

И НСТРУКТОР по физкультуре

ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ



- Обучение элементам игры в футбол детей 6 – 7 лет
- Зимние спортивные праздники
- Детский туризм
- Степ-гимнастика в детском саду
- Семейные физкультурные праздники

№4/2009

Содержание

2009, № 4

Колонка редактора 3

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Наука — практике

Новикова Г.П.

Среда как фактор развития культуры
двигательной деятельности детей 4

Пенева Б.И.

Развитие двигательных умений дошкольников 12

Момчилова А., Янев С.

Влияние занятий плаванием в детском саду
на состояние здоровья дошкольников 17

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Мониторинг

Гладкова З.М., Ковалева Л.Г., Лиханова Т.И.

Система мониторинга по управлению качеством
оздоровительной работы в ДОУ 28

Физкультурно-оздоровительная работа

Клычникова Н.В., Ванявкина О.Н.

Зимний спортивный праздник 35

Кокорева Н.В.

День здоровья в зимний период 38

Яковлева Л.И.

Путешествие к волшебнице Воде 44

Ведерникова О.П.

Детский туризм 49

Коррекционная работа

Величко Ю.А.

Коррекционная работа с детьми в процессе
обучения плаванию в ДОУ 53

Шкло Т.П.

Работа с детьми по формированию правильной осанки и предупреждению плоскостопия 56

Планирование

Ахметова Л.А.

Система подвижных игр на занятиях по ритмике в старшем дошкольном возрасте 61

Караченова О.В.

Планирование и методы руководства подвижной игрой дошкольников 72

СОТРУДНИЧЕСТВО

Работа с семьей

Воронцова О.М.

Семейные физкультурные праздники 82

Есипова С.Н.

Взаимодействие ДОУ и семьи по обучению детей плаванию 94

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Дискуссионный клуб

Машукова Ю.М.

Степ-гимнастика в детском саду 98

Симеонов К.В.

Обучение элементам игры в футбол детей 6—7 лет 100

Илчев И.И.

Начинаем играть в бадминтон со старшими дошкольниками 105

Кружки, секции

Скобина Г.И.

Обучение детей старшего дошкольного возраста элементам художественной гимнастики 111

Указатель статей 120

Книжная полка 27, 97, 125

Памятка авторам 124

Как подписаться 127

Анонс 128

Уважаемые коллеги!

Вот и заканчивается 2009 год. Мы с вами хорошо потрудились и можно подвести некоторые итоги. Для нас этот год был насыщенным и плодотворным. Вышло 4 номера журнала «Инструктор по физкультуре», в отличие от 2008 года, в котором вышло только 2 номера. В статьях наших авторов, опубликованных в журнале в текущем году, поднимались актуальные вопросы физического воспитания детей дошкольного возраста, тематика которых достаточно широка. Мы получаем все больше и больше ваших писем с откликами и предложениями, а также с новыми статьями, конспектами и сценариями. Круг наших читателей ширится с каждым месяцем, а значит, мы вместе делаем очень важное и нужное дело, и это, конечно, радует!

Обращаем ваше внимание на то, что в настоящем номере журнала «Инструктор по физкультуре» представлены материалы не только российских авторов, но и наших коллег из братской Болгарии, годом которой в России объявлен 2009 г., и дошкольному воспитанию в которой посвящен ноябрьский номер журнала «Воспитатель ДОУ». Так, в статье Б.И. Пеневой рассматриваются особенности развития двигательных умений у дошкольников. Авторами А. Момчиловой и С. Яневым обосновывается необходимость систематического обучения плаванию детей 6—7 лет с целью улучшения их физических способностей и здоровья в целом. Интерес представляют статьи об обучении старших дошкольников элементам игры в футбол (автор К.В. Симеонов) и игре в бадминтон (автор И.Й. Илчев). В подготовке данных материалов большую помощь нам оказала Е. Янакиева, наш добрый друг и коллега из Болгарии, которой мы очень благодарны.

Нашими коллегами из г. Краснокаменска Забайкальского края З.М. Гладковой, Л.Г. Ковалевой, Т.И. Лихановой в данном номере журнала представлена система мониторинга по управлению качеством оздоровительной работы в ДОУ. Такое интересное направление работы, как детский туризм, освещается в статье О.Н. Ведерниковой. Об обучении детей старшего дошкольного возраста элементам художественной гимнастики рассказывается в статье Г.И. Скобиной. Автор Ю.М. Машукова пишет об использовании степ-гимнастики в детском саду. Учитывая, что данный номер выходит зимой, вашему вниманию предлагается сценарий зимнего спортивного праздника (Н.В. Клычниковой и О.Н. Ванявкиной).

Друзья, мы по-прежнему ждем ваши письма и интересные статьи.

Поздравляем всех с наступающим Новым годом и желаем здоровья и счастья! До встречи в новом 2010 году!

С уважением, главный редактор М.Ю. Пармонова

Среда как фактор развития культуры двигательной деятельности детей

Новикова Г.П.,

*д-р пед. и психол. наук, профессор, главный научный
сотрудник Института инновационной деятельности
в образовании РАО, Москва*

Ключевая идея реформ образования в Российской Федерации сегодня — это идея развития. В образовательном процессе она направлена на создание необходимых условий для развития личности, запуск механизмов развития и саморазвития самой системы образования, превращение образования в действительный фактор развития общества, конкурентоспособность российского образования с системами образования передовых стран.

В общетеоретическом аспекте понятие «развитие», как педагогическая проблема, представлено в работах ученых: Ш.А. Амонашвили [1], А.Г. Асмолова [2], В.П. Беспалько [6], П.П. Блонского [4], Л.С. Выготского [7], П.Я. Гальперина [8], В.В. Давыдова [9], А.В. Запорожца [10], В.Т. Кудрявцева [11], А.Н. Леонтьева [12], В.И. Слободчикова [17] и др., которые рассматривают образовательный процесс как вектор развития детей. Но особенности развития ребенка старшего дошкольного возраста в таком конкретном аспекте, как культура двигательной деятельности, еще требуют педагогического осмысления.

Являясь естественной и одной из основных потребностей детского организма, двигательная деятельность в нашем исследовании рассматривается как культура, ориентированная на развитие ребенка. Это особенно актуально, так как, по мнению А.Г. Асмолова, еще «с середины 80-х годов в Российской Федерации происходит изменение цели воспитания и обучения, в качестве которой выступают знания, умения и навыки, на свободное развитие личности» [2]. Такое развитие возможно через реализацию культурно-исторического подхода к образованию. В этом контексте знания, уме-

ния и навыки сохраняют свое исключительно значение, но уже не как цель, а как средство достижения цели.

На первый план выступает формирование культуры личности, которая позволила бы обеспечить включение человека в новые социально-экономические условия жизни общества. Кроме того, уникальность дошкольного образования, в отличие от других возрастных этапов, заключается в том, что в качестве первоочередной задачи рассматриваются развитие базиса личностной культуры ребенка, обеспечение его эмоционального благополучия, создание психолого-педагогических условий для развития способностей и склонностей детей. Существующий подход предлагает поиск оптимальных путей овладения ребенком культурой общества, один из них — процесс социализации.

Социализация как педагогическое явление (Ш.А. Амонашвили [1], А.В. Мудрик [14], Л.И. Новикова [15], В.А. Сластенин [16] и др.) — это не автоматическое усвоение индивидом требований, функций и ролей среды, а многогранный процесс очеловечивания человека, включающего в себя как биологические предпосылки, так и непосредственно само вхождение индивидуума в социальную среду. Среда не только передает ценности и служит средством развития, но и является условием

социализации, т.е. способом вхождения в мир человека, культуры.

В нашем исследовании мы основываемся на средовом подходе, так как именно в среде происходит взаимодействие «диалога возрастов» и «диалога культур», которое расширяет возможности сравнения, обогащает опыт ребенка в процессе усвоения определенных знаний, норм и ценностей, позволяющих ему осваивать культуру общества.

Для отечественной педагогики характерны традиции исследования «педагогического средоведения», «педагогики среды» (К.Н. Вентцель, И.Д. Демакова, Ю.С. Мануйлов, Л.И. Новикова, Н.Л. Селиванова, С.Т. Шацкий и др.). Среда, по сути, — это комплекс условий, в которых осуществляется целенаправленное педагогическое воздействие, которое можно использовать в организации образовательного процесса.

В работах Я. Корчака и П.Ф. Лесгафта содержатся определения «типология воспитывающей среды» и «школьных типов». П.Ф. Лесгафт еще в конце XIX в. отмечал, что «в типе личности сказывается преимущественное влияние окружающей среды на умственное и нравственное развитие ребенка, а в характере — самостоятельность». Среда создает условия развития, человек одновременно является продуктом и творцом своей среды, которая дает основу для жизни и

делает возможным интеллектуальное, моральное, общественное и духовное развитие (Введение в Стокгольмскую декларацию, принятую на Конференции ООН, 1972 г.). Это имеет важное методологическое значение, так как среда, ее опыт — это социальное окружение, обладающее комплексом влияний и условий. Перспективными представляются возможности среды, влияющие на формирование личности ребенка старшего дошкольного возраста.

Среда как фактор воспитания детей и объект деятельности рассматриваются современными учеными В.А. Караковским, Ю.С. Мануйловым, А.В. Мудрик, Л.И. Новиковой и др. Средовый подход представлен в практике французской «параллельной школы», американских «школах без стен», школах «экосистемы», немецких «соседских», «интегрированных» школах. В практике отечественного воспитания средовой подход реализуется в авторских школах В.А. Караковского, Е.А. Ямбурга и др. Среда формирует мир ребенка, в процессе взаимодействия субъектов дети осваивают и присваивают опыт общества, ценности культуры.

«Социальная ситуация развития», по Л.С. Выготскому, предполагает сочетание внутренних процессов развития и внешних условий, т.е. для развития и формирования культуры двигательной деятельности, как внутреннего процесса, мы используем сре-

ду жизнедеятельности ребенка как внешнее условие, в котором протекает процесс его деятельности. Среда, т.е. ее представители: родители, педагоги, учреждения, — предоставляет ребенку старшего дошкольного возраста новый опыт; на основе нового и своего опыта у ребенка формируются предпочтения в выборе деятельности. Данный процесс является процессом интериоризации ребенком культуры общества.

С развитием теории и практики средового подхода возникло понимание важности среды в управлении образовательным процессом, среда рассматривается как средство развития личности (В.А. Караковский, А.Т. Куракина, Ю.С. Мануйлов, Л.И. Новикова и др.). Но по утверждению Ю.С. Мануйлова: «Нет ни одной работы, которая бы вскрывала механизм управления влияниями среды и обращения ее в воспитательное средство».

Таким образом, в теории и практике образования обнаруживается противоречие между тенденцией к более полному использованию возможностей среды и отсутствием научно обоснованных ориентиров в движении педагогов к ней и от нее — к ребенку. Данное противоречие актуализирует в образовательном процессе проблему опосредованного (через среду) управления процессом развития ребенка, которое как условие можно рассматривать важным

дополнением к существующему инструментарию образовательного процесса и как способ организации его влияния на личность ребенка старшего дошкольного возраста. Образование — важнейший источник воспитания и формирования личности, через него транслируются ценности культуры общества, его отношения к разным видам деятельности.

Поэтому в дошкольный период жизни очень важно социальное окружение, которое удовлетворяет потребность ребенка в общении, в частности со взрослым, организующим разнообразные формы и способы деятельности детей и транслирующим в ее процессе ценности и отношения культуры общества людей. Его ценности, отношения присваиваются детьми, и дети пытаются копировать взрослых, подражать им в своей деятельности.

В настоящее время под средовым подходом в теории воспитательных систем научной школы Л.И. Новиковой, позицию которой мы разделяем, понимается «система действий со средой, обеспечивающих ее превращение в средство диагностики, проектирования и продуцирования воспитательного результата».

Актуальна для нашего исследования позиция П.П. Блонского, критиковавшего того, кто развивает взгляд на ребенка как на пассивный продукт среды и создает своеобразный дуализм

(среда и ребенок), как будто ребенок существует вне среды, а среда противостоит ребенку, как нечто постороннее ему. На самом деле ребенок активное существо. Возможности среды являются инвариантом. Ребенок может воспринимать, а может не воспринимать среду — это зависит от его потребностей. Но возможность, являясь инвариантной, всегда существует и доступна для восприятия. Она не присваивается объекту потребностями человека — наблюдателя и актом его восприятия этого объекта. Объект представляет в среде только те возможности, которые он представляет, будучи таковым, каков он есть. Чем шире возможности, предоставляемые средой, тем неповторимее окажется жизненный путь и самобытие личности (это нашло отражение в теории амплификации А.В. Запорожца).

В исследованиях В.Д. Шадрикова установлено, что четкая ориентация взрослых на организацию возможностей, направленных на удовлетворение потребностей ребенка в раннем возрасте, позволяет ему достигать максимальных темпов своего развития: «Не имея возможности побудить ребенка к действию словом, воздействовать на него словом, взрослый вынужден создавать условия, соответствующие потребностям ребенка в текущий момент жизни. В результате такого подхода, ребенок находится в условиях, ког-

да его поведение направлено на удовлетворение собственных потребностей».

Такой потребностью в нашем исследовании выступает двигательная активность ребенка старшего дошкольного возраста. Культура как среда развития ребенка, представленная деятельностью взрослых и учреждений среды жизнедеятельности, — один из вариантов формирования у ребенка своей деятельности.

Следовательно, принципиальным показателем образовательного процесса будет создание качественной среды, в свою очередь, принципиальным показателем качества среды служит способность этой среды посредством предоставляемых возможностей обеспечивать удовлетворение различного рода потребностей всех субъектов образовательного процесса, создавая таким образом соответствующую мотивацию их деятельности. Решение проблемы здоровья в образовательном процессе ДОУ может быть представлено через образ жизни человека как способ бытия в среде. Это значит, что образ жизни является одновременно способом деятельности, общения, познания, преобразования, присвоения и приспособления к среде, а если касаться результатов, то и способом формирования и развития личности ребенка. Такой образ жизни может быть достигнут путем взаимодействия социокультурных уч-

реждений, имеющих в своем содержании опыт двигательной активности, направленной на решение проблем здоровья.

Идея взаимодействия субъектов в среде тесно связана с такими именами, как П.П. Блонский, А.С. Макаренко, К.Д. Ушинский, С.Т. Шацкий и др., рассматривавшими среду как «горизонты восприятия» культуры общества, «социальную наследственность» опыта деятельности, условие физического и нравственного опыта самого ребенка.

Взаимодействие — одна из философских категорий, определяемая как всеобщая форма связи тел или явлений. Взаимодействие — вот первое, что выступает перед нами, когда мы рассматриваем движущуюся материю. В процессе взаимодействия его участники проявляют свои свойства и качества, передают друг другу знания, умения, способы и формы деятельности, ее ценности, т.е. происходит соединение, сочетание различного рода деятельности в единое целое. Такое представление о среде своего рода связующее звено между непосредственным эмпирическим описанием детского учреждения и теоретическим представлением ее как системы.

Учитывая огромную роль двигательной активности в обеспечении жизнедеятельности на каждом возрастном этапе, возникает необходимость формирования социальных стимулов

культуры двигательной деятельности как части общей культуры. Такими стимулами в образовательном процессе ДОУ может быть опыт двигательной активности, передача которого организуется в детском учреждении не только воспитателями, но и тренерами, врачами и другими взрослыми, представителями социокультурных учреждений.

Сегодня важно научить ребенка не добывать эмпирические знания, а использовать уже накопленный опыт общества, его культуру с целью развития и реализации своей индивидуальности. Поэтому взаимодействие различных представителей социокультурных учреждений в образовательном процессе ДОУ направлено в первую очередь на знакомство ребенка с опытом общества и его культурой и выбор им того, что наиболее соответствует его интересам, возможностям, в чем он может реализовать себя как личность.

В современных исследованиях последних лет проблема взаимодействия в образовательном процессе рассматривается в работах Л.П. Лосевой «Формирование физической культуры у детей и подростков в условиях социокультурной среды» (2002), Т.Е. Абрамовой «Формирование экологической культуры подростков в условиях взаимодействия особо охраняемых природных территорий и образовательных учреждений города» (2002), И.Л. Грошевой «Орга-

низация дошкольного образовательного учреждения как открытой оздоровительно-образовательной системы» (2003), Е.Д. Висангириевой «Проектирование социокультурной предметно-пространственной среды развития ребенка в условиях детского образовательного учреждения» (2003) и др. Данные исследования вносят значительный вклад в рассматриваемую нами проблему, но представленное в работах взаимодействие направлено на воспитание физической культуры детей старшего возраста (Л.П. Лосева), экологической культуры (Т.Е. Абрамова), в рамках дошкольного учреждения (И.Л. Грошева), не рассматривает опыт организации двигательной активности в обществе (Е.Д. Висангириева). В работах исследуются проблемы, близкие нам, но не рассматриваются условия и пути формирования культуры двигательной деятельности у детей старшего дошкольного возраста.

В своих исследованиях ученые считают основным путем взаимодействия ребенка и взрослого создание специально смоделированного образовательного процесса в рамках дошкольного учреждения. В нашем исследовании результатом взаимодействия в образовательном процессе будет представлена культура двигательной деятельности. Построение модели образовательного процесса рассматривается как расширение его

границ за счет той среды, которая окружает детей. В этой среде находятся и социокультурные учреждения, опыт которых, как опыт общества, мы используем для организации образовательного процесса в ДОУ. Среда, в отличие от учреждения, не регламентируется должностными инструкциями. Это живой организм, который в самом себе может обнаружить и из себя может порождать законы саморазвития.

Образовательный процесс как процесс «последовательного усвоения воспитанниками социального опыта, накопленного обществом, элементов культуры и развития на этой основе его духовных и физических сил, формирования личности» в нашем исследовании является моделью опыта общества, его культуры. В процессе обучения и воспитания, которые составляют содержание образовательного процесса, происходит знакомство ребенка с культурой общества, способами освоения, присвоения и интериоризации этой культуры. Образовательный процесс в ДОУ — это то, что позволяет при его проектировании преобразовать учреждение, которое должны посещать дети, в среду их образования.

Организация образовательного процесса в ДОУ и надлежашей среды, содержащей возможности освоения, присвоения, реализации культуры двигательной деятельности, — это соци-

ально-педагогический проект. Проект социален, поскольку осуществляется в естественных условиях реального общества, государства, города, поселка с реальными людьми (детьми, родителями, коллегами и т.д.). Проект является педагогическим потому, что место, из которого изначально начинается проектное движение, — это образовательное учреждение. Здесь работают реальные люди, которые по долгу службы должны создать условия для обучения и воспитания детей.

При таком понимании образовательного процесса, направленном на формирование культуры двигательной деятельности, составляющими становятся все то, что окружает ребенка дома, в школе, на улице и чье влияние он осознанно или неосознанно испытывает, общественные, культурные, медицинские организации, другие учреждения, принимающие участие в создании данного образовательного процесса (точнее, не само учреждение, а его профессиональные коллективы). Их деятельность для ребенка — основополагающая, определяющая его ценности и опыт двигательной активности. Расширение границ образовательного процесса за счет включенности в него деятельности социокультурных институтов рассматривается нами как расширение рамок образовательного процесса. Образовательный процесс как транслятор культуры общества для ребенка

старшего дошкольного возраста представляет собой не только промежуточный социальный институт между детством и взрослой жизнью, но саму жизнь детей в культуре общества.

Таким образом, средовый подход к проектированию образовательного процесса позволяет:

- рассматривать образовательный процесс как открытую систему;
- включать в процесс взаимодействия социокультурные учреждения среды жизнедеятельности детей, что расширяет его содержание;
- обеспечивать социализацию ребенка, используя опыт среды, деятельности взрослых в ней;
- проектировать новый образовательный процесс, преобразовывая среду жизнедеятельности в среду образования и развития детей;
- рассматривать инварианты социально-ценностного опыта деятельности общества в формировании культуры и двигательной активности ребенка старшего дошкольного возраста.

Литература

1. Амонашвили Ш.А. Размышления о гуманной педагогике. М., 1995.
2. Асмолов А.Г. Культурно-историческая психология и конструирование миров. М., 1996.
3. Асмолов А.Г. Содействие ребенку — развитие личности // Новые ценности образования. 1996. № 6.
4. Блонский П.П. Дошкольный возраст. М., 1961.
5. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. М., 1990.
6. Беспалько В.П. Психологические парадоксы образования // Педагогика. 2000. № 5.
7. Выготский Л.С. Проблемы культурного развития ребенка // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 1991. № 4.
8. Гальперин П.Я. Психология как объективная наука // Избр. психол. труды. М., 1995.
9. Давыдов В.В. О перспективах теории деятельности // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 1993. № 2.
10. Запорожец А.В. Избранные психологические труды: В 2-х т. Т. 2. Развитие произвольных движений. М., 1986.
11. Кудрявцев В.Т. Развивающее детство и развивающее образование культурно-исторический подход. Ч. I, II. Методологические проблемы развития. Дубна, 1997.
12. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., 1975.
13. Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения / Сост. И.Н. Решетень. М., 1988.
14. Мудрик А.В. Социализация и воспитание. М., 1997.
15. Новикова Л.И. Школа и среда. М., 1985.
16. Сластенин В.А. Педагогика: Уч. пособие для студ. пед. учеб. заведений / В.А. Сластенин и др. М., 1998.
17. Слободчиков В.И. Психологические проблемы становления внутреннего мира человека // Вопросы психологии. 1986. № 6.

Развитие двигательных умений дошкольников

Пенева Б.И.,

*д-р пед. наук, доцент кафедры теории физического воспитания
Национальной академии спорта им. Васи́ла Левско́го, г. София*

Педагогическая теория и практика непрерывно развиваются и обогащаются в направлении подготовки, формирования личности и укрепления здоровья подрастающего поколения. Основное место в этих процессах занимают проблемы физической культуры. Накопленный опыт позволяет говорить об актуальности изучения основных предпосылок и механизмов взаимодействия детей с общественной и природной средой. В настоящее время необходим новый взгляд как на современный мир и наступившие в нем перемены, так и на перспективы найти оптимальное место взрослых в системе обучения и воспитания подрастающего поколения.

Широкий спектр условий, в которых ребенок развивается, влияет на формирование его убеждений, привычек, характера. В самом раннем возрасте существенное, но не единственное для воспитания значение имеют воздействие и уход родителей за детьми.

Идеального ребенка нет — любой ребенок обладает индивидуальными, а также возрастными особенностями, присущи-

ми большинству детей данного возраста. На ребенка не надо смотреть как на маленького взрослого. Его надо интенсивно обучать, чтобы развились, а не угасали его природные способности. На первое место следует поставить развитие двигательных умений.

Так же, как не останавливается время, никогда не останавливается и стремление человека к совершенству и непрерывному накоплению знаний. Потребности общества стимулируют развитие, формирование, передачу опыта и обогащение народной педагогики, которая противоречива и разнообразна и отражает сложность и динамику развития человеческой цивилизации. Наука «педагогика» пытается упорядочить эти знания, но все еще не хватает целостно разработанных концепций о проблемах специфики дошкольного физического образования [1].

Ребенок учится на основе своего опыта. Еще с раннего возраста, когда ребенок только начинает ходить, он активно стремится ко всему новому, а новым ему кажется почти все. Таким образом, ребенок узнает

мир и адаптируется к его пред-метам. Родители должны помогать детям и указывать им на рациональные и допустимые способы решения возникающих перед ними задач.

На данном этапе возникают задачи преимущественно двигательного характера. Чтобы ребенок развивался, его надо поставить в условия, требующие решения двигательной задачи. Нормально, если его движения в этом возрасте довольно неуклюжие и плохо координированные. Исследовательская деятельность ребенка приводит к куче сломанных и разбитых предметов, о цене которых он ничего не может знать. Останавливать детскую активность бесполезно, поскольку это естественный способ развития детей. Этой активности, однако, следует придать безопасное и полезное направление, оставаясь при этом начеку, чтобы, при необходимости, оказать нужную помощь.

Например, мальчик, которому 1,5—2 года, собирается спуститься по ступенкам подземного перехода. Два-три раза он энергично отталкивает поданую на помощь матерью руку. Даже в этом возрасте ребенок догадывается, что можно сделать 3—4 шага в сторону и взяться за перила, но все это он делает сам... И спускается без посторонней помощи, правда, медленнее, но спускается.

Что происходит в сегодняшней урбанизированной среде?

Необъятное поле и двор, где ребенок мог бы вволю бегать и кидать случайно попавшиеся ему предметы, отсутствуют. Деревьев, по которым он мог бы карабкаться вверх, нет. А не таков ли способ создания философии самосохранения и реализации в жизни: вверх и вверх — к совершенству и личному удовлетворению. Все еще встречаются, хотя их все меньше и меньше, бабушки и дедушки, с волнением вспоминающие лазанье по деревьям из времени своего раннего детства.

Сегодня большинство детей еще с яслей заперты в стенах маломерной квартиры. Нет уже дворов старых времен. Уличное пространство полно опасностей. Обездвиживание, отсутствие сенсорной и двигательной информации — таковы факты современной жизни. Все за пределами дома автоматизировано. Физические усилия сведены к минимуму. Ко всему этому надо еще прибавить неограниченное количество принимаемой пищи, чаще всего способствующей ожирению. Следует ли взрослым людям мириться с этим и безучастно смотреть на то, как человеческий род деградирует? Или, может быть, доверимся только нанотехнологиям и позволим наноботам занять место людей, что со временем вполне возможно.

При формировании двигательных умений детей самого раннего возраста наше внима-

ние должно быть направлено на развитие:

- сенсомоторики;
- самопознания;
- эмоционально-волевой регуляции;
- способностей познания;
- социальных умений.

Как это реализовать в плане онтогенетики?

У всех детей наблюдается тяготение к движению и занятиям играми и физическими упражнениями [3]. Разнообразные движения на свежем воздухе и солнце, в водной среде или на снегу закаляют организм и укрепляют здоровье. Взрослым следует разумно направить начальные естественные потребности маленьких детей в движении посредством продуманных и правильно подобранных физических упражнений. Их цель — укрепление мышц и стимуляция правильного дыхания. Следует целенаправленно обращать внимание на правильное положение тела, что является важной предпосылкой правильной деятельности органов и систем, а также дальнейшего двигательного развития.

Еще с самого раннего возраста человек учится искусству **стоять**. В возрасте 3—5 лет позвоночник приобретает правильную форму, в наибольшей степени способствующую хождению прямоком [2, 8]. С течением времени, однако, иногда по той или иной причине в позвоночнике появляются боли. Это

обычно наблюдается в возрасте 35—40 лет. С массовым вхождением компьютеров даже в жизнь детей, а также под влиянием ряда других факторов, возраст этот снижается еще на 10 лет — многие молодые люди жалуются на боли в спине уже в возрасте 25—30 лет. Лучший способ решить эту проблему — своевременная профилактика с ранних лет. Вся жизнь человек должен следить за положением тела, влияющим на состояние позвоночника. Говоря о маленьких детях, мы должны отметить, что ответственность за это несут их родители и другие окружающие детей взрослые люди.

«Позвоночник является основой всего организма. Он играет ключевую роль для здоровья. Жизненность человека зависит прежде всего от состояния позвоночника. Почти все медицинские специалисты сходятся на мысли, что причиной многих заболеваний является ненормальное состояние позвоночника» [2, 13].

Во время целенаправленного укрепления позвоночника и мышц спины надо избегать резких движений или длительной компрессионной нагрузки. Тяжелые ранцы или другой груз могут вызвать смещение позвонков и прищемление нервов, исходящих из спинного мозга, а это приводит к нарушениям органа, которым управляет соответствующий нерв. Для детей дошкольного возраста резкие

движения и возможное повреждение позвоночника — скорее исключение, но взрослым надо знать, чем именно заняты дети в данный момент, и вмешаться, если это нужно.

Например, пройдут годы, пока молодая женщина узнает, что ее плохая и, в некоторой степени, делающая ее некрасивой осанка со слишком большим изгибом в лумбальной области позвоночника — результат того, что в детстве — в 5–6 лет — она многократно и безо всяких ограничений «показывала» окружающим «мост». Людям это нравилось, а она, того не подозревая, вредила себе.

