

Научно-практический журнал

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ



- Подвижные игры зимой
на свежем воздухе
- Координация движений
у дошкольников
- Модель физкультурно-оздоровительной
работы в ДОУ
- Зимнее «Морское путешествие»

№8/2011

И НСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

СОДЕРЖАНИЕ

2011, № 8 (20)

Редакционный совет	3
Индекс	4

Колонка редактора

Парамонова М.Ю.

Физическому воспитанию детей — качественно новый уровень!	5
--	---

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Повышение квалификации

Ванявкина О.Н., Гурьева В.В.

Комплексные занятия по физической культуре с учетом современных требований	6
---	---

Буршит Л.М.

Использование здоровьесберегающих развивающих технологий в ДОУ	16
---	----

Фазлыева С.Н., Зябкина В.В., Картушина И.В.

Модель физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ	19
--	----

Психофизическое развитие ребенка

Корюхина С.И.

Двигательная активность детей третьего года жизни и современные подходы к ее организации	24
---	----

Алёшина С.И.

Координация движений и ее диагностика у детей старшего дошкольного возраста	28
--	----

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Образовательная работа

Кирсанова В.Э.

Сюжетное физкультурное занятие «Нас Елочка зимою в гости позвала»	34
--	----

Божко Н.Л.

Плавание «с умом»!	39
--------------------------	----

Петухова Т.В.

Физкультурные занятия «Танцы на мячах»	43
--	----

Физкультурно-оздоровительная работа

Вялых С.Н.

Подвижные игры зимой на свежем воздухе	46
--	----

<i>Емельянова С.Б.</i> Утренняя гимнастика с улыбкой	53
<i>Дементьева Л.И.</i> Зимний спортивный праздник на улице для детей 5—6 лет	56
<i>Петухова Т.В.</i> Спортивный праздник «Три богатыря»	59

Коррекционная работа

<i>Золотаренко М.В.</i> Коррекционно-оздоровительная гимнастика в ДОУ	64
--	----

Планирование

<i>Самошина Т.Н.</i> Планирование сюжетных физкультурных занятий для детей 3—4 лет	69
---	----

СОТРУДНИЧЕСТВО

Работа с семьей

<i>Шашкова Н.А., Жулёва И.М.</i> Физкультурное развлечение с родителями «Сказка — ложь, да в ней намек! Добрым молодцам урок»	86
<i>Вахрамеева Н.А.</i> Спортивно-семейный праздник «Кто мороза не боится, приходите порезвиться!»	90
<i>Хохлова Л.В., Дынько Е.Ю.</i> Взаимодействие ДОУ и семьи в решении задачи воспитания здорового ребенка	94

Взаимодействие со специалистами

<i>Дементьева Л.И.</i> Музыкально-спортивный праздник «Мы туристы»	97
---	----

Здоровьесберегающая среда

<i>Пономарёва И.О.</i> Зимнее «морское путешествие» на участке детского сада	100
---	-----

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Дискуссионный клуб

<i>Беседа В.В.</i> «Массажная гимнастика» в раннем возрасте	106
--	-----

Народная педагогика

<i>Томашевская Л.В.</i> Совместный с родителями физкультурный досуг по мотивам русской народной сказки «Снегурочка»	113
---	-----

Указатель статей за 2011 г.	117
--	-----

Анкета автора	124
----------------------------	-----

Книжная полка	85, 99, 126
----------------------------	-------------

Как подписаться	127
------------------------------	-----

Анонс	128
--------------------	-----

Редакционный совет журнала «Инструктор по физкультуре»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Редакционная коллегия

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

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

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

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

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

ИНДЕКС

УЧРЕЖДЕНИЯ И АВТОРЫ, УПОМИНАЕМЫЕ В НОМЕРЕ

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

ГДОУ д/с № 34, Санкт-Петербург	43, 49	МБДОУ д/с № 14 «Олененок», г. Норильск Красноярского края	94
ГДОУ д/с № 113, Санкт-Петербург	113	МБДОУ д/с № 45 «Улыбка», г. Норильск Красноярского края	53
ГОУ д/с № 1589, Москва	56, 97	МБДОУ д/с № 62 «Почемучка», г. Норильск Красноярского края	24
ГОУ д/с № 2386, Москва	46	МБДОУ д/с № 77, г. Таганрог	16
ГОУ д/с № 2527 СОУО ДО, Москва	19	МБДОУ ЦРР — д/с № 9 «Солнышко», г. Видное Московской обл.	6
ДОУ № 26, Звездный городок Московской обл.	86	МДОУ д/с № 8 общеразвивающего вида, с. Объячево, Республика Коми	90
ДОУ д/с № 1109 комбинированного вида, Москва	64	МДОУ ЦРР — д/с № 26 «Журавушка», Подольский р-н Московской обл.	69
Кафедра теории и методики физи- ческого воспитания, лечебной физкультуры и спортивной медици- ны Южно-украинского националь- ного педагогического университета им. К.Д. Ушинского, г. Одесса ...	106	МДОУ д/с № 70, г. Ярославль	28
МАДОУ ЦРР — д/с № 17, г. Сыктывкар, Республика Коми ...	34	МДОУ д/с № 263 комбинированного вида, г. Уфа, Республика Башкортостан	39
		ОУ НШДС № 1649, Москва	100

Алёшина Светлана Ириковна	28	Зябкина Виктория Викторовна	19
Беседа Владимир Викторович ...	106	Картушина Ирина Владимировна	19
Божко Надежда Леонидовна	39	Кирсанова Виктория Эмильевна	34
Буршит Людмила Михайловна	16	Корюхина Светлана Игоревна	24
Ванявкина Ольга Николаевна	6	Петухова Татьяна Валентиновна	43, 59
Вахрамеева Надежда Андреевна	90	Пономарёва Ирина Олеговна	100
Вялых Светлана Николаевна	46	Самошина Татьяна Николаевна	69
Гурьева Виктория Валерьевна	6	Томашевская Лада Викторовна	113
Дементьева Людмила Ивановна	56, 97	Фазлыева Светлана Николаевна	19
Дынько Елена Юрьевна	94	Хохлова Людмила Вячеславовна	94
Емельянова Светлана Борисовна	53	Шашкова Наталья Александровна	86
Жулёва Ирина Михайловна	86		
Золотаренко Марина Владимировна	64		

Физическому воспитанию детей — качественно новый уровень!

Приближается Новый 2012 год! В предновогодние дни по традиции подводят его итоги. Уходящий 2011 г. отмечен повышенным вниманием руководства страны к проблемам дошкольного образования, а также вопросам физического воспитания и оздоровления детей, которые в современной России являются приоритетными, что многократно подчеркивалось Президентом РФ Д.А. Медведевым, Главой кабинета министров РФ В.В. Путиным и другими государственными деятелями. Необходимость поднять физическое воспитание детей на новый качественный уровень определяется сейчас как одно из самых важных направлений в государственной политике. Председателем Правительства РФ отмечалось, что демографическая ситуация и здоровье населения во многом зависят от качества физического воспитания. В целях его совершенствования в 2011 г. при Минобрнауки России был создан экспертный совет, сформированный из представителей региональных и муниципальных органов исполнительной власти, руководителей и работников образовательных учреждений, а также ведущих ученых и педагогов. В Общественной палате РФ в феврале 2011 г. состоялся расширенный круглый стол «Состояние здоровья детей и профилактика детской заболеваемости в РФ», в ходе которого поднимались и вопросы физического воспитания детей.

Очередные парламентские выборы прошли в нашей стране в декабре 2011 г. Хотелось бы, чтобы в работе Государственной Думы нового созыва обращалось особо пристальное внимание не только на спорт высших достижений, но и на массовое физическое воспитание детей всех возрастных групп, включая дошкольную ступень образования.

Каждый из нас на своем месте — родители, педагоги, ученые, может внести определенный вклад в дело улучшения физического воспитания и оздоровления детей. Журнал «Инструктор по физкультуре» также стремится выполнить взятую на себя миссию оказания помощи специалистам ДОУ. Так, в 2011 г. мы смогли увеличить его периодичность до 8 раз. Теперь у практиков больше возможности для обмена опытом на страницах профессионального издания. Нами опубликовано много интересных материалов педагогов из разных уголков России, в течение года поднимались актуальные и дискуссионные проблемы, представлялись практические разработки в соответствии с сезоном и наиболее значимыми событиями в стране. В настоящем номере читатель как всегда найдет много интересных материалов по организации физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми в предновогодний период.

Друзья! От всей души поздравляем вас с наступающим Новым годом и желаем здоровья, счастья, любви, радости, новых свершений и благополучия!

Главный редактор журнала М.Ю. Пармонова

Комплексные занятия по физической культуре с учетом современных требований

Ванявкина О.Н.,
инструктор по физкультуре;

Гурьева В.В.,
*старший воспитатель МБДОУ ЦРР — д/с № 9
«Солнышко», г. Видное Московской обл.*

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Польза движений для гармоничного развития ребенка является общепризнанной и не требует особого обоснования. Однако долгое время физкультура в образовательном процессе уступала место интеллектуальному, эстетическому и духовному развитию.

На сегодняшний день в соответствии с ФГТ направление «Физическое развитие», включающее образовательные области «Здоровье» и «Физическая культура», занимает ведущее место в ВОП дошкольников. И это, несомненно, важно, так как задача сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения стоит очень остро не только в нашей стране, но и во всем мире. Начинать решать ее надо с самого рождения. Ведь все родители хотят видеть своих детей здоровыми, веселыми, хорошо развитыми физически. А это невозможно без формирования представлений о культуре ЗОЖ, накопления и обогащения двигательного опыта и формирования у детей потребности в движении.

Для успешного решения задач физического развития необходимо использовать знания по другим образовательным областям: «Познание», «Социализация», «Труд» и др.

В нашем детском саду педагоги разработали и проводят раз в квартал итоговые комплексные занятия с использованием некоторых образовательных областей. Не исключение и занятия по физкультуре.

Такие занятия интересны для детей, повышается их эмоциональный настрой, увеличивается двигательная активность, возрастает эффективность образовательной деятельности, усиливается воспитательная направле-

ность: дети переживают за своих друзей, сочувствуют, помогают друг другу. На итоговые комплексные занятия по физкультуре всегда приглашаются родители, и они с удовольствием приходят. Такого рода сотрудничество позволяет сблизить родителей и детей, повысить их интерес к детской деятельности, привить любовь к физкультуре.

Комплексные занятия по физкультуре позволяют ребенку применить и закрепить свои знания и умения по всем образовательным областям в игровой форме, приближенной к реальной жизни.

Педагогам проведение таких занятий помогает выявить, насколько свободно дети оперируют полученными за квартал умениями, сделать образовательную деятельность по физическому развитию более интересной, разнообразной, дать понять детям и родителям, что физическое развитие — это сложный взаимосвязанный процесс, включающий в себя все виды образовательных направлений и областей. По своему содержанию сложные и объемные комплексные занятия требуют специальной подготовки как детей, так и инструктора по физкультуре.

Следовательно, инструктор по физкультуре должен знать не только цели и задачи «Программы дошкольного образования» по физическому направлению, но и по другим образовательным направлениям и областям,

расширять свои профессиональные знания и умения.

«В гости к медведице» Занятие в средней группе в III квартале

Задачи:

- закреплять умения: подлезать и перелезать через препятствия в зависимости от ситуации; перепрыгивать через препятствие в длину, энергично отталкиваясь, и приземляться на полусогнутые ноги, на пятки с последующим перекатом на всю ступню; ходить по ограниченной поверхности, сохраняя правильную осанку; отбивать мяч об пол правой рукой не менее двух раз;
- конструировать на заданную тему из строительного материала, называть его детали;
- развивать ориентировку в пространстве;
- воспитывать дружеские взаимоотношения, чувства сопереживания, любовь и интерес к физкультуре;
- формировать чувство бережного отношения к своему здоровью;
- учить применять знания и умения, полученные в образовательных областях на занятиях по физкультуре;
- побуждать к проведению подвижных игр.

Оборудование: елочки, 2 дуги для подлезания, 2 бревна для перелезания, мячи диаметром

20 см и шишки (по количеству детей), наборы картинок «Дикие животные» и строительного материала, глина, мисочки с водой, салфетки.

Словарная работа: активизировать словарь математическими понятиями (столько, сколько и др.), понятиями пространственной ориентировки, названиями приемов лепки, называть детенышей зверей во множественном числе; образовывать новые слова при помощи суффиксов, регулировать силу своего голоса, отгадывать загадки и придумывать их самим.

* * *

В зал под марш входят дети и строятся в шеренгу.

Инструктор. Ребята, к нам пришло письмо, я вам его прочитаю: «Дорогие дети, приходите ко мне в гости в лес.

Я в берлоге спал зимой
Под высокою сосной.
А когда пришла весна,
Я проснулся ото сна».

Интересно, от кого пришло это письмо. Как вы думаете?

Дети. От медведя.

Инструктор. Правильно. Примем приглашение, пойдем к медведю в лес?

Дети. Да!

Инструктор. Дорога-то может быть трудной. Вы готовы ее преодолеть? Покажете, чему вы научились?

Дети. Да, покажем.

Дети отправляются «в лес».

Инструктор. День сегодня замечательный, светит солнце. Кстати, а где оно находится по отношению к нам: над головами или под ногами?

Дети. Над головами.

Инструктор. Мы идем по дорожке. А дорожка: под ногами или над головами?

Дети. Под ногами.

Инструктор. Повернем-ка мы налево и увидим елочки. Елочки впереди нас или сзади? С какой стороны, по отношению к нам, они растут?

Дети. С правой.

Инструктор. Вот прошли мы мимо елочек. Где остались елочки?

Дети. Сзади.

Инструктор. А что находится слева?

Дети. Пни.

Инструктор. Молодцы! Ребята, вы знаете, что в лесу живет много животных, давайте назовем, кого можно там встретить?

Инструктор показывает картинку с изображением волка.

Дети. Волка.

Инструктор. Как называют детенышей волка?

Дети. Волчата.

Инструктор. Покажите, как ходит волк?

Дети идут широким шагом.

Инструктор показывает картинку с изображением лисы.

Дети. Лиса.

Инструктор. Как зовут детенышей лисы?

Дети. Лисята.

Дети идут мелкими плавными шагами, имитируя ходьбу лисы.

Далее инструктор показывает картинки с изображениями лося с лосятами (дети ходят с высоким подниманием ног); зайца с зайчатами (прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед); ежа с ежатами (бегают).

Инструктор. Мы с вами уже подошли к лесу. Послушайте, как шелестят листочки. Давайте покажем, как они шелестят, когда совсем нет ветра.

Инструктор просит сказать и показать, как тихо шелестят листочки. Затем предлагает показать, как они шелестят при слабом и при сильном ветре.

Мы на лесной опушке. Сколько здесь шишек! На каком дереве растут шишки?

Дети. На ели.

Инструктор. Раз здесь много шишек, значит и много каких деревьев?

Дети. Елей.

Инструктор. Как называется лес, где растут ели?

Дети. Ельник.

Инструктор. Давайте возьмем все по одной шишки. Всем хватило?

Дети. Нет, одной шишки не хватает.

Инструктор. Кого (чего) больше: детей или шишек?

Дети. Детей.

Инструктор. А чего меньше?

Дети. Шишек.

Инструктор. Почему вы так решили?

Дети. Потому что не хватило одной шишки.

Инструктор. Что нужно сделать, чтобы их стало поровну?

Дети. Добавить еще одну шишку.

Инструктор достает еще одну шишку.

Инструктор. Что теперь можно сказать про детей и шишки?

Дети. Их стало поровну. Шишек столько, сколько детей.

Инструктор предлагает выполнить с шишками некоторые упражнения.

Выполняется комплекс ОРУ с шишками.

После этого дети отправляются дальше в путь.

Инструктор. Ребята, посмотрите, у нас на пути лежат поваленные деревья, как нам их преодолеть?

«Поваленные деревья» лежат низко от земли.

Дети. Перелезть через них.

Дети перелезают через деревья.

Инструктор. Как преодолеть поваленные деревья, которые лежат высоко от земли.

Дети. Подлезть под ними.

Инструктор. Ой, смотрите, ручеек. Он узкий или широкий? Как нам его преодолеть?



Д е т и. Ручеек узкий, поэтому через него можно перепрыгнуть.

Следующее препятствие — река.

И н с т р у к т о р. А река узкая или широкая? Как же нам ее преодолеть?

Д е т и. Река широкая. Надо построить через нее мостик.

И н с т р у к т о р. Мостик какой: длинный или короткий?

Д е т и. Мостик надо построить длинный, потому что река широкая.

Дети строят мостик и переходят по нему через реку (ходьба по ограниченной плоскости с сохранением равновесия и правильной осанки). Они проговаривают, как надо идти по мостику: «Спина прямая, руки в стороны, голову не опускать, смотреть впереди себя».

И н с т р у к т о р. Посмотрите, что это? Какая-то большая нора. Наверное, это чей-то домик. Как вы думаете чей?

Д е т и. Это медвежий дом — берлога.

Выходит Медведица с медвежатами.

И н с т р у к т о р. Как зовут маму этих прекрасных малышей?

Д е т и. Медведица.

И н с т р у к т о р. А как зовут детенышей медведицы?

Д е т и. Медвежата.

Медведица приветствует путешественников.

М е д в е д и ц а. Как вас зовут?

Дети называют свои имена.

А мы с малышами-медвежатами давно вас ждем. Медвежата

хотят, чтобы вы научили их играть.

Инструктор. Наши ребята любят играть в мяч, хочешь, они и твоих медвежат научат?

Медведица. Конечно, хочу.

Дети отбивают мяч об пол, показывают еще какие-нибудь игры с мячом.

Инструктор. Ребята, давайте придумаем загадку про мяч.

Дети стараются придумать, загадывают ее медвежатам, а те пробуют отгадать.

Медведица. Как с вами интересно, весело! Давайте еще во что-нибудь поиграем.

Проводится подвижная игра «У медведя во бору».

Инструктор. Ну, нам пора возвращаться домой, но мы хотели бы оставить вам на память подарок. Ребята лепят из глины миски для вас и ваших гостей.

Проводится творческое задание.

Дети приступают к лепке. Но сначала инструктор проговаривает с ними приемы лепки: раскатывание, приплющивание, вдавливание, сглаживание краев. Напоминает о порядке и правилах во время лепки.

После того как миски будут готовы, дети ставят их на дощечку и предлагают Медведице с медвежатами.

А хотите, мы еще и распишем эти мисочки, но для этого нуж-

но время. Ребята возьмут их с собой в детский сад, а в следующий раз принесут вам.

Медведица. Мы очень хотим, чтобы вы расписали мисочки и принесли нам. Спасибо за то, что научили моих медвежат играть и поиграли вместе с нами. Приходите еще в гости.

«Путешествие в Африку» Комплексное занятие по физкультуре в старшей группе во II квартале

Задачи:

- закреплять умения: выполнять правильно разнообразности ходьбы (на пятках, носках, с высоким подниманием коленей и т.д.) и бега (в колонне, «змейкой», преодолевая препятствия); подлезать под дугу правым боком; прыгать в высоту с места; отбивать мяч правой и левой рукой об пол; сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади, правильную осанку;
- строить на заданную тему из предложенного материала;
- изучить животных, живущих в Африке;
- выполнять правила в подвижных играх;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, желание заниматься физкультурой.

Оборудование: 2 дуги для подлезания (высотой 55 см), гимнастические скамейка и палки (по количеству детей), мячи.

Словарная работа: активизировать словарь названиями африканских животных, геометрических фигур, частями корабля, закреплять умение читать стихотворения четко с различной интонацией голоса.

* * *

Дети под музыку входят в зал.

Инструктор. Доброе утро, ребята!

Дети. Доброе утро!

Инструктор. На дворе прохладно! Давайте разомнемся.

Проводится разминка.

Щиплет уши, щиплет нос,

Дети растирают уши, крылья носа.

Лезет в валенки мороз.

Поглаживают ноги от стоп до коленей.

Брызнешь воду —

Потряхивают руками.

Сразу лед!

Медленно сжимают пальцы в кулачки.

Птица не летит в полет,

Машут руками.

А, нахохлившись, сидит

Приседают и обхватывают колени.

И от холода дрожит.

Имитируют озноб.

Мы ее покормим?

Дети встают.

Да!

Имитируют посыпание земли крошками, перебирают пальцами.

Не страшны нам холода!
Всем нам нравится зима!

Ребенок

А я люблю, когда жара!
Поедем в Африку, друзья?

Взрослый

Маленькие дети!
Ни за что на свете
Не ходите, дети,
В Африку гулять!
В Африке гориллы,
В Африке большие
Злые крокодилы!
В Африке разбойник,
В Африке злодей,
В Африке ужасный Бармалей!

Инструктор. А ведь взрослые правы! Но мы с вами не зря занимались физкультурой целых два месяца. Мы стали сильными, смелыми и нам не страшен никакой Бармалей! А мамы, папы и другие гости помогут нам, если понадобится, поддержат своим присутствием, порадуются нашим успехам.

Ну что, отправляемся в далекую Африку.

Дети. Да!

Инструктор. Ребята, я предлагаю в Африку поплыть на корабле. Но до моря надо дойти, а корабль — построить. К трудностям и испытаниям готовы?



Дети. Да!
Инструктор. Тогда в путь!
Команды — построиться!

Всматриваемся вперед:

Ходьба на носках.

По песку горячему экипаж
идет.

Ходьба на пятках.

Через острые камни пересту-
паем,

Ходьба с высоким подниманием
коленей.

Переходим по узкому мостику.

Приставным шагом правым и
левым боком.

Торопимся!

Бег в колонне по одному.

Валуны повстречались
на нашем пути,
Легко обогаям «змейкой» их мы.

Бег «змейкой».

Деревья, поваленные на на-
шем пути, встречаются тоже.

Во время бега дети преодолева-
ют препятствия.

Уже скоро море!

Медленный бег, ходьба обычная
с упражнениями на восстановление
дыхания.

Ребята, посмотрите, бревнышки
лежат. Вот из них мы и постро-
им корабль.

Дети «строят» корабль.

Какой он формы?

Дети. Это многоугольник.

Инструктор. Из каких фигур он состоит?

Дети. Из прямоугольника и треугольника.

Инструктор. Молодцы! Садимся на корабль.

Над волной летают чайки,

Дети смотрят наверх.

Море плещется красиво.

Смотрят вниз.

В путешествии нас с вами
ждет успех.

Зорко взгляд сейчас бросаем
мы на всех!

Слева — справа, слева —
справа красота!

И вокруг нас происходят
чудеса!

Вот мы и в Африке,
друзья!

Зал должен быть соответственно оформлен.

Кто знает, какие животные живут в Африке?

Дети отвечают.

Пока плыли, вы, наверное, устали, давайте разомнемся.

Проводится ритмическая гимнастика.

Под фонограмму песни Бармалея входит Бармалей.

Бармалей

Ишь, разыгралась детвора!

В Африку приехали вы,

Значит, отдохнуть?

А я вам предлагаю себя
испытать!

За вами в бинокль

понаблюдаю,

Съесть или не съесть вас, пока
я решаю...

Скажите мне, сумеете ли вы пролезть под лианами, которые висят очень низко над землей, да не задеть их? А прыжком достать банан, растущий высоко на пальме?

Дети. Сумеем!

Дети пролезают под дугой правым боком, прыгают в высоту.

Бармалей. Да это ерунда. Вот пройти по узкому мостику через глубокий овраг вы точно не сможете!

Дети. Пройдем!

Проходят по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.

Бармалей

Третье испытанье

Устрою вам я!

Вот тогда расправлюсь

Со всеми, ребята!

Теперь я придумал для вас очень сложное задание. Есть у меня такие штуки... Ой, забыл, как называются и для чего нужны. Если скажете мне, как они называются и с чем их едят, тогда подумаю, может, и отпущу вас.

Бармалей выносит мешок с мячами. Дети рассказывают все, что они знают о мячах, и показывают, как отбивать мяч об пол одной рукой и другие упражнения с ними.

Дети

Милый, милый, Бармалей,
Смилуйся над нами.
Отпусти нас, Бармалей,
К нашей милой маме.
Мы от мамы убежать
Никогда не будем!
И по Африке гулять
Навсегда забудем!

Бармалей. Я бы вас отпустил, только вот иногда мне бывает очень скучно, а я даже не знаю, во что можно поиграть с животными.

Инструктор. Ребята, давайте научим Бармалея подвижной игре «Охотник и обезьянки».

Дети рассказывают правила игры.

Проводится подвижная игра «Охотник и обезьянки».

Бармалей
Таких смелых ребятишек
Первый раз встречаю!
Вы понравились мне все!
Ладно, отпускаю!
И даже на прощанье
Бананами всех угощаю.

Бармалей угощает детей бананами.

Инструктор. Ребята, давайте вернемся в детский сад на воздушном шаре.

Дети имитируют надувание воздушных шариков. Затем напряжением кисти рук делают вид, что выпускают воздух — прилетели.

А сейчас к родителям
Нашим возвращаемся

И нежно и трепетно
Все обнимаемся.

Вот мы и дома. Давайте расскажем родителям, где были, что видели, кого повстречали.

Литература

Вавилова Е.А. Развитие основных движений у детей 3—7 лет. М., 2003.

Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду. М., 2004.

Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. М., 2005.

Воротилкина Н.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. М., 2006.

Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Ярославль, 2005.

Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях. СПб., 2006.

От рождения до школы. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М., 2010.

Сивачёва Л.Н. Физкультура — это радость. М., 2001.

Степаненкова Э.Я. Теория и методики физического воспитания и развития ребенка. М., 2004.

Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. М., 1999.

Использование здоровьесберегающих развивающих технологий в ДОУ

Буршит Л.М.,

педагог-психолог МБДОУ д/с № 77, г. Таганрог

Более 10 лет назад специалисты ЮНЕСКО и Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) исследовали жизнеспособность различных наций и государств, оценивая результаты по пятибалльной системе. Россия получила лишь 1,4 балла — уровень, ниже которого необратимая деградация страны.

«По статистике, XXI век начался в России с резкого ухудшения такого существенного показателя, как здоровье дошкольников. На 8,1% снизилось число здоровых детей, на 6,7% увеличилось число детей с нарушениями в физическом развитии, предрасположенностью к патологии. Почти на 1,5% возросла численность детей 3-й группы здоровья с выраженными отклонениями и хроническими заболеваниями». Результаты изучения детского здоровья отражаются в данных Минобрнауки России. Они свидетельствуют о том, что до достижения совершеннолетнего возраста 60—70% подростков имеют плохое зрение, 30 — хронические заболевания, 60% — нарушения

опорно-двигательного аппарата. Такие проблемы со здоровьем не возникают внезапно, они развиваются на протяжении длительного периода и начинаются в детском возрасте.