Сегодня большинство детей воспитывается в детских садах, что является важным социальным приобретением. Об отсутствии контроля со стороны взрослых людей и речи быть не может, но, что касается овладения двигательными умениями, можно с уверенностью сказать, что теряется естественная возможность их приобрести. Естественный способ состоит в том, чтобы маленькие дети подражали старшим и повторяли все, что те делают. То, что покажет ребенку учительница, вряд ли будет так же хорошо исполнено, как это сделают старший брат или сестра или любой умеющий это делать ребенок постарше. Распределение детей по возрастным группам в детском саду нарушает естественный процесс, при котором младшие дети, сами

того не осознавая, учатся у старших.

Мы бы порекомендовали, когда идет речь об обучении детей младшего возраста двигательным умениям, собирать вместе детей разных возрастных групп во дворе детского сада, жилого дома или парке для свободной игры или направляемой двигательной активности и вносить новые элементы в предлагаемые для тренировки и исполнения виды движений (ходить, бегать, прыгать, бросать, ловить, носить, лазать, перетягивать, толкать и т.д.).

При этом надо иметь в виду, что:

1) с самого раннего возраста при уходе за позвоночником и снятии с него напряжения следует избегать неестественного положения, при котором одни мышцы перегружены, а другие ничем не заняты. При комплектовании упражнений надо также учитывать однотипность движений и то, что они приводят к потере гибкости и отложению солей;

2) на основе безоговорочного соблюдения дидактических принципов постепенности и последовательности, с целью укрепления мышц спины, необходимо целенаправленно включать упражнения для разгибающих мышц. Контроль над точным выполнением упражнений и индивидуальный подход к каждому ребенку обязательны;

3) как бы неловко ни чув-

ствовала себя часть детей, начинать тренировку следует с выполнения более слабых конечностей. Начиная с нескольких упражнений, через некоторое время нужно дойти до выполнения задания «сколько раз одной рукой или ногой, столько раз и другой». Не исключено, что этот подход поможет «отъявленным» левшам быстрее и без стресса научиться писать и правой рукой;

4) в зависимости от степени сложности и объема нагрузки упражнения следует выполнять 3—6 раз, после чего нужно делать паузу. Паузы должны быть краткими, поскольку организм дошкольников восстанавливается намного быстрее, чем организм взрослых. Время тренировки следует систематически увеличивать, достигая постепенно 45 мин [3];

5) в раннем возрасте нужно избегать упражнений с партнерами, так как координация движений детей все еще не так хороша. Упражнения с партнерами могут быть включены только к возрасту 5—6 лет, и это приносит детям особую радость;

6) избегать упражнений на сильное растяжение (шпагат, «мост» и др.);

7) в работе с детьми 4—5 лет, владеющих более быстрыми и плавными движениями, следует соединить две основные формы движения — например, бег с прыжками, бег с киданием и т.д. Хорошие результаты подобных комбинированных движений

проявляются после соответствующих тренировок у детей 5—6 лет;

8) взрослый должен играть вместе с детьми и своими движениями и указаниями способствовать лучшей координации движений детей;

9) у детей старших групп наблюдается стремление к достижениям. Дети интересуются достигнутыми ими результатами; и этот интерес следует удовлетворять;

10) большой интерес вызывают соревнования между группами или отдельными партнерами. Внимание взрослых при этом должно быть направлено на включение в соревнование хорошо усвоенных движений и упражнений, чтобы не допустить в состязании неправильных закрепления двигательных умений;

11) следует подумать об интердисциплинарном подходе и посредством игры дать возможность детям усваивать информацию и овладевать умениями из других областей знаний;

12) соотнеся двигательные умения детей дошкольного возраста и требования сегодняшнего дня, можно отметить: детей надо учить кататься на велосипеде. Есть случаи, когда дети 3 лет катались на двухколесном велосипеде. Все школьники 10 лет г. Берлина должны уметь кататься на велосипеде (информация радио «Горизонт»);

13) актуальным является и плавание, но, поскольку для детей

младшего возраста не так легко найти инструкторов или учителей по плаванию, родителям остается лишь самим помочь детям преодолеть страх перед водой.

Следовательно, необходимо заложить основы систематической двигательной активности детей для того, чтобы они не потеряли радость движения и общения друг с другом, что является для них настоящим социальным богатством. Необходимо также учитывать потребность детей в двигательной активности, стремиться к воспитанию толерантности и взаимопомощи.

Дирижерами всего этого являются взрослые. На их плечах лежит ответственность за подрастающее поколение.

Литература

1. *Ангелова Т.* Основы активного познания дошкольного физическо-го воспитания, диссертационный труд. Национальная академия спорта. София, 2000.

2. *Малахов Г.* Здоровый позвоночник — красивая осанка, прекрасное здоровье. М., 2007.

3. *Lehnert G., Lachmann I.* Sport and Spiel mit kleinen Leuten, Sportverlag. Berlin, 1986.

Влияние занятий плаванием в детском саду на состояние здоровья дошкольников

Момчилова А.,

д-р пед. наук, профессор;

Янев С.,

*д-р пед. наук, ст. ассистент факультета природных наук
и образования Русенского университета «Ангел Кънчев», г. Русе*

Настоящее исследование имеет своей целью доказать необходимость систематического обучения детей 6—7 лет плаванию. Обучение должно проводиться в форме тренировок и спортивных игр. Это сформирует положительную атмосферу, порождающую желание активно участвовать в этих упражнениях, а также способствующую форми-

рованию у детей навыков плавания. Мы предполагаем, что хороших результатов можно достичь при использовании специальной системы общих и предварительных упражнений, которые должны быть сгруппированы в комплексы с определенной степенью сложности и специально отобранными мобильными играми, соответствующими данно-

му возрасту. Кроме того, цель данной работы — выявление влияния занятий плаванием на основные физические способности и на процесс укрепления детского здоровья.

Состояние здоровья детей, их физическое развитие и активность — объект постоянных исследований специалистов в области физической культуры. В последние годы тревожное впечатление вызывает тот факт, что налицо ухудшение физического развития и увеличение количества заболеваний среди детей. Это является следствием, в основном, неэффективной работы защитных механизмов в организме детей и предполагает необходимость поиска оптимальных решений для преодоления данных проблем.

Цель исследования: оптимизация работы по физическому воспитанию детей 6—7 лет и укреплению их здоровья. Мы предлагаем достижение данной цели с помощью систематических занятий по плаванию в сочетании с другими видами работы по физическому воспитанию (спортивных упражнений, игр).

Задачи:

- исследование влияния разработанной нами методики и специальной системы общих и предварительных упражнений для формирования физических способностей и укрепления состояния здоровья у детей;
- анализ заболеваемости детей 6—7 лет в течение года;
- формирование у детей интереса и потребности в более





систематических занятиях плаванием.

Организация и методика

В исследовании принимали участие дети подготовительных к школе групп детских садов «Солнышко» и «Весна» г. Русе, Болгарии. Их общее количество (34) было разделено на экспериментальную (Э) и контрольную (К) группы. Комплекс из 43 упражнений был введен на занятиях экспериментальной группы из детского сада «Солнышко» в 2001—2002 гг. Занятия, включавшие обучение плаванию, спортивные упражнения и игры, проводились 2 раза в неделю. Этими упражнениями руководил специалист — педагог с профессиональной квалифи-

кацией в области плавания. Дети из контрольной группы в детском саду «Весна» работали в соответствии с утвержденной учебной программой. Были использованы следующие методы: педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, диагностирующий эксперимент. Уровень физической подготовленности детей был установлен при помощи апробированных на практике тестов. Результаты были обобщены с помощью математических и статистических методов исследования и на основе сравнительного анализа.

С целью выявить и указать фактическое состояние здоровья детей проводился анализ за-

болеваемости во время всего периода эксперимента. Фиксировалось количество больных и здоровых детей обоих полов, частота и серьезность их заболеваний, количество и продолжительность пропусков в связи с заболеваниями.

Принимался во внимание и тот факт, что система тренировок по плаванию и играм была использована впервые с детьми 6—7 лет из экспериментальной группы. Методика была составлена в соответствии со следующими принципами: индивидуальный и дифференцированный, системный и последовательный подходы, непрерывность воздействия и т.п.

Упражнения были классифицированы по четырем группам.

1. Общие и специальные физические упражнения. Они выполняются вне бассейна в виде комплексов с разной координацией и сложностью (симметричные и асимметричные движения), с нагрузкой на основные группы мышц. Мы использовали игры с обручем, мячом, кеглями и т.п.

2. Предварительные упражнения:

- для привыкания к воде, такие как ходьба, бег, прыжки, ныряния, выдох в воде и т.п.;
- проверки подъемной силы воды: «гриб», «медуза», «звезда» и др.;
- усвоения основных движений, необходимых при плавании, с использованием игр: «Воро-

би», «Пингвины», «Аисты», «Мельница», «Часы» и др.

3. Упражнения на обучение стилям плавания, таким как кроль и кроль на спине. В эти упражнения были включены синхронные движения ног и рук, дыхание и координация. Они выполнялись с помощью подходящих игр, общих и имитационных упражнений, выполняемых как на суше, так и в воде с применением статичной, динамической поддержки или без таковой. Были использованы игры «Мельница», «Ножницы» и др.

4. Прыжки и игры на развитие физических способностей.

Занятие по плаванию состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

Подготовительная часть включает постановку задач, разминку детей на суше с помощью комплекса общеразвивающих и специальных упражнений, организационные мероприятия.

Основная часть проводится в водной среде. Во время этой части разучиваются, закрепляются и совершенствуются подготовительные, специальные упражнения для овладения элементами техники изучаемых плавательных стилей и игр.

В заключительной части детям предлагаются развлечения и игры в воде, самостоятельная работа под наблюдением педагога.

Продолжительность одного занятия по плаванию для детей

6—7 лет — 40 мин, из которых 10 мин составляют упражнения на суше и 30 мин — упражнения в воде. Число упражнений в основной части занятия варьируется от 8 до 15 мин, с дозировкой 15—20 раз.

Упражнения на суше проводятся на каждом занятии. Это такие упражнения, как ходьба, бег, прыжки, общеразвивающие и имитационные упражнения, уп-

ражнения на развитие органов дыхания, специальные игровые упражнения на развитие двигательных качеств.

В воде обязательно используются подготовительные упражнения для привыкания к водной среде, на изучение элементов техники стилей плавания, ритмичные вдох и выдох в воде, развитие дыхательных качеств, ныряние, прыжки.

Закрепление навыков плавания кролем и кролем на спине

Примерное содержание занятия по плаванию для детей 6—7 лет

Задачи:

- совершенствование выполнения подготовительных упражнений для привыкания к водной среде;
- закрепление движений рук во время плавания кролем и кролем на спине;
- совершенствование движений ног во время плавания кролем и кролем на спине;
- совершенствование на суше движений рук в стиле кроль и кроль на спине;
- развитие ловкости и силы;
- воспитание стремления к положительным поступкам и настойчивости.

Оборудование: снаряды и пособия — по 10 рингов, плавательных досок и вырезанных из картона рыбок для награждения.

* * *

Подготовительная часть

Упражнения на суше

Выполняются на площадке возле бассейна. Дети построены в две шеренги. Приветствие. Постановка задач. Ходьба в колонне по одному: на носочках, на пятках с разным положением и движениями рук. Движения рук наподобие кроля на спине: попеременное вращение руками назад (руки описывают круги — «Ветряная мельница») и последовательные круговые движения руками вперед, наподобие кроля. Пальцы собраны, ладони как лопатки. Ходьба в сочетании с корректирующими упражнениями (руки на затылке, на плечах, венком и т.д.). Даются указания, как правильно осуществлять вдох и выдох. Дети проходят 1—2 круга около площадки. Далее выполняется бег с высоким

подниманием коленей — «Та-нец рыбок». Бег — 2 круга (прыжками, боком с маховыми движениями рук). Ходьба в колонне по одному, во время движения дети перестраиваются в две колонны, а затем в две шеренги. Размыкаются на расстояние в две руки для выполнения общеразвивающих упражнений.

Примерный комплекс общеразвивающих упражнений

Каждое упражнение выполняется 10—15 раз.

1. И.п.: стоя.

Поднять руки вперед, вверх, вниз, вернуться в и.п.

Дать указание выпрямить руки, взгляд следит за движением рук, сделать вдох при поднятии рук.

2. И.п.: ноги раздвинуты, наклон вперед, руки выпрямлены вперед.

Последовательные загребания левой и правой рукой и ритмичное дыхание только под высоко поднятым локтем.

Вдыхание только через рот. Темп должен быть умеренным.

3. И.п.: ноги раздвинуты, руки в стороны.

Наклон вправо, левая рука венком над головой; вернуться в и.п. Наклон влево; и.п.

Делая глубокий наклон, не сгибать при этом ноги в коленных суставах, ступни не двигаются.

4. И.п.: сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади.

Вытянутыми ногами выполнять движения «ножницы».

Указания: ноги выпрямлены, маленькая амплитуда движений.

5. И.п.: лежа, руки на затылке.

Выполнять выпрямленными ногами движения «ножницы», не задерживая дыхания.

6. И.п.: стоя.

Поднять левую руку вперед, правую руку вверх; вернуться в и.п.; поднять правую руку вперед, левую руку вверх; вернуться в и.п.

7. И.п.: стоя.

Поперечные прыжки — выполнять прыжки «ножницы».

Указания: выполнять прыжки с легкостью, на носочках.

Основная часть

Упражнения в воде (инструктор по плаванию находится в воде)

1. Вход в воду прыжком выпрямившись, в колонном строе один вслед за другим. Каждый ребенок держится за бортик. Встают лицом к стене в шеренгу.

2. Прыжки у стены бассейна, каждый ребенок старается прыгать как можно выше.

3. Игровые упражнения на выдох: «Сдувание воды с ладоней», «Горячий чай». Ритмичный вдох над водой и выдох под водой. Полный вдох и выдох, глаза закрыты.

4. Ходьба в воде в шеренге, взявшись за руки, по ширине бассейна — до противоположного края и обратно. Ноги поднимать высоко, руки не опускать.

5. Прыжки спиной вперед к стене бассейна с хлопками в ладоши.

6. Ходьба, сопровождаемая движениями рук наподобие кроля, до противоположного конца бассейна из и.п. с наклоном торса вперед и обратно.

7. Выпрямленными руками держаться за бортик. Наклонившись вперед, произвести ритмичный выдох в воду. В воде глаза открыты.

8. Ходьба в сочетании с прыжками по кругу, взявшись за руки, в сочетании с равномерным дыханием.

9. Упражнения на испытание подъемной силы воды: «Грибок», «Медуза», «Звезда». Игра «Вращающийся круг». Глубокий вдох, продолжительный и полный выдох в воду.

10. Игровое упражнение «Кто найдет сокровище?» — ныряние под воду с нахождением и подниманием предмета со дна бассейна.

11. Скольжение на груди от стены бассейна с отталкиванием ногами; руки выпрямлены вдоль тела.

12. Прыжки на левой и правой ноге, руками держаться за бортик бассейна.

13. Движения ног кролем, с неподвижной опорой (руки поставлены на бортик бассейна). Ноги вытянуты, продолжительный и полный выдох в воду.

14. Движения ног кролем с плавательной доской, со скольжением. Руки и ноги прямые, движе-

ния ногами быстрые, энергичные, с маленькой амплитудой, равномерным дыханием.

15. Движения ног кролем на спине, с неподвижной опорой, руками держаться за бортик бассейна.

16. Игра-эстафета с рингами. Учитываются быстрота, точность, дисциплина. В качестве поощрения раздаются награды — рыбки.

17. Дозировка упражнений 10—15 раз. Игры выполняются по 3 раза.

Заключительная часть

Игра «Рыба в сети», сопровождаемая ходьбой и скольжением на воде. Подведение итогов с конструктивным анализом и оценкой занятия.

Анализ результатов тестов

1. Сравнительный анализ результатов теста «Бег на 40 м» для мальчиков из группы Э в значительной степени отличался от анализа результатов мальчиков из группы К. Мальчики из группы Э показали лучшие результаты: они пробежали расстояние в среднем за 3,2 с ($Pt = 0,98$) — факт, который подчеркивает влияние различных средств и методов на развитие быстроты в обеих группах (см. таблицу).

Результаты среди девочек имеют ту же тенденцию. Становится очевидным, что систематическое обучение плаванию с использованием подходящих средств и методов приводит к развитию и улучшению быстроты.

Таблица

**Заключительные и сравнительные результаты исследования
относительно физической эффективности детей 6—7 лет,
относящихся к группам Э и К***

Пол	Показатели	Э группа			К группа			X1— X2	Rt
		X1	S	V	X2	S	V		
Мальчики	1	10,2	1,2	8,3	11,8	1,6	14,5	1,6	0,98
	2	103,2	19,8	7,6	96,9	21,4	19,8	6,3	0,99
	3	298,4	27,5	9,2	265,3	28,5	18,6	33,1	0,98
	4	7,0	3,5	10,4	4,0	3,7	12,5	3,0	0,95
	5	9,0	4,2	11,3	6,0	4,8	15,4	3,0	0,95
	6	18,0	3,5	8,7	14,0	3,9	18,3	4,0	0,98
Девочки	1	11,4	1,4	6,8	12,7	1,7	12,5	1,3	0,98
	2	98,6	19,7	10,2	92,3	19,8	17,1	6,3	0,99
	3	255,6	25,9	9,5	234,5	28,2	10,9	21,1	0,98
	4	6,0	3,1	6,4	4,0	2,9	13,8	2,0	0,95
	5	8,0	4,6	7,3	5,0	3,5	17,9	3,0	0,99
	6	16,0	4,2	8,2	13,0	3,4	15,6	3,0	0,98

На основании данных таблицы можно сделать вывод, что у детей из группы Э более развита двигательная координация и силовые способности. Они обла-

дают лучшей динамикой, ориентацией во времени и пространстве. На основании этого факта можно сделать вывод, что эти дети выполняют применяемую тренировку (бег) правильнее в техническом отношении, она имеет хороший функциональный эффект, увеличивая уровень скорости.

2. Результаты прыжка с места показывают, что сила увели-

* *Примечание.* 1) «Бег на 40 м» (в секундах); 2) «Прыжок с места» (в см); 3) «Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками» (в см); 4) «Метание в цель» (в очках); 5) «Переход из положения лежа в положение сидя» (количество за 30 с); 6) «Приседание» (количество за 20 с).

чивается преимущественно у детей, которые принадлежат к группе Э. На основе окончательных результатов, указанных в таблице, разница в достижениях среди мальчиков — 38 см в пользу группы Э. Эти результаты аналогичны результатам, полученным среди девочек, что показывает взаимосвязь между степенью усвоения стиля кроль и уровнем развития мышечной силы нижних конечностей.

3. Исследования, проводимые в конце экспериментального периода, показывают, что наличие положительное изменение в развитии мышечной силы плечевого пояса и верхних конечностей. Тест «Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками» доказывает этот факт. По отношению к мальчикам, результаты лучше в группе Э. Разница составляет 103 см. По отношению к девочкам из группы Э, результаты аналогичны. Они бросают мяч на 56 см дальше, чем девочки из группы К ($P_t = 0,9$). Все результаты доказывают, что спортивные упражнения, обучение плаванию и игры положительно влияют на формирование мышечной силы в плечевом поясе и в верхних конечностях.

4. При анализе результатов определения точности глазомера (определение взглядом расстояния до цели) во время упражнений «Метание в цель» видно, что разница в достижениях между наблюдаемыми групп-

пами — 5 очков в пользу группы Э. Результаты, достигнутые девочками, аналогичны.

5. Информация, полученная посредством упражнения «Переход из положения лежа в положение сидя за 30 с», показывает, что изменения наступают только в конце периода исследования. Это относится к обеим группам и обоим полам. Разница в 5 очков ($P_t = 0,9$) в пользу мальчиков группы Э. Лучшие результаты наблюдаются и среди девочек той же группы.

6. Толкование результатов отношения скорости к силе мышц нижних конечностей показывает, что различные методы оказывают значительное влияние на их силу и выносливость. Эти способности улучшились в разной степени. Разница в 8 очков ($P_t = 0,95$) в пользу мальчиков группы Э. Количество приседаний за 20 с среди девочек в незначительной степени отличается от количества приседаний среди мальчиков.

7. Анализ текущего состояния заболеваемости показывает, что количество больных детей группы Э составляет 18,9%. Значительно больше уровень заболеваемости детей в группе К — 57,6%. Чаще всего дети подвержены заболеваниям верхних дыхательных путей (фарингит, ринофарингит, тонзиллит и др.). Причины этого — фактор холода и снижение сопротивляемости организма респираторным заболеваниям.

Выводы и рекомендации

1. В педагогическом эксперименте, который был проведен, мы доказали эффективность средств и методов усвоения стилей кроль и кроль на спине, а также их влияние на улучшение физического развития и активности детей 6—7 лет.

2. Достигнутые результаты доказывают правомерность утверждения о необходимости систематической работы с помощью конкретных средств и методов при проведении спортивных игр и занятий плаванием. Это создает положительную атмосферу, интерес и желание выполнять упражнения, помогает в приобретении детьми навыков плавания и овладении стилей кроль и кроль на спине. Положительная атмосфера, интерес и желание определяют оптимальную готовность к работе и высокой физической активности. Только эти условия обеспечивают баланс между процессами возбуждения и торможения (психическая стабильность). Сила, целеустремленность и уверенность в себе за время занятий увеличиваются в значительной степени.

3. Мы достигли хороших результатов при помощи применения комплексов упражнений на развитие и улучшение двигательных способностей и координации. Они систематизированы в группы в зависимости от сте-

пени сложности (упражнения, которые имеют одно и то же и.п., симметричные и асимметричные упражнения на координацию, разного рода одно- и разнонаправленные ритмические упражнения).

Более высокая эффективность работы детского организма достигается при включении специальных игровых упражнений на двигательную координацию, в которых есть элементы силовой нагрузки.

Литература

1. Буюклиев П., Христова Е. Тренировъчни упражнения за бързина и спорт. Стара Загора, 2000.
2. Витанова Н. Занимания на децата в детската градина: Ръководство на учителя. София, 1994.
3. Данчева Р., Ганева М., Живкова К. Спортно тренировъчни упражнения и игри в детската градина. София, 1985.
4. Момчилова А. Развитието на силово двигателната координация чрез средствата на физическата култура в детските градини. София, 1989.
5. Попов И., Динев М. Задължителна тренировка по плуване в 3-та клас в началните училища. София, 1981.
6. Рачев К. Физическата тренировка за деца в предучилищна възраст. София, 1984.
7. Русенова Е. Програма за възпитание на децата от 2 до 7 години: Ръководство на учителя. София, 1995.

Издательство «ТЦ СФЕРА» представляет книги серии «Учебное пособие»



ОСНОВЫ СЕНСОРНОЙ ФИЗИОЛОГИИ

Авторы — Лупандин В.И., Сурнина О.Е.

Обложка, 228 с. Формат 84×108/32

Учебное пособие посвящено общим вопросам сенсорной физиологии, а также рассмотрению структуры и функции отдельных сенсорных систем. Основное назначение пособия — в определенной мере компенсировать дефицит учебной литературы по сенсорной физиологии. Предназначается для студентов биологических и психологических специальностей университетов; может быть рекомендовано для студентов и аспирантов медицинских институтов, специализирующихся в области офтальмологии, сурдологии, невропатологии и психиатрии.



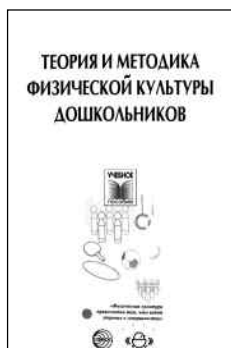
ПРАКТИКА В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Автор — Зебзеева В.А.

Обложка, 192 с. Формат 84×108/32

В книге представлены программы и методические рекомендации по организации разных видов практики по специальности 031100 «Педагогика и методика дошкольного образования». Общая цель этих материалов — отразить многообразие содержания педагогической деятельности, подготовку к которой проходят будущие организаторы-методисты дошкольного образования.

Пособие адресовано студентам и преподавателям педагогических вузов, специалистам ДОУ.



ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДОШКОЛЬНИКОВ

Под ред. — С.О. Филипповой, Г.Н. Пономаревой

Переплет, 656 с. Формат 60×90/16

Учебное пособие предназначено для будущих специалистов по физической культуре дошкольников. В нем изложены теоретические основы физической культуры детей дошкольного возраста и методические основы организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении.

Эти и другие книги можно заказать по почте наложенным платежом.
Пришлите заявку **по адресу:** 129626, Москва, а/я 40, **по E-mail:** sfera@cnt.ru,
по тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05

или закажите в **интернет-магазине:** www.tc-sfera.ru

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

Система мониторинга по управлению качеством оздоровительной работы в ДОУ

Гладкова З.М.,

заведующий высшей квалификационной категории;

Ковалева Л.Г.,

заместитель заведующего по воспитанию и методической работе высшей квалификационной категории;

Лиханова Т.И.,

*старший воспитатель высшей квалификационной категории МДОУ ЦРР — д/с № 13 «Сказка»,
г. Краснокаменск Забайкальского края*

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Методическое обеспечение оздоровительной деятельности в ДОУ и управление ею в настоящее время очень актуально. Сущность понятия «оздоровительная работа в ДОУ» раскрыта во многих работах. В их основе лежат теоретические и практические наработки по организации и внедрению системы оздоровления детей дошкольного возраста.

Неуклонно развивающаяся педагогическая мысль, разработка новых технологий, интенсификация оздоровительной деятельности дошкольных учреждений приводят к поиску соответствующих методов и форм контроля.

Управление качеством оздоровительной работы в ДОУ — это проектирование, организация оздоровительных процессов, мотивация его участников на качественный труд, введение контроля как способа выявления отклонений, отслеживания изменений в оздоровительной работе, регулирования и анализа результатов.

Управление качеством оздоровительной работы в ДОУ напрямую связано с режимом жизнедеятельности ДОУ, его функционированием и развитием. Поэтому нами создана интегрированная информационная система по управлению качеством оздоровительной работы дошкольного учреждения, включающая в себя специаль-

ные систематические наблюдения сотрудников — мониторинг.

План внедрения мониторинга оздоровительной работы в ДОУ № 13 «Сказка»

Первый этап — подготовительный: создание условий для формирования системы.

Методические условия

1. Разработка программы мониторинга качества результатов оздоровительной деятельности.

2. Подготовка пакета методических материалов (диагностического инструментария) для осуществления мониторинговых исследований.

3. Выбор комплекса показателей, позволяющих объективно охарактеризовать качество результатов оздоровительной деятельности.

4. Разработка заключения по результату.

Правовые условия

1. Разработка инструкции по организации мониторинга качества результатов оздоровительной деятельности в ДОУ.

2. Подготовка приказа о проведении мониторинговых исследований в ДОУ.

3. Разработка положения о проведении мониторинга в ДОУ, в которой отражена специфика: — работы мониторинга; — деятельности каждого специалиста: педагога-психолога, воспитателя по познавательному развитию, инструктора по физической культуре, воспитателей.

4. Разработка формы аналити-

ческого отчета для всех сотрудников.

Организационно-содержательные условия

1. Создание группы экспертов по оценке деятельности мониторинга.

2. Проведение педагогического совета: утверждение положения, состава, программы мониторинга оздоровительной работы.

3. Проведение методического совета: отбор показателей, характеризующих качество образовательного процесса.

4. Организация методической учебы педагогического коллектива по проблемам качества результатов оздоровительной работы и отслеживания результатов профессиональной деятельности педагогов на современном этапе (тематические семинары, консультации, собеседования).

5. Организация индивидуальной методической помощи по подготовке и проведению мониторинговых исследований.

Информационные условия

Создание системы сбора, хранения и обработки информации по результатам мониторинговых исследований.

Второй этап — обеспечение функционирования мониторинга.

Третий этап — выявление динамики качества результатов оздоровительной работы и внесение корректив в программу мониторинга.

1. Анализ отчетов мониторинга о проведенных исследованиях.

2. Подготовка руководителем

отчета о деятельности мониторинга за определенный период.

3. Выступление руководителя мониторинга на методическом совете ДОУ о результатах мониторинга и его деятельности.

4. Проверка эффективности управленческих решений на основе мониторинга.

5. Проведение педагогического совета по результатам исследований: анализ полученных данных и определение перспектив деятельности коллектива по повышению качества образовательно-оздоровительного процесса. Внесение корректив в программу мониторинга с учетом выявленных проблем и изменившихся условий.

6. Внесение корректив в комплекс показателей и критериев для оценки качества результатов оздоровительной деятельности ДОУ.

На основании данного плана составляется информационное обеспечение мониторинга по активизации оздоровительной деятельности в ДОУ с выделением объектов мониторинга.

Следует отметить, что качество работы представленных объектов зависит в первую очередь от того, насколько грамотно и профессионально выстроит свою работу администрация: заведующий, заместитель заведующего, старший воспитатель, педагог-психолог, старшие медицинские сестры и даже заведующий хозяйственной работой.

Использование такой технологии мониторинга оздоровительной работы ДОУ позволит полностью реализовать задачу по совершенствованию оздоровительной системы в ДОУ.

Положение об организации мониторинга в ДОУ

1. Общие положения

1.1. Объектом мониторинга являются процесс и результаты образовательно-воспитательно-го процесса, а также средства достижения этих результатов.

1.2. Мониторинг — система непрерывного, научно обоснованного, диагностико-прогностического слежения, включая:

дидактический мониторинг — слежение за состоянием содержания, организационных форм и методов образовательного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;
воспитательный мониторинг —

слежение за состоянием специально организованного, управляемого и контролируемого взаимодействия воспитателей и детей, ориентируемого на партнерское общение в личностно-ориентируемой модели воспитания;

психолого-педагогический мониторинг — слежение за динамикой здоровья воспитанников образовательного процесса.

1.3. В ДОУ осуществляется краткосрочный и долгосрочный мониторинг. Краткосрочный ориентирован на промежуточные результаты, долгосрочный — на «Программу развития ДОУ».

Таблица

**Информационное обеспечение мониторинга по активизации
оздоровительной деятельности ДООУ № 13 «Сказка»**

Объект мониторинга	Ответственные	Периодичность
1	2	3
Рациональная организация воспитательно-образовательного процесса в соответствии с требованиями Сан-ПиН 2.4.1 1249-03 и Гигиенического письма Минобразования РФ от 14.03.2000 г. № 65-23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей в организованных формах обучения»	Заведующий, старший воспитатель	Систематически (в любых видах деятельности)
Создание условий для организации двигательной активности воспитанников, включающей в себя предусмотренные программой занятия физкультурой, прогулки, динамические часы, активные паузы в режиме дня	Заведующий, старший воспитатель, старшая медсестра, инструкторы по физической культуре, воспитатели	Ежедневно
Организация рационального витаминизированного питания	Заведующий, старший воспитатель, старшая медсестра, шеф-повара, воспитатели	— // —
Соблюдение режима дня	Заведующий, старший воспитатель, старшая медсестра, воспитатели	— // —
Дифференцированный подход к детям в соответствии с их индивидуальными способностями, здоровьем	— // —	— // —
Прогулки на свежем воздухе и дифференцированный подход к организации прогулок в соответствии с региональными особенностями	— // —	— // —
Система работы с детьми по формам здорового образа жизни, воспитанию потребности в постоянном физическом совершенствовании	Заведующий, старший воспитатель, старшая медсестра, воспитатель по познавательному развитию, воспитатели, инструктор по физической культуре	В соответствии с перспективным планированием занятий по познавательному развитию и физической культурой

Окончание табл.

1	2	3
Оздоровительная работа (закаливание, точечный массаж, дыхательная гимнастика и др.)	Заведующий, старший воспитатель, старшая медсестра, воспитатели	В соответствии с годовым планом и программой ДОУ «Здоровье»
Лечебно-профилактическая работа (лечебная физкультура, лечебный массаж, физиотерапия, витаминотерапия, фитолечение)	Врач, старшая медсестра	По показаниям врачей
Обеспечение психологического благополучия	Заведующий, старший воспитатель, педагог-психолог	Ежедневно
Введение новых здоровьесберегающих технологий	Заведующий, старший воспитатель, врач, старшая медсестра	В соответствии с годовым планом работы
Кружки по физкультурно-оздоровительному направлению	Руководители кружков «Азбука мяча», «Звездочки»	Два раза в неделю
Плавание	Инструктор по физической культуре с обучением плаванию, медсестра бассейна	В соответствии с сеткой занятий

1.4. Мониторинг протекает на макро- и микроуровнях. Макроуровень связан со слежением за состоянием учебно-воспитательного процесса ДОУ в целом.

Микроуровень связан с отражением состояния какого-либо направления работы ДОУ, освоением парциальных программ образовательно-воспитательно-го процесса.

1.5. Макроуровень мониторинга — обязательная составляющая анализа и планирования образовательно-воспитательно-го процесса ДОУ.

1.6. Запрос на микроуровень мониторинга может быть сформулирован узким специалистом

ДОУ, специалистом ОДДУ, администрацией ДОУ или родителями (законными представителями) ребенка.

1.7. Запрос на микроуровень мониторинга обсуждается и утверждается на заседании педагогического совета ДОУ. Организация мониторинга основана на Конвенции о правах ребенка, Декларации прав человека, Законе РФ «Об образовании», Уставе ДОУ.

2. Цель и основные задачи

2.1. Цель мониторинга — непрерывное, научно обоснованное, диагностико-прогностическое слежение за характером протекания образовательно-воспитательного процесса ДОУ и психологическим

состоянием его воспитанников, оздоровительной деятельностью.

2.2. В задачи мониторинга входят:

2.2.1. Сбор и накопление фактического материала о реально протекающем образовательно-воспитательном процессе ДОУ и разработка на этой основе планов работы ДОУ.

2.2.2. Своевременное выявление нарушений в ходе образовательно-воспитательного процесса и их адекватное исправление.

2.2.3. Своевременное выявление достижений в ходе образовательно-воспитательного процесса ДОУ, анализ условий, обобщение опыта.

2.2.4. Профилактика физических, интеллектуальных и эмоциональных перегрузок и срывов дошкольников в ходе образовательно-воспитательного процесса.

3. Функции мониторинга

3.1. *Гностическая* — накопление, обобщение, анализ, структуризация данных о протекании образовательно-воспитательного процесса ДОУ.

3.2. *Прогностическая* — формулирование на основе полученных данных обоснованного заключения о предстоящем развитии или исходе составляющих образовательно-воспитательного процесса.

3.3. *Ориентировочная* — возможность определить значение отдельных процессов в целостном образовательно-воспитательном процессе.

3.4. *Контрольно-оценочная* — обоснованное определение сте-

пени (уровня) развития отдельных сторон образовательно-воспитательного процесса.

3.5. *Коррекционная* — своевременное внесение поправок, частичное исправление или изменение в ход образовательно-воспитательного процесса ДОУ.

3.6. *Регуляторная* — упорядочение, приведение в должное состояние отдельных процессов и всего образовательно-воспитательного процесса ДОУ.

3.7. *Координационная* — взаимное ориентирование и согласование работы при взаимодействии разных специалистов ДОУ: педагогов, психолога, медицинского работника и др.

3.8. *Побудительная* — стимуляция активности сотрудников ДОУ, направленной на выполнение педагогически целесообразных действий.

3.9. *Порождающая (творчески-креативная)* — возможность обоснованного развития инновационных, творческих процессов в ДОУ.

4. Принципы мониторинга

4.1. *Непрерывность.*

4.2. *Научность.*

4.3. *Целесообразность.*

4.4. *Диагностико-прогностическая направленность.*

4.5. *Прогностичность.*

5. Состав службы мониторинга

5.1. В состав службы мониторинга включаются члены педагогического коллектива, имеющие по должностным инструкциям административно-методические функции, а также представители

общественных организаций (члены родительского и профсоюзного комитетов в ДОУ).

5.2. Руководитель службы мониторинга избирается Советом педагогов из числа компетентных и квалифицированных специалистов ДОУ, обладающих организаторскими способностями.

6. Права

6.1. Субъекты образовательно-воспитательного процесса ДОУ имеют право:

на конфиденциальность;

внесение коррективов в организацию и содержание образовательно-воспитательного процесса.

7. Ответственность

7.1. За состояние дидактического и воспитательного мониторинга несут ответственность заместитель заведующего по воспитательной и методической работе и старший воспитатель.

7.2. За состояние психолого-педагогического мониторинга несет ответственность педагог-психолог ДОУ.

7.3. За состояние медицинского мониторинга несут ответственность врач ДОУ и старшие медицинские сестры.

7.4. Санкцией за невыполнение или некачественное выполнение в ходе мониторинга со стороны ответственных лиц является вынесение им предупреждения со стороны заведующего ДОУ. При дальнейшем недобросовестном отношении к своим обязанностям может быть вынесено строгое предупреждение и последовать приказ о наказании.

8. Организация управления

Мониторинг осуществляется при единой координации действий и руководстве заведующего ДОУ, заместителя заведующего по воспитательной и методической работе, старшего воспитателя.

9. Делопроизводство

9.1. Проведение мониторинга определяется заведующим на основании годового плана и запроса узких специалистов.

9.2. Деятельность службы мониторинга определяется плановым заданием, в котором указывается, что и в какие сроки нужно сделать.

9.3. Заведующий ДОУ контролирует деятельность службы мониторинга.

9.4. Педсовет ДОУ дает оценку деятельности службы мониторинга на основании представленного анализа.

9.5. Учет, хранение, систематизация собранной информации осуществляется руководителем службы мониторинга в специальных «Рабочих материалах».

Литература

Алямовская В.Г. Психолого-педагогический мониторинг как метод оптимизации деятельности педагогического коллектива // Дошкольное образование. 2007. № 21.

Никитина И.В. Диагностическая и методическая работа в дошкольных образовательных учреждениях. Волгоград, 2007.

Пастюк О.В., Фролова А.Н. Организация экспериментальной площадки в ДОУ. М., 2007.

Зимний спортивный праздник (для детей старшего дошкольного возраста)

Клычникова Н.В.,
старший воспитатель;

Ванявкина О.Н.,
инструктор по физической культуре МДОУ д/с № 9
«Солнышко»

Задачи:

- учить детей метанию в вертикальную цель, ходьбе на лыжах;
- воспитывать уважение к соперникам, интерес и любовь к фольклору (загадкам), гордость за российских спортсменов, желание самим стать такими;
- развивать быстроту;
- вызывать положительные эмоции.

Оборудование: эмблемы команд, санки, лыжи, набор картинок с временами года.

* * *

Ведущий. Ребята, мы собрались сегодня на спортивный зимний праздник.

Пришла зима,
Оделись в белое поля.
Стоят деревья в шапках
белых.
Зима — для сильных, ловких,
смелых.

1 - й ребенок
Мы в снежки сражаться
будем.
Мы с горы кататься будем,

И поэтому нам очень,
Очень нравится зима.

2 - й ребенок
Чтоб зимою не хворать,
Надо закаляться,
На коньках выступать
И с горы кататься.

3 - й ребенок
Пусть мороз трещит,
Вьюга в поле кружит —
Малышам-крепышам
Не страшна стужа!

4 - й ребенок
Молодцы у нас ребята:
Сильные и смелые,
Дружные, веселые,
Быстрые, умелые!

5 - й ребенок
Всем ребятам наш
(все вместе) привет
И такое слово:
Спорт любите с малых лет —
Будете здоровы!

6 - й ребенок
Нам пилюли и микстуру
И в мороз, и в холода

Заменяет физкультура
И холодная вода.

Ведущий. Какие молодцы у нас ребята, настоящие спортсмены, давайте им скажем — молодцы!

Болельщики. Молодцы!
(Трижды.)

Ведущий. Настоящих спортсменов сегодня представляют две команды — «Ракета» и «Спутник». поприветствуйте друг друга.

Капитан команды
«Спутник»

Мы приветствуем команду
«Ракета»,
Желаем полететь на другую
планету.

Команда «Спутник»
(хором)

Захватить там храбрость
и смелость
И в игре показать умелость!

Капитан команды
«Ракета»

А вам, наш «Спутник»
дорогой,

Желаем от души,
Чтоб результаты ваши
Все были хороши!

Команда «Ракета»
(хором)

Чтоб не знали сегодня
усталости
И доставили всем много
радости!

Ведущий. Как на любом спортивном соревновании, у нас

есть эмблема-памятник. Только этот памятник волшебный — он живой. Давайте его торжественно откроем! (Снимает покрывало со Снеговика.)

Снеговик

Я, ребята, Снеговик,
К снегу, холоду привык.
Вы слепили меня ловко:
Вместо носа тут морковка,
Уголки вместо глаз.
Снеговик я не простой,
Любопытный, озорной.
Буду с вами я играть
И жюри помогать.

Ведущий. У вас сегодня будут болельщики.

Болельщики машут султанчиками.

И жюри, которое будет следить за вашими результатами. Болельщики, жюри и гости, давайте пожелаем нашим командам больших успехов в предстоящих соревнованиях.

Команды, на исходную позицию шагом марш!

Разминка

1. «Черепахи».

По два игрока спиной друг к другу должны на санках добраться до ориентира и вернуться в свою команду.

2. «Попади в цель».

Метание снежков.

3. «Выбери картинку».

Дети выбирают картинку с зимним спортивным атрибутом. В конце все игроки команды должны держать в руках картин-

ки, показывают их жюри и болельщикам. Если выбор правильный, болельщики хлопают, если нет — топают.

4. Игра со зрителями «Что нам нравится зимой?».

Дети под музыку выполняют зимние спортивные движения. После сигнала замирают, а затем по выбору ведущего кто-то один выполняет свое движение, а остальные его отгадывают. Оцениваются фантазия и разнообразие.

5. «Лыжные гонки».

6. Подвижная игра «Мороз-красный нос».

7. «Чья команда быстрее соберется?».

8. «Отгадай загадки».

Болельщики загадывают, а команды отгадывают.

Загадки

Кто по снегу быстро мчится,
Провалиться не боится?

(Лыжник.)

Две новые, кленовые
Подошвы двухметровые.
На них поставишь две ноги —
И по большим снегам беги.

(Лыжи.)

Есть, ребята, у меня
Два серебряных коня,
Езжу сразу на обоих.
Что за кони у меня?

(Коньки.)

В е д у щ и й. Наш зимний
спортивный праздник подходит
к концу. Жюри подводит итоги.

Посмотрите, полюбуйтесь
На веселых дошколят.

Олимпийские надежды
Ходят нынче в детский сад.

1 - й ребенок

Почему мы бодрые, быстрые,
умелые?

Потому что по утрам мы
зарядку делаем!

2 - й ребенок

Хорошо спортсменом быть,
Дальше всех бежать и
плыть!

По горам ходить легко
Далеко-далеко.

3 - й ребенок

На любимом стадионе
Все рекорды мы побьем
И на смену чемпионам
Очень скоро мы придем!

4 - й ребенок

Российские спортсмены
Повсюду впереди.
Блестят у них медали
И звезды на груди!

В е д у щ и й

Быстрых, здоровых и смелых
ребят
Вырастил наш детский сад!

А сейчас слово жюри.

Награждение команд.

Награжденные делают круг почета и уходят с площадки.

Литература

Лысова В.Я. и др. Спортивные праздники и развлечения. Старший дошкольный возраст. М., 2000.

День здоровья в зимний период

Кокорева Н.В.,

канд. пед. наук, старший воспитатель ГОУ д/с № 1689, Москва

Охрана и укрепление здоровья самых маленьких граждан России — основная задача дошкольных образовательных учреждений.

В детском саду № 1689 ВОУО Москвы педагогический коллектив создает благоприятные условия для обеспечения физического и психического развития детей, их эмоционального благополучия. Решая оздоровительные задачи, педагоги и медицинские работники не ограничиваются только проведением физкультурных занятий, медицинских мероприятий, соблюдением режима дня. Забота о здоровье пронизывает всю организацию жизни детей в детском саду.

Работа ведется по следующим направлениям:

- развитие двигательной сферы посредством физкультурных занятий, подвижных, спортивных игр, и игр-развлечений на воздухе;
- формирование необходимых знаний, умений, навыков у дошкольников в организации здорового образа жизни с помощью бесед, наблюдений, проблемных ситуаций, игровых задач, связанных со здоровьем;
- охрана и укрепление психического здоровья, эмоционального благополучия воспитанников достигается за счет создания комфортной среды в группах, предотвращения психологической и физической перегрузок;
- формирование основ безопасности детей связано с пониманием значения правильного поведения для охраны своей жизни и здоровья;
- гигиеническое воспитание детей и родителей направлено на пропаганду здорового образа жизни;
- лечебно-профилактические мероприятия.



В учреждении имеются хорошо оборудованные спортивные и тренажерные залы, гидромассажная ванна «Джакузи», в каждой группе — гидромассажные ванночки для ног.

Но самым главным в работе коллектива, на наш взгляд, является то, что решение задач воспитания и развития здорового ребенка происходит в условиях сотрудничества взрослых (педагогов, воспитателей, родителей) с детьми.

Наши замечательные педагоги (Г.И. Агапова, Н.Ф. Анискина, Л.М. Горохова, Л.В. Железнова, Л.А. Пузикова, Л.А. Федотова, Т.Н. Коскина) — квалифицированные специалисты, мастера своего дела, воспитывают у детей сознательную установку на ведение здорового образа жизни непринужденно и естественно, всегда в сотрудничестве с родителями: создают игровые ситуации, приглашают в гости медицинских работников, а также мам-врачей, медсестер.

Знания и умения, которые дети приобретают в игре и досуговой деятельности, на занятиях рассматриваются не как цель, а как средство достижения физического здоровья.

А совместное творчество, игры, старание воспитателей развивать индивидуальность ребенка, доверие к миру способствуют их психологическому здоровью.

Старший воспитатель, психолог предотвращают авторитар-



ный стиль воспитания, который приводит к замкнутости, необщительности, психологическому дискомфорту детей. Задача педагогов — оградить ребенка от подозрений в его неспособности, неумении и помогать созданию положительного эмоционального состояния, предоставить каждому маленькому человеку возможность самоутвердиться в значимых для него сферах жизнедеятельности, где в максимальной степени он смог бы раскрыть индивидуальные качества, способности.

Одна из традиционных форм работы в детском саду — День здоровья. В этот день обязательны досуги — музыкальные, спортивные на оздоровительную тематику. Кроме того, сложилась интересная форма работы, когда старшим воспитателем разрабатываются небольшие сценарии с участием двух-трех героев. В гости к детям «приходят» сказочные герои — Айболит, Неболейкин, Грязнуля, Чистюля и др. Педагоги переодеваются в сказочных героев и

День здоровья

План проведения

Содержание	Ответственные
Утренняя гимнастика «Зимушка-зима»	Воспитатель по физической культуре
Викторина «Зимние виды спорта». Дидактическая игра «Подбери одежду для спортсмена»	Воспитатели групп, психолог
Внутригрупповые и межгрупповые конкурсы: «Меткий стрелок», «Ловишки со снежком». Игры с санками на прогулке: «Быстрые упряжки», «Черепахи»	Воспитатели групп, воспитатель по физической культуре
«К нам в гости спешит добрый доктор Айболит»	Старший воспитатель, воспитатель по физической культуре
Купание в джакузи перед сном	Медсестра, помощники воспитателя
Гимнастика после сна. Использование гидромассажных ванночек для ног	Воспитатель по физической культуре, помощники воспитателя
Игра «Первая помощь» Цель: формирование компетентности детей старшего дошкольного возраста в решении задач, связанных с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи	Старший воспитатель, воспитатели групп
Совместное с родителями физкультурное занятие на свежем воздухе «По тропе здоровья»	Воспитатель по физической культуре

приходят в каждую группу, где разыгрывают небольшие мини-спектакли на 10—15 мин, вовлекая детей. Сценарий видоизменяем в зависимости от возраста дошкольников.

Предлагаем вариант проведения Дня здоровья в рамках недели «Зимние игры и забавы».

День начался с комплекса утренней гимнастики «Зимушка-зима» с упражнениями по профилактике зрительных расстройств и элементами дыхательной гимнастики. К каждому Дню здоровья мы отбираем комплексы утренней гимнастики различной тематики, в зави-

симости от времени года и поставленных задач.

Воспитатели проводят занятие на тему «Зимние виды спорта», а в старших и подготовительных группах — викторины на данную тему.

Дидактические игры: «Одень куклу для прогулки», «Подбери одежду для спортсмена».

На основе серии сюжетных картинок дети составляли рассказы на темы: «Что мы делаем зимой», «Зимние забавы».

Радость детям доставили подвижные игры на воздухе, внутри- и межгрупповые конкурсы: «Меткий стрелок», «Ловишки со снежком»; игры с санками: «Быстрые упряжки», «Черепахи».

В течение дня проводились оздоровительные мероприятия: ребят старшей и подготовительной к школе групп купали перед сном в джакузи; после сна

для все дети принимали гидро-массажные ванночки для ног.

Самым ярким моментом Дня здоровья стал приход в каждую группу Доктора Айболита и Грязнули. Сказочные герои выяснили, что все дети следят за чистотой — моют руки перед едой и после прогулки. Айболит рассказал о вреде микробов, средствах борьбы с ними. Все вместе убедили Грязнулю в необходимости быть чистым, аккуратным. На прощание Айболит подарил детям каждой группы фигурное мыло и витамины.

Особый интерес у родителей и детей вызвали совместные физкультурные занятия на свежем воздухе, которые провела воспитатель по физической культуре Агапова Галина Ивановна.

На совместных физкультурных занятиях происходит гармониза-



ция отношений между детьми и родителями в ходе выполнения физических упражнений в паре и ощущение радости от совместной двигательной активности.

В заключение отметим, что День здоровья всегда проводим по-разному. Иногда все меро-

приятия подчинены единой теме, иногда делаем акцент на каком-нибудь одном событии, празднике. Главное, чтобы воспитание и развитие здоровых детей осуществлялось систематически, ненавязчиво, интересно и творчески, с фантазией.

«К нам в гости спешит добрый доктор Айболит» (праздник для детей старшего дошкольного возраста)

Действующие лица: Айболит, Грязнуля.

* * *

Раздается стук в дверь.

Воспитатель. Ребята, давайте посмотрим, кто к нам пришел в гости?

Входит Доктор Айболит.

Айболит. Здравствуйте, ребята!

Вы узнали меня?

Лечит маленьких детей,
Лечит птичек и зверей,
Сквозь очки на всех глядит
Добрый доктор...

Дети. Айболит!

Айболит. Ребята, все ли вы здоровы?

Дети. Мы здоровы!

Айболит. А что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Дети. Заниматься спортом, делать зарядку, мыть руки...

Айболит. Молодцы, знаете, как сохранить здоровье.

А какие пословицы и поговорки о здоровье вы знаете?

Дети. Чистота — залог здоровья!

Здоровому — все здорово!

Здоровье сгубишь — нового не купишь.

Двигайся больше — проживешь дольше!

Кто к здоровью относится беспечно, тот и болеет вечно!

Воспитатель. Ой, кто это пришел, такой грязный, лохматый? По-моему, это Грязнуля.

Вбегает Грязнуля.

Грязнуля. Здравствуйте, ребята, я — Вася, но все меня называют грязнулей, я такой хороший, а со мной никто не хочет играть, почему?

Айболит. Ребята, как вы думаете, почему с Грязнулей никто не хочет дружить?

Дети. Потому что он не умывается, не причесывается.

Айболит

Кто зубы не чистит,
не моется с мылом,

Тот вырасти может
болезненным, хилым.

Дружат с грязнулями
только грязнули,
Которые сами в грязи
утонули.

Из них вырастают
противные бяки,
За ними гоняются
злые собаки.
Грязнули боятся воды
и простуд,
А иногда, вообще не растут.

Грязнуля, нужно обязательно
мыть руки, потому что в грязи
живут микробы.

Микроб, невидимый
злодей —
Враг честных и простых
людей.

Микробы вызывают болезни.
С ними обязательно нужно бо-
роться. Есть средство, которое
может избавить нас от микро-
бов. Как вы думаете, что же это
за средство? *(Ответы детей.)*
Правильно, это мыло и вода —
настоящие друзья!

Ребята, а вы моете руки после
прогулки, перед едой, перед
сном?

Дети. Моем!

Ай бо лит. Покажите мне
свои ладошки.

Ай бо лит. Посмотри, Грязну-
ля, у всех чистые руки, ребята
следят за чистотой. Нужно мыть
не только руки и лицо, но и ово-
щи и фрукты.

Сливы, яблоки и груши
Не спешите сразу кушать.
Не кладите сразу в рот,

Заболит опять живот
Отнесите их домой
И помойте их сначала
Кипяченою водой.

*(Одновременно вынимает из
сумки и показывает детям раз-
личные фрукты.)*

Грязнуля, я тебе дам мыло,
чтобы ты умылся, стал чистым,
и ребята с тобой обязательно
подружатся. Правда, ребята?

Грязнуля идет умываться и вы-
ходит к ребятам чистым.

Мыло бывает
разным-преразным:
Синим, зеленым, оранжевым,
красным.
Но не пойму, отчего же
всегда
Черной-пречерной бывает
вода?

Вам, ребята, на память я остав-
ляю вот такое красивое мыло,
разное по цвету и форме, чтобы
вы всегда выглядели чисто и
опрятно! Еще я раздам витами-
ны, чтобы укрепить ваше здоро-
вье.

Айболит раздает детям вита-
мины.

А теперь, ребята, нам с Васей
пора уходить.

Прощайте, прощайте!
Все счастливы будьте!
Здоровы, послушны,
Всегда добродушны!

*(В сценарии использованы сти-
хи М. Яснова, М. Котина.)*

Путешествие к волшебнице Воде

(праздник в подготовительной к школе группе)

Яковлева Л.И.,

инструктор по физической культуре с обучением плаванию 1-й квалификационной категории МДОУ ЦРР — д/с № 13 «Сказка», г. Краснокаменск Забайкальского края

Интегрированные занятия, объединяющие плавание с познавательной деятельностью, помогают дошкольникам обобщать правила экологически грамотного и безопасного для здоровья человека поведения в природе и на воде, в частности способствуют развитию двигательных навыков детей, дают положительные эмоции и яркие впечатления.

На протяжении нескольких лет в нашем ЦРР — д/с № 13 «Сказка» г. Краснокаменска вос-

питателем по познавательному развитию Г.А. Ведерниковой и инструктором по физической культуре с обучением плаванию Л.И. Яковлевой готовятся по современному экологическому календарю и проводятся праздники и физкультурные досуги на воде, такие как «День Земли», «Всемирный день моря» и др. Один из последних — праздник «Волшебница Вода», посвященный Всемирному дню воды, прошел с наибольшим успехом.

Сценарий праздника «Путешествие к волшебнице Воде»

Оборудование: емкость для мусора; «завод» — большая раскрашенная коробка; мячи средние; круги надувные; игрушки плавающие и тонущие; макет острова с водоемом — пальма, таз с водой, искусственная зелень; диски и кассеты с записью музыкальных произведений.

* * *

Дети стоят на обходной дорожке бассейна.

Ведущий. Добрый день, дорогие ребята! Сегодня у нас необычный праздник — праздник волшебной воды. Почему волшебной? Да потому, что вода бывает очень разной. Она может быстро-быстро бежать в ручейке, плескаться в море, превращаться в холодные льдинки или горячий пар. Вот какая она разная!

Звучат звуки капающей воды.

Слышите? Это к нам идет волшебница Вода. Давайте позовем

ее, чтобы она не заблудилась.
А позовем ее необычно, ведь мы
знаем много пословиц, загадок
о воде.

Дети по очереди проговаривают
пословицы.

Пословицы

Что в воду упало, то пропало.
И в хорошей воде утонуть
можно.

От огня вода ключом кипит, а
водою огонь заливают.

Заработала вода — загудели
провода.

Хлеб вскормит, вода вспоит.

Вода и землю точит, и камень
долбит.

Ведущий вынимает из ведерка
«капельки» с загадками и читает их.
Дети отгадывают загадки.

Загадки

Я и туча, и туман,
И ручей, и океан,
И летаю, и бегу,
И стеклянной быть могу.
(Вода.)

Кто всю ночь по крыше бьет
Да постукивает,
И бормочет, и поет,
Убаюкивает?
(Дождь.)

Растет она вниз головою,
Не летом растет, а зимою.
Чуть солнце ее припечет —
Заплачет она и умрет.
(Сосулька.)

Утром бусы засверкали,
Всю траву собой заткали,

А пошли искать их днем —
Ищем, ищем — не найдем.
(Роса.)

Звучит музыка и появляется вол-
шебница Вод а. Она танцует, кру-
жится.