Эти показатели объясняют необходимость сохранения и укрепления здоровья детей в современном обществе, поскольку к подрастающему поколению предъявляются высокие требования: физическая и умственная работоспособность, эмоционально-волевая выносливость, соответствовать которым могут только здоровые люди.

Сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития современного общества, получившая отражение в нормативно-правовых документах: Законе РФ «Об образовании» (ст. 51), Указах Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положе-

ния детей в Российской Федерации». Это свидетельствует об обеспокоенности руководства страны нынешним положением дел в здравоохранении и заинтересованности в разработке мер по оздоровлению нации.

От здоровья детей во многом зависит благополучие общества.

ДОУ — первое звено непрерывного здоровьесберегающего образования. О здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Согласно определению ВОЗ, «здоровье — это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Образ жизни — социальная категория, включающая качество, уклад и стиль жизни».

Цель работы педагогического коллектива детского сада по здоровьесбережению — оздоровление детей, предполагает создание условий, которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым, творчески активным, радостным, энергичным, деятельным. Работа педагогов ДОУ по формированию у воспитанников знаний о ЗОЖ, навыков поведения по сохранению и укреплению здоровья проводится через все ведущие

виды деятельности, соответствующие возрастным и психофизиологическим особенностям каждого ребенка, и основывается на ведущих принципах педагогики: гуманизации, индивидуализации, природосообразности, системности, взаимодействия и сотрудничества детей и взрослых, успешности и др.

Оздоровление детей ведется на занятиях, во время игр, режимных моментов, взаимодействия с семьей. Все направления работы по сохранению, формированию и укреплению здоровья ребенка интегрируются в так называемых здоровьесберегающих технологиях, представляющих совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, формирование ценностного к нему отношения. Какой-то одной единственной уникальной технологии здоровья практически не существует. Здоровьесбережение может представляться комплексным воспитательным процессом, например:

- медико-гигиенической направленности, осуществляемой при тесном контакте: педагог — медицинский работник — воспитанник;
- физкультурно-оздоровительной, где приоритет отдается занятиям физкультурой;
- экологической, подразумевающей создание гармоничных отношений с природой.

Психологический аспект здоровьесбережения заключается в работе психолога по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии детей, созданию психологических условий, максимально благоприятных для этого развития. Одно из важных условий психического развития — благоприятный психологический климат в группах и детском саду в целом.

Медицинский — обеспечивает медицинским персоналом и предусматривает мониторинг здоровья воспитанников в каждой возрастной группе, организацию оптимального режима дня и питания, закаливающих процедур, своевременной вакцинации и др.

Педагогический — предполагает овладение воспитанниками основами физической культуры (знаниями и навыками), развитие двигательных способностей, обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.

Известно, что на развитие ребенка немаловажное воздействие оказывают среда и воспитание. Поэтому создание соответствующей здоровьесберегающей и развивающей среды в условиях детского сада определяет особенности личностного развития воспитанников, позволяет детям испытывать

свои способности, проявлять самостоятельность, утверждать себя через активную деятельность.

В зависимости от поставленных педагогических задач используются разнообразные по форме и содержанию физкультурные занятия:

- игровые в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности;
- сюжетно-игровые, дающие эмоциональные впечатления;
- тематические;
- занятия-тренировки, направленные на закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр;
- музыкальные.

На практике здоровьесберегающие технологии рассматриваются как технологическая основа здоровьесберегающей педагогики, состоящая из совокупности приемов, форм и методов организации воспитательного процесса детей без ущерба для их здоровья.

Литература

Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в ДОУ. Волгоград, 2005.

Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребенка. М., 2000.

Чунаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном-воспитательном процессе. М., 2006.

Модель физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

Фазлыева С.Н.,
воспитатель по физкультуре;

Зябкина В.В.,
старший воспитатель;

Картушина И.В.,
заведующий ГОУ д/с № 2527 СОУО ДО, Москва

Педагоги ДОУ очень обеспокоены состоянием здоровья дошкольников, отклонениями в их физическом развитии. Факторов, приведших к такому положению, много: экологические, социальные, генетические, медицинские. Но есть еще один — невнимание взрослых к здоровью детей. Иначе говоря, мы любим своих детей, лечим, когда они болеют, но практически ничего не делаем для того, чтобы предупредить те или иные заболевания. По данным отечественных и зарубежных исследователей, здоровье человека на 50—55% зависит от образа жизни, на 20—25 — от окружающей среды, на 16—20 — от наследственности и на 10—15% — от уровня развития здравоохранения в стране. Мы не можем улучшить свою наследственность, повлиять на уровень здравоохранения, кардинально изменить экологию, но мы можем самое главное — вести такой образ жизни, который не

только не навредит нашему здоровью, а сохранит и укрепит его.

Известно, что дошкольный возраст — решающий в становлении физического и психического здоровья. Именно в этом возрасте важно сформировать у детей знания и навыки ЗОЖ, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Роль педагогов ДОУ заключается в грамотном использовании при организации учебно-воспитательного процесса здоровьесберегающих технологий, объединяющих медико-гигиеническое, физкультурно-оздоровительное, экологическое направления деятельности. Благодаря комплексному подходу к организации образовательного процесса можно сохранить и укрепить здоровье детей.

Исходя из принципа «здоровый ребенок — успешный ребенок», одна из приоритетных задач: совершенствование физ-

культурно-оздоровительной работы в процессе непрерывного образования в детском саду и школе.

«В нашем распоряжении восемь врачей, данных природой, всегда готовых помочь в создании стопроцентного здоровья. Это солнечный свет, свежий воздух, чистая вода, естественное питание, физические упражнения, отдых, хорошая осанка, разум» (П.-С. Брегг).

В нашем ГОУ разработана комплексная система физкультурно-оздоровительной работы, включающая в себя следующее.

♦ Создание условий для двигательной активности:

— оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием, наличие спортзала и площадки, бассейна, спортивных уголков в группах);

— гибкий режим дня и оптимальная организация режимных моментов (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, двигательная активность на прогулке, подвижные игры, физкультминутки на занятиях, гимнастика после дневного сна и др.);

— формирование и развитие у дошкольников стойкой потребности к занятиям физкультурой.

♦ Укрепление здоровья через физическое, эстетическое и нравственное воспитание:

— индивидуальный здоровьесберегающий маршрут (ре-

жим пробуждения после дневного сна, система контроля за здоровьем детей специалистов разного профиля и др.), тематические физкультурные досуги, забавы, игры и игровые упражнения;

— физкультурно-оздоровительные мероприятия на свежем воздухе;

— включение упражнений, укрепляющих все группы мышц, обеспечивающих формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, развитие мелкой моторики и крупных групп мышц;

— использование игрового физкультурно-оздоровительного комплекса (ИФОК) для старших дошкольников;

— развитие сенсомоторики на занятиях в сенсорной комнате.

♦ Закаливание:

— ежедневная утренняя гимнастика на свежем воздухе (разные формы: оздоровительный бег, ритмика, ОРУ, игры), облегченная форма одежды, босохождение в спальне до и после сна, сон при температуре 17–19 °С, контрастные воздушные и солнечные ванны, обширное умывание;

— специально организованное закаливание: полоскание рта, оздоровительное плавание, контрастный душ (после бассейна), массаж (по индивидуальной системе).

♦ Организацию рационального питания:

— введение второго завтрака (соки, фрукты), овощи и фрукты на обед и полдник, замена продуктов для детей-аллергиков, питьевой режим.

♦ Диагностику уровня физического развития, состояния здоровья, психоэмоционального состояния:

— диспансеризация;

— беседы, выявляющие представления об основах ЗОЖ и навыках самоконтроля за состоянием своего здоровья и здоровья окружающих;

— обследования психологом и логопедом.

♦ Взаимодействие ДОУ и семьи по оптимизации физкультурно-оздоровительной работы:

— анкетирование;

— наглядная агитация по вопросам физического воспитания;

— консультации и беседы (групповые, подгрупповые и индивидуальные);

— организация совместного активного отдыха;

— дни открытых дверей;

— родительские собрания (групповые и общие);

— создание семейного клуба «Игралочка»;

— рекомендации родителям по организации двигательной деятельности детей в семье.

Мы также используем следующие разработки:

Адашкявичене Э.И. Баскетбол для дошкольников. М., 1983.

Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М., 1992.

Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М., 1981.

Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. М., 1983.

Волошина Л.Н. Программа и технология физического воспитания детей 5—7 лет. М., 2004.

Галанов А.С. Игры, которые лечат, для детей 5—7 лет. М., 2005.

Громова О.Е. Спортивные игры для детей. М., 2003.

Зимонина В.Н. Расту здоровым. М., 1997.

Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. Волгоград, 2007.

Осокина Т.И. и др. Игры и развлечения детей на воздухе. М., 1983.

Реализация здоровьесберегающей деятельности в процессе непрерывного образования в детском саду и школе и разработка современных педагогических технологий по физическому воспитанию — одна из важнейших и все еще не решенных задач, обозначенных в городской целевой программе развития образования «Столичное образование — 5» в разделе «Дошкольное образование». Весь педагогический коллектив нашего детского сада стоит на страже здоровья своих воспи-

танников, проводя целенаправленную, систематическую, спланированную работу в этом направлении.

На фоне экологической и социальной напряженности в стране, небывалого роста «заболеваний цивилизации», чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством сохранения и укрепления здоровья. Именно этому мы и стараемся уделять как можно больше внимания в нашей повседневной работе.

Осознавая, что, к сожалению, в современном мире здоровых детей практически нет, в силах педагогов остается единственно возможное — повлиять на снижение уровня заболеваемости, сохранение и укрепление уже данного от рождения здоровья. Дошкольный возраст — самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые, в сочетании с обучением дошкольников методам укрепления и сохранения здоровья, могут привести к положительным результатам в начальной школе.

С момента вхождения нашего учреждения в городскую экспериментальную площадку по теме «Организационная модель взаимодействия образовательных учреждений от детского сада до вуза, направленная на развитие креативных способностей детей» у нас появилась дополнительная возможность разнообразить игровую и дви-

гательную деятельность наших воспитанников. Так был разработан игровой физкультурно-оздоровительный комплекс (ИФОК) для повышения эффективности физического воспитания за счет подвижных и спортивных игр с мячом, удовлетворения потребности детей в движении.

С помощью комплекса можно:

- ♦ проводить подвижные игры с мячом, используя элементы спортивных игр (в основном баскетбола);
- ♦ коррекционно-педагогическую работу;
- ♦ организовывать активный отдых детей.

Задачи комплекса:

- улучшать приспособляемость организма ребенка к физическим нагрузкам;
- развивать двигательную самостоятельность, быстроту и легкость ориентировки в новых ситуациях;
- способности к импровизации и творчеству в двигательной деятельности;
- активизировать двигательную деятельность детей с помощью подвижных игр и игр с элементами баскетбола;
- воспитывать положительные морально-волевые качества;
- обогащать словарный запас детей по спортивной тематике и ЗОЖ.

Игры со спортивными элементами получили в последнее время широкое распростране-

ние. Они интересны, разнообразны, проводятся с использованием спортивного инвентаря. Именно поэтому в основу комплекса были положены игры с мячом. Мяч может быть предметом экспериментирования и средством общения, оказывая огромное влияние на психофизическое развитие ребенка. «Почти все, в чем нуждается ребенок для своего разностороннего развития, ему дают действия с мячом...», — говорил Ф. Фребель.

На занятиях по ИФОК (проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня по подгруппам) дети получают огромное удовольствие и заряд положительных эмоций, так как имеют возможность двигаться самостоятельно, применяя все свои навыки и умения.

Разрабатывая комплекс, мы отдавали себе отчет в том, что если ребенок в дошкольном возрасте освоит эти виды физических упражнений, полюбит спортивные игры и развлечения, то и в школьные годы в часы досуга он будет ими заниматься.

В необходимости преемственности физического воспитания в детском саду и начальной школе сегодня ни у кого нет никаких сомнений. Она предусматривает, с одной стороны, поступление детей в школу с уровнем физического развития, отвечающего требованиям

школьного обучения, с другой — использование в школе знаний, умений, навыков и нравственных качеств, приобретенных в ДОУ.

ИФОК может быть использован не только на занятиях по физкультуре в детском саду, но и в начальных классах как часть занятий в адаптационный период первоклассников.

Педагогический коллектив нашего ГОУ внимательно следит за современными преобразованиями, направленными на улучшение психофизического развития и обеспечение преемственности дошкольного и начального школьного образования, и ищет новые подходы в решении этой актуальной проблемы.

Главное — научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения станут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.

Литература

- Парамонова Л.А., Арушанова А.Г. Дошкольное учреждение и начальная школа: проблема преемственности // Дошкольное воспитание. 1998. № 4.
- Щербаков В.П. Физическая культура от 3 до 18 лет. М., 2006.
- Ядэшко В.И., Сохина Ф.А. Дошкольная педагогика. М., 1978.

Двигательная активность детей третьего года жизни и современные подходы к ее организации

Корюхина С.И.,

*воспитатель МБДОУ д/с № 62 «Почемучка»,
г. Норильск Красноярского края*

Маленькие дети ежедневно незаметно для себя учатся многим сложным вещам, без которых дальнейшее развитие просто невозможно: владеть своим телом и навыками самообслуживания, ориентироваться в окружающем мире, играть. Всем этим ребенок овладевает, по определению Л.С. Выготского, «спонтанно», т.е. по своей собственной программе, хотя и при постоянной помощи взрослых.

Целенаправленное обучение, которое по мере взросления занимает все большее место в жизни малыша, далеко не так эффективно, как спонтанное. Все знают, как нелегко научить маленького ребенка застегивать пуговицы, шнуровать ботинки, если делать это напрямую. Совершенно другое дело — осваивать все это, подражая кому-то из старших. Тогда это желанный, привлекательный, «взрослый» вид деятельности, в котором поскорей хочется достичь совершенства. Так прямое обучение заменяется на обучение по

«программе ребенка», т.е. спонтанное.

Целенаправленное обучение (взрослый ставит перед собой и ребенком задачу овладения каким-то умением или способом действия) эффективно позднее, когда ребенок повзрослеет. Л.С. Выготский, вводя термин реактивного и спонтанного обучения, писал о том, что у детей раннего возраста результативное обучение может быть только спонтанным по «программе самого ребенка», у дошкольников — спонтанно-реактивным, и только у младших школьников возможен переход к реактивному обучению. Но ведь то, что такой переход возможен, еще не значит, что именно этот вид обучения дает лучший результат.

Практика показывает, что и у дошкольников, и у младших школьников, несмотря на возможность подключения, а позднее и полного перехода к обучению «по программе взрослого», наиболее эффективно

спонтанное обучение, имеющее ряд существенных преимуществ:

- наличие хорошей мотивации;
- непосредственной заинтересованности ребенка;
- соответствие содержания возрастным и индивидуальным возможностям;
- особенностям включения результатов обучения в собственную творческую деятельность ребенка.

Как правило, все умения используются независимо от того, насколько похожа внешняя ситуация, когда они понадобились, на ту, в которой они были приобретены. Перенос обычно бывает очень широким, настолько, что взрослые удивляются этому. Вместе с тем спонтанное обучение, или обучение «по программе ребенка», не лишено и известных недостатков: далеко не всегда можно дать ребенку именно те знания, умения, привить навыки, которыми он должен овладеть в соответствии с планами взрослого, формирующего систему его обучения и развития. А чтобы строить полноценное, целесообразное, эффективное обучение «по программе взрослого», необходимо сначала проанализировать процесс спонтанного обучения, вычленив в нем закономерно сменяющие друг друга стадии.

Реализуя базисную программу «Истоки», мы пришли к выводу, что ее авторы рекомендуют решить задачи развития и обучения детей раннего возраста че-

рез игры-занятия, игры-экспериментирования, сюжетно-образительные, конструирование и т.д., а также использовать различные возникающие и специально созданные ситуации. Выяснилось, что та система обучения и развития, в которую входили хорошо нам знакомые фронтальные, ежедневные занятия, неприемлема. Необходимо было искать пути решения проблемы.

Мы начали с самого главного — педагогической диагностики индивидуальных двигательных особенностей детей. По результатам наблюдений намечалась *первая задача* адаптационного периода — создать условия для двигательной активности каждого ребенка на основе индивидуальных двигательных характеристик. Одному необходимо было помочь найти место, где ему никто не мешает, у второго появилась своя игрушка — пособие (мяч, каталка и т.д.), третьему мы обеспечили приемлемый темп движения.

Создавая предметно-игровую среду специально организованного центра для двигательной активности детей раннего возраста, подбирали пособия, игрушки и предметы так, чтобы они стали базой для исследования движений (горки разной высоты, сухой бассейн, модули).

Во время двигательной активности мы незаметно наблюдали за малышами и в случае необходимости помогали им, напри-

мер, освоить новые предметы и движения, игры, найти товарища-игрушку и т.д.

Следующий наш шаг — дать понять малышу, что каждое из основных движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, пролезание, перелезание, метание) можно выполнять многими способами. Продумывались приемы для того, чтобы дети проговаривали свои действия, запоминали названия движений, употребляли в речи пространственную терминологию (далеко, высоко, близко), давали элементарную характеристику отдельным движениям (быстро, медленно, на одной ноге и т.д.).

Мы переносили знакомые действия и движения в необычную обстановку, вносили в них определенную целесообразность, простой игровой сюжет, если замечали, что в движениях воспитанников появлялась небрежность, или они начинали баловаться. Из физкультурных пособий выстраивали комплексы, различные полосы препятствий, создавали экстремальные условия для движений (например, натягивали веревку на разной высоте и наблюдали, как дети будут действовать: подлезать или перешагивать). Для нас главное — как ребенок воспринимает новую обстановку, нравится ли ему эта новизна. Мы заметили, что общение детей в двигательной деятельности быстрее, естественнее и проще приводит от деятельности «ря-

дом» к деятельности «вместе» и что здесь редки ссоры и всегда много эмоций.

Подвижных детей мы ни в коем случае не ограничиваем, стараемся создавать такие условия, чтобы они добивались точности в движениях («брось мяч точно в корзинку», «прокати точно по доске» и т.д.). Универсальное движение для таких дошкольников — все способы лазанья. Малоподвижных детей, наоборот, всячески привлекаем к активным и энергичным движениям (бег, прыжки), иногда даже личным примером (и бегаем и прыгаем вместе с воспитанниками). «Каждый ребенок должен получить свою двигательную дозу» — таков наш девиз. В детском саду дошколята могут двигаться в любое время, когда захотят, наше задача — обеспечить для этого все условия.

Подводя итог проведенной работы, можно с уверенностью сказать, что дети группы в плане физического развития компетентны, креативны и самостоятельны. Малыши могут оценивать свое самочувствие, осознавать способность и возможность овладеть основными жизненно важными движениями (бег, ходьба, прыжки, действия с предметами), умеют перемещаться в пространстве, владеют навыками гигиены и самообслуживания.

Предлагаем ознакомиться с игрой-занятием для первой

младшей группы.

«Маленькая птичка прилетела к нам»

Задачи:

- побуждать детей к двигательной активности, ориентируясь в пространстве;
- учить ходить по ограниченной площади, сохраняя равновесие при помощи рук;
- воспитывать умение самостоятельно действовать в пространстве;
- развивать подвижность рук и ног, силу и выносливость.

Оборудование: наклонная и ребристая доски, гимнастическая скамейка, большой и малые кубы, дуги, шведская стенка, дорожки, мячи.

Методические рекомендации для педагогов: специально организованный центр для двигательной активности детей раннего возраста готовится так, чтобы дети могли упражняться в разнообразных видах движения.

* * *

Самостоятельная деятельность детей

Используется все оборудование (по желанию детей) и создаются условия для самостоятельной двигательной активности дошкольников (на веранде).

Дети самостоятельно обследуют площадку (до 5 мин). Воспитатель внимательно наблюдает за ними.

Сюрпризный момент с птичкой

Включается запись голоса птички (игрушка). Воспитатель дает время детям для эмоциональных реакций и высказываний.

Воспитатель. Птичка летала-летала и потеряла своих друзей — маленьких птичек. Хотите превратиться в птичек?

Дети. Да!

Воспитатель. Птички, птички, а где у вас глазки? А крылышки у вас есть? А вы умеете клевать зернышки? Покажите.

Дети показывают глазки, «крылышки» (руки) и как птички клюют зернышки.

Давайте полетаем, птички.

Дети «летают» за «большой птичкой» (воспитателем), стараясь догнать ее: проходят по гимнастической скамейке, наклонной доске, заходят на кубик, спрыгивают, лазают по лестнице-стремянке, ползают под дугу, бегают, «летают» между предметами (2—3 раза).

Воспитатель поощряет активность детей, хвалит их за правильное выполнение.

Птичка принесла нам много мячиков и предлагает поиграть с ними вот так...

Воспитатель разбрасывает мячики по всему залу и проводит игру.

«Догони мяч»

Воспитатель поощряет игры детей с мячом, старается увлечь их своим примером: подбрасы-

вает, ловит, прокатывает, скатывает, отбивает мяч.

Методические рекомендации для педагогов: можно предложить детям более сложную игру «Карусели»: украсить ленточками «домик» (лесенку-стремянку), сделать с детьми большой круг и «кружиться» на каруселях.

Заключительная часть

Игровой персонаж — Мишка. Он берет в руки ленточки и привлекает детей:

Мишка косолапый,
Манит деток лапой.
Ну-ка, ребятишки,
Подходите к мишке.

Проводятся игры: «Мишка по лесу гулял», «Догоните мишку», «Поиск мишку», «У медведя во бору».

Игры можно проводить по 2—3 раза.

Воспитатель

Дружно в группу все пойдем,
Мишку в гости позовем.

Дети забирают ленточки, приглашают Мишку к себе в гости и возвращаются в группу.

Координация движений и ее диагностика у детей старшего дошкольного возраста

Алёшина С.И.,

инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 70, г. Ярославль

Функционирование физиологических систем организма находится в прямой зависимости от проявления качественных сторон двигательной деятельности и соответственно от развития координационных способностей — неотъемлемых атрибутов обыденной и спортивной жизни. При недостаточном их развитии у детей формируются неправильные элементы жизненно необходимых движений — бега, прыжков, лазанья, метания. Так, при недостаточ-

но развитой координации не получится широкого замаха, сильного толчка снаряда, высокой траектории его полета, позволяющей добиться дальности метания; недостаточно развитая координация приведет к привычке бегать на полусогнутых ногах без энергичного отталкивания и затруднит овладение скоростью бега; без хорошей координации ребенку не пробежать по извилистой тропинке, не натолкнувшись на стоящие по ее краям деревья. Способность

правильно координировать свои движения — залог того, что ребенок будет верно выполнять все предложенные ему упражнения. А от этого зависят степень нагрузки на какую-либо часть тела, точность исполнения, да и развитие всего организма.

Проблемой развития координационных способностей у детей занимались и занимаются многие научные и практические работники: отечественный психофизиолог Н.А. Берштейн, профессор РГПУ им. А.И. Герцена В.А. Булкин, кандидат биологических наук, младший научный сотрудник факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова А.В. Курганский, кандидат педагогических наук В.И. Лях, доктор педагогических наук, заведующий кафедрой анатомии, физиологии и гигиены человека УГПУ им. И.Н. Ульянова, основатель научной школы «Развитие и совершенствование двигательного-координационных качеств у детей разного возраста» Л.Д. Назаренко.

Координационные способности не являются врожденным свойством, которое невозможно изменить в течение жизни. Координация движений поддается коррекции и развитию, и можно добиться значительного повышения ее уровня.

Часто в методической литературе по физическому воспитанию дошкольников (особенно в пособиях для дошкольных учреждений) на самом деле раз-

ные понятия «координация движений» и «ловкость» отождествляются. Вот как говорит об этом автор трудов по проблемам психофизиологии спортивных и других движений Н.А. Берштейн: «Если чрезмерно расширять границы понятия ловкости, имеется опасность довести их до совпадения с границами того, что называется хорошей координацией движений. Между тем оба эти понятия не одно и то же и было бы жаль лишиться четкого понятия настоящей координации. Хорошая двигательная координация является необходимой предпосылкой для ловкости». Можно говорить, что понятие «координация движений» выделяется из общего и менее определенного понятия «ловкость», широко распространенного в обиходе.

Координация — умение согласовывать движения различных частей тела. При хорошей координации отдельные элементы движения соединяются в одно двигательное, экономное, ненапряженное, пластичное, четкое действие. Она помогает правильно справиться с двигательной задачей. Что значит правильно выполненное движение? Это движение, которое действительно приводит к требуемой цели, решает возникшую задачу.

Координация — комплексное качество, объединяющее в себе несколько физических качеств, столь же многообразных и

сложных, как разнообразны и сложны виды двигательной деятельности человека.

Под координационными способностями следует понимать, во-первых, способность строить целостные двигательные акты, во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим соответственно требованиям меняющихся условий.

Эти способности в значительной мере совпадают, но имеют и свою специфику. Нетрудно представить себе, допустим, ребенка, который успешно справляется с разучиванием новой комбинации движений, но оказывается не в состоянии качественно продемонстрировать ее, как только внезапно меняются условия выполнения. Координационные способности представляют собой функциональные возможности определенных органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает согласование отдельных элементов движения в единое смысловое двигательное действие.

Развитые координационные способности влияют на темп, вид и способ усвоения техники движений, ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, увеличению двигательного опыта, обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов детей, влияют на величину их использования, так как

точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил.

Развитие координационных способностей оказывает влияние и на умственные способности ребенка. Об этом говорится в работе кандидата педагогических наук, доцента кафедры теоретических основ физического воспитания Института физической культуры И. Стародубцевой «Физическое воспитание: инновационные технологии». Она пишет о том, что еще один способ стимулирования умственной деятельности в процессе двигательной активности основан на взаимосвязи между проявлениями физических и психических качеств ребенка. Исследованиями было установлено, что целенаправленное развитие координационных способностей оказывает стимулирующее влияние на формирование таких высших психических функций, как произвольное внимание, память, мышление, воображение. Именно координационные способности существенно влияют на формирование умственной сферы ребенка, поскольку имеют сложные психофизиологические механизмы, основанные на принципах рефлекторной деятельности.