В е д у щ и й

В природе путешествует вода,
Она не исчезает никогда!
Вокруг оглянитесь,
В природу взгляните:
Вас окружает везде и всегда
Это волшебница наша —
вода!

В о д а

Я — волшебница Вода.
К вам пришла из родника
И сестра моя — река.
Скажите, нравится вам тут?

Ответы детей.

Любите играть, плескаться?
А в воде соревноваться?
Смело в воду заходите,
Руки в стороны держите,
На живот скорей ложитесь
И звезду мне покажите.

Дети выполняют упражнение
«звезда» на груди.

А теперь, пожалуйста, звезду на
спине покажите гостям и мне.

Дети выполняют упражнение
«звезда» на спине.

Интересно, чей «поплавок» про-
лежит на воде дольше других?

Дети выполняют упражнение
«поплавок».

На команды разделитесь,
В руки мячики берите,
С ними к обручу плывите.

Дети выполняют скольжение на груди с работой ног кролем.

Игрушки и зверюшки
Спрятались на дно,
Но вы их там найдете,
Конечно, все равно.
Поглубже все ныряйте,
Игрушки доставайте.

Дети выполняют упражнение «водолазы».

Игра «Море волнуется»

Звучит музыка, дети свободно двигаются по всему периметру бассейна.

Море волнуется — раз,
Море волнуется — два,
Море волнуется — три.
Морская фигура, замри!

Дети замирают в разных позах, изображая морских жителей. Игра повторяется несколько раз.

Под мелодию К. Сен-Санса появляется Нептун.

Нептун

Грозный я морей властитель,
Рыб, дельфинов повелитель.
Мой дворец на дне морском,
Пол в нем устлан янтарец.

Здравствуйте, ребята! По дороге к вам, на ваш праздник, я встретил Кикимору. Зловредная особа. Как бы она вам праздник не испортила.

Ведущий. Ваше морское ве-

личество, а может быть, вы заметили что-то необычное?

Нептун. Да нет, все как будто по-прежнему. Вот только что-то мальков — маленьких рыбок стало меньше.

Под музыкальное сопровождение появляется Кикимора.

Кикимора. Вот так! Владыка морской не ведает, что у него под носом творится! Ха-ха-ха!

Нептун. А ты зачем, нечисть, тут появилась? Да я тебя сейчас в камень превращу!

Кикимора. Как бы не так! Я сильная, я коварная. Нерадивые людишки, спасибо им, засоряют реки, моря и океаны, мусор всякий бросают, нефтяные отходы сбрасывают в воду. А от этого силы мои только крепнут, а ты, морское величество, скоро совсем задохнешься.

Нептун. Ох-хо-хо! Права Кикимора. Не все люди понимают важность чистой воды, поэтому и появляются вот такие Кикиморы.

Кикимора. Помнишь, морское величество, остров, на котором ты любил отдыхать? Раньше он был цветущим: пальмочки, цветочки, бабочки, козявочки. После посещения острова туристами там много чего изменилось, да и я постаралась: озеро-то я заколдовала и мальков-малышек твоих я спрятала.

Ведущий. Ребята, как же нам помочь жителям острова? Давайте отправимся туда.

Выходят на обходную дорожку, идут к «острову». На островке водоем, пальма, везде раскидан мусор.

К и к и м о р а. Ну, раз вы мои гости, я хочу угостить вас своей «чистой» водой из озера.

Кикимора подает ведущему стакан и наливает в него воду из прозрачного кувшина. Вода окрашивается (на дне стакана краситель).

В о д а. Эту воду пить нельзя. Смотрите, ребята, сейчас я эту неживую грязную воду превращу в чистую. Повторяйте за мной волшебные слова: крибли-крабле-бумс! Вода, оживи!

Поверхность водоема нужно «припудрить» зубным порошком или растолченным мелом. Затем набрать в пипетку мыльную воду и капнуть в центр получившегося белого круга одну-две капли. На глазах у детей в месте падения капли образуется круг, свободный от порошка, «дно» водоема становится видимым. На дне лежат плоскостные игрушки — мальки. Нептун и дети выпускают мальков в чашу бассейна, убирают мусор.

Н е п т у н (*качает головой, грозно поднимает трезубец*). Вот мой волшебный трезубец, с его помощью я превращу тебя, Кикимора, в песок.

К и к и м о р а (*падает на колени*). Прости меня, великий Нептун! Простите меня, дети! Я больше никогда не буду так делать! Я стану хорошей!

Н е п т у н. Ну что, дети, пове-

рим ей? А чтобы проучить, искупайте ее.

Кикимора в панике убегает от детей.

В о д а. Посмотрите, лягушата вернулись на озеро и пустились в пляс.

Дети под музыкальное сопровождение танцуют на бортике, а затем прыгают в чашу бассейна.

Радуются чистой воде и рыбки. Смотрите, как они резвятся.

Игра «Рыболовы»

Рыбки плавают в водиче,
Рыбкам весело играть.
Рыбки, рыбки-озорницы,
Как хотим мы вас поймать!

Н е п т у н. Ох, потешили старика рыбки, хорошо порезвились! Ну, вот и хорошо, вот и ладненько! Успели мы спасти озеро и моих дорогих мальков-рыбят. Вот какой чистой стала вода в озере. Теперь птицы, звери, рыбы и водные растения снова будут радовать меня и людей. Теперь можно и домой на отдых в море возвращаться.

В о д а. Ой, Нептун! Не настало еще время отдыхать! На море-то тоже не все благополучно.

Н е п т у н. Что еще случилось? Недавно нефть из танкера вылилась. А теперь-то что?

В о д а. Ну, ты же знаешь, что людям нужны заводы и фабрики: делать бумагу, машины, строить дома, шить одежду. Без это-

го не обойтись. Но вот беда, иногда они забывают позаботиться о природе. И тогда грязная вода с завода или фабрики течет прямо в речку, озеро или море. Да вот же, посмотри сюда. *(Показывает на макет завода с трубой, из которой льется «грязная вода» в бассейн.)*

Нептун. Ну почему все время я должен что-то предпринимать? Ведь человек — часть природы. И чистое море ему нужно не меньше, чем мне. Если люди погубят природу, то сами погибнут. Ох, беда, беда! Трудно жить в таком море морским жителям. Посмотрите, что происходит с дельфинами.

Упражнение для дельфинов

Дети под музыкальное сопровождение плывут на груди, на боку, переворачиваются на спину, подплывают к бортику.

Нептун. Дети, что же мы стоим? Ну-ка, за работу! Давайте поможем дельфинам.

Дети и зрители начинают «помогать дельфинам»: обливают их водой, гладят, успокаивают.

Вода. Чтобы грязная вода с заводов и фабрик в моря и реки не поступала, нужны специальные фильтры. Сейчас мы их поставим на трубу, и вода станет чистой.

Меняется декорация. Из трубы убирается черный пластиковый пакет, имитирующий грязь.

Посмотрите, как радуются чистой воде дельфины!

Дети изображают дельфинов, выполняя упражнение «заныривание».

Ребята, давайте же порадуемся вместе с морскими жителями чистой воде и проведем веселую эстафету на кругах.

Эстафета на кругах

В одну сторону дети плывут, лежа на кругах, возвращаются, плывя способом кроль на груди.

Нептун. Ну, вот теперь действительно порядок. Можно и отдохнуть. Устал я природу спасать. Одна надежда на ребят — вон как они помогли и дельфинам, и рыбкам, и озеру, и морю. Без их помощи я бы не справился. Так что все вы — главные помощники Нептуна, а значит, и природы.

Вода

Вами я, друзья, довольна,
Смелчаки и храбрецы!
Удаль, ловкость показали.
Все сегодня молодцы!

Поздравляем вас с праздником — Всемирным днем воды.

Без нее нам не умыться,
Не наесться, не напиться!
Смею вам я доложить —
Без водицы не прожить.
(Прощается.)

Все уходят.

Литература

Грядкина Т.С. Здоровьесберегающее и здоровьесформирующее физическое воспитание в до-

школьном образовательном учреждении // Дошкольная педагогика. 2008. № 2.

Наумова Л.А. Познавательные праздники — досуги для дошкольников. М., 2006.

Тупицина Н. Морская экспедиция // Ребенок в детском саду. 2006. № 2.

Шапиро А.И. Тайны окружающего мира или секреты знакомых вещей. М., 2002.

Детский туризм

Ведерникова О.П.,

воспитатель 1-й квалификационной категории, МДОУ

ЦРР — д/с № 17 «Ручеек», г. Краснокаменск

Забайкальского края

Туризм как средство общения, оздоровления характеризуется общедоступностью и рекомендован практически каждому ребенку при отсутствии у него серьезных патологий. Универсальность туризма еще и в том, что он всесезонен. Следовательно, можно добиться стойкой динамики снижения заболеваемости детей ОРВИ и повышения уровня их физической и двигательной подготовленности.

Примерный план физкультурного занятия может быть использован в работе с детьми 5—7 лет. Занятие можно проводить как на улице, так и в помещении, в зимнем саду.

Организация занятия свободная. Свой способ преодоления препятствия показывает каждый ребенок, но ему подсказывают все желающие. Лучше проводить по подгруппам в количестве 8—12 чел.

Задачи:

— формировать навыки самостоятельной умственной и

практической деятельности, направленной на достижение определенной цели;

— развивать равновесие в выполнении разнообразных упражнений на полосе препятствий;

— совершенствовать выносливость, ловкость, координацию движений;

— воспитывать смелость, выдержку, интерес к занятию туризмом.

Оборудование: рюкзаки, наборы пластиковой посуды, котелок, бинты, йод, зеленка, бинокли, топор (игрушечный), различные игрушки, тетрадь, ручки, карандаши, носовые платочки, веревка, одеяло, свеча, спички, электрический фонарик, теплые вещи, мячи, скакалки, другие полезные для путешествия вещи по желанию педагога.

Предварительная работа: обучение детей совместно с родителями укладыванию рюкзака, походной сумки; выезд семьей на

природу, привитие ребенку навыков наблюдения за природой.

* * *

Педагог. Ребята, вы знаете, кого называют туристами?

Дети отвечают.

А мы с вами можем стать туристами?

Дети отвечают.

А на чем туристы могут путешествовать?

Дети отвечают.

Давайте сегодня отправимся в путешествие. С чего начинается любое путешествие?

Дети отвечают.

Вот и мы с вами соберем рюкзаки в дорогу. Не забывайте, что не все мы можем с собою взять, берем только самое необходимое.

Дети собирают свои рюкзаки из множества вещей на столе.

Не забывайте, что, отправляясь в поход, нужно обязательно взять с собою головной убор. Ну что, все готовы? Тогда в путь!

Вначале мы пойдем на автобус.

Спокойная ходьба по периметру зала.

Пришли на остановку, сели в автобус и поехали. Автобус едет все быстрее, быстрее и быстрее.

Бег с ускорением.

Вот автобус остановился.

Бег с замедлением и остановка.

Мы вышли из автобуса. Впереди у нас скошенный луг. Скошенная трава колет нам ноги. Мы идем осторожно, на носочках, чтобы не было больно.

Ходьба на носках.

Луг закончился, и мы вышли на берег реки. А он не песчаный, а с камнями. Переходим с камня на камень.

Ходьба с перекатом с пятки на носок, на боковых поверхностях стопы.

Вот мы и дошли до речки, нам надо на тот берег.

Дети с педагогом подходят к двум лентам на полу, расстояние между лентами достаточно большое — имитация реки.

Кто как сможет, перебирайтесь на другой берег: кто-то поплывет, кто-то перепрыгнет с помощью шеста и т.д.

Дети преодолевают «реку» поперек, кто как сможет.

Рюкзаки постараемся переплывать так, чтобы не намочить.

Вышли из воды, а в уши некоторым попала вода. Попрыгаем то на одной ноге, то на другой. Голову наклоняем на бок, чтобы вода вышла.

Дети прыгают на одной ноге, склоняя голову.

Вот перед нами лес. Зашли мы в лес, а пройти невозможно. Вероятно, недавно была буря. В лесу много поломанных деревьев,

бревен, веток, кустов. Но нам нужно идти вперед. Давайте, где сможем, подлезем, а где не сможем — перелезем или проползем, пройдем по бревнам. Только будьте очень осторожны, не упадите. И не забывайте помогать друг другу.

Дети самостоятельно друг за другом преодолевают полосу препятствий.

Полоса препятствий состоит из бревен, гимнастических скамеек, различных дуг, кубов, искусственных веток и кустов — всего, что может усложнить выполнение задания.

Ну вот бурелом прошли. Перед вами новое препятствие — овраг. Через него лежит одно бревно, да и то мокрое. Чтобы не упасть, мы поползем по нему на животе, подтягиваясь руками.

Дети проползают по скамейке, которая стоит отдельно от всех.

Овраг закончился, а тут болото. Чтобы не попасть в трясины, надо очень аккуратно и точно перепрыгивать с кочки на кочку.

Дети прыгают с «кочки» на «кочку». Деревянные стопы разложены на большом друг от друга расстоянии.

Вот вышли на ровное место. Ой, мы с вами так задержались! Не успеем дойти до места ночлега до заката солнца. Побежали!

Бег с ускорением и последующим замедлением.

Долго бежали, устали. Надо вос-

становить дыхание.

Упражнение на восстановление дыхания.

Вот и пришли. Сбросили рюкзаки, потрясли руками, они у нас устали. Потрясли ногами. Потрясли головой — шея затекла.

Дети выполняют соответствующие упражнения.

Чтобы приготовить еду, надо развести костер, а для этого соберем сухие ветки, лежащие на земле, нельзя же ломать деревья. Не забудьте место костра выложить камнем.

Дети собирают по залу различные ветки, поленья, а из камней выкладывают круг для костра. Педагог в это время помогает детям сложить поленья в костер типа «колодец» и незаметно подключает электрический камин.

Давайте сварим картошку на костре, а пока картошка варится, споем песню и поиграем.

Дети усаживаются вокруг костра, разбирают свои рюкзаки, а педагог ставит «на костер» котелок с уже готовой картошкой и чайник с водой. Дети вместе с педагогом поют песню «Картошка», играют в любую подвижную игру.

Ну вот, пока мы пели, картошка испеклась, давайте перекусим.

Детям раздают картошку и разливают чай.

Давайте вспомним теперь, что можно, а что нельзя делать в лесу.

Собирать грибы?

Дети. Можно, только правильно.

Педагог. Ломать деревья?

Дети. Нет, нельзя!

Педагог. Собирать сухие ветки и сучья?

Дети. Можно и нужно.

Педагог. Купаться?

Дети. Можно, только осторожно.

Педагог. Разводить костры?

Дети. Можно, только осторожно.

Педагог. Громко кричать?

Дети. Нет!

Педагог. Разорять гнезда птиц или муравейники?

Дети. Нет, нельзя!

Педагог. Ловить бабочек?

Дети. Нет, нельзя!

Педагог. Перед уходом положить остатки пищи на видное место?

Дети. Можно и нужно, пищу съедят лесные животные.

Педагог. Посадить дерево?

Дети. Да!

Педагог. Стрелять из рогатки?

Дети. Нет!

Педагог. Пить из лужи?

Дети. Нет!

Педагог. Наступать на цветы?

Дети. Нет!

Педагог. Отдохнули? Перекусили? Теперь можно идти домой. Что мы должны сделать перед уходом?

Дети. Потушить костер, собрать мусор и остатки пищи.

Педагог. А теперь бегом побегим на остановку самой короткой тропинкой.

Бегом по периметру зала дети возвращаются в группу.

Сегодня мы с вами ходили в поход и смогли закрепить свои знания о том, как можно разложить костер, что можно, а чего нельзя делать в лесу и как правильно укладывать рюкзаки. Я думаю, из вас получатся настоящие туристы.



Коррекционная работа с детьми в процессе обучения плаванию в ДОУ

Величко Ю.А.,

*воспитатель по физической культуре с обучением плаванию
2-й квалификационной категории, МДОУ ЦРР — д/с № 12
«Родничок», г. Краснокаменск Забайкальского края*

По данным научного центра здоровья детей РАМН, около 90% детей имеют различные отклонения в физическом и психическом развитии. Одно из первых мест среди них занимают нарушения работы опорно-двигательного аппарата (ОДА), оказывающие негативное влияние на ведущие функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную, центральную нервную и др.), уровень работоспособности и показатели здоровья.

Детский церебральный паралич (ДЦП) проявляется прежде всего в двигательных расстройствах, у детей проявляются по-разному. При одних формах заболевания больше всего страдают движения рук, при других — ног. У некоторых детей при достаточном объеме движений и нормальном мышечном тоне отмечаются нарушения, которые называются апраксия (неумение выполнять целенаправленные практические действия, движения). В ряде случаев двигательная недостаточность проявляется в нарушениях координации движений и равновесия.

Функциональные нарушения

ОДА у детей представлены в виде деформаций осанки и стоп. Увеличение числа детей с нарушениями ОДА определило необходимость поиска эффективных путей для коррекционной работы и физического развития дошкольников в целом в условиях детского сада.

Возникла потребность усовершенствовать процесс обучения плаванию детей с данной патологией в детском саду, направляя работу, с одной стороны, на коррекцию нарушений ОДА и укрепление здоровья, с другой — на разностороннее развитие детей.

Занятия плаванием — важная часть общей системы обучения, воспитания и лечения детей с церебральным параличом, а основные цели — развитие двигательных функций ребенка и коррекция их нарушений. Занятие плаванием детей с церебральным параличом отличается своеобразием. Оно ставит перед собой те же цели и задачи, что и занятие плаванием здоровых детей, однако специфические особенности развития моторики детей с ДЦП требуют применения особых методов и приемов.

Планируя занятия плаванием с детьми, имеющими ортопедические нарушения, опираемся на следующие принципы:

- оздоровительно-коррекционная направленность;
- индивидуальный подход;
- доступность, повторяемость упражнений;
- постепенное усложнение упражнений.

На каждом занятии детям с ортопедической патологией предоставлена возможность выбора пособий и модулей для стимуляции их творческой активности. Эффективность коррекционно-развивающей работы повышается, если занятие проходит в дружелюбной, доброжелательной атмосфере. С этой целью мы используем разные приемы и методы, в зависимости от конкретных задач, поставленных на данном занятии, и особенностей усвоения каждым ребенком программного содержания. При оценивании двигательных возможностей детей следует поощрять их стремление к самосовершенствованию стимулирующими фразами: «Молодец! У тебя все получится» и т.п.

Успешность занятий зависит от решения основных задач:

- удовлетворение естественной биологической потребности ребенка в движении;
- осуществление коррекции имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки и стопы;
- развитие и тренировка всех

систем организма путем оптимальных физических нагрузок; — знакомство с основами здорового образа жизни.

Длительность занятий гибко варьируется в зависимости от индивидуальных особенностей и возможностей детей (реакция ребенка на физические нагрузки и степень его утомляемости). Желательно проводить разные формы занятий: фронтальные, подгрупповые, индивидуальные.

Основными стилями плавания для детей с нарушением осанки являются брасс с удлиненной фазой скольжения и плавание на спине. При плоскостопии следует использовать движения ногами кролем. При любых движениях в воде руки должны принимать активное участие. Особенно характерно это для плавания кролем на груди и на спине, при котором попеременные движения рук в воде и над водой влияют на гибкость позвоночника. После посещения бассейна дети чувствуют себя более энергичными и уверенными в себе.

При оценке эффективности педагогических воздействий в процессе физического воспитания детей с нарушением ОДА мы придерживаемся следующих критериев:

- улучшение показателей физического развития (в том числе осанки и стопы) и общего состояния здоровья (иммунитет);
- совершенствование функций ведущих физиологических систем организма;

- выявление положительной динамики в развитии основных видов движений и физических качеств;
- достаточный уровень развития произвольности действий (умение ставить двигательную задачу и выбирать способы ее решения; соотносить последовательность действий с образцом);
- повышение умственной и физической работоспособности;
- позитивные сдвиги в эмоцио-

нальной и социальной сферах.

В результате проводимой работы с детьми, имеющими нарушения ОДА, выявили, что 30% детей удастся добиться положительной динамики, у 40% — улучшаются показатели физической подготовленности и общего состояния здоровья.

Мы убеждены, что в детском возрасте, в период роста организма, корригирующая работа применяется с наибольшим успехом.

Комплексы корригирующей гимнастики для детей дошкольного возраста при нарушении осанки (подготовительная группа)

Комплекс 1

Цели и задачи: формирование и закрепление правильной осанки.

I. Вводная часть

Ходьба на носках, на пятках, легкий бег, ходьба в полуприседе, «гусиный» шаг.

II. Основная часть

«Кошка тянет лапки»

И.п.: основная стойка (о.с.), руки в «замке» снизу.

Поднять руки вверх, потянуться, вернуться в и.п.

Повторить 3—5 раз.

«Кошка прогибается»

И.п.: о.с., руки впереди.

Наклон вперед с прогнутой спиной, вернуться в и.п.

Повторить 3—5 раз.

«Кошечка приседает»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены.

Присесть с прямой спиной, руки вверх, вернуться в и.п.

Повторить 3—5 раз.

Прыжки.

III. Заключительная часть

«Кошечка»

И.п.: стоя на четвереньках.

Прогнуть спину, вернуться в и.п.

«Собачка»

И.п.: стоя на четвереньках.

Выгнуть спину, вернуться в и.п.

«Морские звезды»

Упражнение на воде на животе, затем на спине.

Комплекс 2

Цели и задачи: улучшение координации движений.

I. Вводная часть

«Гусиный» шаг; ходьба на носочках, руки вверх; ходьба на пяточках, руки за спиной; бег.

II. Основная часть

1. И.п.: сидя на бортике бассейна.

Взять справа от себя мяч, поднять над головой и опустить на то же место, вернуться в и.п.

Повторить 3—5 раз.

2. И.п.: сидя на бортике, в вытянутых руках мяч.

Отвести правую руку с мячом в сторону, то же в другую сторону; вернуться в и.п.

Повторить 3—5 раз.

3. И.п.: сидя на бортике, руки с мячом над головой.

Сначала отвести руки в правую сторону, затем в левую, вернуться в и.п.

Повторить 5—8 раз.

4. И.п.: стоя.

Делать глубокое приседание на носочках.

Повторить 3—5 раз.

III. Заключительная часть

1. Упражнение на воде «Стрелочка на животе».

2. Упражнение на воде «Стрелочка на спине».

Литература

Кашианова Г.В. Лечебная физкультура и массаж. М., 2006.

Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технология обучения и воспитания детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. Уч. пособие для студ. средних пед. уч. заведений. М., 2001.

Работа с детьми по формированию правильной осанки и предупреждению плоскостопия

Шкло Т.П.,

*воспитатель по физическому воспитанию МДОУ
ЦРР — д/с № 8 «Малышок», г. Краснокаменск
Забайкальского края*

С каждым годом медицинские работники выявляют все больше детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушениями зрения, координации движений, деятельности органов дыхания и т.д. На общем фоне увеличения количества детей с теми или иными заболеваниями растет число детей, имеющих дефекты в разви-

тии ОДА, поскольку среди функциональных отклонений они составляют наибольший удельный вес (Н.П. Бурэ, О.М. Евдокимова, Р.Б. Стеркина).

В нашем дошкольном учреждении в ходе обследования врачом-хирургом из детской поликлиники каждый год выявляются дети, имеющие нарушения ОДА: искривленную осанку и



плоскостопие. В связи с этим возрастает значение организации работы профилактической и коррекционной направленности в условиях детского сада.

Программой воспитания и обучения в детском саду предусматривается целый ряд мероприятий по охране и укреплению здоровья детей, включая формирование правильной осанки и предупреждение плоскостопия. Осанка формируется постепенно и тесно связана со всеми аспектами развития ребенка: физическим, умственным, нравственным, эстетическим. Правильная осанка обеспечивает высокую физическую и умственную работоспособность, помогает ребенку в овладении двигательными навыка-

ми, формирует умение держаться непринужденно, свободно, легко. Воспитание осанки у детей — очень трудоемкий, кропотливый процесс, а его результаты видны не сразу.

В нашем детском саду созданы комфортные условия для пребывания детей и их воспитания. Педагоги ДОУ постоянно следят за сменой двигательного режима детей. Систематически (в начале и конце года) проводится медицинский осмотр, один из итогов которого — конкретные врачебные рекомендации и назначения по устранению выявленных дефектов. Чаще всего встречаются такие дефекты осанки: опущенные и сдвинутые вперед плечи, выпяченный живот, асимметрия плеч.

Работу по устранению этих нарушений мы начали с объяснения детям, что такое правильная осанка и что соблюдать ее нужно не только в положении стоя, но и в положении сидя, в движении. Нами были подобраны комплексы упражнений для формирования силы и выносливости крупных мышечных групп и выработки стойкого рефлекса правильного положения тела (см. приложение). Во все комплексы мы включили упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, спины, брюшного пресса, таза, ног и стоп.

Работа по формированию правильной осанки тесно связана с предупреждением плоско-

стопия, ведь нередко плоскостопие бывает одной из причин нарушения осанки. Основным средством профилактики и главным методом лечения плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голеней, а также благотворно влияющая на общее развитие и укрепление организма.

Среди гигиенических факторов важное условие предупреждения деформации стоп — гигиена обуви и правильный ее подбор. Регулярное применение природно-оздоровительных факторов также способствует профилактике и коррекции





функциональной недостаточности стоп. С этой целью в детском саду широко используется «Тропа здоровья», где дети босиком ходят по рыхлой, неровной поверхности: по песку, траве, камушкам. При такой ходьбе ребенок непроизвольно переносит тяжесть тела на наружный край стопы и поджимает пальцы ног, что способствует укреплению ее свода. С большим интересом дети занимаются на напольных роликовых тренажерах, обувают специальные коррекционные тапочки (с нашитыми на подошве пуговицами), ходят по ленточным дорожкам с мозаикой и т.д.

В раннем дошкольном возрасте маловыраженные формы плоскостопия обычно безболезненны, в

дальнейшем же, по мере роста ребенка, этот недостаток может увеличиваться и причинять много неприятностей. Поэтому очень важно предупредить плоскостопие, а если оно все-таки появилось, своевременно проводить лечение. Это не сложно — нужно лишь ежедневно выполнять специальные упражнения для укрепления мышц и связок стоп. В случае резкой деформации врач назначает, кроме упражнений, и тепловые процедуры, ванны, массаж. При плоскостопии массаж начинают с голени, а затем переходят к главному объекту — к подошвенной стороне стопы и ее нижнему своду (от большого пальца к пятке). На занятиях мы учим детей самостоятельному выполнению отдельных приемов

массажа: поглаживание, растирание, постукивание.

В нашем городе был открыт Центр лечебной физической культуры (ДООЦ), в котором дети, имеющие отклонения в физическом развитии, проходят

курс реабилитации. Специалисты ДООЦ проводят с ними занятия, массаж, валеологические беседы. Дети нашего ДОУ 2 раза в год посещают этот центр и проходят курс коррекции осанки и плоскостопия.

Приложение

Комплекс упражнений для детей с нарушением осанки

1. И.п.: лежа на спине, руки внизу. Наклоны головы вперед.

1 — поднять голову, стараясь коснуться подбородком груди;

2 — вернуться в и.п.

2. И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу.

1—2 — поднять плечи;

3—4 — вернуться в и.п., выдох.

3. И.п.: стоя в упоре на коленях.

1—2 — прогнуться, голову отвести назад, вдох;

3—4 — округлить спину, голову опустить вниз, выдох.

4. И.п.: лежа на спине, руки внизу.

1—2 — поднять ноги вперед;

3—4 — ноги врозь («павлин распускает свой хвост»);

5—6 — ноги вместе;

7—8 — вернуться в и.п.

5. И.п.: стоя, руки на поясе.

Прыжки попеременно на одной и другой ноге.

Комплекс упражнений «Утята» для детей с плоскостопием

«Утята шагают к реке»

И.п.: сидя, согнуть ноги, руки в упоре сзади.

Поднимать поочередно пятки, не отрывая носки от пола.

«Утята ходят вразвалочку»

И.п.: то же.

1—2 — поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп;

3—4 — вернуться в и.п.

«Утята встретили гусеницу»

И.п.: то же.

Ползающие движения стоп

вперед-назад с помощью пальцев.

«Утка крикает»

И.п.: то же.

1—2 — отрывая пятки от пола, развести их в стороны;

3—4 — вернуться в и.п.