Как же организовать обследование уровня развития координационных способностей до-

школьников 5—7 лет? Ответ на этот вопрос можно найти на страницах следующих учебных и методических пособий.

Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста: Метод. рекомендации / Сост. Г.П. Юрко. М., 1983.

Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста / Сост. Н.А. Ноткина, Н.Н. Бойнович. СПб., 1995.

Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М., 2000.

Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М., 2001.

Усаков В.И. Педагогический контроль за физической подготовленностью дошкольников. Красноярск, 1989.

Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. Практикум: Пособие для сред. пед. учеб. заведений и работников дошкольных учреждений. М., 1996.

В этих пособиях обследование уровня развития координационных способностей представлено тестами на статическое равновесие (стоя на одной ноге — «цапля» или стоя на двух ногах на носках — «балерина», в секундах) и ловкость (количество подбрасываний или отбиваний мяча).

К сожалению, эти тесты не отображают уровня развития координационных способностей в целом, так как крайне редко доминируют только одна или две составляющие координации, и такие тесты не дают полной достоверной информации об уровне развития координационных способностей ребенка. Поэтому мы поставили задачу систематизировать показатели и критерии оценки диагностического обследования уровня развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.

Исходя из анализа литературных источников (А.В. Курганский, 1996, В.И. Лях, 1998, И.И. Сулейманов, 2001), мы выбрали тесты, при помощи которых можно определить уровень развития следующих координационных способностей:

- к реакции;
- точности выполнения движений;
- равновесию;
- ритмичности;
- согласованности движений;
- ориентированию в пространстве.

При выборе тестов мы стремились к тому, чтобы они соответствовали следующим требованиям:

- были естественны и доступны для дошкольников старшего возраста и в то же время давали дифференцированные результаты, говорящие об уровне развития конкретных

- координационных способностей;
- не требовали сложных двигательных умений и длительного специального обучения;
- сложного оборудования и приспособлений и были относительно просты по условиям организации и проведения;
- как можно меньше зависели от возрастных изменений, размеров и массы тела.

Предлагаем ознакомиться с тестами для определения способности к:

реакции

Подбрасывание и ловля мяча с хлопком перед собой (5 раз).

3 балла получает ребенок, если упражнение выполнено без ошибок;

2 — при одном нарушении (не было хлопка или мяч упал);

1 — более одного нарушения;

точности выполнения движений

Ребенок повторяет за воспитателем показанное упражнение:

и.п. — о.с. («солдат»). 1 — руки расставить в стороны книзу («ракета»), 2 — руки раскинуть в стороны («самолет»), 3 — руки поднять вверх и расставить («дерево»), 4 — руки поднять вверх и держать их вместе («стрела»), 5 — вернуться в и.п.

3 балла — за полное соответствие с образцом;

2 — руки недостаточно натянута, замедлен темп, неуверенно выполнено упражнение;

1 — наблюдались нарушения в последовательности движений;

точности целевой

Метание мешочка в цель («снайпер»), с расстояния 3 м (3 попытки).

3 балла — за все попадания;

2 — 1–2 попадания;

1 — ни одного попадания;

статическому равновесию

Стойка на упорной ноге в позе «цапля», руки расставлены в стороны, вторая нога упирается на колено упорной (60 с).

3 балла — простоял не менее 60 с;

2 — не менее 50 с;

1 — менее 50 с;

кинематическому равновесию

Ходьба по горизонтальной скамейке с перекладыванием мешочка из одной руки в другую.

3 — упражнение выполнено правильно, движения уверенные, темп средний;

2 — замедленный темп с покачиваниями;

1 — скованная, напряженная ходьба, сходы со скамейки;

ритмичности

Ребенок повторяет за воспитателем показанное упражнение:

и.п. — о.с. 1–2 — два хлопка справа, 3–4 — то же слева, 5–8 — хлопок перед собой, пауза.

3 балла — полное соответствие с образцом;

2 — ритм не всегда сохраняется, неуверенность воспроизведения;

1 — ошибки в количестве хлопков, не выдерживается ритм;

ритмичности коллективной

Дети повторяют за воспитателем показанное упражнение: ходьба с подниманием прямой ноги вперед с разведением рук в стороны, сохранением рисунка движения, ритма, амплитуды.

3 балла — полное соответствие с образцом;

2 — голова опущена, руки не натянуты, недостаточная амплитуда ноги, замедленность темпа;

1 — движения скованны, руки не всегда разводятся, темп замедленный;

согласованности движений

Ребенок повторяет за воспитателем показанное упражнение:

и.п. — о.с. 1 — правую руку выставить в сторону, левую — вперед, 2 — руки поднять, 3 — левую руку выставить в сторону, правую вперед, 4 — вернуться в и.п.

3 балла — полное соответствие с образцом;

2 — неуверенность воспроизведения;

1 — многочисленные ошибки в выполнении упражнения;

ориентированию в пространстве

Повороты в кругу («Веселая юла»), 6 поворотов по команде воспитателя.

3 балла — все повороты выполнены верно;

2 — 1—2 ошибки;

1 — более двух ошибок.

Уважаемые педагоги! После тестирования составьте таблицу, внесите в нее все полученные данные. Далее суммируйте их по каждому воспитаннику. Если сумма баллов от 9 до 15 — низ-

кий уровень развития координационных способностей, 16—21 — средний, 22—27 — высокий уровень развития координационных способностей у ребенка.

Представленный материал может быть использован в работе с детьми старшего дошкольного возраста при выявлении уровня физического развития.

Литература

Берштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М., 1991.

Курганский А.В. О возникновении координационных ритмичных движений // Теория и практика физической культуры. 1996. № 11.

Лях В.И. Критерии определения координационных способностей // Теория и практика физической культуры. 1991. № 11.

Лях В.И. Развивайте координационные способности у дошкольников // Дошкольное воспитание. 1991. № 7.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., 1991.

Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательной координации. М., 2003.

Стародубцева И. Физическое воспитание: Инновационные технологии // Дошкольное воспитание. 2008. № 6.

Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М., 2001.

Сулейманов И.И. Основные понятия теории физической культуры: их сущность и соотношение // Теория и практика физической культуры. 2001. № 3.

Сюжетное физкультурное занятие «Нас Елочка зимой в гости позвала» (в средней группе)

Кирсанова В.Э.,

*инструктор по физкультуре МАДОУ ЦРР —
д/с № 17, г. Сыктывкар, Республика Коми*

Задачи:

- закреплять понятия: короткий — длинный, широкий — узкий, высокий — низкий; названия детенышей животных;
- упражнять в подборе прилагательных к существительным, обогащать словарный запас;
- в ходьбе по гимнастической скамье разными способами, метании в горизонтальную цель одной рукой снизу;
- развивать слуховое и зрительное внимание, память, воображение;
- воспитывать чувство сопереживания, готовность и желание помогать;
- создавать положительный эмоциональный настрой, желание заниматься физкультурой.

Оборудование: по 2 скамьи (длинной и короткой), дуги (низкой и высокой), 3 каната (для создания тропинок), бубенцы, погремушки, маракасы, разноцветные мячики (красные, желтые, зеленые, синие), 4 корзины, большой мяч, конверт с письмом.

* * *

Дети в спортивной форме входят в зал, строятся в шеренгу.

Вводная часть

Игра на внимание «Красный, желтый, зеленый»

На определенный цвет дети должны выполнять следующие движения: красный — стоять, желтый — маршировать на месте, зеленый — прыгать.

По окончании игры помощник инструктора приносит конверт с письмом от Елочки.

Инструктор. Ребята, нам пришло письмо от Елочки. Давайте прочитаем, что она нам пишет. (*Читает письмо.*) «Дорогие ребята, приглашаю вас к себе в гости в зимний лес! Приходите ко мне повеселиться! Жду с нетерпением. Ваша знакомая Елочка». Какое чудесное предложение! Мы примем приглашение Елочки?

Дети. Да!

Инструктор. Как вы думаете, сможем ли мы вот так, в спортивной форме, пойти в зимний лес?

Дети. Нет.

Инструктор. Почему? Что нам надо сделать?

Дети. Одеться потеплее.

Инструктор. Правильно! Давайте одеваться.

Дети надевают воображаемые валенки, шарфы, шапки, курточки и варежки.

Вот теперь мы готовы! Отправляемся в путь!

Ходьба.

Впереди — высокие сосны!

Ходьба на носках с поднятыми руками.

А сейчас — стройные ели!

Ходьба на пятках, руки опущены вниз в стороны.

Мы идем по глубоким сугробам!

Ходьба с высоким подниманием коленей.

Закружила легкая поземка!

Бег в медленном темпе.

Молодцы! Только знаете, ребята, я забыла, куда дальше надо идти. (*Замечает указатель.*) Посмотрите, какой-то указатель.

На баскетбольном щите прикреплен конверт с надписью «Указатель».

Как нам прочитать, что там написано, я не могу достать конверт.

Инструктор пытается его достать, поднимает руку.

Может, у вас, ребята, получится?

Теперь дети пытаются достать конверт: подпрыгивают, сбивают гимнастической палкой, бросают мячи. Наконец, замечают стул. Подставляют его. Взрослый предлагает подняться сначала самому маленькому ребенку.

Почему-то ... (*имя ребенка*) не дотянулся? Что делать?

Дети высказывают предположения.

Правильно, нужно, чтобы на стул встал самый высокий из вас.

Дети достают конверт и читают: «Чтоб попасть в волшебный лес, надо пройти не по узкой тропинке».

Ничего не понимаю! Ребята, может, вы разберетесь: не по узкой, это значит по какой?

Дети. По широкой.

Инструктор. Конечно, тропинки бывают узкие и широкие.

Дети проходят по широкой тропинке. Тропинки выкладываются канатами.

Вот мы и в волшебном лесу! Как здесь красиво! Какой снег! Ребята, а какой снег?

Дети (*подбирая прилагательные к слову «снег»*). Белый, мягкий, пушистый, серебристый, искристый, на морозе рассыпчатый, а в теплую погоду липкий.

Инструктор. Какая тут замечательная поляна! Давайте поиграем!

Основная часть

ОРУ

«Падают снежинки»

Инструктор. Ребята, смотрите, белка прыгнула с ветки на ветку, мохнатые лапы ели качнулись и с них посыпался снег, легкий и пушистый. Давайте покажем, как падают снежинки. 1—3 — руки поднять, 2—4 — плавно опустить через стороны.

«Снежки»

Инструктор. Сколько снега на этой полянке! Давайте поиграем в снежки!

Имитация игры в снежки: 1—3 — наклониться, слепить снежок; 2—4 — метнуть правой (левой) рукой.

«Скатимся с горы»

Инструктор. Смотрите, вон там впереди гора, айда кататься!

1—3 — подняться на носки, поднять руки вверх; 2—4 — присесть, руки отвести назад, произнося «Ух!».

«Отряхнемся»

Инструктор. Накатались? Посмотрите, какие мы «снежные». Давайте отряхнемся от снега, а то он начнет таять и одежда может промокнуть.

Дети выполняют движения, имитирующие стряхивание снега с одежды.

Поможем друг другу отряхнуть снег со спины? Только аккуратно, чтоб не сделать больно своим товарищам!

«Ловим снежинки»

Инструктор. Вот это да! Снегопад! Снег валит хлопьями! Ловите их!

Дети подпрыгивают, хлопая над головой.

«Погреем руки»

Инструктор. Что-то мы заигрались. Ой, а как замерзли руки! А у вас, ребята, замерзли руки?

Дети отвечают.

Давайте их погреем.

Дети выполняют дыхательное упражнение.

Пока воспитанники выполняют ОРУ, в зал незаметно вносят большого Зайца (игрушку).

Инструктор. Ребята, посмотрите, заяц. Какой он красивый! Какого цвета у него шубка?

Дети. Белого.

Инструктор. А вы знаете, почему у зайки зимой белая шубка?

Дети. Чтобы маскироваться.

Инструктор. Да, правильно. На белом снегу белого зайца хищникам сложно заметить. А как вы думаете, какое у него настроение?

Дети. Он грустный, печальный, расстроенный.

Инструктор. Давайте познакомимся с зайчиком и узнаем, почему он такой грустный.

Дети. Здравствуй, заяка, что с тобой?

Заяц (*включается аудиозапись*). Ко мне приходили озорные белки, они играли с моими цветными мячиками и все их перемешали. Поиграли и убежали, а я не знаю названия цветов и не могу разложить мячи по корзинам.

Инструктор. Не расстраивайся, заяка, мы тебе поможем. Правда, ребята?

Дети. Да!

Инструктор. Мы поможем разложить мячи и научим зайку распознавать цвета.

В большой корзине вперемешку лежат разноцветные пластмассовые мячики. Дети должны разложить их по корзинам соответствующих цветов (метанием в горизонтальную цель одной рукой снизу).

На дне корзины дети находят конверт.

Опять письмо, давайте прочитаем, что там написано: «Чтобы встретиться с Елочкой, нужно пройти по короткому мостику и пролезть под низкими воротами». Все понятно, давайте прощаться с зайкой и в путь. Интересно, какой из этих мостиков короткий и где низкие ворота?

Дети показывают.

Пройдя по мостику (скамейке) и под воротами (дугой), воспитанники замечают Елочку.

Вот и наша знакомая Елочка! Давайте подойдем, поздороваемся с ней!

Дети. Здравствуй, Елочка!

Инструктор. Посмотрите, какая наша Елочка стала (*высокая, стройная, ветвистая, наряженная и т.д.*).

Елочка (*включается аудиозапись*). Здравствуйте, ребята, я очень рада вас видеть! Я ждала вас и приготовила вам сюрприз.

Под елкой — яркая коробка, в ней лежат бубенцы.

А вы знаете, что это такое?

Дети отвечают.

Какие похожие музыкальные инструменты вы знаете?

Дети. Погремушки, маракасы.

Елочка. Молодцы, ребята! А теперь давайте поиграем.

Игра «Ель, елка, елочка»

Под веселую мелодию несколько игроков (выбранных считалкой), в такт музыки играют на инстру-

ментах (бубенцы, погремушка, ма-ракасы и т.д.), остальные дети танцуют. Как только музыка стихает, танцоры останавливаются и выполняют задание инструктора. Если он произносит «Ель!», дети должны стоять прямо, с опущенными вниз и чуть в стороны руками (это — высокая ель), «Елка!» — в полуприседе, руки в том же положении (ель пониже), «Елочка!» — в полном приседе, с прямой, ровной спиной с опущенными вниз и в стороны руками (самая низкая елка). Играющие на инструментах выбирают понравившиеся «елочки». Дети меняются ролями, игра продолжается.

В конце игры ребята замечают на поляне плачущую Лисичу (игрушка).

Инструктор. Лисичка, что случилось? Что стряслось? Мы можем тебе помочь?

Лиса (*включается аудиозапись*). У меня потерялся детеныш, найти его сможет только тот, кто знает, как называются детеныши животных. А вы, ребята, знаете?

Дети. Да!

Лиса. Поможете мне?

Дети. Конечно!

Инструктор. С большим удовольствием!

Заключительная часть

Игра «Назови детеныша»

Дети встают в круг, в середине — инструктор со снежком (из белой пушистой пряжи) в руках. Он бросает снежок одному из игроков,

называет взрослого животного, а ребенок, возвращая мяч, — его детеныша. И так по кругу. В конце игры дети называют детеныша лисы, и появляется Лисенок. Лиса благодарит детей.

Инструктор. Ну что, ребята, нам пора возвращаться в детский сад. Ой, посмотрите, да там на высокой сосне еще одно задание.

На шведской стенке прикреплен очередной конверт с заданием. Чтобы его достать, нужно пройти через «бурелом» (рассыпанные под стенкой гимнастические палки).

Ребята, как же нам получить задание, ведь мы не сможем преодолеть «бурелом», это очень опасно, можно упасть. Что же нам делать?

Дети выдвигают предположения, прохаживаются по залу в поисках подручных средств (инструктор им в этом помогает). Находят наклонную доску с зацепами, подставляют и достают конверт.

(*Читает задание.*) «Вернуться вы должны не через те ворота, не по тому мостику, по той дорожке, по которым пришли сюда».

Да, сложное задание. Но мы справимся! Итак, ребята, под какими воротами мы должны пролезть, чтобы вернуться?

Дети. Под высокими.

Инструктор. А по какому мостику пройти?

Дети. По длинному.

Инструктор. Ну а какая тропинка ведет в детский сад?

Дети. Узкая.

Инструктор. Молодцы! Как вы быстро справились с заданием! Отправляемся домой.

Дети прощаются с героями и «возвращаются» домой (шагают по залу).

Ну вот мы снова в детском саду, как хорошо было в зимнем лесу! Мы сегодня не только повеселились, но еще и сделали добрые дела. Какие?

Дети. Помогли зайке и лисе.

Инструктор. Да, а еще мы преодолели все сложности! Как

вы думаете, почему у нас все получилось?

Дети. Потому что мы дружные, смелые, находчивые, добрые, заботливые.

Инструктор. Вы молодцы! Ребята, скоро наступит Рождество. Принято дарить подарки! Давайте для Елочки сделаем украшения и подарим ей. Она будет очень рада!

Проводится творческая работа: дети делают украшения на елку.

Закончить занятие можно разговором вокруг украшенной елочки и чаепитием.

Плавание «с умом»!

Божко Н.Л.,

*инструктор по физкультуре (плаванию) МДОУ д/с № 263,
г. Уфа, Республика Башкортостан*

В древности говорили: «Тот глуп, кто не умеет ни писать, ни плавать!»

Плавание — это не только закаливание и физическое развитие, это прежде всего воспитание всесторонне и гармонично развитого ребенка. Оно способствует умственному, нравственному, физическому, эстетическому, экологическому и музыкальному воспитанию. Я убеждаюсь в этом на протяжении 24 лет, работая в детском саду.

Предлагаю ознакомиться с конспектом тематического занятия по плаванию, посвящен-

ного экологии и построенного на играх и эстафетах. На таких занятиях у детей формируются экологическая культура, ответственное отношение к окружающему, с одной стороны; с другой — игры, используемые на занятиях, заинтересовывают дошкольников, помогают научиться плавать, преодолевать чувство страха при соприкосновении с водой, нежелание опускать лицо в воду, задерживать дыхание, пускать пузыри. А главное: что такие занятия нравятся детям, и они готовы плавать каждый день!

Надеюсь, что разработанное тематическое занятие поможет коллегам в решении задачи сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Ведь как писал Т. Карлейль: «Здоровый человек — самое ценное произведение природы».

«Живая вода»
Тематическое занятие
в подготовительной
к школе группе

Цель: развивать экологический, сенсомоторный интеллект детей с помощью плавания.

Задачи:

- совершенствовать навыки плавания на груди с работой рук, ног («кролем»), без опоры и плавательной доски;
- закреплять умения нырять с задержкой дыхания;
- продолжать формировать навыки экологически правильного поведения в природе;
- развивать сенсорные, тактильно-мышечные ощущения;
- воспитывать морально-волевые качества, выдержку, организованность.

Оборудование: 2 банки (одна с фильтром); «мусор в воде» (тонущий, плавающий); костюм русалки; гипоаллергенная пенка для детей; лед (крупный, мелкий); игрушки плоскостные («Флексика»), клеящиеся к стенкам бассейна (техника, животные, водоплавающие птицы);

мяч надувной, обручи, доски для плавания, картинки (фонтан, гейзер, ручеек).

* * *

В бассейне плавает много мусора (пакеты, бумага и др.), на дне — камни и т.д.

Русалка. С нашим озером случилась беда! В нем полно мусора.

Ведущий. Как вы думаете, ребята, кто его засорил?

Дети отвечают.

Наша гостя Русалка такая печальная. Ребята, вы догадываетесь почему?

Дети отвечают.

Русалка. Да, ребята, вы правы. Мне грустно от того, что рыбы уплыли из нашего озера, птицы улетели с его берегов... Оно стало как будто мертвым. Как же нам его оживить?

Дети высказываются.

Ведущий. Не грусти, Русалочка, ребята тебе помогут вернуть всех обитателей.

Русалка. Я очень рада. Давайте начнем спасать наше озеро. У меня есть волшебная баночка, если в ней вода очистится, то и озеро оживет.

Ведущий с детьми проводит опыт по фильтрации воды.

Ведущий. Получилось, в нашей баночке вода очистилась. Но как же нам сделать озеро чистым? Ребята, как вы думаете?



Дети высказывают предположения.

Да! Правильно! Нам нужно отфильтровать в озере воду: то есть собрать мусор. Молодцы, ребята! Давайте это сделаем.

Дети спускаются в воду.
Проводятся игры.

«Сортировка»

«Мусор» с поверхности воды убирают девочки, со дна — мальчики.

Методические указания для педагогов: можно провести эстафету по очистке озера (кто быстрее соберет «мусор»: девочки или мальчики).

Ведущий. Ну вот наше озеро опять стало чистым. Значит, скоро здесь будет много рыбы, и вернуться птицы.

А у нас впереди еще много интересного. Отгадайте-ка загадку: «В огне не горит, в воде не тонет».

Дети отвечают.

Правильно. Это лед. Давайте рассмотрим кубики льда. Что вы можете о них сказать? Какой лед на ощупь? Почему он плавает? Где быстрее тает лед: в воде или в руке? Какие свойства воды вы знаете?

Дети отвечают.

А теперь давайте поиграем.



«Снежинка, сосулька, сугроб»

Ведущий показывает картинку, дети изображают это на воде. Например, при показе снежинки дети делают упражнение «Звездочка» (ноги и руки расставляют врозь); сосульки — «Солда-тик» (ноги и руки держат вместе); сугроба — упражнение «Поплавок».

«Кто как плавает»

Ведущий показывает дельфина, краба, рыбу, рака, звезду, улитку, крокодила, медузу, лягушку. Дети должны изобразить, кто как плавает.

«Гейзер, фонтан, ручеек»

Дети принимают позу упор сидя, вытянув ноги вперед. Веду-

щий отдает команды: «Гейзер!» — дети активно работают ногами («кроль»), «Фонтан!» — движения более медленные, «Ручеек!» — дети еле-еле шевелят ногами.

«Футбол»

Дети берут трубочки для сока и дуют на мяч для пинг-понга, кто быстрее доведет мяч до противоположной стены, тот и победит.

Ведущий. А сейчас веселая эстафета!

Дети делятся на две команды.

Эстафета включает в себя:

- плавание на досках с работой ног («кролем»);
- передачу доски под и над водой;
- ныряние в обруч и плавание под ним.

Какие вы молодцы! Как хорошо плавать в чистой водице. А знаете ли вы, что птицы тоже любят чистую воду.

Игра «Охотник и утки»

«Охотник» (ведущий) надувным мячом старается попасть в «уток» (детей), которые прячутся (ныряют). Когда всех уток осалят, игра заканчивается.

Возвращается Русалка, она веселая, в красивом белом наряде.

Русалка. Спасибо вам, ребята. Вы помогли очистить озеро. Я вам очень благодарна. Мы с вами теперь друзья.

Ведущий (*читает стихотворение Н.А. Рыжовой*)

В природе путешествует вода,
Она не исчезает никогда!

То в снег превратится,
то — в лед,

Растает и снова в поход!
Вдруг в небо взвьется,
Дождем обернется,
Вокруг оглянись...

Дети (*вместе*)

Нас окружает всегда
Эта живая вода!

Ведущий. Ребята, наше занятие окончено. До свидания, Русалочка! До новых встреч, ребята!

Физкультурные занятия «Танцы на мячах»

Петухова Т.В.,

*инструктор по физкультуре ГДОУ д/с № 34,
Выборгский р-н, Санкт-Петербург*

Цели:

- укреплять здоровье дошкольников;
- проводить профилактику различных заболеваний;
- приобщать к ЗОЖ.

В старшей группе

Задачи:

- продолжать разучивать упражнения с элементами самомассажа;

- совершенствовать основные движения рук и туловища, сидя на мяче;
- развивать чувство ритма, музыкального слуха, умение согласовывать движения с музыкой;
- мышцы рук и ног, спины, брюшного пресса, формировать правильную осанку и вестибулярный аппарат;
- ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве, чувство

ритма, координацию движений рук и пальцев;
— формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

Оборудование: фитболы и маски лягушек (по количеству детей) и цапли, аудиокассеты, магнитофон.

* * *

Дети входят в зал под веселую музыку, строятся в шеренгу. Фитболы лежат вдоль стены.

В е д у щ и й

В зал смелее заходите,
Гостям «здравствуйте!» скажите.
Не бояться, не стесняться,
Начинаем заниматься.

Дети под музыку друг за другом берут фитболы и садятся на них.

Перед тем как мы покажем
Танцы на мячах для вас.
Разогреем ручки, ножки...
Начинаем мы массаж.

Проводится самомассаж «Петушки запели».

Качаться я весь день подряд:
Для вас, ребята, очень рад.
Я маятник — трудяга,
Хоть и устал, бедняга.

Проводятся ОРУ «Часики», сидя на мяче.

Раздается на лугу
Чье-то нежное «ку-ку».
Это за лесной опушкой
Отсчитала год...

Д е т и. Кукушка.

Проводятся музыкально-ритмические комплексы (МРК).

«Кукушка»

В е д у щ и й

Надоело бегемоту
Ежедневная работа.
Хоть устал он от забот,
Но танцует и поет.
Появились бегемотики,
Ухватились за животики.
Прыгают, поют, играют,
А меня не приглашают?

«Бегемотик»

Цапля, ноги, как ходули,
Не страшит болото.
— Лягушат найду ли? —
Вот моя забота.

«Цапля»

Цапля с длинными ногами
По болоту шагает
И лягушек считает:
Раз, два, три, четыре, пять —
Надоело мне считать.
Дальше шесть, дальше семь —
Лучше всех поймаю, съем!

Проводится подвижная игра «Лягушки и цапля».

Красный шарик надуваем,
Дети вдыхают носом, выдыхают ртом.

А потом его спускаем:
Ш-ш-ш-ш.

Проводится дыхательная гимнастика «Шарик».

Две лягушки-хохотушки
Прыгали-скакали.
Лапкой — хлоп,
Другую — хлоп.
Щеки раздували.

Увидали комара,
Закричали «ква-ква-ква!»,
Улетел комар как ветер:
Хорошо пожить на свете.

Проводится пальчиковая гимнастика «Лягушки».

Вот и подошло к концу наше занятие. Вы все молодцы! Вы очень хорошо выполняли упражнения, танцевали, правильно сидели на мяче и следили за своей осанкой.

Дети под музыку уходят из зала.

В подготовительной к школе группе

Задачи:

- формировать правильную осанку, содействовать профилактике плоскостопия;
- учить работать в паре, чувствовать партнера;
- развивать мышцы рук, координацию движений рук и ног, умения переходить от одних движений к другим;
- чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой;

Оборудование: фитболы (по количеству детей), юбки для танцев (по количеству девочек), аудиокассеты, магнитофон.

* * *

Дети входят в зал под музыку.

В е д у щ и й

Зарядка всем полезна,
Зарядка всем нужна.
От лени и болезней
Спасает нас она!

Проводится ОРУ «Зарядка».
Спляшем, Ваня, веселей,
Пригласим еще друзей.
Своей пляской и весельем
Всем поднимем настроенье.

Проводятся МРК.

«Спляшем, Ваня»

Девочки (в парах) надевают юбки для танца.

Поменяли мы наряды,
Танец показать вам рады.
Перед вами амазонки,
Очень модные девчонки.

«Мы — амазонки»

Дорогие гости!
Предлагаем упражнение:
Сделать с нами все движения.
Если подвигаться вы захотели,
Садитесь скорее —
вы в карусели.

Выполняется упражнение «Карусель» (вместе со взрослыми).

Сейчас мы поиграем,
Выбивалы начинаем.

Проводится подвижная игра «Выбивалы».

Мы немного поиграли
И опять мячи мы взяли.

Проводится пальчиковая гимнастика «Ах вы, сени, мои сени».

Мы вам сегодня все показали,
Очень старались, немного
устали.

Сейчас немножко отдохнем,
Погладим друг друга мячом.

Под музыку проводится массаж в парах.

Наше занятие окончено. Молодцы!

Подвижные игры зимой на свежем воздухе

Вялых С.Н.,

воспитатель ГОУ д/с № 2386, Москва

Развлечения на открытом воздухе зимой доставляют детям огромную радость и приносят неоценимую пользу их здоровью. Подвижные игры обогащают содержание прогулок увеличивают их продолжительность.

Как много зимних развлечений и забав: катание на коньках, санках, лыжах, игры в снежки! А если прихватить на прогулку лопатки, совочки, ведерки и метелочки, можно построить целые города из снега!

Выходя на прогулку в зимнее время с ребенком или компанией детей, обязательно подумайте, в какие подвижные игры будете играть вы, в какие дети будут играть сами, и возьмите с собой все необходимое для этого.

Подвижные игры для младших дошкольников

Игры и забавы с санками

Санный круг

В этой игре участвуют несколько человек. Санки расставляются по большому кругу на расстоянии не менее 2—3 м друг от друга. Каждый играющий ста-

новится около своих санок внутри круга. Взрослый предлагает детям выступить в роли «шоферов». «Шоферы едут» на своих «автомобилях» по дороге (кругу). Около санок «автомобили» останавливаются, «шоферы» выходят и присаживаются на них отдохнуть. Потом они снова садятся «в машины» и едут до следующей остановки. Если рейс длинный (большой круг), «автомобили» двигаются до сигнала взрослого «Остановка!». Движение возобновляется только по указанию взрослого.

Санная путаница

Играющие колонной вслед за взрослым бегут то к одним, то к другим расставленным по краям площадки санкам. Добежав до них, колонна обегает санки и только потом направляется к следующим. Взрослый может предложить детям сделать два круга вокруг одних санок.

В эту игру интересно играть и вдвоем с малышом.

Парное катание

Двое детей везут санки, на которых сидит один ребенок. Так едут друг за другом несколько пар. Потом дети меняются местами.

Олени упряжки

Заранее изготовьте рога из картона или веточек, прикрепите их к шапкам детей-олений. К санкам нужно привязать две веревочки: за одну ребенок, сидящий на санках, держится и управляет оленем, в другую впрягается «олень» (ребенок закрепляет ее за пояс).

Веселые тройки

Нужно заранее изготовить упряжь — дугу с колокольчиками, вожжи с бубенчиками. Трое ребят впрягаются в упряжь и везут санки с двумя малышами. Правит тройкой сидящий впереди. Потом дети меняются местами.

Игры на снежной площадке

Зима пришла!

Дети разбегаются по площадке и прячутся (присаживаются на корточки за снежными валами, горкой, снеговиком). На слова взрослого «Сегодня тепло, солнышко светит, идите гулять!» дети выбегают из укрытий и разбегаются по площадке. На сигнал «Зима пришла, холодно! Скорей домой!» все бегут на свои места и снова прячутся.

Снежинки и ветер

В этой игре дети будут снежинками. Они собираются в кружок и берутся за руки. По сигналу взрослого «Ветер задул сильный, сильный. Разлетайтесь, снежинки!» дети разбегаются в разные стороны, расставляют руки в стороны, покачиваются,

кружатся. По сигналу «Ветер стих! Возвращайтесь, снежинки, в кружок!» — собираются в кружок и берутся за руки.

Найди Снегурочку

Нарядите куклу Снегурочкой и спрячьте ее на участке.

Воспитатель. Ребята, сегодня к вам в гости обещала прийти Снегурочка, она хочет поиграть и поплясать с вами. Наверное, она спряталась, давайте ее найдем.

Дети ищут Снегурочку, найдя, водят с ней хороводы, приплясывают, кружатся парами.

Лиса в курятнике

С помощью считалки выбирается лиса (ведущий). Остальные дети — куры.

Дети взбираются на снежный вал и присаживаются (куры сидят на насесте). На противоположной стороне площадки сидит лиса.

Куры гуляют по двору, хлопают крыльями, клюют зерна, кудахчут. По сигналу взрослого «Лиса!» куры разбегаются, стараются взлететь на насест (взобраться на снежный вал). Лиса салит курицу, которая не успела сесть на насест.

Зайка беленький сидит

Дети, имитируя зайчиков, бегают, веселятся на полянке (площадке), приседают на корточки.

В з р о с л ы й

Зайка беленький сидит
И ушами шевелит.

Вот так, вот так.

Он ушами шевелит.

Дети поднимают руки к голове и шевелят руками, как зайцы ушами.

Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть.
Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп,
Надо лапочки погреть.

Дети встают, хлопают в ладоши, скрестными движениями по плечам, делают вид, что греются.

Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать.
Скок-скок, скок-скок,
Надо зайке поскакать.

Дети подпрыгивают на двух ногах на месте.

Мишка зайку испугал.
Зайка прыг... и ускакал.

Взрослый изображает медведя и пугает детей, они разбегаются по площадке.

Снежиночки-пушиночки

Дети-снежинки кружатся вокруг себя и снеговика. Через некоторое время направление движения меняется, хоровод кружится в другую сторону.

В з р о с л ы й
Снежиночки-пушиночки
Устали на лету,
Кружиться перестали,
Присели отдохнуть.

Снежинки останавливаются, приседают отдохнуть, после чего игра возобновляется.

Праздничный торт

Воспитатель предлагает детям приготовить праздничный торт из снега.

Торт может быть любого размера, формы. Его можно украсить цветными льдинками.

Забавные упражнения

Белые медведи

Дети залезают на снежную горку по склону на четвереньках (на прямых ногах), переваливаясь с боку на бок (имитируя движения белых медведей). Визвопившись наверх, сбегают вниз.

По снежному мостику

Дети друг за другом поднимаются на снежный вал и проходят по нему до конца, сохраняя равновесие, потом спрыгивают с него и возвращаются в колонну, чтобы пройти по валу еще раз.

Методические указания для педагогов: следите, чтобы дети не мешали тем, кто идет по валу, не торопили их, помогайте робким и неуверенным в себе.

Поезд и туннель

Дети, положив друг другу одну руку на пояс, изображают поезд. Стоящий первым изображает паровоз, остальные — вагоны. По сигналу паровоза «Ту-у-у!» поезд трогается с места по направлению к снежному туннелю. Подъезжая к нему, паровоз снова гудит, после этого поезд проходит в туннель.

Дети меняются ролями и игра продолжается.

Стенка-мишень

Дети играют группами по несколько человек, каждый готовит для себя по 5 снежков.

На снежной стенке рисуется цветной круг диаметром 75 см. Ребята становятся на расстоянии 6 шагов от стенки-мишени и начинают по очереди метать снежки в цель.

Методические указания для педагогов: вместо нарисованной мишени в стене могут быть сделаны отверстия, в которые нужно попасть, любой формы — круглые, квадратные, треугольные и т.п.

Снайперы

На верхний край снежной стенки или вала кладут яркий кубик, кеглю или другой предмет и предлагают детям сбить его снежком.

Методические указания для педагогов: можно поставить для сбивания несколько одинаковых или разных предметов. В этом случае в игре одновременно будет участвовать больше детей (по числу предметов-целей).

Кто дальше?

Дети становятся в шеренгу, в каждой руке у них по снежку. По указанию взрослого «Бросай правой (левой)!» все одновременно стараются бросить снежок как можно дальше к указанному ориентиру. Чей снежок

пролетит дальше других, тот считается победителем.

Кто к нам в гости приходил?

«Кто к нам в гости приходил?» — спрашивает взрослый у малышей, увидев на снегу следы (собаки, зайца, кошки, птиц).

Дети внимательно рассматривают следы и определяют, кому они принадлежат. После этого малыши воспроизводят характерные движения, звуки, повадки этого животного или птицы (лают, мычат, кукарекают и т.д.).

Подвижные игры для старших дошкольников

Игры с санками и самокатами

На горке

Дети катаются на санках с горки разными способами: верхом (держась за веревочку или опираясь руками сзади о санки), лежа на животе, спине (ногами вперед), стоя на коленях.

Методические указания для педагогов: на спуске с горки можно соорудить ворота из длинных прутьев. Проезжая через них, дети учатся управлять санками на ходу: опускать на снег ногу с той стороны, в которую надо повернуть; крепко сжав санки коленями, слегка отклонять туловище назад в сторону поворота.

Можно предложить при спуске на санках собрать расставленные вдоль склона флажки.

Много радости доставляет катание с горки вдвоем или троим на одних санках.

На ровном месте

Расставить 5–6 санок на расстоянии 1–1,5 м.

Можно предложить детям:

- пробежать между ними «змейкой»;
- перешагивать через них;
- встать на санки, потом сойти с них так, чтобы они не сдвинулись с места;
- встать рядом, опираясь на санки руками, перепрыгнуть через них;
- стоять на санках на одной ноге как можно дольше;
- поднять санки над головой слева и опустить их на снег справа;
- стоя к санкам лицом, наклониться, опереться на них руками, присесть и встать, не отрывая рук от санок.

Успей первым

Двое-трое санок расставляют параллельно друг другу на расстоянии примерно 2–3 шагов. Ребята становятся каждый рядом со своими санками справа или слева, в зависимости от задания. По сигналу взрослого дети оббегают каждый свои санки и стараются как можно быстрее вернуться на исходное место.

Методическое указание для педагогов: для разнообразия и усложнения игры можно ввести дополнительные задания: вернувшись в исходную пози-

цию, повернуться лицом к санкам и присесть, опираясь на санки руками, либо сесть на них.

На санки!

Санки (на одни меньше, чем играющих) расставляют на одной стороне площадки. Дети бегают, кружатся на другой стороне площадки. По сигналу «На санки!» они должны быстро добежать до санок и сесть на них. Опоздавший остается без места.

Быстрые упряжки

На линии старта дети выстраиваются по трое у одних санок. По команде «Старт!» один садится на санки, а двое берутся за веревочку и везут его до финиша. Побеждает упряжка, быстрее добравшаяся до финиша.

Игру можно повторить несколько раз, при повторении дети меняются ролями.

Два на два

Играют четверо детей. Они по двое садятся на санки, поставив ноги на полозья. Дети скользят вперед, отталкиваясь недлинными палками. Победит пара, быстрее пришедшая к финишу.

На снежной площадке

Мороз Красный нос

На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, в одном из них располагаются играющие. Посередине площадки стоит Мороз Красный нос.

Мороз Красный нос
Я Мороз Красный нос.
Кто из вас решится
В путь-дороженьку пуститься?

Дети

Не боимся мы угроз
И не страшен нам мороз.

После этого они перебегают через площадку в другой дом, Мороз догоняет и старается их заморозить (осалить). Замороженные остаются на месте и стоят так до окончания перебежки. Мороз подсчитывает, скольких играющих удалось заморозить.

При повторе игры выбирается новый Мороз, и уже он салит игроков. В конце подводятся итоги: какой Мороз (старый или новый игрок) больше заморозил.

Возможен вариант. Правила те же, но играют два Мороза: Мороз Красный нос и Мороз Синий нос.

Оба Мороза (*вместе*)
Мы два брата молодые,
Два Мороза удалые,
Я — Мороз Красный нос,
Я — Мороз Синий нос.
Кто из вас решится
В путь-дороженьку пуститься?

Дети

Не боимся мы угроз
И не страшен нам мороз.

Играющие перебегают из одного в другой дом, но теперь два Мороза стараются их заморозить. Они подсчитывают, сколько играющих удалось осалить.

В конце игры выясняется, какая пара Морозов заморозила больше играющих.

Снежная карусель

Взявшись за руки, дети образуют круг и изображают снежинок, в середине — Снеговик. По сигналу взрослого они идут сначала медленно, потом все быстрее и переходят на бег сначала в одну сторону, потом в другую.

После небольшого отдыха игру можно возобновить.

Затейники

Один из игроков — затейник — становится в середину круга. Остальные дети идут по кругу, взявшись за руки и проносятся:

Ровным кругом,
Друг за другом,
Мы идем за шагом шаг.
Стои на месте,
Дружно вместе
Сделаем ... вот так.

Опуская руки, играющие останавливаются. Затейник показывает какое-нибудь движение из зимнего вида спорта: бег конькобежца, шаг лыжника, вращение фигуриста, удар клюшкой. Дети должны повторить это действие и назвать вид спорта.

При следующем повторении игры выбирается новый затейник.

Затейники должны демонстрировать движения, не повторяя уже показанных.

Ловишки парами

Дети становятся парами друг за другом на расстоянии 2—3 шагов на одной стороне площадки. По сигналу взрослого первые в парах быстро бегут на другую сторону площадки, стоящие сзади стараются их поймать (каждый свою пару).

При повторении игры дети меняются ролями.

Метелица

Дети встают друг за другом и берутся за руки. Первым стоит взрослый — Метелица. Он медленно пробегает между снежными постройками, валами, санками «змейкой» или обегает их и ведет за собой вереницу ребят.

Забавные упражнения

Попляши и покружись

Ребята разбиваются на пары и берутся за руки, встают лицом друг к другу. По сигналу взрослого «Попляшем!» приседают и приплясывают. По сигналу «А теперь покружимся!» кружатся в парах. Когда же он произносит «Стой!», дети останавливаются, отводят одну ногу назад, стараются удержать равновесие на другой ноге (при этом руки не разжимают). При повторении игры задание можно усложнить: по сигналу «Стой!» попробовать присесть, держась за руки, на одной ноге «пистолетиком».

Перетяжки

Играющие встают вокруг сугроба, крепко держась за руки.

Как только взрослый скажет «Перетяжки начались!», все начинают тащить рядом стоящих в свою сторону, стараясь опрокинуть их в сугроб. Если это удастся, игра приостанавливается, дети выравнивают круг. После небольшого перерыва игра продолжается.

На ледяных дорожках

Заливается дорожка длиной 4—8 м и шириной 40—60 см. Дети скользят по ней, стараясь продвинуться как можно дальше.

Задание можно усложнить: на дорожке сначала на расстоянии 3—4, а потом 5—6 м от старта положить цветной кубик, который ребенок должен сдвинуть с места ногой.

Снегодром

Дети должны слепить Снеговика, Деда Мороза и Снегурочку, украсить их. После этого все вместе водят хороводы, кружатся по одному и парами, играют в «Пузырь», «Каравай», «Ровным кругом» и другие игры.

На площадке дети строят из снега (дома, почту, вокзал и т.п.). Затем изображают трамвай (встают друг за другом, кладут руки на пояс впереди стоящему) и катаются «по улицам» построенного города.

Можно организовать конкурс на лучшую фигуру (самолет, ракету, большой ледокол, птицу, цветок и т.п.) или сказочного персонажа из снега.

Ледяные кружева

Заранее готовятся разноцветные льдинки (синие, красные, зеленые, желтые и др.). Из них дети выкладывают на утоптан-

ном снегу разноцветные мозаики, узоры. По окончании работ можно провести конкурс на лучшую мозаику или самый красивый узор.

Утренняя гимнастика с улыбкой

Емельянова С.Б.,

*зам. заведующего по УВ и МР МБДОУ д/с № 45
«Улыбка», г. Норильск Красноярского края*

«Он весь день куда-то мчится, он ужасно огорчится, если что-нибудь на свете вдруг случится без него» — эти слова из веселой детской песенки о наших малышах, ведь потребность в движении заложена в них с самого рождения.

Северный край, суровый климат и долгая зима не дают детям исчерпать до конца свой двигательный потенциал.

Сохранение и укрепление здоровья детей, всестороннее физическое развитие, закаливание организма — *главные задачи*, стоящие перед педагогическим коллективом нашего детского сада г. Норильска. Немаловажную роль в решении этих задач играет утренняя гимнастика.

Каждое утро мы начинаем с улыбки друг другу и традиционной групповой утренней гимна-

стики, включенной в режим дня детского учреждения. Она проходит до завтрака в хорошо проветренном помещении. Малыши занимаются в физкультурном зале, старшие дошкольники — в игровом дворике, в облегченной одежде, не стесняющей движение и дыхание, легкой обуви. В дождливые дни зарядка проводится в помещении, с наступлением тепла и до первых заморозков — на улице. Каждая группа занимается в физкультурной форме определенного цвета.

Инструктор по физкультуре совместно с воспитателями групп подбирает комплексы упражнений для каждой группы мышц: плечевого пояса, спины и живота, ног и рук для формирования правильной осанки. Такие упражнения, как подни-

мание на носки, хождение на пятках, выставление ног на носки, развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат и препятствуют развитию плоскостопия.

Утренняя гимнастика — процесс творческий, поэтому мы часто вводим в нее игровые ситуации и образы, помогающие формировать двигательное воображение ребенка.

Для создания положительной эмоциональной атмосферы педагогами собран материал для создания картотеки гимнастических комплексов для всех возрастов, сформирована медиотека.

Содержание и формы проведения утренней гимнастики в детском саду разнообразны:

— для детей старшего возраста кроме традиционной используются сюжетная гимнастика (на основе подвижных игр и ОВД), аэробика под веселую музыку;

— для младших групп упражнения основаны на сюжетно-тематической гимнастике, подражании и перевоплощении (имитация: «качающиеся деревья», «полет бабочки», «веселые зайчики», «гибкие змейки»).

Работая с детьми младшего возраста, подбирая комплексы знакомых упражнений, важно помнить о том, чтобы были задействованы все группы мышц.

Помимо этого инструктор должен учитывать тематику и игровую мотивацию, стараться увлечь детей гимнастикой, разнообразить комплекс музыкой и стихами, чтобы интерес к выполняемым (ежедневно в течение двух недель) одним и тем же упражнениям не пропал. Взрослые должны объяснить, показать и выполнить вместе с детьми движения, акцентируя внимание на правильном дыхании, длительности и силе вдоха и выдоха, упражнениях с задержкой дыхания. Во время гимнастики воспитатель подходит индивидуально к каждому ребенку, и дошколята с удовольствием включаются в работу. От них не требуется четкого воспроизведения упражнений, важно, чтобы дети выполняли их с радостью, получали удовольствие от самих движений и совместных действий с воспитателем.

Обычно упражнения утренней гимнастики подбираются несложные, без больших усилий и напряжения, но требующие ловкости и координации. Благодаря этому у ребят повышается умственная и физическая работоспособность, улучшается настроение, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, эмоциональный подъем. Дети приучаются к определенному режиму, воспитываются положительные качества: выдержка, дисциплинированность, организо-

ванность, умение действовать согласованно, чувство индивидуальной и коллективной ответственности. У детей развиваются внимание, память, они приучаются осознанно относиться к своим движениям — внимательно слушать и выполнять упражнения самостоятельно. Утренняя гимнастика способствует и эстетическому воспитанию. Развивается художественный вкус, дети получают удовлетворение от четкого, красивого выполнения упражнений, музыкального и поэтического сопровождения.

Таким образом, утренняя гимнастика при правильном к ней подходе и проведении способствует решению многих задач физического и интеллектуального развития дошкольников.

Предлагаем ознакомиться с комплексом утренней гимнастики для детей младшего и среднего возраста.

«Прятки»

Дети выполняют движения по тексту.

Встаньте, дети, на зарядку!
Потянитесь сладко-сладко,
Потянулись, потянулись,
Потянулись и проснулись!

Наши сонные ладошки
Просыпались понемножку,
В прятки весело играли —
Пальцы в кулачок сжимали.

Сцепим ручки мы в «замочек»
У себя над головой.
Правый, левый локоточек
Мы сведем перед собой.

Пальчики на наших
ножках
Знают в парке все
дорожки.
Проверяем — где там
пятки:
Они играют с нами
в прятки.

Стопы внутрь поставили,
Крылышки расправили,
Как утята, кря-кря-кря,
Сегодня вы, мои друзья!

Не хотят коленки спать,
Им давно пора вставать.
Мы коленки выставляли,
Быстро ножки выпрямляли.

А теперь встаем на пятки,
Будем топать, как лошадки.
Цок-цок, цок-цок.

Повернулись и по кругу
Побежали друг за другом.
Побежали-побежали,
В прятки весело играли.

Будем глубоко дышать,
С шумом воздух выдувать.
Наши носики проснулись,
Мы друг другу улыбнулись!

Улыбнулись, встали кругом,
Посмотрели друг на друга!
Кто активно занимался,
Был внимательным, старался,
Может сам себе похлопать,
Посмеяться и потопать!

Меня хлопали лопатой,
Меня сделали горбатой,

Меня били, колотили.
 Ледяной водой облили,
 А потом с меня крутой
 Все скатились гурьбой.
 Что это?

Дети. Горка.

Проводится соревнование «Кто больше соберет?».

Спускаясь с горки на санках, игроки каждой команды должны собрать как можно больше предметов, разложенных на спуске.

Ведущий. А теперь еще одна загадка.

Меня не растили,
Из снега слепили.
Вместо носа ловко
Вставили морковку.
Глаза угольки,
Губы сучки.
Холодная, большая.
Кто я такая?

Д е т и. Снежная Баба.

Появляется Снежная Баба с большой корзинкой, в ней снежки и два больших снежных кома.

Снежная Баба. Здравствуйте, ребята!

Видю я вкруг радостные
лица,
Как же мне от этого
не развеселиться!
Зимою детворе весело
со мною,
Бабу снежную легко вылепить
зимою.

Мне очень хочется узнать, чем вы еще занимаетесь зимой?

Ведущий. А ты угадай!

Проводится игра «Угадай, что мы делаем?».

Дети имитируют ходьбу на лыжах, катание на коньках, игру в снежки и т.д.

Снежная Баба. Я тоже очень люблю играть. А давайте соревнования проведем. Я принесла вам два больших снежных кома.

«Чья команда быстрее?»

С зажатыми между коленками комами игроки должны допрыгать до Снежной Бабы, бегом вернуться назад и передать ком следующим участникам.

Снежная Баба. Молодцы! Какая команда самая быстрая, мы выяснили. А теперь давайте определим, какая команда самая меткая.

«Сбей кеглю»

В этом соревновании побеждает команда, игроки которой быстрее собьют все кегли.

В е д у щ и й. Смотрите, ребята, снежок куда-то покатился, зовет нас за собой.

Дети и Снежная Баба за снежком переходят на другой участок.

Снежная Баба. Ох, какие
ледяные дорожки! А не пока-
таться ли нам?

Все вместе катаются по ледяным дорожкам.

Да, я вижу, вы ребята спортивные.
А смышленные ли вы?

Дети. Да!
Снежная Баба. А вот я проверю.

Есть еще игра для вас.
Я начну стихи сейчас.
Я начну, а вы кончайте,
Хором дружно отвечайте.
Дел у меня не мало,
Я белым одеялом
Всю землю укрываю,
В лед реки убираю,
Белю поля, дома,
Зовут меня...

Дети. Зима.

Снежная Баба
Холодный ветер кружится,
А в небе тучи рушатся.
Из черных туч посыпался
Молочный порошок.
Летит, летит и падает...
И радуется...

Дети. Снежок.

Снежная Баба
Два березовых коня
По снегам несут меня...
Кони эти рыжи,
А зовут их...

Дети. Лыжи.

Снежная Баба
Каждый вечер я иду,
Рисовать круги на льду,
Только не карандашами,
А блестящими...

Дети. Коньками.

Снежная Баба
Схватил за щеки, кончик
носа,

Разрисовал окно без спросу,
Но кто же это, вот вопрос
Все это делает...

Дети. Мороз.

Снежная Баба. Молодцы!
Все загадки отгадали!

Ведущий достает шапочки морозов. Проводится игра «Два Мороза».

По окончании игры все проходят к лыжне.

Снежная Баба. Какая лыжня на вашем участке проложена! Так вы и на лыжах кататься умеете?

Дети. Да!

Снежная Баба. Тогда давайте эстафету проведем. Только сначала отгадайте загадку.

Две курносые подружки
Не отстали друг от дружки.
Обе по снегу бегут,
Обе песенки поют,
Обе ленты на снегу,
Оставляют на бегу...

Дети. Лыжи.

Снежная Баба. Правильно! А теперь эстафета.

Дети по двое на одной паре лыж должны перевезти предметы с одной стороны участка на другую. Команда, быстрее выполнившая задание, объявляется победительницей.

Ведущий. Соревнования наши окончились.

Снежная Баба и ведущий подводят итоги и награждают детей памятными медалями.

Спортивный праздник «Три богатыря»

Петухова Т.В.,

*инструктор по физкультуре ГДОУ д/с № 34,
Выборгский р-н, Санкт-Петербург*

Цель: формировать у дошкольников интерес к занятиям физкультурой.

Задачи:

- пропагандировать ЗОЖ;
- воспитывать положительные морально-волевые и физические качества.

Оборудование: 5 мячей, 6 обручей, по 10 флажков и кубиков, 2 оздоровительные дорожки со следами стоп и ладошек, ворота, 4 палочки, ширма, змея из ткани, 2 ведра, 15 трубочек, по 3 бутылочки мыльных пузырей, костюма, пики для богатырей, журнальных столика, коробочки; аудиозаписи «Песня Рыжехвостенькой» (муз. В. Шаинского), песен «Неприятность эту мы переживем» (муз. Б. Савельева, сл. А. Хайта), «Настоящий друг» (муз. Б. Савельева, сл. М. Пляцковского).