«Утята учатся плавать»

И.п.: сидя, упор сзади, носки натянуть.

1 — согнуть правую стопу вперед;

2 — разгибая правую стопу, согнуть левую стопу вперед.

Система подвижных игр на занятиях по ритмике в старшем дошкольном возрасте

Ахметова Л.А.,

*воспитатель по ритмике МДОУ № 4 «Тополек»
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
социокультурного развития детей, г. Краснокаменск
Забайкальского края*

Дошкольный возраст является чрезвычайно важным периодом в жизни человека. Именно в дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья, формируются личностные качества, раскрываются способности ребенка.

Для дошкольника двигаться также естественно, как дышать, есть, пить, спать. Первое, что начинает делать новорожденный, — двигаться; мало того, он «занимается физкультурой» еще в утробе матери.

Исследования, проведенные в Институте физиологии детей, показали, что дети, в течение длительного времени прикованные к постели, имели значительные изменения нервной системы. Отмечено, что чем раньше ребенок начинает ходить, тем раньше начинает развиваться его речь. Это объясняется анатомической близостью речевых центров с двигательной зоной коры головного мозга.

Функциональное состояние двигательной зоны отражается на состоянии нервных центров.

Ученые доказали, что подвижные дети не только быстрее развиваются, но и крепче телом, меньше болеют, проявляют активный познавательный интерес к жизни.

Дети много сидят не только дома у телевизоров и компьютеров, но и на учебных занятиях в детском саду, они мало двигаются и редко бывают на свежем воздухе. Это плохо сказывается не только на их физическом, но и на их духовном развитии, снижает тонус их нервной системы, что угнетает психическую активность. У физически ослабленных детей, подверженных быстрому утомлению, эмоциональный тонус и настроение снижены. Это, в свою очередь, отрицательно влияет на характер их умственной работоспособности, ухудшает внимание, память.

Учитывая актуальность выдвинутых проблем, мы уделяем важное значение повышению двигательной активности детей в ДОУ.

Планирование игр-миниатюр, музыкально-подвижных игр на занятиях по ритмике

Вид	Название	Цель	Описание	Оборудование (музыкальный репертуар)
1	2	3	4	5
Сентябрь				
Миниатюра (1)	«Солнышко»	Совершенствование двигательных навыков	И.п.: дети стоят в шахматном порядке. Солнышко, солнышко, <i>Частые полуприседания.</i> Выгляни в окошко. <i>«Пружинки» с хлопками.</i> Твои детки плачут, По камушкам скачут. <i>Легкие прыжки с хлопками</i>	—
М/п.* (1)	«Музыкальные змейки»	Развитие внимания, памяти, мышления, координации движения	Дети делятся на три подгруппы, построенные в колонны в определенном месте зала. Каждая подгруппа выбирает себе определенную мелодию, ее можно использовать из мультфильмов или детских сказок. Как только зазвучит 1-я мелодия, колонна, выбравшая ее, должна двигаться по залу в такт музыке за впереди стоящим. Но как только заиграет другая мелодия — правая колонна принимает упор присев, а другая движется и т.д. Если звучит музыка, невыбранная командами, — дети идут на свои места. Победит колонна, которая построится быстрее и раньше	Аудиокассета «Танцуй, малыш» № 1

* М/п. — музыкально-подвижная игра.

1	2	3	4	5
Миниатюра (2)	«Осень»	Совершенствование двигательных навыков	Меж словых мягких лап <i>Поочередно опускать и поднимать руки перед собой.</i> Дождик тихо: «Кап-кап-кап», <i>Медленно присесть с опущенными руками.</i> Где сучок давно засох, Вырос серый мох-мох-мох! <i>Медленно подняться, держась за голову.</i> Где листок к листу прилип, <i>Поочередно опускать и поднимать руки перед собой.</i> Появился гриб-гриб-гриб. Кто нашел его, друзья? <i>Стоять прямо, пожимая плечами.</i> Это я, это я, это я! <i>Прижать руки к груди</i>	—
М/п. (2)	«Веселый бубен»	Развитие внимания, быстроты	Дети стоят в кругу. Руководитель ударяет в бубен и пускает его по кругу. Дети передают его со словами: Ты катись, веселый бубен, Быстро-быстро по рукам, У кого веселый бубен — Тот сейчас станцует нам! У кого на последнем слове окажется бубен, тот выходит в центр и исполняет танец или несколько движений, остальные дети повторяют за ним	Бубен, любая музыка в стиле диско

1	2	3	4	5
Сентябрь				
Миниатюра (3)	«Жаворонок»	Совершенствование двигательных навыков	В небе жаворонок пел. <i>Маховые движения руками.</i> Колокольчиком звенел, <i>Вращения кистями над головой.</i> Порезвился в вышине, <i>Помахивать руками, опустить через стороны вниз.</i> Спрятал песенку в траве. <i>Присесть, обхватить колени.</i> Тот, кто песенку найдет, Будет весел целый год. <i>Хлопки в ладоши</i>	—
М/п. (3)	«Капканы»	Развитие ловкости, быстроты, координации движений	Выбираются два водящих. Они стоят лицом друг к другу, держась за руки, — это «капкан». Все играющие под музыку бегут по кругу, пробегая под «капканом». Как только музыка прекращается, «капкан» закрывается. Те, кто попал в него, присоединяются к водящим, образуя новый «капкан». Игра продолжается до тех пор, пока не останется 2—3 победителя — самые ловкие дети, им предоставляется найти «клад»	Аудиокассета «Коммуникативные танцы-игры» № 1
Миниатюра (4)	«Любопытная Варвара»	Совершенствование двигательных навыков	Любопытная Варвара <i>Качание головой.</i> Смотрит влево, <i>Поворот корпуса влево.</i> Смотрит вправо,	—

Продолжение табл.

ИФ

№ 4, 2009

Планирование

65

1	2	3	4	5
			<i>Поворот корпуса вправо.</i> <i>Смотрит вверх,</i> <i>Поднять голову вверх.</i> <i>Смотрит вниз.</i> <i>Опустить голову вниз.</i> <i>Чуть присела на карниз.</i> <i>Полуприседание.</i> <i>А с него свалилась вниз!</i> <i>Резкое приседание</i>	—
М/п. (4)	«Дирижер и оркестр»	Развитие внимания, чувства ритма, координации движений	По кругу чертят кружочки-посты по числу играющих, без одного. Все играющие — «солдатики» стоят на своем посту (в кружочках). Дирижер стоит в центре, в руках у него бубен (треугольник). Под музыку марша «солдатики» маршируют, идут в обход по кругу. Вдруг в «оркестр» вступает дирижер, он стучит в бубен. В такт музыке «солдатики», стараясь дойти до своего кружка-поста, останавливаются и маршируют на месте. Дирижер тоже занимает любой кружок, а кто остался вне кружка — становится дирижером	Аудиокассета «Танцуй малыш» № 1, музыкальные инструменты
Октябрь				
Миниатюра (5)	«Смелый капитан»	Совершенствование двигательных навыков, координации движений	Я на мостике стою <i>Ноги во 2-й позиции. Руки на поясе.</i> И бинокль в руках держу. <i>Изобразить бинокль пальцами с наклоном вперед.</i> Волны плещутся слегка, <i>Изобразить легкую волну.</i>	—

1	2	3	4	5
			Качка тихая пока. <i>Покачивание влево-право.</i> Волны сильными вдруг стали, <i>Изобразить волну.</i> И от качки все упали! <i>Приседание.</i> За канат держусь я крепко. <i>Изобразить перебирание каната.</i> Вдруг сорвало ветром кепку, <i>Руки поднять к голове и в стороны.</i> Я ловить рукою стал — <i>Поочередные махи руками.</i> Чуть с мосточка не упал. <i>Балансировать руками</i>	—
М/п. (5)	«Найди свое место»	Развитие бы- строты, ловко- сти, памяти	Дети стоят в шеренге. Звучит веселая музыка, играющие раз- бегаются по площадке (бегают, прыгают, играют). Музыка прекращается, дети ищут свое место в шеренге. Руководитель отмечает тех, кто правильно занял свое место	Любая музыка в стиле диско
Миниа- тюра (6)	«Дождик»	Совершенст- вование дви- гательных навыков, ко- ординации движений	Скачет дождик длинноногий <i>Хлопки в ладоши.</i> По траве и по дороге, <i>Наклоны в стороны.</i> Льется он в пустые бочки, <i>Хлопки в ладоши.</i> И на лужах ставит точки, <i>Наклоны в стороны.</i>	—

1	2	3	4	5
			Барабанит громко в стекла — <i>Хлопки в ладоши.</i> Вся земля вокруг намокла. <i>Развести руки в стороны, сесть, обхватив колени</i>	—
М/п. (6)	«Музыкальные стулья»	Развитие умения слышать начало и конец музыки, ее быстроту	Все дети сидят на стульях, спиной к центру. Водящий стоит без стула. Дети поделены на 3 группы: 1-я группа — полька, 2-я — вальс, 3-я — марш. Водящий идет по кругу. Если звучит полька, то за водящим идет 1-я группа. Музыка меняется, идут другие дети. Когда зазвучит детская песня, все встают со стульев и идут за водящим. Музыка останавливается — дети занимают места, оставшийся без места становится водящим	Аудиокассеты: «Полька», «Вальсы мира», «Марш»
Миниатюра (7)	«Зайки»	Совершенствование двигательных навыков, координации движений	Зайки скачут по лужайке, <i>Прыжки на двух ногах.</i> Вдруг в лесу мелькнула тень, Зайки спрятались за пень. <i>Присесть, опустить голову.</i> На носочки поднялись. <i>Встать на носки.</i> Ну-ка, Зайка, оглянись, <i>Повороты в стороны.</i> Не сидит ли за кустом Страшный волк с большим хвостом? <i>Поочередно опускать и поднимать руки перед собой.</i> Вдруг волчище выбегает, <i>Бег на месте.</i> Серых зайчиков хватает. <i>Присесть, голову спрятать</i>	—

1	2	3	4	5
М/п. (7)	«Карлики и великаны»	Развитие умения различать динамику звука, совершенствование двигательных навыков	Дети стоят лицом по кругу, под музыку выполняют разные танцевальные движения. В конце музыкального отрывка подается сигнал: аккорд в высоком или низком регистре. На аккорд в высоком регистре дети становятся «карликами» (упор присев), а на аккорд в низком регистре — «великанами» (поднять руки вверх и приподняться на носочки). Выигрывают те, кто ни разу не ошибся	Аудиокассета «Слушаем музыку»
Ноябрь				
Миниатюра (8)	«Мишка»	Совершенствование двигательных навыков, координации движений	Мишка с куклой бойко топают, Бойко топают, посмотри, <i>Ходьба на месте, руки на поясе.</i> И в ладоши звонко хлопают, Звонко хлопают — раз, два, три. <i>Хлопки в ладоши.</i> Мишке весело, мишке весело, <i>Переступание с наклонами в стороны.</i> Вертит мишенька головой, Кукле весело, тоже весело. <i>Ходьба на месте.</i> Ой, как весело. Ой, ой, ой! <i>Покачивание головой</i>	—
М/п. (8)	«Затейники»	Совершенствование двигательных навыков,	Ровным кругом, друг за другом Мы идем за шагом шаг. Стой на месте, дружно вместе. Сделаем вот так.	Аудиокассета «Марш», любая музыка в стиле диско

Продолжение табл.

ИФ

№ 4, 2009

Планирование

69

1	2	3	4	5
		координации движений	Дети останавливаются, опускают руки. Водящий показывает движение, все повторяют его (2—3 раза), выбирается новый водящий. Игра начинается под звуки марша, а показ движений — без музыки. Повторять движения под соответствующую музыку	
Миниатюра (9)	«Козы»	Совершенствование двигательных навыков, координации движений	Можно ли козам бодаться, <i>Высокий шаг, показывают «рожки».</i> Если рожки есть? <i>Ходьба по кругу.</i> В пляс девчонкам не пускаться, <i>Подскок, руки на поясе.</i> Если ножки есть? За рога возьмем козленка, <i>«Пружинка».</i> Отведем на луг. <i>Три высоких шага.</i> А девчонку за ручонку <i>Мальчик подает руку девочке.</i> В наш веселый круг, <i>Покачивание руками.</i> В наш веселый круг. <i>Повороты в парах</i>	—
М/п. (9)	«Запрещенное движение»	Развитие внимания, координации движений	Дети стоят полукругом, в центре водящий. Он показывает движения, из которых одно — запрещенное (например «пружинка»). Все повторяют движения, кроме запрещенного. Кто ошибется, становится водящим	—

1	2	3	4	5
Миниатюра (10)	«Мяч»	Совершенствование двигательных навыков, координации движений	Мой веселый, звонкий мяч. <i>«Пружинка».</i> Ты куда помчался вскачь? <i>Прыжки на месте.</i> Красный, желтый, голубой — <i>Высокий шаг.</i> Не угнаться за тобой. <i>Присесть, обхватить колени</i>	—
М/п. (10)	«Канон»	Развитие чувства ритма, такта, внимания	Дети стоят по кругу лицом в центр. На 1-й такт один ребенок поднимает, например, правую руку, на 2-й такт — следующий делает то же, что и первый, и так по кругу. Затем, когда все поднимут правую руку, игра начинается снова, но, к примеру, с другой руки, либо предлагается другое движение	Музыка Ф. Бургмюллера «Кавалькада»
Миниатюра (11)	«Мы ехали»	Совершенствование двигательных навыков, координации движений	На лошадке ехали, <i>Высокий шаг.</i> До угла доехали. Гоп-гоп-гоп, Гоп-гоп-гоп! <i>Прямой галоп, в руках «возжжи».</i> На машине ехали, <i>Легкий бег, в руках «руль».</i> До реки доехали! <i>«Пружинка».</i> Би-би-би, би-би-би! Пароходом ехали, <i>Ходьба в полуприседе.</i> До горы доехали. У-у-у, у-у-у.	—

Окончание табл.

ИФ

№ 4, 2009

Планирование

71

1	2	3	4	5
			<i>То подняться на носки, то опуститься в полуприседе, выполняющая волнообразные движения руками</i>	
М/п. (11)	«Зеркала»	Совершенствование двигательных навыков, координации движений, внимания	Дети свободно стоят по залу. Они — «зеркала». Один ребенок — водящий. Он пришел в магазин, где много «зеркал». Отражение (копирование его движений) может быть во всех «зеркала» одновременно, либо показываться в одном-двух. Невнимательное «зеркало» выбывает из игры	Любая музыка в стиле диско
Миниатюра (12)	«Лошадки»	Совершенствование двигательных навыков, координации движений	Эй, лошадки, <i>Высокий шаг.</i> Иго-го-го! <i>Хлопки над головой.</i> Но, лошадки, <i>Прямой галоп.</i> Но, но, но. <i>Хлопки перед грудью.</i> Скок, лошадки, <i>Подскоки на месте.</i> Скок, скок. <i>Хлопки внизу.</i> Побежали — <i>Легкий бег.</i> Гоп-гоп-гоп! <i>Хлопки перед грудью</i>	—
М/п. (12)	«Не теряй пару»	Развитие внимания, координации движений	Дети идут парами по кругу, взявшись за руки. Звучит веселая музыка, дети отпускают пару и подскоками двигаются в свободном направлении. С окончанием музыки необходимо найти свою пару	Аудиокассета «Слушаем музыку»

На наш взгляд, оптимальным считаются правильно организованные занятия ритмикой с использованием разнообразных игр и упражнений, которые повышают уровень двигательной активности и оказывают оздоровительное и воспитательное воздействие на организм.

Каждый вид игры проводится на одном занятии, занятие — один раз в неделю (см. таблицу).

Литература

Колодницкий Г.А. Ритмические упражнения. М., 2002.

Левин М.В. Гимнастика в хореографии. М., 2001.

Лифиц И.В. Ритмика. М., 1999.

Новицкая М.Г. Раз, два, три, четыре, пять. М., 1995.

Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Са-Фи-Дансе (танцевально-игровая гимнастика). СПб., 2007.

Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в ДОУ. М., 2006.

Планирование и методы руководства подвижной игрой дошкольников

Караченова О.В.,

*воспитатель ДОУ № 5 «Колосок», п. Юбилейный
Краснокаменского района Забайкальского края*

В руководство игрой входят наблюдения за каждым играющим и игрой в целом, регулирование нагрузки, коррекция направленных действий, стимулирование и эмоциональная поддержка играющих, предотвращение конфликтных ситуаций. Подготовку к проведению подвижной игры мы начинаем с ее выбора. В каждой выбранной игре делаем краткое введение, поясняя название игры, содержания и правила, например: «Дети, сегодня мы начинаем новую игру. У нее красивое название “Радуга”. Что такое радуга и когда она появляется?» Беседуя с детьми, мы подготавливаем ситуацию, узнаем, каковы знания детей о выб-

ранном сюжете и какими сведениями нам нужно их дополнить.

Успешность игры зависит во многом от того, насколько хорошо дети поняли ее содержание и правила. Даем краткое образное объяснение сюжета, дополняя его показом тогда, когда играющие разделены на команды и находятся в стартовом положении (в круге, колоннах и т.д.). Ведущий занимает место среди играющих, чтобы всем было видно и слышно.

Наш опыт показал, что когда новая игра детям давалась по частям, одновременно с объяснением правил, они учились играть значительно легче и быстрее, чем в тех случаях, когда прави-

ла объяснялись спокойно, очень подробно, но вне игры, без соединения с деятельностью. Например, игру «Два мороза» дети усваивали в два приема. Мы выбрали двух детей, дали им роли морозов, обозначили их дома и дома остальных детей, затем сказали «морозам», чтобы они вышли из домиков и встали перед детьми. Постепенное объяснение способствовало тому, что дети одновременно получали значительное представление об игровых приемах. Игра с первого же раза понравилась детям. Во второй раз руководила игрой я, а в третий — дети уже играли самостоятельно. Введенная таким образом игра в дальнейшем потребует меньшего вмешательства педагога, пока не будет достигнута полная самостоятельность детей.

Ошибки и недостатки, связанные с выполнением движений или недостаточным пониманием правил, мы устраняем в начале обучения, чтобы дети не усваивали неправильную форму игры. Иногда, если ошибки в игре очень серьезные и их допускают почти все дети, необходимо вообще прекратить игру, и только после нового объяснения начать ее повторно. Например, в игре «Поддай флажок!» дети не дожидались команды и выбегали раньше, тем самым нарушая основное правило игры. Мы вынуждены были приостановить игру, и только после объяснения с наглядным

показом правильных действий снова начать ее.

Иногда в играх-соревнованиях дети могут допускать мелкие нарушения, например, выбегать навстречу партнеру, не дожидаясь игроков своей команды. И хотя эта команда раньше выполняла задание, ее победа не была признанной, так как ее члены не придерживались правил. Мы исправляли ошибки этой команды, предлагая ее членам несколько раз выбежать по сигналу. При повторе игры особое внимание уделяли соблюдению этого правила. После окончания игры мы оценивали поведение детей, исполнение движений, соблюдение правил. И даже когда игра не носила характера соревнований, мы давали ей оценку, так как это способствовало улучшению поведения детей, повышало точность соблюдения правил.

Благодаря данному методу проведения занятий дети убеждаются, что педагога интересует каждая мелочь, и даже у дошкольников вырабатывается соответствующее отношение к заданию. Если игра хорошо освоена, ее оценивают и дети под нашим контролем.

Таким образом, в организации проведения подвижных игр мы выделяем ряд *этапов* подготовки к ним.

Выбор игры

Зависит от коррекционных задач и возрастных особенностей детей, степени их подготов-

ки и количества участников. При выборе игры учитываем погодные условия, место проведения, специфику Забайкальского края и желания самих детей.

Подготовка места для игры

В первую очередь применяем меры предосторожности и очищаем игровую площадку.

Подготовка инвентаря

Инвентарь продумываем и подготавливаем заранее (флажки, ленты, мячи и т.д.). Подбор осуществляем, исходя из его педагогической целесообразности (цвет, форма, величина). Используем для подвижных игр и эстафет природный материал (шишки, камешки, ракушки).

Разметка площади

Многие игры проводим на спортивной площадке. Заранее делаем яркие разметки. Используем веревки, цветной картон, гирлянды из цветной бумаги. Линии границ намечаем в 3 м от препятствий — стен, деревьев.

Расстановка играющих

Прежде чем начать игру, мы указываем играющим такое исходное положение, чтобы хорошо было видно и слышно водящего.

Объяснение правил и хода игры

Определение ролей играющих и их местонахождение, а также содержание и правила игры стараемся давать понятно, логично и последовательно, излагаем его в сказочной форме в зависимости от сюжета игры.

Назначение водящих

Выполнение обязанностей водящего оказывает на детей воспитательное воздействие. Назначаем водящих разными способами: по желанию детей, считалками, по жребию и т.д.

Распределение по командам

Для организации командной игры или эстафеты с элементами соревнования нужно сформировать команды, равные по силам. Состав команд в каждой игре меняем, при этом учитываем желания детей.

Судейство

Объективное и точное судейство имеет особое значение в играх с разделением на команды, поскольку именно в них проявляются соперничество и заинтересованность каждой команды в выигрыше. Судья занимает удобное место, чтобы видеть всех участников и не мешать их игре. При нарушении правил игры он своевременно вмешивается. От объективности судейства зависят итоги игры.

Дозировка нагрузки

В зависимости от возраста, психофизического состояния детей и задач игры нагрузка может быть незначительной, умеренной, тонизирующей или развивающей. Индивидуальное воздействие игры определяем по частоте сердечных сокращений, нагрузку регулируем:

- снижением или увеличением общей подвижности участников;
- включением интервалов для отдыха;
- суммарным количеством игр или прогулок на занятии, их чередованием.

Окончание игры

Игра прекращается, как только у игроков появляются первые признаки утомления и снижается интерес. Продолжительность игры зависит также от ее характера, условий проведения и состава играющих. Так как у играющих утомление наступает неодновременно, устающим быстро игрокам достаточно сыграть в игру один раз.

Подведение итогов

Многие игры не носят соревновательного характера, поэтому подведение итогов — это анализ как игры в целом, так и успехов каждого ребенка.

При объявлении результатов делаем краткий разбор игры. К анализу ошибок привлекаем детей старшей группы, это способствует развитию наблюдательности, уточнению правил игры, осмыслению действий и сознательной дисциплине.

Для целенаправленного руководства подвижными играми детей и определения места подвижных игр в режиме дня в системе образовательного процесса нами разработан перспективный план подвижных игр с детьми старшего дошкольного возраста (см. таблицу).

Примерное перспективное планирование подвижных игр в старшей группе (5—6 лет) составлено на основе методических рекомендаций к «Программе воспитания и обучения в детском саду» М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой и современных здоровьесберегающих технологий, разработанных В.Л. Страковской, А.С. Галановой, Т.А. Куценко и др.

Литература

1. *Васильева Н.Н., Новотворцева Н.В.* Развивающие игры для дошкольников. Ярославль, 1996.
2. *Галанов А.С.* Игры, которые лечат (для детей от 1 года до 3 лет). М., 2008.
3. *Кильпио Н.Н.* 80 игр для детского сада. М., 1973.
4. *Крусева Т.О.* Справочник инструктора по физической культуре в детских дошкольных учреждениях. М., 2005.
5. *Куценко Т.А., Медянова Т.Ю.* 365 веселых игр для дошколят. Ростов н/Д., 2005.
6. *Миняева С.А.* Подвижные игры дома и на улице. М., 2008.
7. *Осокина Т.И.* Детские подвижные игры. М., 1989.
8. *Осокина Т.И., Тимофеева Е.А.* Игры и развлечения детей на воздухе. М., 1983.
9. *Рунова М.А.* Двигательная активность ребенка в детском саду. М., 2004.
10. *Страковская В.Л.* 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. М., 1994.

**Перспективный план подвижных игр с детьми
старшего дошкольного возраста (зимний период)**

Неделя	Название игры	Цели	Содержание	Место в режиме дня
1	2	3	4	5
Декабрь				
1	«Сделай фигуру»	Обучать детей бегать врассыпную, не задевая друг друга. Развивать воображение и координацию движений	<i>Оборудование:</i> шапочки. Из числа играющих выбирается ведущий, он стоит в стороне. Остальные дети бегают, прыгают с ножки на ножку по всей комнате или площадке. На сигнал воспитателя (удар в бубен или «Стоп!») все останавливаются в какой-либо позе и не двигаются. Ведущий обходит все фигуры, выбирает ту, которая ему больше всех нравится. Этот ребенок становится водящим-оценщиком, а предыдущий водящий присоединяется к остальным детям, игра повторяется	Занятия, прогулки [3]*
2	«Серсо»	Развивать меткость, глазомер, координацию движений	<i>Оборудование:</i> деревянная палка (кий), кольца. Играют по двое. Один при помощи палки (кия) бросает деревянные или пластмассовые кольца, другой ловит их на кий. Расстояние между играющими 3—4 м. Если дети не могут ловить кольца на кий, можно сначала подбрасывать их рукой и ловить на руки, а затем уже использовать кий. Выигрывает тот, кто больше поймает колец	Занятия, прогулки [6]

1	2	3	4	5
3	«С кочки на кочку»	Закреплять навыки прыжка из круга в круг. Развивать ловкость и быстроту реакции	<i>Оборудование:</i> мел или кружочки из линолеума. Дети делятся на две группы и становятся на противоположных сторонах площадки. Между ними по всей площадке чертятся кружки — «кочки» (расстояние между ними разное — 10, 20, 30 и 40 см). Воспитатель вызывает по несколько детей то с одной, то с другой площадки. Перепрыгивая с «кочки» на «кочку», они перебираются на другую сторону площадки. Все следят, правильно ли прыгающие выполняют упражнения. Затем прыгают следующие	Занятия, прогулки, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа [3]
4	«Петуший бой»	Развивать ловкость и силу, координацию движений. Закреплять прыжки на одной ноге. Воспитывать этическое отношение к противнику	<i>Оборудование:</i> шапочки. Дети делятся на пары и встают друг от друга на расстоянии 3—5 шагов. Двое детей изображают дерущихся петухов: прыгая на одной ноге, они стараются толкнуть друг друга плечом. Тот, кто потерял равновесие и встал на землю двумя ногами, выходит из игры. Дети перед началом договариваются, как они будут держать руки: на поясе, за спиной, скрестно перед грудью или руками держать колено согнутой ноги. <i>Примечание</i> 1. Играющие должны одновременно приближаться друг к другу. 2. Руками толкать друг друга нельзя	Занятия, прогулки, самостоятельная двигательная деятельность [5]
Январь				
1	«Пожарные на учении»	Закреплять навыки лазанья по гимнастической стенке. Развивать	<i>Оборудование:</i> гимнастическая лестница, колокольчики. Дети становятся лицом к гимнастической стенке в 3—4 колонны (по числу предметов). Первые в колоннах стоят на лестнице. На каждом пролете гимнастической стенки на рейке подвешивают	Занятия, прогулки [5]

1	2	3	4	5
		быстроту и скорость реакции. Учить согласовывать действия в коллективе	колокольчики. По сигналу воспитателя «Раз, два, три, беги!» все дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, влезают на нее и звенят колокольчиками. Затем они спускаются и возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель отмечает того, кто первый позвенел. Игра продолжается. Задание должны выполнять все дети. Выигрывает та команда, в которой больше играющих, сумевших позвенеть первыми	
2	«Мяч водящему»	Развивать быстроту реакции. Закреплять умение действовать в коллективе. Воспитывать этическое отношение к противнику в игре соревновательного типа	<i>Оборудование:</i> мяч. Провести две линии. Расстояние между ними 2—3 м. Играющие становятся друг за другом за первую линию. Напротив них, за другую линию, становится водящий. Он бросает мяч и перебегает в конец колонны, вся колонна продвигается вперед, к исходной линии подходит следующий. Когда все дети бросят мяч, выбирают нового водящего	Занятия, прогулки, самостоятельная двигательная деятельность [5]
3	Народная игра «Заря»	Развивать навыки бега наперегонки. Приучать внимательно слушать текст и действовать четко по сигналу	<i>Оборудование:</i> лента. Дети встают в круг, руки держат за спиной, один из играющих — «заря» ходит сзади с лентой и говорит: Заря-зарница по полю ходила, Красна девица ключи обронила. Ключи золотые, кольца обвитые, ленты голубые. За водой пошла! С последними словами водящий осторожно кладет ленту на плечо одному из играющих, который, заметив это, быстро берет ленту, и они оба бегут в разные стороны по кругу. Тот, кто останется без места, становится «зарей». Игра повторяется	Занятия, прогулки [3]

1	2	3	4	5
4	«Карусель»	Закреплять умения согласовывать свои действия с текстом. Развивать ловкость и координацию движений	<i>Оборудование:</i> шнур или канат. Дети образуют круг, держась за шнур, концы которого связаны. Они берутся за шнур правой рукой и идут, ускоряясь, по кругу, под конец — бегут, проговаривая текст: Еле-еле, еле-еле Закружились карусели, А потом кругом, кругом, Все бегом, бегом, бегом. Во время бега воспитатель приговаривает: «По-бе-жа-ли, по-бе-жа-ли». После того как дети пробегут по кругу 2—3 раза, воспитатель подает сигнал к изменению направления движения: «Поворот!» Играющие поворачиваются кругом, быстро перехватывают шнур в левую руку и бегут в другую сторону. Затем воспитатель вместе с детьми произносит: Тише, тише, не спешите! Карусель остановите! Раз-два, раз-два. Вот и кончилась игра! Движение карусели замедляется. При словах «Вот и кончилась игра!» — дети опускают шнур на землю и расходятся по площадке. После того как дети отдохнут, воспитатель подает сигнал (звонок, свисток, хлопки и др.), по которому играющие снова становятся в круг, берутся за шнур, т.е. занимают свои места на «карусели». Игра возобновляется, повторяется 3—4 раза	Занятия, прогулки, самостоятельная двигательная деятельность [3]

1	2	3	4	5
Февраль				
1	«Горелки с платочком»	Развивать у детей выразительность движений и быстроту реакций на согласованность действий	<i>Оборудование:</i> платочек. Выбирается водящий. Участники игры встают парами друг за другом. Впереди, держа платочек над головой, стоит водящий. Играющие громко произносят слова: «Гори, гори ясно, чтобы не погасло, глянь на небо — птички летят». После слов «птички летят» игроки последней пары бегут вперед. Тот, кто первым возьмет платочек, станет водящим впереди колонны, а опоздавший «горит», т.е. становится первой парой с бывшим водящим	Занятия, прогулки [5]
2	«Брось за флажок»	Закреплять навыки метания предмета. Развивать глазомер и координацию движений	<i>Оборудование:</i> мячи, мешочки с песком. Дети стоят в две шеренги друг за другом, в руках у первой шеренги мешочки с песком (мячи). Впереди на расстоянии 4—5 м стоят на одном уровне несколько флажков. Дети одновременно бросают мешочки с песком из-за головы двумя руками или одной, стараясь забросить их за линию флажков. Воспитатель подсчитывает, сколько детей забросили мешочки за флажки. Затем дети поднимают мешочки, бегут и передают их своей паре. Бросает следующая шеренга, затем сравниваются результаты	Занятия, прогулки [9]
3	«Пустое место»	Продолжать учить детей двигаться в соответ-	Играющие образуют круг. Выбирается водящий, который бежит по кругу (с внешней стороны) и дотрагивается до одного из игроков. После этого он бежит в обратную сторону	— // —

Окончание табл.