Участники: дети подготовительной к школе группы.

* * *

Под марш дети проходят по украшенному залу и встают на свои места.

Ведущий. Ребята! К нам на праздник пришли гости. Всем

хочется посмотреть, какие вы ловкие, быстрые, дружные и смелые. Вы готовы?

Дети. Да!

1 - й ребенок

Ветер крылатый

над стадионом.

Радостно песни повсюду

звонят.

В ногу шагаем мы стройной колонной,

Мы на спортивный выходим парад.

2 - й ребенок

Дружно солнцу улыбнись,
На разминку становись.

Под веселую музыку проводится зарядка — комплекс ОРУ.

Ведущий. Ребята, слышите, музыка звучит. Кто-то к нам спешит.

Звучит музыка. Входят три богатыря и выполняют упражнения (ходьба вперед, назад, перестроения, выпады).

Вы узнали, кто к нам в гости пожаловал?

Дети. Это русские богатыри.

1 - й богатырь

Мы три русских богатыря,
К вам пришли сюда не зря.

2 - й богатырь

Беда случилась у нас,
Просим помощи у вас.

3 - й богатырь. Трехглавый
Змей Горыныч похитил Василису
Прекрасную. Мы пришли собрать
достойные дружины, чтобы от-
правиться в путь и спасти ее.

В е д у щ и й. Ребята, поможем
богатырям спасти Василису Пре-
красную?

Д е т и. Да!

В е д у щ и й. Тогда пусть каж-
дый богатырь набирает себе
дружину.

1 - й богатырь

Здоровых, ловких, сильных
Возьму себе в дружину.
И смекалка пригодится,
Чтоб со Змеем нам сразиться.
Есть среди вас такие?

Дети делятся на три команды.

1 - я команда. Да!

Физкультурой заниматься
Начинаем по утрам,
Чтобы реже обращаться
За советом к докторам.

Проводится комплекс упражне-
ний с мячами.

1 - й богатырь. Мне понра-
вились эти ребята. Беру их в
свою дружину.

2 - й богатырь. Теперь я
буду дружину набирать. Есть тут
самые спортивные?

2 - я команда. Это мы!

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

Проводится комплекс упражне-
ний с обручами.

2 - й богатырь. А я беру вот
этих ребят к себе в дружину.

3 - я команда

Спортсменов быстрых,
ловких

Увидите сейчас.

И наши тренировки —

Ну просто высший
класс.

Проводится комплекс упражне-
ний с флажками.

3 - й богатырь. Мне очень
понравились эти смелые ребя-
та, я беру их в свою дружину.

В е д у щ и й. Дружины все го-
товы. Тогда в путь, выручать Ва-
силису Прекрасную.

Дети идут по залу под «Песенку
друзей».

Перед ними — полоса препят-
ствий. Каждая дружина (команда)
должна пройти через ворота, по
двум оздоровительным дорожкам,
перепрыгнуть через палочки (2—
3 раза). Пройдя полосу препятствий,
дети останавливаются около своих
мест.

Ой, посмотрите, что это около
ширмы стоит. Да это волшебный
сундук! Давайте посмотрим, что
в нем.

Богатыри подходят к сундуку.
Из-за ширмы выползает Змея и
шипит.

Змея. Ш-ш-ш-ш-што вам
надо? Зачем пожаловали?

Богатыри. Мы хотим загля-
нуть в сундук. Видимо, там лежит
какой-то предмет, который по-
может победить Змея Горыныча.

Змея. Да, вы правы, в моем
сундуке есть волшебные вещи,
которые могли бы вам помочь,
но я отдам их тем богатырям, кто
ответит на мои вопросы. Ну-ка,
скажите, какие зимние и летние
виды спорта вы знаете?

Дети называют.

Да, удивили. Вы очень умные
ребята. Вот вам волшебные пу-
зыри, они помогут вам заколдо-
вать злого Змея Горыныча.

Богатыри берут из сундука ба-
ночку с волшебными (мыльными)
пузырями.

Теперь идите к Бабе Яге, у нее
есть такие же пузыри. Они вам
понадобятся.

Дети под музыку идут к Бабе Яге.
Танцуя, выходит Баба Яга.

Баба Яга. Фу-фу-фу! Что-то
русским духом запахло. Кто
здесь? Зачем пришли?

Ведущий. Мы идем Васили-
су Прекрасную выручать. Нам
нужны волшебные пузыри.

Баба Яга

Вам пузыри мои нужны.

А как же?

Свои умения пусть покажет
каждый!
На быстроту и ловкость
я проверю вас.
Соревноваться начинаем
мы сейчас.

А ну-ка, богатыри, стройте
свои дружины.

Баба Яга проводит эстафеты.

«Построй дом»

Оборудование: 6 обручей,
15 кубиков.

На расстоянии 3 м от старта для
каждой команды нужно положить
обруч, в нем — 5 кубиков, второй
обруч — в 4—5 м от первого. Ребе-
нок должен добежать до первого
обруча, взять из него кубик, затем
положить его во второй обруч, вер-
нуться, передать эстафету следую-
щему. Так дети по очереди построят
дом из кубиков во втором обруче.
Выигрывает команда, быстрее пост-
роившая дом.

«Надуй пузырь»

Оборудование: по 3 журналь-
ных столика, ведра с мыльной
водой, коробочки, 15 трубочек.

На трех журнальных столиках —
по ведру с мыльной водой, трубочки
для каждого ребенка и коробочки
для использованных трубочек. Ре-
бенок должен добежать до журналь-
ного столика, взять трубочку и ду-
нуть через нее три раза в ведро с
мыльным раствором. Затем исполь-
зованную трубочку положить в ко-
робочку. Выигрывает команда, игро-



ки которой надули самый большой пузырь.

Баба Яга. Какие вы, ребята, быстрые да смелые. Давайте с вами поиграем.

Проводится подвижная игра «Баба Ежка».

Баба Ежка,
Костяная ножка,
В лес ходила,
Дрова рубила,
А потом нас ловила.

Дети разбегаются, а Баба Яга пытается их поймать.

Как, ребята, с вами весело. Так и быть, забирайте волшебные пузыри да отправляйтесь в путь к моей подружке Кикиморе, у нее тоже есть такие пузыри. Они вам пригодятся.

Богатыри строят свои дружины и отправляются в путь.

Под музыку появляется Кикимора.

Кикимора

Что за шум?

Что за гам?

Ничего вам не отдам.

Что вы тут руками хлопаете

И ногами громко топаете,

Я, Кикимора лесная,

Очень даже не простая.

На болоте я живу,

Всех на свете обхитрю.

Чтоб со мною состязаться,

Надо сил сперва набраться.

Ведущий. Кикимора, ты уж на нас не злись. За волшебными пузырями мы к тебе пришли. Ребята хотят победить Змея Горыныча и освободить Василису Прекрасную.

Кикимора. Хорошо, дам я вам волшебные пузыри, только вы поиграйте со мной.

Под музыку проводится игра «Делай, как я».

Дети повторяют движения за Кикиморой.

Ой, спасибо, рассмешили. А вы спортом занимаетесь? Расскажите мне, какие спортивные игры вы любите?

Ведущий. Сейчас мы тебе покажем, а ты сама отгадай.

Дружины по очереди показывают любимые командные спортивные игры (футбол, баскетбол и т.д.). Кикимора пробует отгадать. По окончании игры дает ребятам волшебные (мыльные) пузыри.

Дети благодарят Кикимору, прощаются и продолжают свой путь к Змею Горынычу. Под песню «Вместе весело шагать» маршируют, после этого садятся на свои места.

Из-за ширмы под музыку вылезают три головы Змея Горыныча.

Змей Горыныч

Вы зачем пришли? Откуда?
Вы хотите злого чуда?
Ничего я вам не дам!
Никого вам не отдам!
Сейчас дыхну на вас огнем,
И прихлопну вас хвостом.
Чтоб меня вам победить,
Нужно силу нарастить.

Ведущий

Богатыри!
Пузыри скорей пускайте,
Злое чудо усыпайте.

К Змею Горынычу подходят богатыри, дуют по очереди, пузыри заколдовывают его. Головы постепенно исчезают.

Ребята! Смотрите, Змей Горыныч пропал.

Под музыку из-за ширмы выходит Василиса Прекрасная.

Василиса Прекрасная. Спасибо вам, ребята! Спасли вы меня, уснул Змей Горыныч, теперь он нам не страшен. За вашу смелость и мужество награжу вас.

Награждает призами (или угощает сладостями).

Василиса и три богатыря благодарят за помощь детей, прощаются с ними и выходят из зала.

Литература

Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс. Лечебно-профилактический танец: Учеб. пособие. СПб., 2007.



Коррекционно-оздоровительная гимнастика в ДОУ

Золотаренко М.В.,

*воспитатель по физкультуре ДОУ д/с № 1109
комбинированного вида, Москва*

Из-за недостаточной двигательной активности, ограничения мышечных усилий и ряда других причин уже в дошкольном возрасте у многих детей наблюдается нарушение осанки. Поэтому для ее профилактики и коррекции необходимо систематически на занятиях физкультурой использовать специальные корректирующие упражнения, тренировать мышцы живота и спины. Коррекционно-оздоровительная гимнастика может проводиться в течение целого физкультурного занятия или его части, включаться в различные спортивные мероприятия. Планируя физкультурно-оздоровительную работу, важно помнить, что легче предотвратить нарушение осанки, чем исправить его.

Важная *задача* гимнастики: учить детей активно самостоятельно двигаться. У ребенка формируется привычка к ЗОЖ, воспитываются выдержка, внимание, проявляется чувство коллективизма, поднимается настроение, развивается потребность в разных видах упражнений и подвижных игр.

Виды коррекционно-оздоровительной гимнастики

- ♦ Дыхательная гимнастика.
- ♦ Точечный массаж, пальчиковая гимнастика.
- ♦ Гимнастика для профилактики и коррекции плоскостопия, осанки.

Они позволяют проводить профилактику и коррекцию отклонений в здоровье детей, укреплять его. Благодаря занятиям коррекционно-оздоровительной гимнастикой к 6—7 годам дети уже обладают достаточно прочным запасом двигательных умений и навыков, что помогает адаптироваться к новым условиям в учебной деятельности, более успешно усваивают школьную программу.

Предлагаем ознакомиться с комплексом силовых упражнений и пальчиковой гимнастикой с использованием «мячей-ежиков».

Гимнастическая сказка «Путешествие ежиков»

И.п. — сидя на коврик (без обуви), мяч в руках.

«Жил был ежик...» — катать мяч ладонями, надавливая на «иголочки» (5–8 раз).

«...И были у него очень острые колючки» — каждой рукой (ладонь не двигать) покатавать мяч по полу (по 2–3 раза).

«...Закатился за елочку, увидел солнышко, облако» — нарисовать на полу елочку, облако, солнце.

«Поднялся на пригорок» — поднять ноги с зажатым между стопами мячом (4–6 раз).

«У него такие острые колючки» — стопами покатавать мяч по полу, надавливая на «иголочки» (5–8 раз).

«Скатился с горы» — поднять прямые сведенные ноги вверх, скатывать мяч от носков к животу (5–8 раз).

«...Покатился по лесной тропинке» — выполнить перекаты в группировке с зажатым между стопами мячом (5–8 раз).

«...Закатился на березку» — сделать стойку на лопатках (2–3 раза).

«...Увидел лодочку...» — из и.п. лежа на животе, руки поднимать, прогнуться с зажатым между стопами мячом (5–8 раз).

«...Поплыл в лодочке через речку...» — прогнуться с зажатым между стопами мячом из и.п. лежа на спине (5–8 раз).

«Вот какой колючий ежик, но мы не боимся его колючек» — поднять мяч за «иголочки» каждой рукой (10–20 раз).

«...И даже так не уколемся» — отжаться, касаясь грудью мяча на полу (10 раз).

«Давайте наберем для ежика осенних яблок» — покачать пресс (подъем в сед — 10 раз).

«И отнесем корзину яблок, приседая под ветвями деревьев» — выполнить приседания, мяч держать за спиной (10 раз).

«...Или отвезем ее на вертолете» — из и.п. лежа на животе, поднять туловище и руки, мяч держать за спиной.

Упражнения для формирования осанки

Для формирования осанки разработаны специальные комплексы упражнений, которые желательно выполнять регулярно. Помимо этого, во избежание искривления позвоночника и появления плоскостопия, нужно постоянно следить за правильным положением тела ребенка во время творческих занятий, чтения, игр и т.д.

Упражнения на простейших тренажерах включают в себя:

- наклоны головы в стороны, назад-вперед;
- повороты головы;
- поднимание-опускание плеч;
- полуприседания, прыжки на двух ногах;
- ходьба на носках.

Общеразвивающие упражнения следует подбирать так, чтобы они оказывали всестороннее воздействие на организм и формирование правильной осанки.

Комплексы состоят из 7–8 упражнений, каждое выполня-

ется 4—5 раз. При подборе следует учитывать возраст и физическую подготовку детей.

**Примерный комплекс
упражнений утренней
гигиенической гимнастики
для детей с нарушениями
осанки**

И.п. — стоя, руки на поясе. 1 — развести локти, свести лопатки — сделать вдох, 2 — вернуться в и.п. — выдох (4—5 раз).

И.п. — стоя, руки на поясе; перекачаться с пяток на носки (4 раза).

И.п. — стоя, руки в стороны; сделать круговые движения руками назад (8—10 раз).

И.п. — стоя, ноги врозь, руки на плечах. 1 — наклонить корпус вперед, спину держать прямо — сделать выдох, 2 — вернуться в и.п. — вдох (4—5 раз).

И.п. — стоя, руки за спиной; наклонять корпус вправо-влево, дышать произвольно (5—6 раз).

И.п. — о.с. 1 — присесть, поднять руки — сделать вдох, 2 — вернуться в и.п. — выдох (4—5 раз).

И.п. — о.с. 1 — поднять правую ногу, согнутую в колене, руки держать на поясе; 2 — руки расставить в стороны, ногу вытянуть вперед; 3 — правую ногу согнуть в колене, руки положить на пояс; 4 — вернуться в и.п. То же проделать левой ногой (по 4 раза каждой ногой).

И.п. — стоя, руки на поясе; выполнять подскоки с последующей ходьбой.

И.п. — стоя, руки перед грудью. 1 — развести руки в стороны — сделать вдох, 2 — вернуться в и.п. — выдох (3—4 раза).

Методические указания для педагогов: во время выполнения упражнений внимательно следите за правильным положением туловища, головы. Движения верхних конечностей должны быть симметричны, амплитуда движений небольшая. Необходимо избегать резких движений.

Для предотвращения развития *сутулости* полезно выполнять: — разгибание корпуса из и.п. лежа на животе; — наклоны корпуса вперед с прямой спиной.

При усилении *поясничной кривизны позвоночника* необходимо укреплять мышцы живота, выполняя следующие упражнения из и.п. лежа на спине:

— попеременное поднятие прямых ног;
— движения ногами, имитирующие езду на велосипеде;
— одновременное сгибание ног к животу с последующим их выпрямлением и удержанием ног на весу.

**Упражнения,
выполняемые
у вертикальной
плоскости (стены)**

Все упражнение выполняются в медленном темпе.

И.п. — о.с. у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и

пятками. 1—2 — поднять руки через стороны вверх, 3—4 — вернуться в и.п. (5—6 раз).

И.п. — о.с. у стены. На 1—2 — подняться на носки, руки поднять вперед ладонями вниз, 3—4 — опуститься на пятки, вернуться в и.п. (5—6 раз).

И.п. — о.с. у стены. На 1—2 — поднять правую ногу, согнутую в колене, руки расставить в стороны ладонями вниз, 3—4 — опустить правую ногу и руки, 5—6 — то же другой ногой, 7—8 — вернуться в и.п. (по 3—4 раза каждой ногой).

И.п. — о.с. у стены. На 1—2 — сделать шаг вперед правой (левой) ногой, 3 — вернуться в и.п. (по 5—6 раз каждой ногой).

И.п. — о.с. у стены. На 1—4 — сделать два шага вперед, 5—8 — вернуться в и.п. (3—4 раза).

И.п. — ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе, касаясь стены затылком, спиной, ягодицами и пятками. На 1—2 — наклониться в правую сторону, 3—4 — вернуться в и.п. То же в другую сторону (по 3—4 раза в каждую сторону).

И.п. — о.с. у стены. 1—2 — присесть, руки поднять вверх ладонями вперед, 3—4 — вернуться в и.п. (3—4 раза).

И.п. — о.с. у стены. 1—2 — поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, захватить руками голень, 3—4 — опустить ногу, вернуться в и.п. То же другой ногой (по 3—4 раза каждой ногой).

Упражнения, выполняемые с удержанием предметов на голове

Все упражнения выполняются в медленном темпе.

И.п. — о.с. с мешочком на голове. 1—2 — подняться на носки, руки держать на поясе, 3—4 — опуститься на пятки, вернуться в и.п., стараясь не уронить предмет (5—6 раз).

И.п. — о.с. с мешочком на голове. Ходить на носках, руки расставить в стороны, ладонями книзу, удерживая на голове мешочек в течение 10—15 с (2 раза с интервалом в 1—2 мин).

И.п. — ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе, на голове деревянный кубик. 1—2 — подняться на носки, руки раскинуть в стороны (стараться не уронить предмет), 3—4 — вернуться в и.п. (5—6 раз).

И.п. — о.с. с мешочком на голове. 1—2 — подняться на носки, повернуть туловище вправо (влево), руки раскинуть в стороны. 3—4 — вернуться в и.п. (по 2—3 раза в каждую сторону).

И.п. — о.с. с резиновым кругом на голове. 1—2 — присесть, руки расставить в стороны (стараться не уронить предмет), 3—4 — вернуться в и.п. (5—6 раз).

И.п. — о.с. с резиновым мячом на деревянном (резиновом) кольце на голове. 1—2 — подняться на носки, руки держать на поясе, 3—

4 — присесть, руки расставить в стороны, 5—8 — вернуться в и.п. (4—5 раз).

И.п. — то же. Ходьба на носках с различными положениями рук, стараться не ронять предмет (2 раза в течение 10—15 с с интервалом 1,5—2 мин).

И.п. — о.с. с мешочком на голове. 1—4 — сделать на носках два приставных шага вправо, 5—8 — влево (по 2—3 раза в каждую сторону).

И.п. — о.с. с деревянным кубиком или резиновым мячом на голове. Ходьба на носках по гимнастической скамейке, руки держать на поясе (2 раза с интервалом 1,5—2 мин).

И.п. — лежа на животе, руки в стороны, ладонями вниз, пятки

вместе. 1—2 — поднять руки, прогнуться в пояснице, 3—4 — вернуться в и.п. (5—6 раз).

И.п. — стоя на коленях, руки с резиновым мячом внизу. 1—2 — наклониться назад, прогнуться, руки с мячом поднять вверх, 3—4 — вернуться в и.п. (5—6 раз).

И.п. — лежа на животе, руки с гимнастической палкой вытянуты вперед. 1—2 — приподнять палку, прогнуться в пояснице, отрывая плечи, грудь и ноги от пола, 3—4 — вернуться в и.п. (5—6 раз).

И.п. — о.с. с мешочком на голове. 1—2 — подняться на носках, руки держать на поясе, 3—4 — опуститься на пятки, вернуться в и.п., стараться не уронить предмет (5—6 раз).



Планирование сюжетных физкультурных занятий для детей 3–4 лет

Самошина Т.Н.,

*инструктор по физкультуре МДОУ ЦРР — д/с № 26
«Журавушка», Подольский р-н Московской обл.*

Идея сюжетных занятий не нова. К их недостаткам можно отнести низкую моторную плотность, излишнее подчинение упражнений сюжету в ущерб развитию двигательных качеств, недостаточную физическую нагрузку.

Поэтому при подготовке физкультурных занятий по единому сюжету мы попытались сохранить их характерные черты, но в то же время избежать отмеченных выше недостатков.

Задачи:

- укреплять здоровье детей;
- повышать умственную и физическую работоспособность;
- гармонично развивать все звенья опорно-двигательного аппарата, формировать правильную осанку;
- совершенствовать двигательные навыки;
- воспитывать потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Подбор средств и методов физического воспитания опре-

деляется возрастными (анатомо-физиологическими, психологическими и моторными) особенностями детей. Для решения поставленных задач используются различные физические упражнения, последовательность которых соответствует общепринятой трехчастной структуре.

Занятия проводятся в традиционной форме (продолжительность 15 мин), в конце каждого месяца — итоговое занятие по единому сюжету.

Примерный перспективный план физкультурных занятий во второй младшей группе

СЕНТЯБРЬ

*1-я неделя — традиционное
занятие*

Ходьба между двумя линиями (ширина 25 см).

Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед.

2-я неделя — традиционное занятие

Ходьба между двумя линиями (ширина 25 см), руки держать на поясе.

Катание мяча друг другу (расстояние 1 м).

3-я неделя — традиционное занятие

Катание мяча друг другу двумя руками (расстояние 1,5 м).

Ползание на четвереньках по прямой (длина 3 м).

4-я неделя — итоговое занятие по единому сюжету

**«Прогулка
в осенний лес»**

Задачи:

- продолжать учить, прыгая, энергично отталкиваться и мягко приземляться;
- упражнять в прокатывании мяча в ворота, ловле мяча кистями рук, отталкивании его;
- закреплять умение перестраиваться в круг;
- развивать ловкость, смелость, внимание;
- воспитывать интерес к физкультурным занятиям.

Оборудование: листочки (по количеству детей), гимнастическая скамейка, маты, дуги, мячи.

Предварительная работа: беседы, рассматривание иллюстраций, наблюдения во время прогулок.

* * *

Вводная часть

Дети входят в зал.

Воспитатель

Солнышко устало.

Скучно греешь ты.

Желтые да алые

Кружатся листья.

На землю листочки летят,

Нас в лес манят.

Пойдем гулять в лес.

Дети строятся друг за другом.

Идем по тропинке.

Обычная ходьба друг за другом (5 с).

Высоко поднимаем ножки, через ветки перешагиваем.

Спинку держим прямо.

Ходьба с высоким подниманием коленей (5 с).

И опять идем по дорожке.

Обычная ходьба (5 с).

Ой, ребята, туча надвигается.

Убежим от дождя?

Бег друг за другом (20—30 с).

Убежали.

И опять идем гулять,

По тропиночке шагать.

Обычная ходьба.

Основная часть

Воспитатель

Вот пришли мы на поляну.

Дети перестраиваются в круг.

Посмотрите, как много разных листочков. Давайте поиграем с ними.

ОРУ (с листочками)

«Листочки шуршат». И.п. — о.с. Поднять листочки, посмотреть на них, помахать (5 раз).

Вот как листочки шуршат.

«Деревья качаются». И.п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклониться влево-вправо (по 3 раза в каждую сторону).

Деревья качаются в одну сторону, в другую.

«Листочки на землю летят». И.п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться вперед, достать листочками носки (5 раз).

Листочки падают на землю, медленно кружат.

«Деревья, пеньки». И.п. — о.с. Присесть, руками обхватить колени (4 раза).

Вот большие деревья, а вот пеньки.

«Нам весело». И.п. — о.с. Попрыгать на двух ногах (8—10 прыжков повторить 2—3 раза, чередуя с ходьбой).

Ребятам весело в лесу.

ОВД (способ поточный)

Зайки резвятся на лужайке. Они забрались на «поваленное дерево» и прыгают с него.

Прыжки с высоты (гимнастической скамейки высотой 15 см) — колени слегка согнуть, спрыгнуть легко и мягко на носочки (3—4 раза).

А на другой полянке мишки играют в мяч.

Катание мяча друг другу (расстояние 1,5 м) через воротики, сидя на полу, ноги врозь (6—8 раз).

Подвижная игра «Собери в букет листочки».

Под музыку дети собирают листочки. Как только музыка смолкает, дети останавливаются.

Игру можно проводить 2—3 раза.

Заключительная часть

Воспитатель. Ну вот наша прогулка и закончилась. Нам пора домой.

Спокойная ходьба друг за другом.

ОКТАБРЬ

1-я неделя — традиционное занятие

Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 20 см).

Прыжки на двух ногах из кружка в кружок.

2-я неделя — традиционное занятие

Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 20 см).

Катание мяча друг другу через воротики (расстояние 1—1,5 м).

3-я неделя — традиционное занятие

Катание мяча друг другу через воротики.

Ползание на четвереньках между предметами.

*4-я неделя — итоговое занятие
по единому сюжету*

«Колобок»

Задачи:

- учить ходить «змейкой» между предметами, сохраняя равновесие;
- упражнять в прыжках через две линии, приземляясь на полусогнутые ноги;
- закреплять умение подлезать под дугу, ползать между предметами;
- развивать ловкость;
- воспитывать дружеские отношения, любовь к животным.

Оборудование: кубик, дуга 50 см, модуль «бревно», две веревки, ребристая доска, массажный коврик, игрушки: лиса, зайчик, медведь.

* * *

Вводная часть

Воспитатель. Сегодня, ребята, мы с вами пойдем в сказку в сказку. Угадайте в какую?

Он от зайца убежал
И от волка убежал,
А лисице на зубок
Все ж попался...

Дети. Колобок.

Воспитатель. Правильно, мы отправляемся в сказку «Колобок». Домик старика и старухи там, в лесу. Пойдемте.

Обычная ходьба стайкой или друг за другом (2 с).

Вот мы и пришли в лес. Давай-те пройдем между елочками.

Ходьба «змейкой» между предметами (5 с).

По высокой траве.

Ходьба с высоким подниманием коленей (5 с).

Перешагнем через кочки.

Ходьба с перешагиванием через предметы (5 с).

Посмотрите, здесь свила гнездо птичка. Давайте пройдем тихонько, чтобы не напугать птенчиков.

Ходьба на носках (5 с).

Прошли мимо гнезда и пошли спокойно. Вот и подошли к домику старика и старухи.

Обычная ходьба (5 с).

Основная часть

ОРУ

Воспитатель. Утром проснулся старик, вышел из домика и потянулся.

И.п. — о.с. 1—2 — поднять руки через стороны вверх; 3—4 — опустить. Выполнить 5—6 раз.

Потянулся и говорит старухе:

— Испекла бы ты колобок.

А старуха отвечает:

— Из чего испечь, муки-то нет.

— А ты по амбарам помети, по сусекам поскреби, вот и наберешь.

И.п. — ноги на ширине плеч. Сделать наклоны вперед (5—6 раз).

Набрала старуха муки, стала колобок лепить.