1	2	3	4	5
		ствии с текстом. Развивать ловкость и быстроту в беге наперегонки с водящим	по кругу, а тот, кто вызван на соревнование, устремляется ему навстречу. Встретившись, они должны поприветствовать друг друга, пожав друг другу руки. Продолжив бег, они стремятся занять свободное место в кругу. Кто прибежит вторым — остается водить. В итоге побеждает тот, кто после 5—8 мин игры не побывает в роли водящего, т.е. первым будет занимать пустое место	
4	«У кого меньше мячей?»	Закреплять у детей навыки бросания мяча. Развивать ловкость и быстроту реакции. Следить, чтобы дети играли дружно, помогая друг другу	<i>Оборудование:</i> мячи. Дети образуют две разные команды. Каждая из них берет по несколько мячей и располагается на своей половине площадки (площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 1,3—1,5 м). Дети обеих команд после сигнала стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго сигнала находятся меньше мячей	Занятия, прогулки, самостоятельная двигательная деятельность [3]

Семейные физкультурные праздники

Воронцова О.М.,

*инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 10
«Теремок», г. Новоуральск*

Отличительной особенностью семейных праздников в нашем детском саду является то, что все они проходят при активном участии родителей, которые с удовольствием перевоплощаются в различных героев, активно участвуют в играх, проявляют большую фантазию в изготовлении праздничных костюмов и причесок для своих детей в соответствии с сюжетом, а заботливые руки мам и бабушек готовят для всех праздничные угощения.

На каждом празднике проводятся игры и аттракционы для родителей, детей, болельщиков, а также совместные игры для детей и взрослых. Практикуются игры гендерного характера: для мам и девочек, пап и мальчиков.

Семейные физкультурные праздники проходят очень эмоционально, в них много шуток, юмора, соревновательного задора. Игры отличаются своей динамичностью и простотой, так как рассчитаны на любой возраст участников и не требуют дополнительного времени на разучивание. Они интересны и доступны для дошкольников и их родителей, бабушек и дедушек.

На каждом празднике дети обязательно узнают что-то новое о здоровом образе жизни: в игровой форме закрепляют знания о правилах безопасности на дорогах, в лесу, на реке, о полезных и вредных привычках, правильном питании, способах укрепления своего здоровья.

Семейный физкультурный праздник «Колобок» (для детей младшей группы)

Задачи:

- дать детям знания о культуре здоровья;
- развивать физические качества: крупную и мелкую мускулатуру, силу, ловкость, ориентировку в пространстве, координацию движений, быстроту, равновесие;

- закреплять навыки в беге, прямом галопе, ходьбе в полуприседе, ползании на четвереньках, перешагивании;
- воспитывать у детей эмоционально положительное отношение к занятиям физическими упражнениями на основе русского народного фольклора;
- способствовать становлению положительных детско-родительских отношений.

Оборудование и инвентарь: огромные брюки, конусы, маты, обручи, мячи, тазы, шапочки.

* * *

Зал оформлен по сюжету сказки «Колобок». Под песню «Вместе весело шагать» (муз. В. Шаинского, сл. М. Матусовского) дети с родителями заходят в зал.

В е д у щ и й. Здравствуйте, дорогие, — маленькие и большие!

Как вы думаете, в какую сказку мы с вами попали? Смотрите: Дед и Баба по амбару метут да по сусекам скребут, что-то печь собрались. А вот и Зайченок-кривоног по горке скок, и серый Волчок — зубами щелк. А там Медведь и Лисичка-сестричка. Что же это за сказка?

Д е т и. Колобок.

В о с п и т а т е л ь. А где же сам Колобок?

Он, наверное, укатился, пока на окошке студился. Давайте-ка, ребята, найдем его. Садитесь скорее на паровоз вместе со своими родителями, он нас быстро довезет. Только его сначала надо починить. Берите молоток.

Упражнение «Паровоз»

Молоточком били-били,
Паровоз мы свой чинили.

Дети складывают руки в «замок», стучат по коленям.

Колесо мы заменили
И ребяток посадили.
Круговые движения руками.

Чух-чух-чух,
Чух-чух-чух.
Поезд едет во весь дух!

Бег за ведущим, имитируя движение паровоза.

На паровозе ехали —
В деревню мы приехали.
Лошадку увидали
И дальше поскакали.

Дети и родители берутся за «возжи» и «скачут галопом».

На лошадке, на лошадке
Покататься я хочу.
Сяду, сяду на лошадку,
Очень быстро поскачу.

На лошадке ехали,
До угла доехали.
Вдруг увидели машину,
Накачали быстро шину.

Наклон вниз, произнося «ш-ш-ш».

Машина едет и гудит:

Бег за ведущим, имитируя движения водителя.

Би-би-би,
Би-би-би!

На машине ехали,
На лесную полянку приехали,
А там Зайка сидит
И ушами шевелит.

Д е т и. Здравствуй, Зайчонок-кривоног по горе скок. Не видал ли ты Колобка?

З а я ц. Видал, видал. Вот поиграете со мной, тогда и скажу вам, куда он покатился.

Упражнение

«Зайка серенький сидит»

Зайка серенький сидит

И ушами шевелит.

А как?

Вот так, вот так

Он ушами шевелит.

Сидя на полу, приложить ладошки к макушке и шевелить ими.

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

А как?

Вот так, вот так

Надо лапочки погреть.

Встать на ноги и хлопать в ладоши справа и слева.

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

А как?

Вот так, вот так

Надо зайке поскакать.

Прыжки на месте с поворотом вокруг своей оси.

З а я ц

Сильными и ловкими

вы оказались,

Видел я, как вы все старались.

Отправляйтесь за Колобком по лесной тропинке.

Упражнение «Тропинка»

По тропинке мы шагали — Колобка в лесу искали.

Дети и родители идут по кругу.

По тропинке дружно шли.

Огромные елки стоят на пути.

Взрослые встают в круг и берутся за руки, дети под музыку пробегают «змейкой» под руками родителей.

По тропинке мы идем

И совсем не устаем.

Под звуки марша дети и взрослые снова идут по кругу.

По тропинке дружно шли,

Маленькие елочки у нас

на пути.

Дети встают в круг и берутся за руки, взрослые под музыку пробегают «змейкой» под руками детей.

Вместе весело шагаем,

Силу, ловкость набираем.

Под звуки марша дети и взрослые идут по кругу.

Вот с тропинки мы сошли,

Много кочек на пути.

Родители садятся на корточки в круг, дети перелезают через них.

По тропинке мы дружно

шагали,

Деревья поваленные увидали.

Родители поворачиваются спиной в круг и встают на стопы и ладони, дети пролезают под ними на четвереньках.

Появляется Волк.

Д е т и. Здравствуй, Волчок-серый бочок. Не видал ли ты Колобка?

В о л к. Видал, видал. Помогите мне шишки в лесу собрать, тогда и покажу, куда он покатился.

Игра «Собери мячи»

Выбирают двух родителей и надевают на каждого огромные брюки-шаровары. На пол высыпают мячи. По сигналу дети начинают собирать мячи в брюки: мальчики — в синие, а девочки — в зеленые.

В о л к

С трудным заданием
Вы справились ловко,
Есть у вас сила,
Есть и сноровка.

Вот вам быстрый пароход,
Он вас дальше повезет.

Игра «Переправа»

Выбирают несколько пар родителей, которые переносят поочередно детей в тазу на другой конец зала.

В о с п и т а т е л ь. На пароходу плыли, до другого берега добрались.

Посмотрите, ребята, кто-то там спит. Он косолапый, спит зимой в берлоге. Кто же это?

Д е т и. Медведь.

В о с п и т а т е л ь. А пока он спит, давайте на поляне грибы и ягоды собирать.

Упражнение

«У медведя во бору»

Под речитатив считалки дети показывают, как они собирают в корзину грибы и ягоды.

У медведя во бору
Грибы, ягоды беру.
А медведь не спит,
Все на нас глядит.
Чашка опрокинется —
Медведь за нами кинется!

По окончании речитатива дети разбегаются и прячутся за родителями. Игра повторяется, и медведь снова пытается поймать детей.

М е д в е д ь

Очень быстрыми

вы оказались,

Наверное, очень много

тренировались.

Слышал, вы Колобка ищете?

Вот вам мой самолет,

Он вас дальше повезет.

В е д у щ и й

Руки ставим мы вразлет,

Появился самолет.

Махи руками.

Мах крылом туда-сюда —

Делай раз и делай два.

Самолет летит

И тихонечко гудит.

Бег за ведущим, имитируя полет самолета.

В е д у щ и й

На самолете летели,

К чьей-то норе прилетели.

Угадайте, кто там живет?

Хвост пушистый, шерсть ярка,

И коварна, и хитра.

Знают звери все в лесу

Ярко-рыжую ... (*лису*).

Д е т и. Здравствуй, Лисичка-сестричка. Не видала ли ты Колобка?

Л и с а. Вот Колобок. Сможете его догнать — он ваш, а не поймаете — я его съем.

Игра «Поймай мяч»

Лиса с родителями прокатывают мяч друг другу, дети стараются его поймать.

Л и с а

С этим заданием
Вы справились ловко,
Есть у вас сила,
Есть и сноровка.

А как у вас весело,
Как у вас дружно!
С такими друзьями
Встретиться нужно.

Поэтому я вам подарю не один, а много колобков.

Лиса угощает детей испеченными пончиками-колобками, родителям дарит «медали» с изображением Колобка. Дети и родители уходят из зала.

Семейный физкультурный праздник «Колобок» (для детей средней группы)

Зал оформлен по сюжету сказки «Колобок». Под мелодию песни «Вместе весело шагать» (муз. В. Шаинского, сл. М. Матусовского) дети вместе с родителями входят в зал.

В е д у щ и й

Праздник не простой у нас,
Он бывает только раз.
И сегодня в детский сад
Гости к нам не зря спешат.

Потому что сегодня мы с вами отправляемся в сказочное путешествие. Отгадайте, в какую сказку?

Смотрите: Дед и Баба по амбару метут да по сусекам скребут — что-то печь собрались. А вот и Зайчонок-кривоног по горке скок, и серый Волчок зубами шелк. А там Медведь и Лисичка-сестричка. Что же это за сказка?

Д е т и. «Колобок».

В о с п и т а т е л ь. А где же сам Колобок?

Он, наверное, укатился, пока на окошке студился. Давайте-ка, ребята, отправимся на паровозе вместе с вашими родителями и найдем его.

Упражнение «Паровоз»

Молоточком били-били,
Паровоз мы свой чинили,
Колесо мы заменили
И поехали!

Руки в «замке», стучать по коленям.

На паровозе ехали —
В деревню мы приехали,
Лошадку увидели
И дальше поскакали.

Дети и родители берутся за «возжи» и «скачут галопом».

На лошадке ехали,
До реки доехали.

На реке пароход,
Он нас дальше повезет.
*Ходьба, руки в стороны, кача-
ясь вправо-влево.*

На пароходе плыли.
В аэропорт приехали,
Там стоит самолет.
Отправляемся в полет.

*Бег «змейкой» по залу, руки в
стороны, гудеть, как самолет.*

Ставим крылья мы вразлет —
Получился самолет. Полетели!
А когда мы полетали,
Вдруг машину увидали.

*Сидя на полу, произносят «ш-
ш-ш».*

В е д у щ и й

На машине ехали —
На стадион приехали.
А там Зайка сидит
И ушами шевелит.

Д е т и. Здравствуй, Зайчонок-
кривоног по горке скок. Не ви-
дал ли ты Колобка?

З а я ц. Видал, видал. Только
спасти Колобка смогут сильные
и ловкие дети. Среди вас есть та-
кие? А среди взрослых? Давай-
те проверим.

Чтобы сильным стать и ловким,
Начинаем тренировку.
Чтобы было интересней,
Тренироваться будем вместе.
Быстро за руки берись,
В круг огромный становись.

Упражнение «Трифон»

З а я ц

Как у зайца Трифона
Было семеро детей,

Было семь сыновей.
Вот с такими ушами,
Вот с такими носами,
Вот с такими волосами.
Они не пили и не ели,
Друг на друга все глядели
И делали вот так.

«Заяц» (кто-то из родителей)
показывает упражнения, взрослые и
дети повторяют за ним. Затем ша-
почка зайца одевается другому ро-
дителю, и игра продолжается.

Сильными и ловкими
вы оказались,
Видел я, как вы старались.

Пойдемте искать Колобка
вместе.

Игра «Мышеловка»

Родители встают в круг и берутся
за руки, дети под музыку пробега-
ют за ведущим под их поднятыми
руками. Когда музыка останавлива-
ется, участники, оставшиеся в кру-
гу, выбывают из игры. После не-
скольких повторений дети и роди-
тели меняются ролями.

Появляется В о л к.

Д е т и. Здравствуй, Волчок-се-
рый бочок. Не видал ли ты Ко-
лобка?

В о л к. Видал, видал. Помогите
мне шишки в лесу собрать, тог-
да и покажу, где Колобка найти.

Игра «Собери шарики»

Для игры рассыпают на полу
шарики от сухого бассейна трех
цветов, которые нужно собрать по
одному в разные корзины. Девочки
собирают только красные шарики,

мальчики — синие, родители — желтые. Воспитателю следует отметить участников, сумевших быстрее собрать шары своего цвета.

В о л к

С трудным заданием
Вы справились ловко,
Есть у вас сила,
Есть и сноровка.

Вот вам быстрый вертолет,
Отправляйтесь все в полет.

Упражнение «Переправа»

Выбирают несколько пар родителей, которые переносят поочередно детей в тазу на другой конец зала.

В е д у щ и й. Мы в дремучий лес попали. Посмотрите, ребята, кто-то спит в берлоге. Он косолапый и в шубе. Кто же это?

Д е т и. Медведь.

В е д у щ и й. Пока он спит, дайте на поляне грибы и ягоды собирать.

Упражнение «У медведя во бору»

См. с. 85.

М е д в е д ь

Очень быстрыми вы оказались,
Наверное, много
тренировались.

Слышал, вы Колобка ищите?
Отправляйтесь по лесной тропинке.

Упражнение «Тропинка»

По тропинке мы шагали,
Колобка в лесу искали.

Под музыку марша дети и взрослые идут по кругу.

Вот с тропинки мы сошли,
Много кочек на пути.

Родители садятся на корточки по кругу, дети перелезают через них.

Колобка в лесу искали,
Деревья поваленные увидали.

Родители поворачиваются спиной в круг и встают на стопы и ладони, дети пролезают под ними на четвереньках.

В е д у щ и й

По тропинке вместе шли,
Колобка мы не нашли.
Кто поможет отыскать?
Нужно, дети, угадать.
Хвост пушистый, шерсть ярка,
И коварна, и хитра.
Знают звери все в лесу
Ярко-рыжую ... (лису).

Д е т и. Здравствуй, Лисичка-сестричка. Не видала ли ты Колобка?

Л и с а. Видала-видала. Он такой румяный, душистый. Я как раз собиралась его съесть.

Д е т и. Не ешь его, Лисичка-сестричка, отдай нам, пожалуйста. Мы отнесем его бабушке и бабушке.

Л и с а. Я одна в норе скучаю, игр никаких не знаю. Вот поиграете со мной, развеселите меня — отдам вам Колобка, а не развеселите — я его съем!

В е д у щ и й. Ребята, покажите Лисе, какие вы сильные, смелые, веселые.

Игра «Бегуны, прыгуны, плясуны»

По сигналу «Бегуны!» дети и взрослые бегают по залу за Волком; по сигналу «Прыгуны!» — прыгают вместе с Зайчиком на месте; по команде «Плясуны!» — пляшут с Лисой. Ведущий в разные команды подает по несколько раз.

Л и с а. Вы меня так порадовали, что развеселили, и я вам подарю не один, а много колобков.

Лиса угощает детей испеченными пончиками-колобками. Под музыку марша дети и родители уходят из зала.

Турпоход (для детей старшего дошкольного возраста)

Задачи:

- дать детям представление о культуре здоровья и путях ее развития через активный отдых на природе;
- развивать крупную и мелкую мускулатуру, физические качества: ловкость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, координацию движений, выносливость, скоростно-силовые качества;
- закреплять навыки в беге, перешагивании, ходьбе, прыжках;
- воспитывать ответственное, активное, бережное отношение к природе родного края;
- формировать интерес, потребность и осознанное отношение к занятиям физическими упражнениями;
- создавать условия для позитивного взаимодействия в среде сверстников.

Оборудование: корзины для ягод, муляжи ягод, грибов; конусы, валенки, шапочки для душа, рюкзак, большие корзины, канат, обручи разных размеров.

* * *

Спортивная площадка празднично оформлена флажками, плакатом: «Привет участникам соревнований!». В центре — турпалатка, костровище с подвешенным котелком.

Звучит песня «Вместе весело шагать» (муз. В. Шаинского, сл. М. Матусовского), дети заходят на площадку в спортивной одежде, кепках, выстраиваются в шеренгу.

В е д у щ и й

Начинаем новый день,
Прогони скорее лень!
Спать кончай, глаза протри!
Поход спортивный впереди!
Ходит лето по планете,
Пышет жаром, словно печь,



И спешит лучами солнце
Землю-матушку согреть.
Варит сладкое варенье
В летних лужах, как в котлах.
Сушит сено луговое
В крепких копнах и стогах.
Ходит лето по планете,
Раздает свои дары,
И звенит горячий воздух
От шмелей и мошкар.

Тот отправится в поход, кто с
физкультурой дружит.

А что это такое — физкуль-
тура?

Ребенок. Бег, прыжки, мус-
кулатура, штанги, гири, длинный
кросс.

Все дети. Чтобы я здоро-
вым рос!

Ведущий

Если утром ты зарядку
Делать очень ленишься,
То в походе от нее
Никуда не денешься!
Быстро за руки берись,
В круг скорее становись!

Зарядка

Ноги устали не знают —
Смело по горам шагают.

*Ходьба на месте с высоким
подниманием коленей, приседания.*

Чтоб в лесу не заблудиться,
Надо вместе потрудиться,
А уставшая спина —
Это просто ерунда.

Повороты туловища, наклоны.

Срок пришел, займись костром,
Подружись-ка с топором.

*И.п.: стойка ноги врозь, руки
вверх в «замке». 1 — наклон вниз,
сказать «ух»; 2 — и.п. Повто-
рить 6—8 раз.*

Чтобы жар костру задать —
Всем руками помахать.
Наш костер во всю дымится,
Дыма облако клубится,
Вот и гаснет, наконец.
И зарядочке — конец!

*И.п. — о.с.: правая рука вверх,
левая — внизу; 1—2 — рывки ру-
ками назад, правая рука вверх;
3—4 — то же, левая рука вверх.*

С трудной задачей
Вы справились ловко,
Есть у вас сила,
Есть и сноровка!
Каждый весел и здоров
И в поход идти готов!

А что в поход с собой
возьмем,
Если мы туда пойдем?

Игра «Собери рюкзак»

Ведущий

Очень быстро отвечайте,
Но, смотрите, не зевайте!
Называю я предмет,
Он подходит или нет?

Если «да» — в ладоши
хлопни,

Если «нет» — ногою топни,
Только пол не провали.
Все понятно? Раз, два, три!
Котелок, утюг, расческа,
Пылесос, сачок и соска,
Вездеход, бинокль, духи,
Две засушенные блохи,
Носовой платок, подушка,
Ласты, мяч, коньки и клюшка,

Молоток, веревка, нож.
Ну, а соль с собой возьмешь?
Спички, гвозди, сала шмат.
Вот и собран наш отряд!

Рюкзак у нас собран, пора и
в путь отправляться.

Игра «Тропинка»

Под музыку марша дети идут по площадке. По сигналу «Деревья!» они берутся за руки и поднимают их вверх, расходясь в стороны. Последний ребенок в колонне пробегает «змейкой» под поднятыми руками детей и встает впереди колонны, сделав такое же «дерево». Игра повторяется до тех пор, пока все участники не выполнят задание. Дети снова шагают в колонне. По сигналу «Кочки!» они снова расходятся в стороны и приседают. Последний ребенок в колонне начинает перешагивать все «кочки» по очереди и встает впереди колонны, сделав такую же «кочку». Игра повторяется до тех пор, пока все участники не выполнят задание.

В е д у щ и й
Сильными и ловкими
вы оказались,
Видела, как все вы старались.

И сейчас хочу, ребятки,
Загадать я вам загадки.

Слушайте внимательно,
не перебивайте,
Что это за ягодки, быстро
отгадайте.

Загадки

Бусы красные висят,
Из кустов на нас глядят.

Очень любят бусы эти
Птицы, дети и медведи.
(Малина.)

Сидит рядом с нами,
Смотрит черными глазами.
Черна, сладка, мала
И ребятам мила.
(Черника.)

А какие еще ягоды поспевают
летом?

Д е т и. Костяника, черемуха,
земляника.

В е д у щ и й. Давайте их соберем.

Эстафета «Собери ягоды»

Соревнуются две команды — девочки и мальчики. Около каждой команды стоит маленькая корзинка, напротив — большая корзина с муляжами ягод. По сигналу первые номера команд добегают до большой корзины, берут по одной ягоде и приносят ее в корзину своей команды. После этого задание выполняет следующий участник команды и т.д. Эстафета продолжается до тех пор, пока не закончатся ягоды в большой корзине. По окончании нужно посчитать, сколько ягод собрала каждая команда. Набравшая большее количество ягод команда становится победительницей.

В е д у щ и й. Ешьте летом
больше ягод — в них много
витаминов. В народе говорят: «Где
землянику и чернику едят —
врачам делать нечего».

Под сосной трава примята,
Притаились там маслята.

С кочки на кочку
Пройдем без заминки
И соберем мы
Большую корзинку.

Игра «Грибники»

В зале заранее спрятаны муляжи съедобных и ядовитых грибов. Соревнуются две команды, они должны собирать только съедобные грибы. По сигналу игра останавливается. Побеждает команда, набравшая большее количество съедобных грибов.

Ведущий. Молодцы, быстро вы грибы собирали. Однако, собирая в лесу ягоды, грибы, всегда помните о лесных обитателях, которые ими питаются. Оставляйте часть лесных даров животным.

Туристы любят шутки, смех,
Пусть дождь в палатки к нам
стучится.

И если нас завалит снег,
С пути стараемся не сбиться.

На Урале очень неустойчивая
погода, поэтому мы с вами все-
гда должны быть готовы к лю-
бым ее переменам.

Эстафета «Не промокни»

Соревнуются две команды: по сигналу первые номера команд должны быстро надеть валенки, шапочку для душа, рюкзак, обещать ориентир и вернуться к команде, передавая вещи следующему участнику.

Ведущий

В этой игре вы проявили
старанье

И мы продолжаем
соревнованье.

С рюкзаком тяжелым шли,
Вот и речка на пути.

Давайте переправимся на дру-
гой берег на катамаране.

Эстафета «Через речку»

Соревнуются две команды, в каждой команде по две большие корзины. Дети парами должны перешагивать из одной корзины в другую. Добравшись до ориентира, они возвращаются бегом с корзинами в руках и передают их следующей паре участников.

Ведущий. А знаете ли вы, ребята, что после 20 июля (Ильина дня) наступает похолодание? Перестают купаться в реке, но начинается лов рыбы.

Через реку переплыли,
Много рыбы наловили.

Игра «Удочка»

Все участники — «рыбки», встают в круг. В центре круга водящий крутит длинную скакалку, дети перепрыгивают через нее. Кого скакалка задела — выходит из игры. После нескольких повторений нужно отметить самых ловких участников, которые остались в игре.

Ведущий

Вот здорово, вот это класс —
Опять порадовали нас!

Но чтобы сильным
и здоровым стать,
Нужно тренировки
продолжать.

Есть у туристов свой закон:
Не плач, не ной, крепись, терпи
И друга поддержи плечом,
Надежным будь всегда в пути.

Туристы — очень дружный
народ, и в этом мы с вами сей-
час убедимся.

Упражнение «Слет туристов»

Все дети двигаются за ведущим
по залу, выполняя задание разных
туристских маршрутов:

- плыть на катамаране (*ходьба в полуприседе*);
- ехать на лыжах (*имитация движений лыжника*);
- ехать на велосипеде (*бег с движением рук*);
- маршрутировать.

По сигналу «На слет!» участники должны быстро встать в огромный обруч. Игроки, которым не хватило места в обруче, — выбывают. При каждом повторении игры использовать обруч меньшего размера. Игру повторить 3 раза, отметить игроков, оставшихся в игре, поощрить проигравших.

В е д у щ и й
Лето красное, постой,
Не угнаться за тобой.
Всех нас музыка зовет
В свой веселый хоровод!

Турист ненастья не боится,
Турист умеет веселиться.

«Летний хоровод» (муз. Н. Лукониной, сл. Л. Чадовой)

В е д у щ и й
Славно мы повеселились,
Очень крепко подружились,
Поплясали, поиграли,
Все вокруг друзьями стали.

Со спортом дружите,
В походы ходите
И скука вам будет тогда
нипочем.

Мы праздник кончаем
и вам пожелаем
Здоровья, успехов и счастья
во всем.

Вот и закончился наш веселый турпоход, но вы, ребята, должны запомнить следующие правила поведения в природе.

♦ Любите и охраняйте родную природу.

♦ Тщательно тушите костер. Уходя из леса, не оставляйте после себя мусор.

♦ Не засоряйте реки и родники.

♦ Не ломайте деревья — они могут засохнуть и погибнуть.

♦ Бережно относитесь к природе родного края, и она щедро вознаградит вас своим богатством.

Я за вас, друзья, спокойна,
Все играли вы достойно,
Вас за смелость уважаю,
Всем награды присуждаю!

Ведущий награждает всех участников походными наборами туриста.

Взаимодействие ДОУ и семьи по обучению детей плаванию

Есипова С.Н.,

*инструктор по физкультуре с обучением плаванию
1-й квалификационной категории МДОУ ЦРР — д/с № 14
«Дельфинчик», г. Краснокаменск Забайкальского края*

В Законе РФ «Об образовании» (ст. 18 «Дошкольное образование») сказано, что родители являются первыми педагогами для ребенка. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в дошкольном возрасте.

К сожалению, из-за недостаточного понимания ценности здоровья многими людьми в современном обществе, оно еще не стоит на должном месте в иерархии потребностей человека. Как показывает опыт, не всегда и не все родители поддерживают и одобряют посещение детьми занятий в бассейне. Некоторые боятся, что их дети могут заболеть, простудиться. Причины этого явления — неосведомленность родителей, недооценка значения плавания для укрепления здоровья детей, незнание условий организации и методик проведения занятий по плаванию, а также неумение самих родителей плавать. Поэтому одна из важнейших задач — широкая пропаганда плавания среди родителей нашего ДОУ.

Для установки взаимоотношения с семьей дошкольника в первую очередь знакомлюсь с родителями, провожу анкетирование для выяснения, занимаются ли родители спортом, интересуются ли они спортивными достижениями их ребенка. Важными формами работы с родителями считаю выступление на родительских собраниях, педсоветах, вывешивание в приемных групп рекомендаций по проведению водных процедур, закаливанию, проведение индивидуальных консультаций с родителями, имеющими детей с ослабленным здоровьем или отстающими в физическом развитии. Это помогает привлечь внимание родителей, вызывает у них интерес и готовность принимать активное участие в работе по физическому воспитанию детей.

В нашем ДОУ занятия на воде стали одной из традиционных форм организаций активного отдыха с семьей, где взрослые могут не только видеть приемы и методы работы, но и принимать в них активное участие. Это объединяет детей и взрослых

общими радостными переживаниями, приносит эмоциональное и эстетическое удовлетворение. С большим воодушевлением проходят такие мероприятия, как «Папа, мама, я — плавающая семья», «Праздник Нептуна», «В гостях у Ариэль» и др.

Организуя работу с семьей,

считаю важным объединение усилий родителей и детского сада по обучению детей плаванию. Только в этом случае достигаются наилучшие результаты в развитии плавательных способностей ребенка и решении комплекса оздоровительных задач.

Сценарий спортивного семейного праздника на воде

Цели: создать условия для дружеских отношений в детском коллективе, творческого проявления физических качеств, плавательных умений и навыков; способствовать воспитанию целеустремленности, настойчивости, находчивости, смелости, решительности и других морально-волевых качеств; приучать активно участвовать в развлечениях, используя умения и навыки, полученные на занятиях; создать хорошее настроение.

* * *

Инструктор. Сегодня у нас необыкновенный день — веселый водный праздник семьи. Я приглашаю наших участников спуститься в воду и поприветствовать друг друга. Самые ловкие и быстрые померяются силами, а победит сильнейший.

Участники праздника выстраиваются в две колонны — дети и взрослые.

Дети

Рано утром на зарядку

Выбегает вся семья:

Дед и бабушка, и мама,
Папа, дочка, сыновья.
И всегда на стадионе
Мы проводим вечера:
Кто пловец, а кто мечтатель,
А кого влечет игра.

В з р о с л ы е

Не пропустим воскресенья —
Все идем на стадион,
Нет ни у кого сомнения:
Каждый в спорт у нас
влюблен!

Если было бы побольше
Внуков, братьев и сестер,
Мы б на играх олимпийских
Повели командный спор!

Инструктор

А теперь все выходите,
Свою ловкость покажите!

Первое задание для детей «Собери улов»

Дети собирают тяжелые рыбки со дна бассейна. Рыбки складываются на бортик бассейна.

Второе задание для детей «Кто быстрее?»

Плавание кролем на груди. Выигрывает тот, кто проплывает

без остановки и первым коснется бортика.

Третье задание «Веселая эстафета»

На старте взрослый и ребенок. Каждой паре дается плавательный круг. По сигналу ребенок садится на круг. Взрослый старается как можно быстрее доставить ребенка на другую сторону бассейна. Там взрослый кладет круг на бортик и с ребенком возвращается на свое место. Побеждает команда, пришедшая к финишу первая.

Четвертое задание — эстафета «Быстрые лодочки»

В вытянутых руках дети держат кораблик. Надо, скользя по воде и работая ногами, добраться до бортиков и обратно.

Пятое задание «Перебрось все мячи»

Участвуют взрослые и дети. Бассейн делится пополам разде-

лительной полосой. Каждая команда располагается на своей половине поля. Нужно перебросить все мячи на сторону противника. Начинать и заканчивать игру по свистку.

Шестое задание «Поплавки»

Дети одновременно по свистку выполняют упражнение «Поплавок».

Инструктор. Наш праздник подошел к концу. Вы показали себя прекрасными спортсменами, дружными и смелыми.

Построение команд. Объявление победителей. Вручение призов.

У нас ребята ловкие,
Гордимся их сноровкою!
Бегают и прыгают,
Ныряют и плывут.
Крепкими растут!

Праздник закончен. Команды покидают бассейн.



Издательство «ТЦ СФЕРА» предлагает книги автора И.Ю. Картушиной



ПРАЗДНИКИ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3—4 ЛЕТ Сценарии для ДОУ

Обложка, 96 с. Формат 84x108/32

В пособии представлены сценарии досугов, в игровой форме закрепляющих культурно-гигиенические навыки у детей младшего дошкольного возраста. Развлечения разнообразны по форме и насыщены по содержанию. Яркие, интересные, веселые досуги способствуют закреплению ранее полученных знаний, развивают фантазию и творчество малышей. Пособие включает большое количество разнообразных авторских игр, песен, танцев, хороводов, которые можно использовать и на занятиях, и на праздничных утренниках, в игровой деятельности детей.



ПРАЗДНИКИ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4—5 ЛЕТ Сценарии для ДОУ

Обложка, 96 с. Формат 84x108/32

Пособие содержит цикл оздоровительных досугов по сказочным сюжетам. Предлагаемые развлечения способствуют развитию творческих способностей детей средней группы детского сада, помогают закрепить навыки выполнения элементов самомассажа, развивать координацию движений, закрепить полученные знания о здоровом образе жизни. Включают разнообразные авторские игры и нотное приложение — песни, танцы, хороводы и музыкальные игры, которые позволят сделать развлечения не только обучающими, но и увлекательными и запоминающимися.



ПРАЗДНИКИ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6—7 ЛЕТ Сценарии для ДОУ

Обложка, 128 с. Формат 84x108/32

В книге представлены сценарии оздоровительных досугов познавательной направленности для детей подготовительной группы детского сада. Сценарии включают большое количество разнообразных игр: подвижных, коммуникативных, игр-соревнований. В игровой форме происходит знакомство с природно-климатическими зонами, различными видами ландшафтов, странами и населяющими их народами. Сценарии, представленные в сборнике, разнообразны по форме и содержанию, дополнены различными видами самомассажа, комплексами общеразвивающих упражнений и ритмической гимнастики.

Эти и другие книги можно заказать по почте наложенным платежом. Пришлите заявку **по адресу:** 129626, Москва, а/я 40, **по E-mail:** sfera@cnt.ru, **по тел.:** (495) 656-75-05, 656-72-05

или закажите в **интернет-магазине:** www.tc-sfera.ru

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

Степ-гимнастика в детском саду

Машукова Ю.М.,

*воспитатель по физическому воспитанию без обучения плаванию МДОУ ЦРР — д/с № 18 «Журавушка»,
г. Краснокаменск Забайкальского края*

Для проведения степ-гимнастики с детьми старшего дошкольного возраста мы используем степ-платформы. Степ — это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step». Изобретена она была в Америке известным фитнес-инструктором Джином Миллером. С помощью степ-гимнастики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать у детей выразительные, плавные, точные движения. Но самый главный результат занятий степ-гимнастикой — укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

Для занятий мы изготовили платформы, высота которых не превышает 20 см. Порекомендовали родителям приобрести устойчивые кроссовки, которые крепко держатся на ноге ребенка. Обязательным условием считается правильный подбор носков из хлопчатобумажных материалов, они помогают связкам избегать микротравм, поддерживают необходимую температуру тела. Нельзя заниматься на степе босиком или в обуви с мягкой подошвой, так как это путь к повреждению ступни или приобретению вывиха лодыжки.

Оптимальным временем для проведения занятий степ-гимнастикой считаем утро. Это придает детскому организму бодрости на весь день и повышает его общий тонус.

Для того чтобы занятия проходили интересно, без заминок, с эффективным усвоением упражнений детьми, мы предлагаем воспитателю тщательно подготовиться. Во время подготовки составляем конспекты занятий, а затем подбираем музыкальное со-

провождение, готовим оборудование, атрибуты к подвижным играм с использованием степ-платформы.

Начинаем обучение с освоения самых простых видов подъемов и спусков с платформы, постепенно доводя их до автоматизма. Все движения делаем ритмично, во время выполнения следим за дыханием ребенка.

Сначала мы разучиваем некоторые шаги и движения на полу. Начинаем обучение с пружинистых шагов, затем усложняем их, шагая на опорную ногу, другую ногу отставляя немного назад на носок и полностью выпрямляя ее. Содержание упражнений на степ-платформе группируем по целям и задачам.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.

2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперед и назад.

3. Ходьба на степе, руки вниз вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз.

4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая — вниз.

1 — шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;

2 — приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;

3 — правую руку вниз, левой ногой встать на степ;

4 — левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;

5—8 — то же, что на счет 1—4, но в другую сторону.

Упражнения для мышц туловища

1. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.

1 — поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью вверх;

2 — вернуться в и.п.;

3—4 — то же в другую сторону.

2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.

1 — прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;

2 — и.п.;

3—4 — то же в другую сторону.

3. И.п.: сидя, руками держаться за край степа.

1—2 — поднять тело и прогнуться;

3—4 — вернуться в и.п.

4. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки — левый локоть).

1—3 — три пружинистых наклона вперед, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;

4 — вернуться в и.п.

Упражнения для мышц ног

1. И.п.: упор присев на степе.

1—2 — ноги поочередно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;

3—4 — поочередно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.

2. И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую — назад на носок.

1—4 — пружинить на ноге;

5 — подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой.

3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.

4. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.

Освоив основные упражнения, мы их видоизменяем до бесконечности, варьируя степень сложности и нагрузку. Организуя оздоровительную работу с детьми, помним, что все упражнения нужно выполнять с наибольшей амплитудой для усиления их эффективности. Сама же степ-гимнастика — не просто сочетание разнообразных движений, но красивый спортивный танец, который приносит пользу здоровью детей и улучшает их настроение и настроение воспитателя.

Обучение элементам игры в футбол детей 6–7 лет

Симеонов К.В.,

*докторант, ассистент кафедры физического воспитания
Русенского Университета «Ангел Кынчев», г. Русе*

Двигательные игры позволяют внести разнообразие в занятия по обучению детей игре в футбол. Они помогают решать комплексные задачи как физической, так и технической подготовки детей. Воспитывают нравственно-волевые, моральные качества [1; 2; 3; 4]. Игры должны приносить удовлетворение, радость и положительные эмоции детям.

Современный футбол требует от игроков выполнения широкого спектра технических и тактических навыков, в соответствии с установленной игровой ситуацией [4]. Начальное обуче-

ние футболу осуществляется в соответствии с методической последовательностью, характеризующейся тремя основными моментами.

1. Изучение технических приемов при неподвижном положении мяча на одном месте.

2. Выполнение удара по неподвижному мячу с разбега.

3. Исполнение технического приема в движении.

Цель: оптимизировать двигательную подготовку детей 6–7 лет постоянными спортивными упражнениями с двигательными элементами в запланированной

работе по физическому воспитанию.

Задачи:

- формирование и стабилизация детского интереса к футбольной игре — принятие с большим интересом участия в мероприятиях, получение радости и удовлетворения от игры;
- получение правильного представления о сущности игры и ее правилах;
- воспитание нравственных качеств у детей: уважение к сопернику, партнеру;
- изучение основных методов, необходимых для проведения игры.

Методология

Игра без мяча

Специфика бега в футболе определена сущностью игровой деятельности, т.е. во время игры необходимо бегать, меняя направление, неожиданно останавливаться и снова резко начинать движение. С самого начала следует развивать у детей скорость. Изменение направления бега — один из способов преодоления контактов с противником и создание условий для дальнейшего проведения игры. Это умение развивается с помощью различных игр, называемых «перегонками». Подходящие игры для развития физических качеств у детей 6—7 лет: «Прыжки на одной ноге», «Преодоление препятствий», «Ведение

мяча», «Прохождение под тунелью», «Охотники и зайцы».

Игра с мячом

Удары по мячу ногой — основа для развития «чувства мяча». Они выполняются различными частями стопы — верхней (прямой), верхне-внутренней (прямой внутренний), верхне-внешней (прямой внешний), внутренней (внутренний), верхом стопы и пяткой (удар пяткой).

В таблице представлены различные упражнения, которые включаются в подготовку детей 6—7 лет для усвоения различных ударов при игре в футбол.

Игра в футбол обладает высокой воспитательной ценностью, способствует развитию умственных процессов, повышает силу и подвижность нервных процессов, скорость реакций и движения. Предоставляет большие возможности личных и коллективных проявлений, физического и интеллектуального развития способностей игроков различного возраста. Воспитывает у подростков ценные морально-волевые качества и добродетели: решительность, смелость, настойчивость, самообладание.

Разработанная нами система упражнений с мячом в работе с детьми 6—7 лет помогает созданию двигательных привычек и освоению футбольной техники (таблица).

Процессы воспитания высококлассных футболистов находятся в прямой зависимости от

Таблица

Упражнения с мячом для детей 6—7 лет

Специализированные упражнения	Дозировка	Методические указания
1	2	3
Удары стационарного мяча внутренней частью стопы	3—6 раз	В имитационном движении удара голеностопный сустав подтянут. Опорная нога находится близко к мячу и немного подтянута в колене
Удары к стене внутренней стороной стопы	3—5 раз	На 3—4 м от стены. Мяч находится в неподвижном состоянии. Разгон с 2—3 м, выполнение внутреннего удара к стене
Удары к стене внутренней стороной стопы левой и правой ноги	3—6 раз	На 4—5 м от стены. Мяч находится в неподвижном состоянии. Разгон с 2—3 м, выполнение внутреннего удара к стене одной ногой, возвращение мяча принимается той же ногой. После этого удар выполняется другой ногой
Подача напарнику мяча внутренней стороной стопы на расстоянии 5—6 м друг от друга	4—8 раз	Партнеры на расстоянии 5—6 м один от другого. Выполняют внутренний удар, пытаясь подать мяч точно партнеру. Прием мяча выполняется внутренней частью стопы
Подача напарнику мяча внутренней стороной стопы в движении (ходьба)	4—8 раз	Партнеры на расстоянии 4—5 м, в полуобороте один от другого. Подают мяч внутренним ударом, передвигаясь шагом. Прием мяча выполняется внутренней частью стопы
Остановка мяча внутренней стороной стопы	3—6 раз	На 3—4 м от стены. После внутреннего удара возвращающийся мяч останавливается внутренней частью стопы. Упражнение выполняется двумя ногами
Упражнение по тройкам	4—6 раз	Партнеры становятся в виде треугольника. Подают внутренним ударом мяч один другому, а принимают внутренней частью стопы. Упражнение выполняется двумя ногами
Ведение мяча по прямой линии в движении	3—5 раз	Мяч ведется близко к стопе и по возможности касается верхне-внешней части стопы на каждом шагу. Взгляд направлен вперед. Ведение мяча на расстоянии 5—6 м. Затем мяч останавливается и снова возвращается в и.п.

Продолжение табл.

1	2	3
Ведение мяча между стендами в движении (ходьба)	3—5 раз	На расстоянии 10 м друг от друга устанавливаются равномерно 5 стендов. Мяч проводится между стендами, цель — не коснуться ни одного стенда
Ведение мяча по прямой линии навстречу партнеру	4—6 раз	Дети разделены в группы по четыре человека. Партнеры на расстоянии 7—8 м напротив друг друга. Сгруппированы две колонны по два человека. Мяч ведется медленным бегом навстречу партнеру. Цель состоит в том, чтобы мяч касался стопы на каждом шагу
Ведение мяча между стендами навстречу партнеру	3—5 раз	Дети разделены на группы по четыре человека. Партнеры на расстоянии 10—12 м напротив друг друга. Сгруппированы две колонны по два человека. Между колоннами ставятся 5 стендов на расстоянии 1 м друг от друга. Мяч ведется шагом между стендами к партнеру навстречу. Цель состоит в том, чтобы не опрокинуть ни одного стенда
Удары по стационарному мячу верхней частью стопы (прямой)	3—6 раз	При имитационном движении голеностопный сустав подтянут. Мяч ударяется верхней частью стопы. Опорная нога находится близко к мячу
Удары к стене прямым ударом	3—5 раз	На 4—5 м от стены. Мяч находится в неподвижном состоянии. Разгон с 3—4 м, выполнение прямого удара к стене
Удары к стене прямым ударом левой и правой ногой	3—5 раз	На 5—6 м от стены. Мяч находится в неподвижном состоянии. Разгон с 3—4 м, выполнение прямого удара к стене одной ногой, при возвращении мяч принимается внутренней частью стопы той же ноги. Затем удар выполняется другой ногой
Удары к стене в цель	3—5 раз	На стене есть цель — кольцо. На расстоянии 10 м от стены начинается ведение мяча верхней-внешней частью стопы. На расстоянии 4—5 м от стены наносится удар, мяч должен попасть в кольцо
Ведение мяча между стендами и удар к стене в цель	2—4 раза	На стене есть цель — кольцо. На расстоянии 12 м от стены начинается ведение мяча верхней-внешней частью стопы, проход через 3 стенда, установленных на

Окончание табл.

1	2	3
		расстоянии 1 м один от другого. На расстоянии 4—5 м от стены наносится свободный удар с целью попадания в кольцо
Подача мяча напарнику и удар к стене в цель	2—4 раза	На стене есть цель — кольцо. На расстоянии 10—12 м от стены два партнера становятся в полуобороте друг к другу. Расстояние между ними 3 м. После нескольких ударов между партнерами внутренней частью стопы на расстоянии 4—5 м от стены один из партнеров наносит свободный удар с целью попадания в кольцо
Удары в ворота после ведения мяча между стендами	2—4 раза	На расстоянии 12 м от ворот начинается ведение мяча верхней-внешней частью стопы, проход между тремя стендами, находящимися на расстоянии 1 м один от другого. На расстоянии 5—6 м от ворот наносится прямой удар с целью забить гол. В воротах стоит вратарь
Подача напарнику и удар в ворота	2—4 раза	На расстоянии 10—12 м от ворот два партнера находятся в полуобороте друг к другу. Расстояние между ними 3 м. После нескольких ударов между партнерами внутренней частью стопы на расстоянии 5 м от ворот наносится свободный удар по воротам с целью забить гол. В воротах стоит вратарь
Детский футбол	2 раза по 10 мин	Дети распределяются по 5—6 игроков в команду. Игра проводится волейболом мячом

поставленного на научную основу обучения детей и молодых спортсменов. Таким образом, данная система работы с детьми является базой для последующих высоких достижений.

Литература

1. Данчева Р., Ганева М., Живкова К. Спортивноподготовительные упражнения и игры в детских садах. София, 1985.

2. Маврудиева Н. и др. Подвижные игры как средство развития двигательных качеств и оформления специфических умений в обучении по минибаскетболу. СиН, 2002.

3. Момчилова А. Спортивнодвигательные упражнения и игры с мячом для физической подготовки и здоровья у подростков. СиН, 2002.

4. Стоянов С. Учебная программа по футболу для детей и юношей. София, 2005.

Начинаем играть в бадминтон со старшими дошкольниками

Илчев И.Й.,

аспирант кафедры физического воспитания и спорта
Русенского университета «Ангел Кынчев», г. Русе

Бадминтон — один из видов спорта, оказывающих наибольшее физическое и психическое воздействие на организм. Бадминтон — это богатство разнообразных движений. Для овладения техникой данного вида спорта иногда необходимо до 10 лет интенсивной подготовки.

Следовательно, для скорейшего обучения необходимо разработать соответствующие учебные программы по овладению основными техническими эле-

ментами игры в дошкольном возрасте.

Можно определить некоторые характерные особенности детской тренировки. Она отличается от юношеской и тренировки для взрослых следующими признаками:

системные изменения в определенных целях;

адаптация методов и содержания тренировочного процесса к особенностям психофизического развития детей;



Таблица

**Система упражнений для начальной спортивной
подготовки для бадминтонистов 6—7 лет**

Технические элементы	Учебно-тренировочное содержание	Методические указания
1	2	3
Хватка	1. Техника правильной хватки	Тренер демонстрирует и объясняет технику и важность точного усваивания правильной хватки
	2. Осуществление легких движений ракетки от запястья (над головой и сбоку). И.п.: стоя, ноги раздвинуты	Тело в вертикальном положении, рука поднята, слегка согнута в локте при движении над головой. При движении в сторону рука напряжена горизонтально
	3. Осуществление легких движений ракетки от запястья (над головой и сбоку) в сочетании с ходьбой	Тело в вертикальном положении, взгляд направлен вперед
	4. Жонглирование воланом передней частью ракетки	Тело в вертикальном положении, взгляд следит за воланом. Волан ударять легко
Начальный удар (сервис)	1. Техника начального удара	Тренер демонстрирует и объясняет правильную технику для исполнения начального удара
	2. Исполнение начального удара с помощью тренера из и.п.	Тренер придерживает ударяющую руку и руку с воланом и указывает время для пуска волана. Сперва пускать волан, а затем переходить к ракетным нападениям
	3. Исполнение сервисов на-против стены из и.п.	Каждый игрок стоит лицом к стене (в нескольких метрах от нее) и следит за правильным хватом, ударяется ли волан снизу и не отделяются ли ноги от пола
	4. Исполнение сервисов самостоятельно, в левом и правом поле	Ноги на ширине плеч, взгляд направлен вдоль траектории движения волана, во время удара ноги не должны быть

Продолжение табл.

1	2	3
		отделены от пола, а ракетка, не останавливаясь, должна продолжать движение снизу вверх
Удар (форхенд) выше	1. Техника основного удара бадминтона	Тренер демонстрирует и объясняет правильную технику для исполнения основного удара в бадминтоне. Демонстрация должна быть технически правильна и наглядна для обучающихся
	2. Имитационное осуществление удара, И.п.: раздвинутая стойка перпендикулярно сети	Тело перпендикулярно к сетке, ноги на ширине плеч, ракетка находится за спиной, локтем указывая вверх, другая рука поднята вперед и вверх, взгляд направлен вперед и вверх. Удар совершается по воображаемому перу, при этом тело отскакивает и поворачивается на 180°
	3. Исполнение удара на определенной высоте волана. И.п.: раздвинутая стойка	Взгляд направлен к «перу», при ударе тело поворачивается
	4. Подача волана тренером рукой и следующей удар со стороны обучающихся	Волан подается на необходимой высоте
	5. Подача волана тренером ракеткой и следующий удар со стороны обучающихся	Взгляд направлен к волану, при ударе тело поворачивается
Движения по корту	1. Техника передвижения по корту	Тренер демонстрирует и объясняет правильную технику передвижения по корту. Демонстрация должна быть технически правильна и наглядна для обучающихся
	2. Исполнение движения по корту вперед-назад с помощью тренера	Бег с поднятой вперед ракеткой, назад боком, при этом ракетка позади спины с позицией к удару. Сетка достигается с той же ноги, что и рука, при этом рука с ракеткой легко прикасается к сети

Продолжение табл.

1	2	3
	3. Исполнение движения по корту вперед-назад в сочетании с ударом по волану с задней линии и касание секи впереди с ракеткой	Во время передвижения ракетка должна быть поднята
	4. Исполнение движения по корту в четырех углах с помощью тренера	Следить за правильной работой ног
	5. Раскидывание и собирание волана с четырех углов к центру корта, в качестве состязательной игры	Перед тем как дойти до каждого угла, обязательно нужно пройти через центр корта, при обратном движении тело готовится к удару. Волан ставится на землю, а не бросается
Предоставление знаний	1. Знакомство с правилами игры	Информация о правилах игры
	2. Знакомство с терминологией основных технических приемов. «Круги или обручи» — упорядоченное определенное число кругов или колец в зале по полу. Группа идет по широкому кругу, при этом подбрасывая волан протянутой вперед ракеткой. При команде «Старт!» дети хватают волан и подбегают, чтобы встать в одном кругу. Кто останется без круга, тот покидает игру. «Эстафета подкидывания волана в цель». Перед двумя командами нарисован круг на расстоянии 5 м. Цель состоит в том, чтобы с ударом ракетки волан попал в круг. После того как игрок попадет в круг, он возвращается в команду. Побеждает команда, в которой все игроки попали воланом в круг.	Информация для усвоения правил и терминология игры Количество обручей должно быть меньше, чем количество игроков Волан следует ударять ракеткой снизу

Окончание табл.

1	2	3
	«Нападение и захват». Две команды, первая половина одной группы находится на одном конце зала, другая половина — на другом. Первый игрок подает волан следующему игроку своей команды, тот должен поймать волан, не двигаясь с места, после этого он начинает бегать и жонглировать воланом на обратном пути через зал и передает его следующему игроку своей команды. Побеждает команда, чьи игроки пришли первыми. «Четверка бадминтон». Через центр на одной половине корта натягивается веревка, таким образом корт делится на 4 части. В каждой половине стоит игрок. Начинают разыгрывать волан, при этом ударяют его снизу в сторону другого поля. Пропустившему даются штрафные баллы. Побеждает тот, у кого имеется наименьшее количество штрафных баллов	Ракетка должна быть поднята вверх и не опускаться к земле Волан ударять снизу правильным движением ракетки

построение процесса обучения в соответствии с условиями в детском саду и дома.

Цель разработки: построение модели-программы для улучшения начальной спортивной подготовки у начинающих бадминтонистов 6—7 лет.

Задачи:

- ретроспективный анализ существующей литературы по проблеме;
- разработка эффективной программы обучения бад-

минтону, в том числе системы упражнений для спортивной подготовки для мальчиков и девочек 6—7 лет (см. таблицу).

В практической работе с подрастающими бадминтонистами необходимо принимать во внимание и индивидуальные особенности развития каждого, потому что не всегда календарный возраст соответствует фактическому развитию занимающихся.

Основная задача педагога в учебно-тренировочной работе — не только учитывать возрастные особенности детей, но и способствовать их развитию.

При осуществлении процесса обучения бадминтону детей 6—7 лет нагрузка должна быть значительно ниже, чем при профессиональной подготовке молодежи и взрослых. Следует избегать упражнений, перегружающих двигательный аппарат. Это относится прежде всего к нагрузкам, которые должны применяться очень осторожно или не включаться вообще. Соревнования не дол-



жны быть тяжелыми, и их частота гораздо меньше, чем у взрослых.

Литература

1. Лях В.И. Новые исследования по возрастной физиологии. М., 1987.
2. Мартин Д. Концепция за тренировъчен модел за деца и юноши. София, 1982.
3. Минева Ю., Драгостинова Р. Играта — източник на здраве. София, 1981.
4. Янева А. Оптимизирана методика за подготовка на подрастващи 13—15-годишни бадминтонисти. Диссертация. София, 2006.

Обучение детей старшего дошкольного возраста элементам художественной гимнастики

Скобина Г.И.,

воспитатель по физкультуре без обучения плаванию

1-й квалификационной категории МДОУ ЦРР — д/с № 12

«Родничок», г. Краснокаменск Забайкальского края

Повышение эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста чрезвычайно важно, так как именно в этом возрасте закладываются основы физического развития человека.