И.п. — о.с. Выполнить приседания с круговыми движениями рук над полом (5—6 раз).

Испекла старуха колобок и положила на подоконник. А Колобок прыг на дорожку и покатился. Побежим за ним.

Легкий бег за инструктором (в шапочке Колобка и с игрушкой в руках) в течение 20—30 с.

ОВД

Катится Колобок по лесу, подлезает под низкие еловые веточки.

Подлезание под дугу (высота 50 см).

Смотрит на шишки.

Подпрыгивание (5—6 раз).

Перебрался Колобок через «поваленные деревья»,

Перешагивание через бревна (3—4 раза).

Перепрыгнул через ручеек...

Прыжки (1—2 раза) через две линии (ширина 25—30 см).

И вышел к речке. Перешел по мостику через речку.

Ходьба по ребристой доске.

И встретил Зайчика. (*Инструктор показывает игрушку.*)

Говорит Зайчик:

— Колобок, Колобок, я тебя съем!

— Не ешь меня, лучше научи прыгать, как ты умеешь!

Прыжки на месте и с продвижением вперед.

Покатился Колобок к речке, а на бережку песочек лежит. Захотелось ему по песочку походить.

Ходьба по массажным коврикам.

А в это время к речке подошел Медведь и говорит:

— Колобок, Колобок, я тебя съем!

— Не ешь меня, а покажи, как ходить по-медвежьи.

Ползание на четвереньках между предметами (расстояние до 6 м).

Почуился Колобок у Медведя и покатился дальше. А на встречу ему Лиса:

— Колобок, Колобок, я тебя съем!

— Не ешь меня, Лиса! Давай лучше поиграем!

Подвижная игра «Догонялки» (2 раза).

Заключительная часть

Воспитатель. Поиграл Колобок с Лисой и покатился к дедушке и бабушке.

Спокойная ходьба.

Обрадовались они Колобку, встали вместе с ребятами в хоровод и спели ему песенку.

Дети водят хоровод «Каравай» («Колобку на именины испекли мы каравай...»).

НОЯБРЬ

1-я неделя — традиционное занятие

Ходьба по доске (ширина 15 см).

Перешагивание через шнур на полу.

2-я неделя — традиционное занятие

Ходьба по доске (ширина 15 см), руки в стороны.

Ловля мяча и бросание обратно инструктору.

3-я неделя — традиционное занятие

Ловля мяча и бросание обратно инструктору.

Пролезание на четвереньках под шнуром (высота 50 см).

4-я неделя — итоговое занятие по единому сюжету

«Веселые котята»

Задачи:

- продолжать учить ходьбе по узкой дорожке «змейкой» между предметами;
- упражнять в прыжках в высоту на месте (цель — достать предмет);
- закреплять умение ползать на четвереньках прямо с подлезанием под шнур;
- развивать ловкость, выносливость, смелость.

Оборудование: корзина, малые мячи, шнур, 10 кубиков, удочка с мышкой, шапочка кошки.

Предварительная работа: показ картинки «Кошка с котятками», чтение рассказа К. Ушинского «Васька», рассматривание иллюстраций, отработка движений, имитирующих кошек, беседа о котятках.

* * *

Вводная часть

Воспитатель

Зашагали наши ножки прямо по дорожке.

Построение и обычная ходьба друг за другом (5 с).

Мы походим на носках.

Ходьба на носках (5 с). Обычная ходьба.

Дружно, весело шагаем.
Выше ноги поднимаем.

Ходьба с высоким подниманием коленей (5 с). Обычная ходьба.

Побежали, побежали
И немного пошагали.

Легкий бег друг за другом в чередовании с ходьбой (20—30 с).

Основная часть

ОРУ с малыми мячами

Воспитатель. Посмотрите, сколько у меня в корзине красивых «клубочков». Давайте с ними поиграем. Возьмите каждый по «клубочку».

Перестроение врассыпную.

«Полюбовались клубочками».
И.п. — ноги слегка расставлены, мячи опущены. 1 — показали клубочки (мяч вперед), 2 — спрятали. Повторить 4—5 раз.

«Покажи клубочек другу».
И.п. — ноги на ширине плеч. Выполнить повороты в стороны (показать клубок другу справа-слева). Повторить по 4 раза в каждую сторону.

«Поиграем с клубочком».
И.п. — о.с. 1 — присесть, 2 — прокатить мяч справа налево, 3 — встать. То же в другую сторону (по 4 раза).

«Побарахтаемся» (котятта легли на спинки и барахтаются). И.п. — лежа на спине имитировать движения руками и ногами.

«Котятта прыгают». И.п. — о.с. Прыжки перед мячом в чередовании с ходьбой (по 8—10 прыжков 2—3 раза).

Молодцы, котятта! Клубочки в корзинку уберем и продолжим свой путь на лужок.

ОВД (способ поточный)

Воспитатель. Мы пойдем по узкой, извилистой дорожке.

Котятта, не отставайте.

Ходьба друг за другом «змейкой» (ширина дорожки 20 см, длина 4 м).

А вот и корни у нас на пути, надо под ними проползти. Давайте попробуем.

Пролезание под шнуром, проползание на коленях 2—3 м (2—3 раза, выпрямляясь после каждого подлезания).

А вот и мышки, поймайте их.

Подпрыгивание на месте с целью достать предмет (2—3 раза).

Какие хорошие, ловкие котятта. Давайте поиграем в игру «Кот и мыши» (2 раза).

Заключительная часть

Воспитатель. Хорошо мы с вами погуляли, поохотились. Были мы котятта, а стали мы ребята. А лужок такой хороший, травка мягкая. Давайте поведем хоровод.

Дети водят хоровод «Мы на луг ходили».

ДЕКАБРЬ

1-я неделя — традиционное занятие

Ходьба по ребристой доске (ширина 15 см).

Прыжки через 4—6 линий (поочередно через каждую).

2-я неделя — традиционное занятие

Ходьба по ребристой доске, руки за спиной (ширина 15 см).

Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы.

3-я неделя — традиционное занятие

Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы.

Подлезание под шнуром без касания руками пола (высота 50 см).

4-я неделя — итоговое занятие по единому сюжету

«Кот, петух и лиса»

Задачи:

- учить прыгать через предметы (высота 5 см), энергично отталкиваясь и мягко приземляясь;
- упражнять в пролезании под шнуром без касания руками пола;
- развивать ловкость, смелость, выносливость;
- воспитывать дружелюбие, взаимовыручку, желание заниматься физкультурой.

Оборудование: 3 бруска, шнур, мягкие модули.

Предварительная работа: чтение русской народной сказки «Кот, петух и лиса», рассматривание иллюстраций, беседы.

* * *

Вводная часть

Воспитатель. Ребята, сегодня мы вместе с котом отправимся выручать петушка. Путь предстоит не легкий. Нам надо пройти по высокой траве, обойти большие камни, перелезть через «поваленные деревья».

Ходьба обычная, с высоким подниманием коленей, «змейкой», перелезание через модули (по 5 с).

Ребята, давайте поторопимся!

Бег (20—30 с).

Основная часть**ОРУ**

Воспитатель. На какую красивую полянку мы вышли, давайте передохнем. Смотрите, как много бабочек здесь. Покажите, как они машут крыльями.

«Бабочки летают». И.п. — о.с. Поднять руки, плавно помахать ими, опустить (6 раз).

«Бабочки летают и садятся на цветы». И.п. — о.с. Поднять руки, помахать, присесть, выпрямиться (6 раз).

«Бабочки собирают пыльцу с цветов». И.п. — ноги слегка расставлены. Наклониться, не сгибая колени (5 раз).

Подул ветерок. Как колышутся на ветерке цветы?

«Цветы на ветру». И.п. — ноги слегка расставлены. Наклониться в стороны (по 3 раза в каждую).

Смотрите, кузнечики. Как прыгают кузнечики в траве?

Поднимайте плечики, прыгайте кузнечики.

Прыг-скок,
Прыг-скок,
Приземляйся на носок.

«Кузнечики». И.п. — о.с. Прыжки на двух ногах (по 8—10 прыжков 2—3 раза).

ОВД

Воспитатель. Ну что, отдохнули. Пойдемте дальше, петушка выручать. Нам надо под деревьями подлезть, через болото перейти. В путь!

Пролезание под шнуром без касания руками пола, прыжки через три бруска высотой по 5 см (по 3—4 раза).

Вот мы и пришли к домику петушка. Ребята, смотрите, пока мы шли, лиса-то с петушком подружилась. Вот здорово! А давайте теперь все вместе поиграем в игру «Беги к лисичке» (2 раза).

Заключительная часть

Воспитатель. Ну вот, наше путешествие и закончилось. Нам пора возвращаться.

Обычная ходьба.

ЯНВАРЬ

1-я неделя — традиционное занятие

Ходьба по гимнастической скамейке (высота 15—20 см).

Прыжки через предметы (высота 5 см).

2-я неделя — традиционное занятие

Ходьба по ребристой доске (ширина 15 см), руки за спиной.

Бросание мяча через шнур двумя руками.

3-я неделя — традиционное занятие

Бросание мяча через шнур двумя руками.

Подлезание под дугу без касания руками пола (высота 40 см).

4-я неделя — итоговое занятие по единому сюжету

«Курица и цыплята»

Задачи:

- учить прыгать через две линии, энергично отталкиваясь и мягко приземляясь;
- упражнять в умении ползать под дугой, не касаясь руками пола (высота 40 см);
- развивать ловкость, смелость, быстроту;
- воспитывать желание заниматься физкультурой и спортом.

Оборудование: 6 гимнастических палок, дуга, шапочки кота, курицы, эмблемы цыплят.

Предварительная работа: рассматривание картин, беседы, чтение рассказа К. Чуковского «Цыпленок».

* * *

Вводная часть

Воспитатель

— Детки, детки, хватит спать,
Пора глазки открывать, —
сказала цыплятам курица.

— Я на двор вас поведу,
Побываем на лугу.
Становитесь все за мной,
Мы отправимся гурьбой.

Обычная ходьба.

Большие ножки идут по дорожке,

Маленькие ножки бегут по дорожке.

Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой.

Мы шагаем друг за другом
Лесом и зеленым лугом.
Крылья пестрые мелькают,
В поле бабочки летают.
Раз, два, три, четыре —
Полетели, закружились.

Бег врассыпную.

Основная часть

ОРУ

Воспитатель

Тишина стоит вокруг.
Вышли мы с детьми на луг.
Пришли на полянку
Сделать зарядку.

Птички машут крылышками.
«Птички летают». И.п. —
ноги слегка расставлены, руки
внизу. Поднять руки в стороны,
помахать, опустить (6 раз).

Птичка смотрит на свой хвостик.

«Птичий хвостик». И.п. —
ноги на ширине плеч, руки внизу.
Выполнить повороты в стороны
(по 3 раза в каждую сторону).

К речке быстрой
мы спустились,
Наклонились и умылись.
Аккуратно нужно сесть,
Чтоб цветочки не задеть.

«Цыплята умываются». И.п. — ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнить приседания (5 раз).

А теперь легли все дружно.
Делать так цыплятам нужно.

«Цыплята отдыхают». И.п. — лежа на спине. Выполнить произвольные движения руками и ногами.

Прыг-скок, прыг-скок,
Прыгать нужно на носок.

«Цыплята прыгают». И.п. — ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнить по 10 прыжков (3 раза).

ОВД

Воспитатель

В сад, цыплята, мы пойдем
погуляем.
Путь неровный: рвы, канавы,
Их преодолеть нам надо.

Прыжки через две линии с энергичным отталкиванием и мягким приземлением.

Нам забор не обойти:
Под ним нужно проползти.

Пролезание под дугой без касания руками пола (высота 40 см).

Пришли цыплята в сад
И увидели кота:
Тихо, мирно он сопит,
Может, дремлет, может, спит.
«Просыпайся, кот лохматый,
Поиграй-ка ты с цыплятами».

Проводится подвижная игра
«Цыплята и кот».

Заключительная часть

Воспитатель

В хоровод теперь вставайте,
Дружно песню запевайте.

Спокойная ходьба под пение воспитателя.

ФЕВРАЛЬ

1-я неделя — традиционное занятие

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием косичек (высота 15—20 см).

Прыжки на двух ногах через две линии.

2-я неделя — традиционное занятие.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием косичек (высота 15—20 см).

Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками.

3-я неделя — традиционное занятие

Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками.

Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.

4-я неделя — итоговое занятие по единому сюжету

«Цирк»

Задачи:

- учить бросать мяч об пол и ловить его, стоя на месте;
- упражнять в прыжках вверх с места с целью достать предмет;
- закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие;

— воспитывать дружеские взаимоотношения, интерес к занятиям физкультурой.

Оборудование: мячи, удочка с косточкой на конце, гимнастическая скамейка.

Предварительная работа: рассматривание картинок, чтение художественной литературы, беседы.

* * *

Вводная часть

Воспитатель. Сегодня мы с вами пойдем в цирк. Там нас ждет много интересного. В начале представления все артисты выходят на арену.

Ходьба друг за другом (15 с).

А сейчас на арене — канатоходцы!

Ходьба в колонне, дети берутся за руки, со сменой направлений по сигналу (10 с).

Вот и цирковые лошадки.

Ходьба на носочках с высоким подниманием коленей (по 10 с).

Артисты уходят за кулисы.

Бег по кругу, обычная ходьба.

Основная часть

ОРУ

Воспитатель. Смотрите, на арену выходят веселые клоуны. Они приветствуют зрителей.

«Веселые клоуны». И.п. — о.с., руки внизу. Махи руками вверх, вправо, влево (6 раз).

«Шалтай-болтай». И.п. — ноги слегка расставлены. Вы-

полнить наклоны вперед, руки опущены вниз (5 раз).

«Ванька-встанька». И.п. — ноги на ширине плеч. Выполнить наклоны в стороны (6 раз).

«Петрушка». И.п. — сидя на полу, обхватить колени руками. Расставить сначала руки в стороны, потом ноги.

«Попрыгушка». И.п. — о.с. Прыжки ноги в стороны, вместе.

ОВД

Воспитатель. Внимание! Под куполом цирка — воздушные акробаты.

Ходьба по гимнастической скамейке с заданием для рук.

Жонглеры с мячами!

Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его, стоять на месте.

И, конечно же, дрессированные собачки.

Прыжки вверх с места с целью достать предмет.

Проводится подвижная игра «Дрессировка животных» (2 раза).

Заключительная часть

Воспитатель. Представление окончено. Все артисты выходят на поклон.

Обычная ходьба.

МАРТ

1-я неделя — традиционное занятие

Ходьба с перешагиванием через рейки гимнастической лестницы, положенной на пол.

Прыжки вверх с места с целью достать предмет.

2-я неделя — традиционное занятие

Ходьба с перешагиванием через рейки гимнастической лестницы, положенной на пол.

Бросание мяча в горизонтальную цель (корзину) двумя руками (расстояние 1—1,5 м).

3-я неделя — традиционное занятие

Бросание мяча в горизонтальную цель (корзину) двумя руками (расстояние 1—1,5 м).

Пролезание в обруч без касания руками пола.

4-я неделя — итоговое занятие по единому сюжету

«Солнышко — наш лучший друг»

Задачи:

- учить бросать мяч двумя руками;
- упражнять в прыжках через предметы, стараясь прыгать мягко;
- закреплять умение держать равновесие на ограниченной площади;
- воспитывать дружеские отношения друг к другу.

Оборудование: массажная дорожка, две доски, кубики, бруски, мячи резиновые, нарисованное солнышко, тучка.

* * *

Вводная часть

Воспитатель

В путь идем мы спозаранку,
Не забудем про осанку.

Ходьба друг за другом (15 с).

По траве сейчас пойдем

Ходьба по массажной дорожке (5 с).

И на горку мы взойдем.

Ходьба по наклонной поверхности (5 с).

Мы пройдем еще немножко,
Перейдем мы лужи, кочки.

Ходьба (10 с) с перешагиванием через предметы (бруски).

А теперь наши ножки
Побежали по дорожке.
Мы бежали, мы бежали,
Наше солнышко встречали.

Обычная ходьба.

Основная часть

ОРУ (в кругу)

Воспитатель. Поднимем ручки к солнышку, погреем каждый пальчик.

«Погреем на солнышке ручки». И.п. — о.с. Поднять руки через стороны вверх, повернуть ладонями (5 раз).

А теперь поплыли дружно,
Делать так руками нужно!
Вместе — раз! Еще — раз!

«Мы плаваем». И.п. — о.с. Выполнить махи руками от груди в стороны (5 раз).

Сядем на берег крутой и поднимем брызги.

«Посидим на берегу». И.п. — сидя на полу, упор сзади. Поднять сначала левую, затем правую ногу (6 раз).

А теперь будем загорать:
солнцу подставлять, то животик,
то спинку.

«Мы на солнышке лежим».
И.п. — лежа на спине, повернуть-
ся на живот и обратно (6 раз).

Прыг-скок,
Прыг-скок,
Приземляйся на носок.
Прыжки на двух ногах (8—
10 прыжков 2 раза).

ОВД

Воспитатель. Смотрите, на
пляже дети играют в мяч.

Бросание большого мяча двумя
руками из-за головы.

Видели, как у речушки,
Веселились две лягушки,
Прыгали они по кочкам
Очень ловко на носочках.

Прыжки через предметы высо-
той 5 м.

А сейчас пойдем по камушкам
На берег другой,
К солнышку любимому
В гости мы придем.

Ходьба по камушкам, располо-
женным на расстоянии 20 см друг
от друга.

А теперь поиграем с сол-
нышком.

Проводится подвижная игра
«Солнышко и дождик».

Заключительная часть

Воспитатель
Порезвились, поиграли,
Снова все в колонну встали,

И знакомою тропой
Все отправились домой.

Спокойная ходьба.

АПРЕЛЬ

*1-я неделя — традиционное
занятие*

Ходьба по гимнастическому
бревну.

Прыжки в длину с места (рас-
стояние 40 см).

*2-я неделя — традиционное
занятие*

Ходьба по гимнастическому
бревну с приставлением пятки
одной ноги к носку другой.

Бросание мяча в горизонталь-
ную цель отдельно каждой ру-
кой.

*3-я неделя — традиционное
занятие*

Бросание мяча в горизонталь-
ную цель отдельно каждой ру-
кой.

Влезание на гимнастическую
стенку и спуск с нее.

*4-я неделя — итоговое занятие
по единому сюжету*

«Прогулка в лес»

Задачи:

- учить ходить по ограничен-
ной площади, сохраняя равно-
весие и правильную осанку;
- закреплять умение прыгать на
двух ногах, продвигаясь впе-
ред, мягко приземляясь на
носки;
- совершенствовать умение
подлезать под шнур, не каса-
ясь руками пола;

- развивать ловкость, смелость, быстроту, выносливость;
- воспитывать интерес к занятиям физкультуры.

Оборудование: шнур длинный (3 шт.), мягкая игрушка зайчик.

Предварительная работа: рассматривание картин, беседы, чтение художественной литературы.

* * *

Вводная часть

Воспитатель. Ребята, сегодня мы с вами пойдем в лес. Какая широкая дорожка, как удобно по ней идти, места всем хватает.

Свободная ходьба стайкой.

А теперь дорожка стала узкой, нам придется идти друг за другом.

Ходьба в колонне по одному.

Дорожка опять стала широкой, можно идти стайкой.

Свободная ходьба.

Смотрите, гнездо с птенцами. Чтобы не испугать их, пойдем потихонечку.

Ходьба на носочках.

Мы прошли гнезда и опять можем идти как удобно. Как только запоет птичка, остановимся и послушаем.

Ходьба с внезапными остановками.

Основная часть

ОРУ

Воспитатель. Вот и вышли мы на полянку. Кругом много высоких деревьев. Покажите, какие они.

«*Высокие деревья*». И.п. — о.с. Поднять руки, потянуться (5 раз).

Посмотрите сколько цветов кругом. Давайте сдуем пушинки с одуванчиков.

«*Сеем одуванчики*». И.п. — то же. Выполнить наклоны вперед, не сгибая коленей (5 раз).

Как много цветов мы набрали. Это увидело солнышко и выглянуло из-за тучки. Обрадовались ребята и запрыгали.

«*Солнышко, привет!*». И.п. — то же. Выполнить 8—10 приседаний (2—3 раза).

ОВД

Воспитатель. А теперь пойдемте дальше в лес. Ой, какая узкая дорожка! Как трудно идти.

Ходьба по дорожке шириной 15 см, длиной 2,5 м.

Теперь дорожка стала шире, но мешают ветки елочек. Давайте подлезем под них.

Подлезание под шнур (2—3 раза).

Смотрите, под елочкой сидит зайчик. Выбежал он и запрыгал. Давайте и мы попрыгаем, как зайчики.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (3 м).

Какая красивая поляна! И зайка с нами прискакал и сел на пенек. Давайте с ним поиграем.

Проводятся подвижные игры: «Бегите к зайчику» и «Серый зайка умывается».

Заключительная часть

Воспитатель. Хорошо мы поиграли с зайкой, а теперь пора домой.

Ходьба под пение инструктора («Ходим-бегаем», ч. 1, муз. Е. Тиличевой).

МАЙ

1-я неделя — традиционное занятие

Ходьба по наклонному гимнастическому бревну.

Спрыгивание с гимнастической скамейки (высота 20 см).

2-я неделя — традиционное занятие

Ходьба по наклонному гимнастическому бревну.

Метание на дальность отдельно каждой рукой (2,5—5 м).

3-я неделя — традиционное занятие

Метание на дальность отдельно каждой рукой (2,5—5 м).

Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее.

4-я неделя — итоговое занятие по единому сюжету

«Веселые воробушки»

Задачи:

- упражнять лазать по гимнастической стенке произвольным способом и слезать с нее;
- закрепить умение спрыгивать с гимнастической скамейки (высота 20 см), мягко приземляясь;
- воспитывать интерес к занятиям физкультурой;
- любовь к птицам.

Оборудование: гимнастические стенка и скамейка, шапочка кота, игрушка птичка.

Предварительная работа: рассматривание иллюстраций, чтение художественной литературы, наблюдения на прогулке.

* * *

Вводная часть

Воспитатель. Сегодня мы с вами будем маленькими воробушками. Птички живут стайкой. Вот и у нас стайка воробушков.

Все воробушки пошли гулять, Крошки, зернышки искать.

Ходьба стайкой (15 с).

Трудно воробушкам гулять: травка высокая, надо ножки высоко поднимать.

Ходьба с высоким подниманием коленей, со сменой направления по сигналу воспитателя (10 с).

Испугались воробушки и полетели сначала быстро, а потом медленнее.

Бег со сменой направления по сигналу (20—30 с).

И опять зашагали.

Обычная ходьба.

Основная часть

ОРУ «Птички»

«Птички крылышками машут». И.п. — о.с., руки в стороны. Выполнять махи руками вверх, вниз (5 раз).

Птички смотрят по сторонам, нет ли кошки?

«Птички смотрят по сторонам». И.п. — о.с. Выполнять повороты туловища влево-вправо.

Нашли воробушки лужу, стали водичку пить.

«Птички водичку пьют». И.п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной. Выполнять наклоны туловища вперед (5 раз).

Вдруг пришла кошка, воробушки спрятались в травке.

«Воробушки прячутся». И.п. — о.с. Выполнить приседания (5 раз).

Кошка ушла, воробушки прыг на поляну, прыг-скок, прыг-скок.

«Воробушки прыгают». И.п. — о.с. Прыжки на двух ногах (8—10 прыжков 2—3 раза).

ОВД

Воспитатель. Взлетели птички на крышу, увидели зернышки, прыгнули, поклевали и опять на крышу полетели.

Спрыгивание (3 раза) со скамейки (высота 20 см).

Прилетели на деревья жуки — это самая вкусная еда для птиц. Воробушки сразу их увидели и полетели к ним.

Лазанье по гимнастической лесенке и спуск с нее (3 раза).

Опять крадется кот.

Проводится подвижная игра «Кот и воробушки».

Заключительная часть

Проводится игра малой подвижности «Найди птичку» (2 раза).

Литература

Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ. М., 2004.

Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 1985.

Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребенка. М., 1999.

Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М., 1986.

Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников. М., 1971.

Программа воспитания и обучения в детском саду / Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Изд. 3-е, испр. и доп. М., 2006.

Предлагаем вашему вниманию книги серии «Вместе с музыкой»



ОСЕННИЕ ПРАЗДНИКИ В ДЕТСКОМ САДУ Сценарии с нотным приложением Выпуск 3

Автор — Антипина Е.А. Обложка, 40 с., ноты.

Сборник включает новые сценарии осенних праздников для детей 2—7 лет. Песни, частушки, стихотворения, сценки и танцевальные номера помогут организовать веселые и увлекательные концертные программы, разовьют у детей воображение, память, музыкальный вкус.



НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ В ДЕТСКОМ САДУ Сценарии с нотным приложением Выпуск 3

Автор — Антипина Е.А. Обложка, 48 с., ноты.

Сборник включает сценарии новогодних праздников для детей 2—7 лет. Песни, частушки, стихотворения, сценки и танцевальные номера помогут организовать веселые и увлекательные концертные программы, разовьют у детей воображение, память, музыкальный вкус.



ПРАЗДНИК 8 МАРТА В ДЕТСКОМ САДУ Сценарии с нотным приложением Выпуск 1

Автор — Никитина Е.А. Обложка, 56 с., ноты.

Отличительная особенность сборников Е.А. Никитиной — это новые песни, с интересными свежими мелодиями, доступным аккомпанементом. В сборнике представлены три сценария утренников, посвященных празднику 8 Марта, для старших и подготовительных к школе групп ДОО, а также сценарий «В гостях у музыки» для старших дошкольников и младших школьников.



МУЗЫКАЛЬНЫЕ ИГРЫ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 2—3 ЛЕТ Сценарии с нотным приложением

Авторы — Бутенко Э.В., Якименко Н.А.
Обложка, 40 с., ноты.

Авторы делятся опытом проведения игр и развлечений с элементами логоритмики и использования этого материала для различных мероприятий, таких как кукольный театр, утренник и др.

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.fc-sfera.ru
Не забудьте разборчиво написать свой индекс и обратный адрес.

Физкультурное развлечение с родителями «Сказка – ложь, да в ней намек! Добрым молодцам урок»

Шашкова Н.А.,
инструктор по физкультуре;

Жулёва И.М.,
*музыкальный руководитель ДООУ № 26, Звездный
городок Московской обл.*

Задачи:

- воспитывать интерес и уважение к истории и культуре родной страны через русские народные сказки;
- повышать интерес детей и родителей к совместным занятиям физкультурой;
- осуществлять гендерный подход в воспитании детей;
- совершенствовать двигательные умения и навыки.