Необходимость работы в данном направлении возникла по ряду причин:

- слабое здоровье детей (низкий иммунитет, частые простудные заболевания, нарушения зрения и ОДА и т.д.);
- недостаточная двигательная активность в течение дня в детском саду и дома (особенно в холодный период года);
- большая загруженность сидячими занятиями;
- потеря природной гибкости, эластичности и подвижности суставов к концу дошкольного периода;
- желание реализовать себя в движении;
- желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным.

Один из путей совершенствования физического воспитания в нашем ДОУ — применение известных и хорошо зарекомендовавших себя средств физического воспитания: различных форм и видов гимнастики.

Дополнительная образовательная программа «Спортивный городок» направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворение их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных физических задатков, а также развитие двигательных способностей в области акробатической гимнастики.

Новизна программы

Развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции учебно-воспитательного процесса и кружковой работы.

Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков и закреплению на ос-

нове высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности применения акробатических и гимнастических упражнений.

Занятия проводятся эмоционально с использованием йоги для детей, игр с предметами специальной направленности, музыкальных игр, что позволяет дольше поддерживать интерес детей и повышает эффективность выполнения упражнений.

Содержание программы сориентировано на создание психологического комфорта и эмоционального благополучия каждого ребенка.

Отличительные особенности программы

Данная программа модифицированная, базируется на ведущих теоретических идеях следующих программ: «Старт» (Л.В. Яковле-

ва, Р.А. Юдина), «Применение средств художественной гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста» (С.Б. Шарманова), «Веселая йога: специально для детей» (О.А. Волков, Е.А. Волкова), «Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры» (Г.А. Колodницкий, В.С. Кузнецов) и др.

Программа обеспечивает всестороннее развитие личности в процессе индивидуального физического воспитания ребенка на основе его психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков; способствует личной заинтересованности детей в самостоятельном совершенствовании своих результатов; создает оптимальные условия (специфичные для дошкольников) для реализации творческой активности; учитывает гендерный



подход, т.е. упражнения для мальчиков имеют силовую направленность, а для девочек — грациозную.

Положительная эмоциональная окрашенность физической деятельности при сотрудничестве детей и руководителя обеспечивает комфортную обстановку на занятиях и укрепляет желание дальнейшей работы. Смена видов двигательной деятельности с разной физической нагрузкой сосредоточивает внимание детей, дисциплинирует их, снимает напряжение.

Программа представляет собой гибкую систему, позволяющую научить ребенка чувствовать свое тело и владеть им, получая от этого удовольствие и радость. Ребенок знакомится с такими видами спорта, как гимнастика и акробатика, и может выбрать для себя в большей степени соответствующий его темпераменту и физическим способностям.

Программа предусматривает работу (выполнение упражнений) индивидуально и в парах — мальчик и девочка, группами.

Перспективное планирование обеспечивает освоение программного материала в определенной последовательности (см. таблицу). Повторяемость занятий позволяет закреплять умения и навыки.

Принимая во внимание необходимость серьезной индивидуальной работы с детьми, распре-



деление учебного материала можно считать условным.

Данная программа составлена с учетом особенностей детей старшего дошкольного возраста.

Методическое обеспечение программы

Основное содержание программы составляют методические рекомендации и материалы по обучению детей:

упражнениям основной гимнастики;

упражнениям с предметами;

упражнениям без предметов (волны, взмахи, равновесие, повороты, прыжки);

элементам акробатики;

элементам хореографии;

элементам пантомимы;

ритмике (упражнения на согласование движений с музыкой).

Обследование (гибкость, растяжка, мышечный тонус)

Гибкость, растяжка, пластичность — это взаимосвязанные функциональные свойства опорно-двигательного аппара-

та (ОДА), определяющие степень подвижности его звеньев. Учитывая, что у детей дошкольного возраста ОДА, особенно позвоночник, отличается большой пластичностью, необходимо равномерно разрабатывать мышечный тонус, гибкость, растяжку. От этого зависят осанка и состояние здоровья.

Чтобы определить **гибкость**, ребенку предлагается выполнить следующие упражнения: прогибания туловища вперед, в стороны, назад; «замок» — правой и левой ногой достать до головы; «кольцо» — из и.п., лежа на животе, дотянуться ногами до головы; наклониться вперед и коснуться головой выпрямленных коленей и др.

Растяжка — определяется теми же упражнениями, а также: сед на шпагат боковой и прямой с упором на руки; «стрела» — из и.п., стоя, с опо-

рой у стены или самостоятельно, поднять выпрямленную ногу вверх.

Мышечный тонус — определяется длительным выполнением упражнения «Самолет» с разным положением рук и ног; «Уголок» — из и.п. сед на полу, вис на лестнице, подтягивания, отжимания.

Последовательность проведения занятия

1. *Приветствие и настроечная медитация (например, «Лучик, лучик, покажись!»).* Помогает отстраниться от предыдущих занятий или событий дня и дает возможность ребенку почувствовать себя «здесь и сейчас». *Вибрационный самомассаж* активизирует кровообращение и обмен веществ.

2. *Разминочные разогревающие упражнения* подготавливают организм к нагрузке, тренируют





вестибулярный аппарат, улучшают синхронность движений. *Силовые упражнения* способствуют включению в работу.

3. *Гимнастика и упражнения на растяжку* подготавливают к выполнению основных упражнений. Гимнастика дает необходимую мышечную нагрузку, укрепляет мышцы спины, живота, разрабатывает суставы, снимает напряжение, улучшает кровообращение и синхронность движений.

4. *Акробатические упражнения* (перекаты, кувырки, упражнения в партере, на спортивных снарядах), *силовые упражнения*.

5. *Упражнения с гимнастическим предметом* (обручем, мячом, скакалкой, лентой, гимнастической палкой).

6. *Комплекс упражнений с предметом на основе гимнастических и акробатических уп-*

ражнений и танцевальных движений.

7. *Подвижные игры, музыкально-двигательные задания* применяются в разных частях занятия. Упражнения на внимание и быстроту реакции, несложные по форме танцевальные движения, поднимающие общий тонус занимающихся, применяются в подготовительной части, упражнения, требующие совершенствования техники и характера движений — в основной, а упражнения, спокойные по характеру, — в заключительной части занятия. *Физкультурные игры: индивидуальные и групповые.*

8. *Дыхательные упражнения* позволяют управлять полученной в процессе занятий энергией и контролировать мыслительный процесс.

9. *Гимнастика для развития*

чувств, ощущений, внимания («Изучаем себя», «Злимся и радуемся», «Тень», «Ладони»).

10. *Медитация* («Волшебные превращения», «Кротенок»), *релаксация* («Полет в космос», «Ковер-самолет»).

Прогнозируемые результаты и способы их проверки:

повышение уровня физического развития и укрепление здоровья;

владение спортивными атрибутами и техникой выполнения упражнений с ними;

применение умений в играх, свободной деятельности и повседневной жизни (в соответствии с возрастом и физическим развитием);

владение своим телом, выполнение движений осознанно, ловко, красиво, ритмично, с нужной амплитудой и силой;

освоение гимнастических и акробатических упражнений на ковре и снарядах, с проявлением элементов творчества, смелости, демонстрацией достигнутых результатов гибкости, растяжки, силы, ловкости, координации движений;

овладение навыками релаксации и восстановления после физической нагрузки;

повышение интереса к спорту, двигательной культуре, привычки держать осанку;

укрепление костно-связочного аппарата и мышечного корсета;

овладение умением честно оценивать свои результаты и свое поведение в коллективе, достигать целей благодаря выдержке и настойчивости.

Проверка результатов осуществляется путем обследо-



Таблица

Учебно-тематический план

Наименование разделов и тем	Количество часов	В том числе	
		теоретических	практических
1	2	3	4
Вступительная беседа Обследование (октябрь) Растяжка: шпагат, «стрела», наклоны к разведенным ногам. Гибкость: прогибания туловища вперед, в стороны, назад; «замок», «кольцо», «мостик». Мышечный тонус: «самолет», «уголок». Подготовительный базис упражнений Настрочная медитация, самомассаж. Разминочные разогревающие упражнения, суставные гимнастики. Ритмика, элементы хореографии, пантомимы (волны, взмахи, повороты, равновесия, прыжки). Гимнастики и упражнения на растяжку. Акробатические упражнения (перекаты, кувырки и т.д.), силовые упражнения, упражнения на снарядах. Дыхательные упражнения. Гимнастика для развития чувств, ощущений, внимания («Изучаем себя», «Злимся и радуемся») Медитация, релаксация. Музыкально-двигательные задания	10	0,2 0,2 0,6	0 1 8
Обруч (ноябрь—декабрь). Беседа, рассматривание фото, иллюстраций. Способы удержания обруча и варианты их изменения. Повороты обруча. Перекаты. Маховые и круговые движения обручем. Прыжки. Вращения. Броски и ловля. Подвижные игры с обручем под музыку. Соединение упражнений в комплекс под музыку с включением гимнастики, акробатики, танца	16	1	15

Продолжение табл.

1	2	3	4
Мяч (январь—февраль). Беседа, рассматривание фото, иллюстраций. Способы удержания, ОРУ. Маховые и круговые движения. Передача. Броски и ловля. Отбивы. Перекаты. Выкруты. Подвижные игры с мячом под музыку. Соединение упражнений в комплекс под музыку с включением гимнастики, акробатики, танца	16	1	15
Скакалка (март—апрель). Беседа, рассматривание фото, иллюстраций. Способы удержания. Маховые и круговые движения. Передача скакалки. Прыжки со скакалкой. Переводы скакалки. Броски и ловля. Закручивание и раскручивание. Подвижные игры со скакалкой. Соединение упражнений в комплекс под музыку с включением гимнастики, акробатики, танца. Спортивный танец с гимнастическими палками для мальчиков (апрель)	16	1	15
Танцевальные движения с лентой для девочек (занятия отдельно от мальчиков) (май). Беседа, рассматривание иллюстраций. Махи в боковой плоскости. Махи в горизонтальной плоскости. Змейки с лентой: вертикальная, горизонтальная, горизонтальная по воздуху. Спираль с лентой. Танец с лентой. Композиция с лентой с элементами гимнастики и акробатики под музыку. Заключительная беседа о занятиях в спортивном кружке, планах на будущее	10	0,5	9,5

Окончание табл.

1	2	3	4
Акробатический комплекс для мальчиков (май). Гимнастические, акробатические упражнения на снарядах спортивного комплекса: лестнице, рукоходе, кольцах, веревочной лестнице, трапеции. Упражнения в партере и на других снарядах (батут, скамейки): кувырки, перекаты. Растяжки, отжимания, «мостик», «колесо». Стойка на руках с поддержкой и переходом на «мостик». Свободное творчество под музыку. Игры на развитие гибкости и растяжки. Выполнение композиции под музыку на спортивном комплексе, ковре и других снарядах (с переходом). Заключительная беседа о занятиях в спортивном кружке, планах на будущее	10	0,5	9,5
Релаксация (на каждом занятии)			
Всего	34 часа или 78 ак. часов		

ния гибкости, растяжки, мышечной силы в начале и конце обучения. В качестве способов учета знаний и умений и оценки личностных качеств обучающихся служат выступления детей на спортивных мероприятиях, показ занятий или отдельных комплексов родителям (возможно совместное выполнение).

Особенно важным показателем освоения программы является применение полученных умений и навыков в самостоятельной двигательной деятельности детей дома и в детском саду.

Литература

Волков О.А., Волкова Е.А. Веселая йога: специально для детей. Ростов н/Д., 2008.

Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Физическая культура — ритмические упражнения, хореография и игры. М., 2003.

Сергеев С. Йога для детей — практические методики. М., 2008.

Шарманова С.Б. Применение средств художественной гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Челябинск, 2001.

Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое здоровье и развитие детей 3—7 лет — программа «Старт». М., 2003.

Указатель статей, опубликованных в журнале «Инструктор по физкультуре» в 2009 году

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Наука — практике

- Бобошко И.Е.* и др. Оздоровление дошкольников разных конституциональных типов методами психокинезотерапии № 1, с. 12
- Исса О.Ф.* Оптимизация двигательной активности дошкольников в подвижной игре № 2, с. 13
- Лезжова Г.Н.* Влияние двигательной активности на состояние здоровья дошкольников № 2, с. 9
- Момчилова А., Янев С.* Влияние занятий плаванием в детском саду на состояние здоровья дошкольников № 4, с. 17
- Новикова Г.П.* Среда как фактор развития культуры двигательной деятельности детей № 4, с. 4
- Ольхова Е.В.* Воспитание гибкости у детей шестого года жизни в статических упражнениях № 2, с. 4
- Пенева Б.И.* Развитие двигательных умений дошкольников № 4, с. 12
- Полтавцева Н.В., Примерова О.И.* Новые подходы в обучении дошкольников метанию № 3, с. 4
- Семёнова Т.А.* Изучение состояния проблемы воспитания ловкости у детей дошкольного возраста в образовательных учреждениях № 1, с. 4

Психофизическое развитие ребенка

- Бабенкова Е.А.* Функциональная готовность детей к школе № 3, с. 9

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Мониторинг

- Гладкова З.М., Ковалёва Л.Г., Лиханова Т.И.*
Система мониторинга по управлению качеством оздоровительной работы в ДОУ № 4, с. 28
- Кокорева О.И.* Диагностика интереса к физическим упражнениям у детей старшего дошкольного возраста ... № 3, с. 16
- Кокорева О.И.* Диагностика эмоционального состояния дошкольников в подвижной игре № 1, с. 70

Образовательная работа

- Аскарова Т.Н., Александрова Ю.М.* Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию № 1, с. 38
- Бочарова Н.И.* Воспитание смелости у старших дошкольников на занятиях по физической культуре № 1, с. 26
- Зюзгина Л.А.* Движения в развитии ребенка № 2, с. 57
- Кузьменко М.В.* Образно-игровая ритмическая гимнастика на занятиях по физкультуре № 2, с. 30
- Лапаева А.А.* Система работы по развитию движений детей раннего возраста № 2, с. 44
- Машина Т.Н.* Волшебная страна Гимнастика № 1, с. 35
- Мутагорова С.Н.* Пальчиковая гимнастика в старшем дошкольном возрасте № 1, с. 51
- Полтавцева Н.В., Калинина И.В.* Развитие самостоятельности в двигательной деятельности детей № 3, с. 23
- Рокосовская Л.Г.* Обучение плаванию способом брасс № 1, с. 55
- Фасыкова Э.Х., Шамшурова И.Г.* Сюжетные занятия по физической культуре в ДОУ № 2, с. 18
- Шульгина Е.В.* Знакомство с настольным теннисом № 2, с. 49

Физкультурно-оздоровительная работа

- Бабенкова Е.А., Федоровская О.М.* Физическая культура в ДОУ разного вида № 2, с. 63
- Ведерникова О.П.* Детский туризм № 4, с. 49
- Голубина Т.С., Григорьева С.Н., Новикова О.А.* День здоровья «Неболейка» № 2, с. 79
- Джулай Т.В.* Физкультурно-оздоровительная работа в летний период № 3, с. 28
- Клычникова Н.В., Ваявкина О.Н.* Зимний спортивный праздник (для детей старшего дошкольного возраста) № 4, с. 35
- Кокорева Н.В.* День здоровья в зимний период № 4, с. 38
- Ларкина Н.В.* Организация оздоровительной работы с детьми в условиях ДОУ № 2, с. 69
- Мансарлийская Л.Ф., Тюрикова С.В.* Способы формирования у детей осознанного отношения к своему здоровью № 1, с. 65
- Новикова М.В.* Надувные диски в работе по укреплению мышечно-связочной системы дошкольников № 3, с. 30
- Пенкина Е.М.* Растем здоровыми и мечтаем № 1, с. 58
- Холкина О.А.* Летняя олимпиада «Солнечные зайчики» № 2, с. 82
- Храмцова О.И.* Праздник Нептуна № 2, с. 73
- Храмцова О.И., Борисова В.С.* Праздник картошки № 3, с. 36
- Яковлева Л.И.* Путешествие к волшебнице Воде № 4, с. 44

Коррекционная работа

- Бабенкова Е.А.* Физкультурно-оздоровительная работа с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья № 2, с. 88
- Ванявкина О.Н.* Система работы по коррекции нарушений осанки и плоскостопия № 1, с. 80
- Величко Ю.А.* Коррекционная работа с детьми в процессе обучения плаванию в ДОУ № 4, с. 53
- Новосёлова Р.А., Якунина Г.В.* Игры и упражнения для профилактики и укрепления опорно-двигательного аппарата дошкольников № 3, с. 41
- Шкло Т.П.* Работа с детьми по формированию правильной осанки и предупреждению плоскостопия № 4, с. 56

Планирование

- Ахметова Л.А.* Система подвижных игр на занятиях по ритмике в старшем дошкольном возрасте № 4, с. 61
- Караченова О.В.* Планирование и методы руководства подвижной игрой дошкольников № 4, с. 72
- Яковлева С.А.* Планирование работы по обучению плаванию детей младшего дошкольного возраста № 3, с. 48

СОТРУДНИЧЕСТВО

Работа с семьей

- Бабич О.В., Маслова О.И.* Взаимодействие ДОУ и семьи в целях формирования здоровья и гармоничного развития детей № 3, с. 60
- Дьякова Т.А.* Взаимодействие с семьей по вопросам физического воспитания и укрепления здоровья детей № 2, с. 100
- Шапко О.А., Гусева Н.В.* Организация совместных физкультурно-оздоровительных мероприятий ДОУ и семьи № 3, с. 68

Взаимодействие со специалистами

- Анохина И.А.* Инновационная деятельность по оздоровлению дошкольников № 1, с. 86
- Воронцова О.М.* Семейные физкультурные праздники № 4, с. 82
- Егорова Е.А., Адекова Т.Л.* Индивидуальный подход к детям в физкультурно-оздоровительной работе специалистов ДОУ № 2, с. 106
- Есипова С.Н.* Взаимодействие ДОУ и семьи по обучению детей плаванию № 4, с. 94
- Краснова Р.С., Гаврилова И.А.* Взаимодействие педагогов, детей и родителей в работе по профилактике плоскостопия № 1, с. 99

- Савенко Н.А., Урвачёва Л.Н.* Досуг в бассейне
«Юный пешеход» № 3, с. 74
- Соскова Л.В., Тростянская В.П.* Азбука дорожного
движения № 3, с. 72

Преимственность

- Воронцова О.М.* Организация двигательной активности
детей в группе № 3, с. 87
- Хайдарова Е.В.* Влияние ДОУ и семьи на формирование
здорового образа жизни дошкольников № 3, с. 78

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Дискуссионный клуб

- Бабенкова Е.А.* Внедрение методики Агашина
в двигательный режим детского сада № 1 с.108
- Илчев И.И.* Начинаем играть в бадминтон со старшими
дошкольниками № 4, с. 105
- Машукова Ю.М.* Степ-гимнастика в детском саду № 4, с. 98
- Мичри О.В.* Обучение основным приемам игры в мяч № 1, с. 121
- Мичри О.В.* Сенсомоторная гимнастика для детей
дошкольного возраста № 2, с. 118
- Симеонов К.В.* Обучение элементам игры в футбол
детей 6—7 лет № 4, с. 100
- Файзуллина Э.Г., Драпеза М.Б., Нуреева И.Н.*
Игры с мячом для родителей и детей с особыми
образовательными потребностями № 2, с. 112
- Шевченко Е.В.* Играем в хоп-бол № 3, с. 92

Вести из регионов

- Воронцова О.М.* Как сделать физкультуру интересной? № 3, с. 104
- Даровских М.В.* Использование фольклора в процессе
обучения дошкольников плаванию № 3, с. 118
- Костык И.В.* Фитбол-гимнастика для дошколят № 3, с. 114
- Тимофеева Л.Л.* Развивающие возможности спортивной
секции по бадминтону № 3, с. 121
- Яковлева С.А.* Игры и обучение плаванию младших
дошкольников № 3, с. 96

Кружки, секции

- Ермолаева В.В.* Программа дополнительного
образования «Азбука мяча» № 2, с. 120
- Скобина Г.И.* Обучение детей старшего дошкольного
возраста элементам художественной гимнастики № 4, с. 111

К сведению авторов журнала «Инструктор по физкультуре»

▪ Ваши статьи вместе с заполненной анкетой можно представить в напечатанном виде (один экземпляр) с приложением CD-диска или выслать электронной почтой по адресу: 123@tc-sfera.ru.

▪ Текст должен соответствовать следующим параметрам: в формате Word; шрифт строчной Times New Roman, размер шрифта 12; полуторный интервал; поля по 2 см с каждой стороны; абзац выровнен по левому краю, отступы и интервалы по 0; отступ первой строки 0,5. При наличии в рукописи рисунков и фотографий они должны быть предоставлены отдельными файлами в формате TIF, JPEG (разрешение 300 dpi для цветных, 600 dpi — для черно-белых).

▪ Объем рукописи, кроме случаев, согласованных с редакцией, не должен превышать 10—15 страниц компьютерного набора. Редакция оставляет за собой право в случае необходимости сокращать и редактировать материал.

▪ Все ссылки на литературные источники должны быть автором тщательно выверены.

▪ Автор несет ответственность за достоверность представленных материалов.

линия отреза

Анкета автора журнала «Инструктор по физкультуре»

Фамилия, имя, отчество (полностью)
Дата рождения (число, месяц, год)
Место работы, должность, адрес организации, телефон
Домашний адрес (с индексом), телефон
E-mail
Паспорт (серия, номер, когда, где и кем выдан)
Страховое пенсионное свидетельство
ИНН

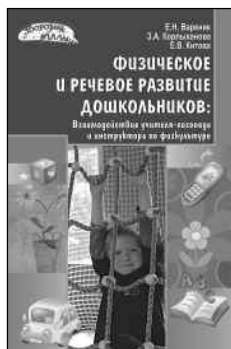
Издательство «ТЦ СФЕРА» предлагает книги серии «Здоровый малыш»



ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ 3—7 ЛЕТ

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

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

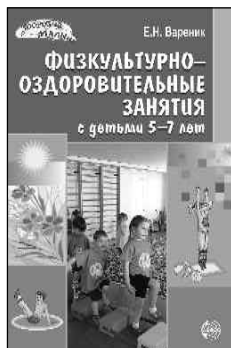


ФИЗИЧЕСКОЕ И РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

Взаимодействие учителя-логопеда и инструктора по физкультуре

Авторы — Вареник Е.Н., Корлиханова З.А., Кутова Е.В.
Обложка, 144 с. Формат 60х90/16

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



ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ 5—7 ЛЕТ

Автор — Вареник Е.Н.
Обложка, 128 с. Формат 60х90/16

Книга представляет интегрированную систему физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на профилактику и коррекцию нарушений функций опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста. Авторская программа, апробированная в течение нескольких лет, дает педагогу возможность для творческого подхода к выбору содержания и методов работы, позволяет учитывать возраст и индивидуальные особенности детей. Материалы сборника универсальны: упражнения можно использовать на физкультурных занятиях в ДОУ, во время гимнастики дома. Приводятся конспекты физкультурных занятий, комплексы утренней, дыхательной гимнастик и гимнастики после сна.

Издательство «ТЦ СФЕРА» представляет новинки



ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ 3—7 ЛЕТ

Обзор программ дошкольного образования

Автор — Прищепа С.С.

Обложка, 128 с. Формат 60×90/16

Пособие включает краткий обзор и сравнительный анализ современных основных (комплексных, специализированных) и дополнительных программ по физическому воспитанию детей первых семи лет жизни, разрабатываемых и внедряемых в работу дошкольных образовательных учреждений. Приведены критерии оценки содержания и методов физического развития и здоровья детей в ДОУ.



С ФИЗКУЛЬТУРОЙ ДРУЖИТЬ — ЗДОРОВЫМ БЫТЬ!

Методическое пособие

Автор — Маханёва М.Д.

Обложка, 240 с. Формат 60×90/16

В данном пособии предлагаются рекомендации по физическому воспитанию детей дошкольного и младшего школьного возраста. Пособие содержит перспективные планы физкультурных занятий, уроков, занятий по плаванию, сценарии спортивных праздников и примерный комплекс закаливающих процедур из опыта работы МОУ «Прогимназия № 117» учителя физкультуры Г.В. Барановой. Информация, представленная в приложениях, позволяет вести физкультурно-оздоровительную работу с детьми по всем возможным направлениям, что открывает перспективы педагогам для реализации индивидуального подхода к каждому ребенку.



ФИГУРНОЕ ПЛАВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ

Методическое пособие

Авторы — Маханёва М.Д., Баранова Г.В.

Обложка, 64 с. Формат 60×90/16

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

Эти и другие книги можно заказать по почте наложенным платежом. Пришлите заявку **по адресу:** 129626, Москва, а/я 40, **по E-mail:** sfera@cnt.ru, **по тел.:** (495) 656-75-05, 656-72-05

или закажите в **интернет-магазине:** www.tc-sfera.ru

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



Творческий Центр СФЕРА

ПОДПИСНЫЕ ИЗДАНИЯ

Если вы хотите получать в первом полугодии 2010 г. наши журналы с приложениями, не забудьте подписаться!

Комплект	Индекс в каталоге	
	«Роспечать»	«Пресса России»
«Управление ДОУ» с приложением и журналами «Методист ДОУ», «Инструктор по физкультуре», «Медработник ДОУ». Рабочие журналы для ДОУ (семь наименований)	36804	39757 (без рабочих журналов)
«Управление ДОУ» с приложением	82687	
«Управление ДОУ»	80818	
«Медработник ДОУ»	80553	
«Инструктор по физкультуре»	48607	
«Воспитатель ДОУ» с библиотекой	80899	39755
«Воспитатель ДОУ»	58035	
«Логопед» с библиотекой и приложением «Конфетка»	18036	39756
«Логопед»	82686	

Чтобы подписаться на **все издания** для вашего учреждения, вам потребуется всего **три индекса:**

36804, 80899, 18036

Подписаться на наши издания можно по каталогам
«РОСПЕЧАТЬ» и «Пресса России»

с любого месяца в любом почтовом отделении.

Если вы не успели подписаться на наши издания, то можно заказать их по почте наложенным платежом **по адресу:** 129626, Москва, а/я 40.

Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05, (499) 181-34-52;

по E-mail: sfera@cnt.ru; в **интернет-магазине:** www.tc-sfera.ru

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

Совершенствование физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста в ДОУ

Сенсомоторное развитие детей младшего и среднего дошкольного возраста

Влияние кесарева сечения на физическое развитие детей

Спортивный праздник «23 февраля — красный день календаря!»

Физкультурный досуг «Дружим со спортом»

Новые тренажеры в физическом воспитании дошкольников

Пути оптимизации здоровья детей

Воспитателям и детям о настольном теннисе

иФ

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ
2009, № 4

*Научно-практический
журнал*

Выходит 4 раза в год

Учредитель и издатель
Т.В. Цветкова

Главный редактор
М.Ю. Парамонова

Литературный редактор
О.Ю. Заровнятных

Оформление, макет
Т.Н. Полозова

Художник обложки
О.В. Максимова

Корректор
Т.Э. Балоунова

Точка зрения редакции может не совпадать с мнениями авторов. Ответственность за достоверность публикуемых материалов несут авторы.

Редакция не рецензирует присланные материалы и не возвращает.

При перепечатке материалов и использовании их в любой форме, в том числе в электронных СМИ, ссылка на журнал «Инструктор по физкультуре» обязательна.

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия 13.07.07
Свидетельство Ф 77-28787

Подписной индекс в каталоге
Роспечати **48607, 36804** (в комплекте)

Адрес редакции:

Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3. Тел./факс: (495) 656-70-33, 656-73-00.
Почтовый адрес: 129626, Москва, а/я 40.

Рекламный отдел:

Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05
E-mail: sfera.post@mail.ru; www:tc-sfera.ru

Номер подписан в печать 06.11.09.

Формат 60×90^{1/16}. Усл. печ. л. 8. Тираж 5500 экз.
Заказ №

© Журнал «Инструктор по физкультуре», 2009

© ООО «ТЦ СФЕРА», 2009

© Т.В. Цветкова, 2009

Отпечатано с готовых диапозитивов

в ОАО ордена «Знак Почета»

«Смоленская областная типография
им. В.И. Смирнова».

214000, г. Смоленск, проспект им. Ю. Гагарина, д. 2.