Оборудование: стойки с привязанными к ним воздушными шарами, по 2 мяча или клубочка, мяча-хопа, детских меча, туннеля, вареных яйца, по 2 скамейки, деревянных ложки, мягкие валики и модули, биты для городков, кегли, яблоки (по количеству мальчиков).

Предварительная работа: чтение русских народных сказок, совместное с родителями и воспитателями изготовление «богатырского снаряжения», разучивание стихов, песен, хороводов, игр.

* * *

Девочки, мамы и воспитатели в русских народных костюмах под песню «Вдоль по улице» (муз. А. Варламова, сл. Д. Глебова) входят в зал, заводят хоровод.

В е д у щ и й

Головой качают деды:
Нет, знать, больше богатырей!
Ну а громкие победы
В спорте славных сыновей?!
Нет, не верьте наветам вы:
Живы, живы, живы, живы
Русские богатыри!

Под песню «Богатырская наша сила» (муз. А. Пахмутовой, сл. Н. Добронравова в исполнении группы «Цветы») в зал входят мальчики и папы в костюмах богатырей и выполняют комплекс упражнений. Затем мальчики читают стихотворение В. Берестова «Богатыри».

1 - й мальчик

На лбу бывали шишки,
Под глазом — фонари.
Уж если мы — мальчишки,
То мы — богатыри.

2 - й мальчик

Царапины. Занозы.
Нам страшен только йод!
(Тут, не стесняясь, слезы
Сам полководец льет.)

3 - й мальчик

Пусть голова в зеленке
И в пластырях нога,
Но есть еще силенки,
Чтоб разгромить врага.

4 - й мальчик

Упрямые, с утра мы
Опять на бой, в дозор!
...От тех сражений шрамы
Остались до сих пор.

Дети исполняют песню «Солнечный круг» (муз. А. Островского, сл. Л. Ошанина).

В е д у щ и й. А сейчас, дорогие наши большие и маленькие богатыри, примите поздравления от наших девиц-красавиц!

1 - я девочка

В февральский день,
морозный день
Все праздник отмечают.
Девчонки в этот славный
день
Мальчишек поздравляют.

2 - я девочка

Мы не подарим вам цветов —
Мальчишкам их не дарят.
Девчонки много теплых слов
У вас в сердцах оставят.

3 - я девочка

Мы пожелаем вам навек,
Чтоб в жизни не робелось.
Пусть будет с вами навсегда
Мальчишеская смелость!

4 - я девочка

И все преграды на пути
Преодолеть вам дружно!
Но вот сначала подрасти
И повзрослеть вам нужно.

5 - я девочка

Здравствуй, праздник!
Здравствуй, праздник!
Праздник мальчиков и пап!
Всех сегодня поздравляет
Наш веселый детский сад!

6 - я девочка

Мы обнимем, поцелуем
Пап и дедушек сто раз!
И для вас, наши родные,
Песню мы споем сейчас!

Девочки исполняют песню «Наша армия» (муз. Э. Ханка, сл. И. Резника).

В е д у щ и й

Как в старой доброй сказке
У трех больших дорог,
Есть камень-подсказка,

вроде указки.
И многих тот камень спас,
уберег.

В зале стоит камень, ведущий и дети подходят к нему и читают надпись: «Коль ехать направо — богатство и слава, коль ехать налево — погибнет конь смелый, а прямо помчишься — с врагом ты сразишься, себя испытаешь и друга узнаешь».

Ну что ж, богатыри, пришла пора вам силушку свою испытать. А судить состязания будут Василисы Прекрасные и Премудрые: ваши мамы и бабушки. Начинаем!

Дети и взрослые делятся на команды.

Сначала давайте проверим, как наши молодцы умеют держаться в седле, со Змеем Горынычем сражаться.

Проводится **линейная эстафета**.

Мальчики, сидя на коне (мячехопе), должны доскакать до стойки с привязанными воздушными шарами (головы Змея Горыныча). Воспитатель подает им меч, которым нужно лопнуть как можно больше голов Змея Горыныча (ша-

ров). Далее мальчики отдают меч воспитателю и возвращаются обратно, передают хоп следующему игроку. Такое же задание выполняют папы.

В каких русских народных сказках богатырям приходилось не только драться со Змеем Горынычем, но и освобождать из заточения девиц-красавиц? Назовите их.

Дети отвечают.

Вот и вам сейчас придется отправиться в очень трудное путешествие и освободить девиц-красавиц. А отыскать их вам помогут волшебные клубочки, которые укажут дорогу.

Проводится **комбинированная эстафета**. В ней принимают участие дети и взрослые.

Девочки и мамы сидят на скамейках на противоположных сторонах зала. Мальчики с клубочками в руках пытаются добраться от мам к девочкам: перелезают через «высокие горы» (модули), прокатывают в туннель клубочки, за ними пролезают сами, берут за руки девочек и возвращаются к мамам. Передают клубочки следующим мальчикам или папам.

Команда, быстрее других возвратившая мамам дочерей, объявляется победительницей в этой эстафете.

Скажите, ребята, у какого сказочного злодея смерть находилась на конце иглы?

Дети отвечают.

А где хранилась игла?

Дети отвечают.

Проводится **встречная эстафета**.

Мальчики строятся на линии старта, в руках у каждого по ложке с яйцом. Папы строятся на противоположной стороне зала. По команде мальчики бегут к папам, передают им ложки и остаются на местах, теперь папы с ложками в руках бегут на противоположную сторону и остаются там. По окончании эстафеты мальчики и папы должны поменяться местами, при этом донести и не разбить яйца на ложках.

Молодцы! Скажите, пожалуйста, в какой сказке отец просит своих сыновей добыть молодильные яблоки, чтобы опять стать молодым и здоровым?

Дети отвечают.

Сейчас и вам предстоит сделать то же самое.

Проводится **парная эстафета**.

Сначала папа, потом ребенок (от каждой команды) пробегают по скамейке, подбегают к гимнастической лестнице, ребенок залезает наверх (папа страхует его), срывает привязанное к последней рейке яблоко, передает его папе и спускается вниз. Взявшись за руки, они возвращаются обратно и передают эстафету следующей паре. Яблоки складывают в корзины.

Далее проводятся индивидуальные соревнования.

«Сбей булавой»

Воздушным шариком или мягким валиком нужно сбить противника с Калинова моста (скамейки).

«Кто больше собьет палицей»

Большой кеглей или битой для городков нужно сбить маленькие кегли.

В заключение проводится **игра «Салки в два круга»**.

Папы и дети образуют два круга: первые — внутренний, вторые — наружный. Под русскую народную песню «Во поле береза стояла» (или любую другую) участники игры идут в разные стороны (по кругу). Как только музыка стихает, папы должны повернуться к детям и постараться их осалить (дети разбегаются). «Осаленные» встают в круг к папам.

Игра повторяется 3—4 раза.

Вот и закончились наши богатырские состязания. И папы и наши маленькие богатыри показали свою силу, ловкость, храбрость. Молодцы! А теперь давайте посмотрим, что же спрятано под камнем?

Воспитатель и дети достают из-под камня книги.

Да это же книги русских народных сказок! Вы уже знаете много сказок, а благодаря этим книгам узнаете еще больше! Ну а укрепить здоровье и восстановить силы после соревнований вам помогут вот эти молодильные яблоки. Но это еще не все. Наши девицы-красавицы: девочки, мамы, бабушки, воспита-

тели приготовили для вас сюрприз!

1 - я девочка

Богатырского здоровья
Мы хотим вам пожелать,
Лучше всех на свете бегать
И в футбол всех обыграть!

2 - я девочка

Пусть удача будет с вами.
Только вы дружите с нами,
Нам во всем вы помогайте,
От других нас защищайте!

3 - я девочка

В общем, милые мальчишки,
Мы откроем вам секрет:
Лучше вас на белом свете
Никого, конечно, нет!

Девицы-красавицы дарят мальчикам, папам и дедушкам сувениры, изготовленные своими руками (вышитые салфеточки, вязанные варежки и носки и т.д.).

Дети и взрослые под песню «Богатырская сила», сделав «круг почета», выходят из зала.

Спортивно-семейный праздник «Кто мороза не боится, приходите порезвиться!»

Вахрамеева Н.А.,

*руководитель физвоспитания МДОУ д/с № 8,
с. Объячево, Республика Коми*

* * *

Под веселую песню появляются скоморохи Тимошка и Егорка, представляются и выполняют шуточные движения с зимними атрибутами.

Скоморох Тимошка

Вот зима сменила осень.
Вспомнить нам пришла пора,
Чем же может заниматься
В это время детвора?
Можно на коньках кататься?

Дети. Да!

Скоморох Тимошка

Свежим воздухом дышать?

Дети. Да!

Скоморох Тимошка

Поиграть в снежки,
побегать?

Дети. Да!

Скоморох Тимошка

И на речке загорать?

Дети. Нет!

Скоморох Тимошка
В декабре, в последних
 числах,
Вокруг елки танцевать?
Дети. Да!

Скоморох Тимошка
А в лесу зимой неплохо
Землянику собирать?
Дети. Нет!

Скоморох Тимошка
На качелях покачаться?
Дети. Нет!

Скоморох Тимошка
И на саночках с горы?
Дети. Да!

Скоморох Тимошка
И лыжня давно готова
Для любимой детворы?
Дети. Да!

Скоморох Тимошка
А еще зимой ребята
Могут в бадминтон сыграть?
Дети. Нет!

Скоморох Тимошка
На заснеженном окошке
Человечка рисовать?
Дети. Да!

Скоморох Тимошка
Под зонтом в метель
 укрыться?
Дети. Нет!

Скоморох Тимошка
По сугробам погулять?
Дети. Да!

Скоморох Тимошка
Очень здорово, друзья,
С вами было поиграть!

Скоморох Егорка
Дорогие гости!
Долго вас мы ждали,
Праздник мы не начинали!
И пусть веселье не кончается,
Праздник спортивный
 начинается.

Семьи удалые выйдут
 на старт,
Покажут нам, кто в чем хват.

Скоморох Тимошка
Люди добрые, отойдите,
Площадь нам освободите.
Встаньте в сторону рядком
Да поболтайте вы ладком.
Поддержите их морально.
Состязания мы проводим
 специально,
Чтоб участники удаль
 показали,
А болельщики их поддержали.
Вместе все будет у вас
 спориться.

Только чур из-за неудачи
 не ссориться!

Скоморох Егорка. Те-
перь под аплодисменты зрите-
лей я попрошу всех семей-уча-
стников выйти на середину пло-
щадки.

Под бодрую музыку команды
выходят.

Скоморох Тимошка.
Вот они наши отважные участ-
ники зимних соревнований
«Кто мороза не боится, прихо-
дите порезвиться!»

А теперь позвольте предста-
вить членов жюри: Снежная
королева и Снеговик-озорник.

Снежная королева и Снеговик-
озорник представляются.

Скоморох Егорка. Итак,
к соревнованиям готовы?

Команды отвечают.

Но прежде чем вы начнете со-
стязаться, предлагаю всем раз-
мяться.

Разминка проводится под любую
веселую музыку (в ней могут при-
нять участие и зрители).

Скоморох Тимошка.
Итак, я вижу, что никто не бо-
лен; каждый весел и здоров, к
соревнованиям готов. Начинаем!

Скоморох Егорка

Лыжи быстрые есть у нас,
Только вот палок никто
не запас.

Придется всем туда и обратно
Без палок бежать, а это
занятно!

Все семейные команды по оче-
реди должны пробежать дистанцию
на лыжах (без палок).

Скоморох Тимошка

Вот и лыжа куда-то девалась,
Всего по одной у каждого
осталось.

Но и это для нас не утрата!
Бежим по одной! А зрителям
радость!

Члены команд по очереди дол-
жны преодолеть дистанцию на од-
ной лыже.

Скоморох Егорка

Вот на старте наши дети.
Посмотрите, как одеты!
Хоть завтра на Олимпиаду!
Но победить соперника надо.
Что ж, санки ставим вперед,
Не пропустите только
поворот.

На старт выходят дети. Им нуж-
но пробежать дистанцию и вер-
нуться обратно, толкая перед собой
санки.

Скоморох Тимошка

Мамы! Ждет вас трудная
задача!
Но постараться надо, не иначе.
Ребенок садится на санки
верхом,
А мама катит ребенка ладком.

Испытания для мам: они долж-
ны провезти своих детей на санках
до конца дистанции и обратно (ре-
бенок держится за лыжную палку,
которую тянет мама).

Скоморох Егорка

Вот и для пап нашлась работа.
Женушку покатай кому охота?
А ведь придется победы ради.
И семья и зрители будут
рады.

На старт выходят папы. Они дол-
жны прокатить мам, которые стоят

на лыжах и держатся за лыжную палку.

Скоморох Тимошка

Хоккей — игра смелых,
Нет лучшей игры.

Сейчас команда клюшку
возьмет

И шайбу в ворота успешно
забьет!

Каждому участнику команды (по очереди) нужно провести шайбу клюшкой и постараться забить ее в ворота.

Пока подводятся итоги соревнований, можно организовать конкурс для зрителей.

Скоморох Егорка показывает какой-нибудь яркий предмет.

Скоморох Егорка

Вот знакомый всем предмет,
Но не дам вам в руки, нет.

Посмотрите, я поставлю его
на расстоянии.

И послушайте, болельщики,
такое задание.

Вам придется эту цель сбить
сейчас снежком.

Приготовьтесь точнее
взмахнуть рукой.

Лучше поставить несколько предметов (целей) сразу, чтобы как можно больше болельщиков приняли участие в соревновании. Каждому дается по три попытки. Самый меткий зритель получает приз или подарок.

Скоморох Тимошка

Спортивный праздник
Удался на славу.

Вот еще бы такую забаву!
Приходите теперь весной.
Но стиль соревнования будет
иной.

Снова будем соревноваться,
В беге и прыжках
состязаться.

Ждем вас всех «болеть»,
и кричать,

И вновь участников
поддержать.

Снежная королева. Вот так праздник у нас получился — на славу. И повеселились и поиграли, силы набрались и хорошего настроения. Какие вы все молодцы! Какие умелые, сильные, веселые и дружные.

Снеговик-озорник. Давайте поблагодарим родителей и болельщиков за то, что они сегодня пришли к нам в гости и помогли весело и с пользой для здоровья провести спортивные соревнования.

Снежная королева

А теперь самый приятный
момент для всех:

Награждение, радость и смех.
Подарки сегодня дарить

вам рады,

И получают все награды.

Снеговик-озорник зачитывает итоги, команда-победительница получает приз, а все участники соревнований — памятные подарки.

Под песню «Кабы не было зимы» (из м/ф «Зима в Простоквашино», муз. Е. Крылатова, сл. Ю. Энтина) все участники соревнований водят хоровод.

Взаимодействие ДОУ и семьи в решении задачи воспитания здорового ребенка

Хохлова Л.В.,
воспитатель;

Дынько Е.Ю.,
*воспитатель МБДОУ д/с № 14 «Олененок»,
г. Норильск Красноярского края*

Самая актуальная на сегодняшний день задача — сохранение и укрепление здоровья дошкольников, решить которую можно, повышая сопротивляемость детского организма к неблагоприятным факторам внешней среды, создавая условия для физического развития и поддержания психоэмоционального благополучия детей.

В первые годы жизни закладываются основы физического и психического здоровья, интеллекта, общей культуры, поэтому так важна физкультурно-оздоровительная работа, включающая в себя гигиенические, собственно оздоровительные и лечебно-профилактические мероприятия. Ведь все упущения, потери, просчеты в воспитании и развитии малышей могут стать впоследствии невозможными.

Задача воспитания здоровых детей очень остро стоит у нас, на Крайнем Севере. Помимо суро-

вого климата в нашем регионе отмечается очень сложная экологическая обстановка. Норильск — один из самых экологически загрязненных городов в мире. Все это очень беспокоит и медиков, и педагогов, и, конечно же, родителей маленьких жителей Заполярья.

В нашем детском саду работа по укреплению здоровья дошкольников начинается с организации предметно-развивающей среды со специальными условиями для реализации детьми своих потребностей в движении. Большое внимание уделяется соблюдению рационального общего и двигательного режима дня, питанию, оздоровительным мероприятиям, медицинскому и педагогическому контролю.

С целью развития двигательных навыков и навыков ЗОЖ у воспитанников, формирования психологического здоровья, ус-

тойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, повышения педагогической компетентности родителей в вопросах воспитания здорового ребенка, были разработаны авторские образовательные проекты «Здоровячок» (для детей раннего возраста) и «Что нужно делать, как нужно жить, чтоб всегда здоровым быть» (для дошкольников).

Для реализации проектов использовалось методическое сопровождение, состоящее из трех блоков.

Первый блок. Физкультурно-оздоровительные мероприятия: утренняя, вечерняя эмоционально-стимулирующая гимнастика, интегрированные игры-занятия. Оздоровительные игры на развитие мелкой моторики, вестибулярного аппарата и чувства равновесия, дыхания, речи; «пальчиковые игры»; коррекционные, способствующие профилактике плоскостопия и нарушения осанки; игры малой подвижности; сюжетные, бессюжетные игры для снятия напряжения; игры с малышами в адаптационный период.

Второй блок. Закаливающие и оздоравливающие мероприятия: контрастное закаливание воздухом и использование пульсирующего микроклимата; с применением солевых дорожек; обширное умывание. Используются нетрадиционные формы закаливания: босохождение, игровой и

самомассаж, арома- и фитотерапия.

Третий блок. Взаимодействие с родителями. С целью повышения педагогической компетентности родителей в вопросах воспитания здорового ребенка в домашних условиях разработана система взаимодействия с семьями, которая включает в себя: анкетирование и опросы, консультации, рекомендации, добрые советы, памятки, выпуск групповых газет и брошюр для родителей о жизни детского сада, тематические родительские собрания, «Телефон доверия», «Родительская почта».

В рамках проектов были разработаны: перспективный план воспитательно-образовательной работы групп (на основе сотрудничества с родителями), циклы совместных с родителями досуговых мероприятий, праздников.

На базе детского сада открыт социально-ориентированный клуб «Молодая семья», представляющий модель педагогического взаимодействия семьи и ДОУ, в которой ребенок — субъект общего внимания, а взаимоотношения между педагогами и родителями конструктивные, эмоционально ровные, взаимоприемлемые. Именно такое объединение усилий семьи и ДОУ обеспечивает:

- участие родителей в образовательном процессе;
- помогает активизировать их воспитательные возможности;

— решать проблемы педагогической некомпетентности молодых родителей.

На занятиях клуба ставятся и обсуждаются волнующие родителей вопросы, даются советы по воспитанию малышей. Педагоги рассказывают о том, как ведут себя дети в непривычных обстоятельствах и новом коллективе, как ладят с ровесниками и многое другое.

Приоритетные направления работы клуба.

- ♦ Обеспечение эмоционально комфортного взаимодействия между детьми, родителями и педагогами, основанное на любви, терпении, понимании и вере.

- ♦ Привитие родителям и детям раннего возраста навыков ЗОЖ и любви к физкультуре и спорту.

Разработаны программа клуба и перспективный план по развитию двигательной активности и оздоровлению детей раннего возраста. На сегодняшний день организация социально-ориентированного клуба «Молодая семья» — прогрессивная, нетрадиционная форма сотрудничества педагогов, родителей и детей.

Таким образом, создается благоприятная база для формирования не только соматического, но и психического и психологического здоровья ребенка.



Музыкально-спортивный праздник «Мы туристы» (в подготовительной к школе группе)

Дементьева Л.И.,

музыкальный руководитель ГОУ д/с № 1589, Москва

Задачи:

- формировать знания об окружающей природе;
- совершенствовать умения и навыки в беге, прыжках, ползании;
- воспитывать дисциплинированность, уважительное отношение к товарищам и соперникам по играм.

Предварительная работа: беседы о птицах, правилах поведения в лесу, разучивание песен о природе.

* * *

Под марш дети входят в зал, строятся.

1 - й ребенок

Чтоб успешно развиваться,
Нужно спортом заниматься.
От занятий физкультурой
Будет стройная фигура.

2 - й ребенок

Мы зарядкой заниматься
Начинаем по утру.
Пусть болезни нас боятся,
Пусть они не ходят к нам.

3 - й ребенок

Почему мы бодрые,
Быстрые, умелые,
Потому что по утру
Мы зарядку делаем.

Дети делают гимнастику — комплекс из пяти упражнений: для рук, вертушка, наклоны, приседания, бег на месте.

В е д у щ и й. Ну вот, ребята, вы размялись, взбодрились и теперь, наверное, готовы к любым трудностям.

Д е т и. Да!

В е д у щ и й. Сегодня я предлагаю вам стать туристами и отправиться в поход. А вы знаете, кого называют туристами?

Дети отвечают.

Правильно, туристы — люди, которые любят путешествовать, любоваться красотой природы, исследовать неизведанное, для этого им надо быть сильными, ловкими и выносливыми. А как вы думаете, что нужно в походе?

Дети отвечают.

Сейчас мы проверим, чья команда быстрее соберется в поход и возьмет только то, что пригодится в пути.

Дети делятся на три команды.

Игра «Собери рюкзак»

Оборудование: рюкзаки, компасы, фляги, фонарики, металлические кружки, игрушки, газеты (по количеству команд).

Игроки каждой из команд должны отобрать и сложить в свой рюкзак все необходимое для похода.

Ведущий. Молодцы! Хорошо справились с заданием. Я вижу, вы знаете, что пригодится в походе. А теперь в путь! У каждой команды свой маршрут и пройти его нужно как можно быстрее. Команда, пришедшая на поляну первой, победит в следующей эстафете.

«Преодолей препятствия»

Оборудование: таблички разных цветов для обозначения полян, скамьи, дуги (по количеству команд). На усмотрение воспитателя выбор предметов может варьироваться, полоса препятствий может быть усложнена или, наоборот, использоваться более легкий ее вариант.

На противоположном конце зала воспитатель выставляет разноцветные таблички с обозначением полян для каждой команды. Игрокам нужно пробежать по «мостику»,

пролезть под «бревном» и добраться до своей поляны.

Ведущий. В походе турист не обходится без костра. Нужно согреться, приготовить еду, просушить одежду, а иногда и отпугнуть хищных зверей. Давайте и мы попробуем разжечь костер.

Игра «Кто быстрее разожжет костер?»

Оборудование: гимнастические палки («дрова»), бумага, фонарики (по количеству команд).

Игроки каждой команды должны разжечь свой костер: сложить дрова (гимнастические палки) «колодцем», достать из рюкзаков бумагу, смять ее, положить в середину «костра» и «поджечь» (вставить в центр зажженный фонарик).

Ведущий. Ну вот мы добрались до полянок, разожгли костры, теперь можно и поиграть.

Каждая команда получает спортивный инвентарь (мячи, скакалки, обручи) и показывает, какие игры можно с ними провести.

А сейчас давайте отдохнем, посидим около костра, послушаем голоса птиц и звуки природы.

Звучат фонограммы «Голоса птиц», «Звуки природы» (журчанье ручья, шум ветра).

А еще туристы, сидя у костра, любят петь песни, давайте и мы споем.

Дети поют «Лесную песенку» (муз. В. Витлина, сл. Л. Кагановой).

Вот и закончился наш поход, пора возвращаться домой. Но так просто мы не можем уйти с полянок. Что мы должны обязательно сделать?

Дети высказывают свои предположения.

Правильно, мы должны потушить костры. А как это сделать?

Дети отвечают.

Игра «Потуши костер»

Оборудование: таз с водой, ведра, кружки (по количеству команд).

Команды должны построиться рядом со своим «кост-

ром», вместо фонарика в него ставится ведро, на противоположной стороне зала — «ручей» (таз с водой). Первым участникам дается по металлической кружке. По сигналу ведущего они должны добежать до «ручья», набрать в кружку воды, донести ее до «костра» и вылить в ведро. После этого передать кружку следующему игроку.

В конце праздника появляется Лесник. Он хвалит детей за любовь к природе, за то, что оставили чистыми поляны, погасили костры. Далее вручает подарки и предлагает вернуться домой на лошадях. Под веселую музыку дети «скачут» домой (имитируют езду на лошадях).

Предлагаем вашему вниманию книгу серии «Программы ДОУ»



ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ 3—7 ЛЕТ Обзор программ дошкольного образования

Автор — Прищепа С.С.

Обложка, 128 с. Формат 60х90/16

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.

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

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

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

Зимнее «морское путешествие» на участке детского сада

Пономарёва И.О.,

воспитатель ОУ НШДС № 1649, Москва

С наступлением зимы каждый воспитатель невольно задает себе вопрос: как сделать зимнюю прогулку увлекательной, занимательной?

Мы хотим поделиться с вами, уважаемые коллеги, опытом работы с детьми 6—7 лет, который основывается на современных требованиях к образовательному процессу.

Создавая развивающую среду на участке зимой, мы старались решать задачи, связанные не только с физическим развитием детей, но и развитием познавательно-речевой сферы, творческих способностей, эстетического вкуса, формированием умений и навыков, которыми ребенок сможет воспользоваться в разных видах детской деятельности.

Работая над снежными постройками, мы выделили несколько этапов:

- утверждение проекта «Зимние постройки на участке»;
- совместная деятельность педагогов, детей и родителей по сооружению и оформлению снежных построек, использование, обыгрывание их в разных видах деятельности.

На этот раз мы решили объединить все сооружения одной

морской темой, поскольку самая распространенная сюжетно-ролевая игра детей на улице — «путешествие на корабле». И название мы придумали соответствующее — «Морская гавань».

Для воплощения такого проекта нужно хорошо подготовиться. Поэтому мы предложили воспитанникам и их родителям ознакомиться с литературой о кораблях, путешествиях, разнообразных морских обитателях, прочитать и принести в группу интересные материалы, иллюстрации, рассказать о прочитанном.

Далее мы принялись за изготовление пластилиновых макетов будущих построек, продумали, как изменить уже существующие на участке. Так, песочницу было решено превратить в корабль с трапом, беседку — в кафе «У причала», деревянный корабль оснастили пиратским сундуком с сокровищами.

Дети знают, что моряки смелые, ловкие, выносливые. И чтобы убедиться в этом, по периметру участка были сооружены снежные «крепость» и «бочка», «корабль-лабиринт», залиты ледяные дорожки. Место в центре участка предназначалось для подвижных игр.

После того как было определено, что и где будет построено, мы приступили к подготовительным работам.

Предложили ребятам принести из дома формочки для украшения будущих построек (их можно сделать из бросового материала: оберток из-под конфет, зефира, пастилы, пластиковых баночек из-под сметаны и йогурта, формочек для игры в песок).

Сделали аппликации морских обитателей из бумаги (дельфин, краб, морские звезда и конек, осьминог, рыбы) и тканевые детали для корабля (якорь, иллюминаторы), ремни и замок для сундука сокровищ, рыб для украшения ледяных дорожек.

И как только первые снежинки полетели с неба, мы с детьми принялись за дело: лопата-

ми сносили снег в валы в те места, где по проекту должны были находиться постройки.

Советы педагогам: начинать строительство нужно с ледяных дорожек для скольжения на ногах, заливать их рекомендуем, как только выпал первый снег и установилась морозная погода. Обращаем ваше внимание, что ледяные дорожки должны находиться в стороне от других построек, иметь место для разбега. Лучше залить 2—3 дорожки шириной 40—45 см и длиной 2—3 м, расположив их одну за другой с чередованием снеговых разбегов.

Для поддержания морской тематики, наши ледяные дорожки мы украсили морскими обитателями из ткани.

После того как дорожки были готовы, никто не удержался от



соблазна прокатиться по ним. На наш участок приходили ребята даже из других групп.

Затем мы приступили к самому серьезному и ответственному делу — сооружению снежной горки в форме корабля. В качестве основания мы использовали песочницу.

Советы педагогам: снежная горка не должна быть выше 1,5 м, скат (5–6 м) должен иметь борта с обеих сторон. Необходимо предусмотреть заход на горку: ступеньки и площадку, на которой ребенок ожидает своей очереди и садится на ледянку («палуба корабля»).

Мы решили придать горке форму корабля и покрасить верх в коричневый цвет, а низ — в голубой (море), запустить морских обитателей (аппликации). Из цветных льдинок выложили

водоросли, камни и коралловые рифы, на борт корабля были нанесены якорь и иллюминаторы из ткани. Корабль оснастили штурвалом.

Советы педагогам: после сооружения горки нужно подождать, пока утрамбуется снег, и несколько раз залить ее водой.

Катание на снежной горке — это не только приятное занятие, развивающее выносливость, координацию движений, организованность, заставляющее ребенка почувствовать себя настоящим смельчаком.

Любая морская гавань должна быть хорошо защищена, поэтому следующей нашей постройкой стал снежный форт.

Мы скатали снежные комья разного размера: самые большие использовали как основание и выложили их по перимет-





ру форта. Остальные — ставили друг на друга и уплотняли снегом. Когда все было готово, выровняли стены, срезав края выступающих комьев. И когда настало время покраски, мы решили показать, что наша крепость выложена из кирпича. Нам пришла идея использовать трафарет: из большого листа картона (100×80 см) был сделан трафарет кирпичной кладки. Мы прикладывали его к стенам форта и брызгали краской из пульверизатора, постепенно перемещая трафарет на новое место, в результате получились кирпичные стены.

Советы педагогам: красить лучше в морозную погоду для быстрого «схватывания» краски. По завершении работы не забудьте опрыскать всю постройку водой.

По окончании строительства ребята играли в сюжетно-ролевые игры: «Взятие форта», «Казаки-разбойники».

Для повышения двигательной активности, развития физических

навыков и умений детей мы дополнили свою гавань другими снежными постройками: «бочкой» (для упражнения в меткости и хранения инвентаря — лопат, мячей и т.д.) и снежным лабиринтом в форме затонувшего корабля с сокровищами, на корме которого проделали лаз для упражнения в подлезании и ориентировки в пространстве.

Следующими на нашем участке появились верные друзья морских путешественников: пингвин и морж, сделанные из «снежного теста» и разукрашенные при помощи пульверизатора.

Для расширения и обогащения сюжетов ролевых игр мы построили кафе «У причала», предназначенное для отдыха моряков после долгого плавания, и оснастили пиратский корабль сундуком с сокровищами.

Один из ключевых факторов успеха нашего проекта — привлечение родителей к строительству и украшению снежных построек. Все на участке сделано в процессе совместной дея-



тельности своими руками. Увлеченная работа родителей, детей и педагогов позволила нам завершить это масштабное строительство.

Привлечение детей к созданию, украшению и укреплению снежных построек, уход за ними развивают у них трудовые умения и навыки, эстетический вкус, формируют бережное отношение к результатам своего труда, но, самое главное, помогают реализовать свою потребность в физической активности. Для этого мы использовали нестандартный подход:

- объединили все постройки одной, интересной для детей тематикой;
- использовали в работе разнообразные технологии и приемы;

- старались развивать детей физически, интеллектуально и эстетически;
- решать различные образовательные задачи в совместной деятельности.

Наши успехи были отмечены на конкурсе зимних построек, проведенном в ДОУ, и по результатам закрытого голосования педагогов и родителей зимний участок нашей группы занял 1-е место. Эта победа настолько вдохновила детей, что некоторые из них вместе с родителями и друзьями строили лазы, горки, лепили и украшали снеговиков в своих дворах. Мы надеемся, что и вам, уважаемые коллеги, пригодятся наши разработки.

В заключение хотелось бы дать несколько добрых советов от юных скульпторов, которые

помогут вам реализовать подобные проекты в своих ДОУ.

✳ Для работы понадобятся резиновые перчатки (надеваются на теплые) и гимнастический коврик, чтобы становиться на колени.

✳ Если на землю настелить картон, при окрашивании скульптур краска не будет разбрызгиваться вокруг снежного сооружения.

✳ Для нанесения краски (гуашь, для светящего эффекта — флуоресцентные) используйте пульверизатор.

✳ При сооружении построек используйте следующие технологии и приемы:

- «снежное тесто»;
- окрашивание;
- тканевая и бумажная аппликации;
- разноцветные льдинки.

✳ Для придания прочности постройке, а также для изготовления и прикрепления деталей и бумажных аппликаций подойдет «снежное тесто» (в ведро с теплой водой высыпается снег, при помощи лопаты перемешивается). *Помните:* «с тестом» нужно работать сразу, пока оно не замерзло!

✳ Для украшения снежных сооружений используйте тканевые аппликации (их необходимо смочить в теплой воде, прикрепить к постройке и зафиксировать пульверизатором).

✳ Во избежание окрашивания детской одежды краской, цветными льдинками утром, при сильном морозе, систематически обрызгивайте постройки из пульверизатора обычной водой.



«Массажная гимнастика» в раннем возрасте

Беседа В.В.,

аспирант кафедры теории и методики физического воспитания, лечебной физкультуры и спортивной медицины Южно-украинского национального педагогического университета им. К.Д. Ушинского, г. Одесса

В последнее время исследователи в области педагогики, дефектологии, медицины, психологии обращают пристальное внимание на детей от рождения до 3 лет. В этом возрасте закладываются основы физического и умственного развития, становления личности, статолокомоторных функций, развития психоэмоциональной сферы и т.д.

Особое место занимает раннее физическое воспитание, поскольку от его успешности зависит не только формирование правильной осанки, но и гармоничное развитие личности. Можно с уверенностью сказать, что правильный подбор форм физического воспитания в разные возрастные периоды позволит вырастить ребенку здоровым и всесторонне развитым.

В первый год жизни большое значение имеет массаж, оказывающий разностороннее стимулирующее воздействие на весь организм. Ведь наибольший объем информации в этот период ребенок получает посредством тактильных ощущений. Кроме того, массажные манипуляции — это пассивная гимнастика для грудничков. Следует отметить позитивное влияние массажа (Ю.Г. Антипкин, С.А. Бортфельд, В.И. Васичкин, Е.И. Рогачёва и др.) на центральную нервную, лимфатическую, кровеносную, сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную системы, развитие опорно-двигательного аппарата: укрепляются мышцы тела, они становятся более эластичными, упругими, выносливыми, создаются предпосылки для правильного формирования ядер окостенения костей, укрепляются связки и сухожилия и т.д.

Физические упражнения — самый естественный стимулятор двигательного развития человека в любом

возрасте, а особенно в младенческом. Массаж в сочетании с гимнастикой — мощное средство физического развития, важнейшая часть профилактики и комплексного лечения многих заболеваний. Движения крайне важны для нормального развития и роста ребенка.

«Массажная гимнастика» предполагает слияние двух блоков — медицинского (массажного) и педагогического (гимнастического).

Основные преимущества «массажной гимнастики»

Предлагаем следующие методические позиции к проведению массажа у детей раннего возраста:

- превалируют физические упражнения, они оказывают самое сильное, мощное воздействие не только на физическое, но и общее развитие младенца;
- обязательное сочетание физических упражнений с массажными манипуляциями, что значительно увеличит физическую нагрузку на организм и позволит в полной мере подготовить костно-мышечную систему к выполнению определенного комплекса «массажной гимнастики». Массирующий как бы подготавливает, «разминает» мышцы перед выполнением определенных упражнений;

— использование вибрационных приемов на крупных частях тела. Авторы некоторых методик (Ю.Г. Антипкин, К.Д. Губерт, И.С. Красикова, М.Г. Рыс) пишут о необходимости избегать вибрации. Однако мы предлагаем использовать мягкие, щадящие приемы, с незначительной амплитудой колебаний. Например, с грудничками использовать легкое постукивание (по типу косметологического массажа). С 4-го месяца — встряхивание грудной клетки, поколачивание и похлопывание по спинке, ягодицам. На 7-м месяце жизни необходимо применять вибрацию на конечностях в виде потряхивания и т.д.;

- массаж головы не нашел отражения в работах корифеев в области массажа для детей грудного возраста (В.И. Васичкин, К.Д. Губерт, М.Г. Рыс, А.Е. Штеренгерц и др.). Мы постарались восполнить этот пробел, включив в разработанные комплексы «массажной гимнастики» массаж лицевой и мозговой частей черепа;
- к основным приемам классического массажа относят поглаживание, растирание, разминание и вибрацию (выбираются темп, очередность применения, направление движений, сила воздействия).

Мы предлагаем методику проведения массажа с некоторыми особенностями, базирую-



щимися на данных функционального и физического развития младенцев. Массаж делается не только по направлению, принятому в классическом виде, — от дистальных отделов к проксимальным, но и в обратном направлении — от проксимальных отделов конечностей к дистальным. На туловище также можно производить массажные манипуляции в разных направлениях, т.е. снизу вверх и сверху вниз. Это не является нарушением каких-либо физиологических процессов, так как при движении рук массирующего снизу вверх осуществляется массаж по ходу тока лимфы (что представлено в большинстве руководств по массажу). При массировании сверху вниз происходит так называемая

«передача данных» по проводящим путям нервной системы — от центра к периферии. Как известно, рефлекс возникает благодаря действию рефлекторной дуги, в состав которой входят следующие компоненты:

- рецептор (часть нервной системы, воспринимающая раздражение);
- афферентный путь (центростремительные нейроны, отвечающие за прием информации);
- центральная нервная система (центральный орган нервной системы, перерабатывающий, анализирующий полученную информацию и отдающий приказ к последующим действиям);
- эфферентный путь (центробежные нейроны, передающие

- возбуждение к определенному органу);
- эффлектор (орган, отвечающий на данное раздражение, т.е. исполняющий команду из центра управления движениями).

Проводя массаж по направлению сверху вниз, мы раздражаем нервные окончания, находящиеся ближе к основным отделам ЦНС — головному и спинному мозгу. Следовательно, наблюдается более быстрое и мощное ее возбуждение. Далее возбуждаются крупные нервные стволы и только потом — нервные окончания, иннервирующие конечности. Так мы облегчаем работу нервной системы, укорачиваем время рефлекса, создаем условия для более быстрого развития функциональных связей, что ускоряет процесс формирования функциональных систем. А это, в свою очередь, благоприятно отражается на развитии двигательного статуса малыша, ведь правильно развитые функциональные системы находят свое отражение в основных двигательных действиях (например, в ползании, сидении, ходьбе и т.д.). Обратно это можно представить так: головной мозг — источник ключевой воды, из которого бьет родник «живой» воды, спинной мозг — крупный водоканал, периферические нейроны и нервные окончания — ответвления в виде мелких траншей. А чтобы вода текла легко и свободно, необходимо подготовить все «водопроводные системы»,

начиная от крупных магистралей с постепенным переходом к более мелким.

При проведении «массажной гимнастики» *следует избегать*:

- создания сильного давления на череп во время массажа головы;
- коррекции положения головы при помощи насильственного вытяжения, растягивания шеи;
- активных мануальных воздействий на область шеи;
- резких движений головой (повороты, наклоны) в пассивных упражнениях;
- быстрых скручивающих движений в шейном отделе позвоночника;
- создания сильного давления в области скопления лимфатических узлов (околоушной регион, боковые поверхности шеи, подмышечные и локтевые впадины, область паха, подколенные ямки);
- резких разгибательных движений в конечностях с превышением объема движений для определенного возрастного периода (нормализация мышечного тонуса наблюдается с 6 мес., следовательно, с этого возраста можно выполнять полный объем движений);
- выполнения «отсасывающих» приемов на конечностях с сильным и глубоким давлением;
- при массаже груди касания сосков;
- создания давления на область печени;



- растягивания пупочного кольца;
- касания области половых органов;
- массажа на внутренней поверхности бедер;
- давления непосредственно на позвоночник;
- ударных приемов на область позвоночника;
- вибрации в области почек;
- сдвигания надколенника;
- резких тянущих движений за кисть или стопу;
- длительного выполнения упражнений;
- негативной реакции со стороны малыша;
- сильного натуживания ребенка при выполнении упражнений;
- увлечения вертикализацией ребенка;
- длительных висов, особенно вниз головой;
- быстрых продолжительных вращений без предварительной подготовки;
- проведения процедуры без учета индивидуальных особенностей ребенка;
- на фоне яркого света, шума (телевизор, компьютер, пылесос, электродрель и т.п.), громкой музыки, речи и других негативных раздражителей;
- в состоянии предболезни или не до конца выздоровевшему ребенку;
- неблагоприятного психоэмоционального состояния взрослого, проводящего массаж (нервозность, депрессия и т.п.);
- применения талька, вазелина и других тугих, слишком жир-

ных, тяжелых, тугоплавких смазывающих средств.

В гимнастическом блоке предлагаем такие *методические рекомендации* по использованию цефало-каудального принципа развития ЦНС.

На протяжении первого года жизни ребенок сначала выполняет движения головой в позе лежа, потом задействуются руки в позе упор лежа, далее укрепляются мышцы туловища при принятии положения сидя, ноги развиваются в основном в позе стоя.

Мы начинаем упражнять, массировать ребенка с головы, постепенно переходя к плечевому поясу и верхним конечностям, затем к туловищу, заканчивая тазовым поясом и нижними конечностями.

Сначала прорабатываются (массаж + физические упражнения) мышцы-сгибатели, потом мышцы-разгибатели отдельных частей тела. Это важный аспект, поскольку у новорожденного флексорная (сгибательная) поза, т.е. тонус мышц-сгибателей, преобладает над разгибателями. Это наблюдается до 5—6 мес., когда уравнивается мышечный тонус. Следовательно, логично сначала прорабатывать мышцы-сгибатели, постепенно развивая мышцы-разгибатели.

Игровые методы при проведении массажных манипуляций были предложены Н.Н. Ефименко и Н.Г. Петровой в 1990—1995 гг. Мы также используем тотальный игровой метод во

время проведения комплекса массажной гимнастики, по типу «массажной сказки».

Игра — основная деятельность детей дошкольного возраста, а малышей тем более. Дети живут и развиваются в игре, приобретают определенные знания и навыки. Роль игры в развитии малышей неоспорима, и чем раньше начать играя развивать, воспитывать, обучать ребенка, тем быстрее и гармоничнее будет происходить становление его личности. Игра — обязательное условие, основной метод в любой сфере работы с дошкольниками.

Метод опережающего развития подразумевает планирование программ по выработке двигательных навыков грудничков с незначительным опережением возрастных показателей нормального развития. Это позволит младенцу осваивать более сложные двигательные действия.

Основные методические указания при проведении «массажной гимнастики»

♦ Вначале проводить массаж в позе лежа на спине, потом — лежа на животе.

♦ Начинать массаж с головы, затем массировать плечевой пояс, руки, далее туловище, заканчивать массажем нижних конечностей (использование «кранио-каудального принципа»).

♦ По мере активизации ребенка чаще менять положения.

♦ В любой части тела сначала массируются мышцы-сгибатели, а потом — мышцы-разгибатели.

♦ Сочетать массажные манипуляции с физическими упражнениями.

♦ Прежде чем производить какие-либо движения в определенной части тела, ее нужно помассировать.

♦ Количество приемов должно возрастать по мере взросления ребенка. Основным показателем для этого — нормализация мышечного тонуса и соответствующий уровень становления двигательной сферы.

♦ Использовать подушечки и валики, которые подкладываются под голову, живот, ноги ребенка.

♦ Пассивные движения должны быть мягкими, плавными, достаточно (но не чрезмерно) объемными.

♦ Следует очень аккуратно массировать голову, так как швы между костями черепа, называемые «родничками», срастаются к двум годам.

♦ Физические упражнения проводить с небольшим числом повторений (2—4—6—8 раз).

♦ Ребенок должен получать умеренную физическую нагрузку.

♦ Малышу должно быть комфортно и уютно: температура воздуха не должна быть слишком высокой или низкой (подбирается индивидуально), поверхность стола полужесткая, желательно применять сменные одноразовые пеленки, необходи-

мо использовать детское масло (можно стерилизованное растительное, например, оливковое) во избежание образования потертостей на коже.

♦ Лучше всего проводить массаж через 30—60 мин после приема пищи и заканчивать за 30—40 до приема пищи.

♦ Во время массажа желательно, чтобы звучала спокойная ласковая речь на фоне тихой спокойной музыки.

♦ Использовать игровой метод на протяжении всей процедуры.

♦ Подбирать упражнения и массажные манипуляции в соответствии с возрастными особенностями развития ребенка.

Литература

Антипкин Ю.Г. Физкультура и массаж для самых маленьких. Киев, 1988.

Беседа В.В. Массажная гимнастика для детей грудного возраста / Практическое руководство для родителей, педагогов и медицинского персонала. Одесса, 2008.

Бортфельд С.А., Рогачёва Е.И. Лечебная физическая культура и массаж при детском церебральном параличе. Л., 1986.

Васичкин В.И. Справочник по массажу. Л., 1990.

Губерт К.Д., Рыс М.Г. Гимнастика и массаж в раннем возрасте: Пособ. для воспитателя. М., 1981.

Красикова И.С. Детский массаж. Массаж и гимнастика для детей от рождения до трех лет. СПб., 2000.

Штеренгерц А.Е., Белая Н.А. Массаж для взрослых и детей. Киев, 1996.

Совместный с родителями физкультурный досуг по мотивам русской народной сказки «Снегурочка»

Томашевская Л.В.,

инструктор по физкультуре ГДОУ № 113, Санкт-Петербург

Именно через сказочные образы в сознание детей входит слово с его тончайшими оттенками, оно становится сферой духовной жизни ребенка, средством выражения мыслей и чувств, живой реальностью мышления. Без сказки — живой, яркой, овладевшей сознанием и чувствами ребенка — невозможно представить детское мышление.

В.А. Сухомлинский

Сюжетные занятия — форма общения взрослых и дошкольников, это совместные путешествия в сказочный мир, помогающие развивать воображение, ловкость, смекалку, веру в добро, снимать эмоциональное напряжение, формировать доверительные отношения между родителями и детьми. Многие детские капризы и страхи исчезнут после таких занятий.

Играя, малыши учатся справляться с сиюминутными желаниями, контролировать свое поведение, позитивно взаимодействовать со взрослыми, а все это имеет огромное значение для дальнейшей жизни. Такие занятия будят любопытство, дают возможность задействовать в игре все свое тело и творчески выразить себя без слов. Благода-

ря им дети учатся доверять самим себе и окружающим, распознавая, что следует принять, а что отвергнуть в этом мире.

Не забывайте хвалить и поощрять детей, если хотите, чтобы они не потеряли интереса к игре, будьте искренни и активны. Время, потраченное на совместные занятия с ребенком, не пройдет даром и обязательно принесет свои плоды.

Занятие по мотивам русской народной сказки «Снегурочка»

Задачи:

- систематизировать знания о зиме;
- закреплять двигательные навыки;

- разучивать различные виды игрового самомассажа;
- развивать творческие способности и воображение.

* * *

Взрослые и дети входят в зал под музыку, приветствуют друг друга.

Инструктор. Предлагаю вам совершить прогулку в волшебный зимний лес.

Упражнение «Прогулка в зимний лес»

Инструктор читает стихотворение О. Степановой, а родители и дети выполняют соответствующие движения.

Вот пришли мы в зимний лес.

Шагают на месте.

Сколько здесь вокруг чудес!

Разводят руками.

Справа березка в шубке стоит,

Поворачиваются в правую сторону.

Слева елка на нас глядит.

Поворачиваются в левую сторону.

Снежинки в небе кружатся,

Делают «фонарики».

На землю тихо ложатся.

Медленно приседают.

Вот и зайка поскакал,

Прыгают на двух ногах.

От лисы он убежал.

Серый волк тут где-то рыщет,
Он себе добычу ищет.

Наклоняются в стороны, руки держат на поясе.

Все мы спрячемся сейчас,
Не найдет он нас.

Мамы прижимают к себе малышей.

Инструктор. Сегодня я хочу вас пригласить в сказку «Снегурочка». Мы попадем в нее с помощью «волшебных снежинок».

Упражнение «Волшебные снежинки»

Под музыку выключается свет и перед лампой, накрытой белой материей, инструктор разбрасывает конфетти так, чтобы они попадали в лучи света. На взрослых и детей он тоже бросает конфетти, после чего они превращаются в снежинок и кружатся под музыку и стихотворение Е. Благиной.

Инструктор

Зима негаданно-нежданно,
Пришла на черные поля.
Еще вчера была туманна
Дождем одетая земля.
Деревья жалобно скрипели,
Ручьи холодные текли,
И вдруг метели налетели
И столько снега намели...

Включается свет.

А теперь мы снова превращаемся в родителей и детей. Вы видите перед собой ворота, проходите через них.

Там чудеса повсюду бродят,
Кто ищет, тот всегда находит,

Чудесный мир...
Живет в том мире
 волшебство...
А вы туда попасть хотите?
Скорее двери отоприте...
Встречайте Сказку!
 (Т. Мирончик)

Родители и дети проходят в ворота, и инструктор начинает повествование.

Инструктор

Дед да баба в сказке жили,
У окна они грустили,
Смотрят, как озорники
Лепят снежные комки.

А давайте и мы поиграем в снежки.

Проводится **игра «Снежный бой»**.

Каждой паре раздается по несколько листов бумаги. Родители вместе с детьми «лепят» из них снежки, приговаривая:

Не боимся мы пороши,
Лепим снег, хлопок в ладоши,
Руки сжали, трам-парам,
Хватит снега вам и нам.
Вверх подбрось ты свой снежок,
Передай его, дружок,
С мамой весело бросай,
За плетень перекидай!

По команде «Начали!» взрослые и дети кидают снежки, по команде «Стоп!» прекращают кидать.

Игру можно повторить 2–3 раза.

Далее инструктор продолжает рассказывать.

Дед бабуле говорит: «Надо дочку нам слепить — Снегурочку».

Давайте и мы с вами слепим Снегурочку, но надо накатать снежных комьев. Катать их мы будем необычным способом.

Проводится **упражнение «Катание мяча по ткани»**.

Каждой паре (взрослому и ребенку) выдается ткань. На нее кладут мяч. Держа ткань за четыре конца, пара перекачивает его по ткани, от родителя к ребенку, и старается не уронить. В этом упражнении дети учатся быть ловкими.

Вы на совесть потрудились
И Снегурка получилась.
Снеговая шубка
И шапка снеговая.
Если только захотим,
Все из снега вылепим!

Инструктор выносит куклу Снегурочки из мячей.

Слышу топот у крыльца,
Эх, погодка холодна!

Участники потирают руки «от холода».

Нам согреться всем пора!
Есть народная игра
Преодоление костра!
Давайте будет запасать дрова.

Проводится **игра «Дрова»**.

Каждая пара получает модули. Сидя напротив друг друга, взявшись за руки, они имитируют распиловку дров («туда-сюда») со словами:

Мы сейчас бревно распилим —
Пилим, пилим, пилим, пилим.
Раз, два, раз, два —
Будут на костер дрова.

Игра повторяется 2—3 раза.

Посмотрите-ка, ребята,
Много дров мы запасли?
Мы теперь костер зажжем,
Прыгать через него
начнем.

Проводится **упражнение «Перепрыгни через модуль»**.

Участники складывают на пол все модули («дрова»), родители прыгают сами и помогают перепрыгнуть детям, держа их за руки и придерживая:

Гори, гори ясно, чтобы не погасло,
А теперь скорей за дело —
Будем прыгать мы умело.
К нам на праздник приходи,
Наши пятки попали.

Будем пятки остужать?

Родители и дети в ответ кивают.

Будем правильно дышать?

Участники садятся и дуют по очереди на каждую пятку (остужают). В это время инструктор прячет куклу Снегурочки. Спрятав, он читает стихотворение О. Степановой:

И стал наш ком снеговиком —
Два глаза... шляпа... нос...
коса...

Но только припечет слегка —
Глядишь, и нет снеговика!

Родители по-прежнему сидят со своими детьми на ковре.

А где же наша Снегурочка?
Вот и растаяла наша
Снегурочка!
И превратилась она
в облачко,
В облачко или тучку.

В руках инструктор держит макет облака, из него свисают (на ниточках) капли.

Проводится **игра «Облачко»**.

Инструктор обходит пары участников и как бы поливает их из «облака», читая стихотворение И. Лопухиной.

Жарче, жарче, тучка, тучка,
Поливай водичкой ручки,
Плечики и локоточки,
Пальчики и ноготочки,
Мой затылочек, височки
Подбородочек и щечки!

Родители делают массаж детям.

Вот и весь мой вам рассказ,
Как из маленькой снежинки
Вырастают облака...
Пора нам расставаться
И в садик возвращаться.

Давайте возьмемся за руки и пройдем через наши волшебные ворота.

Дорогие господа,
Проходите в ворота.
Раз, два, три —
Вот и все вернулись мы!

До свидания, друзья.
До новых встреч!

Указатель статей, опубликованных в журнале «Инструктор по физкультуре» в 2011 году

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Нормативная база

- Приказ Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106
«Об утверждении федеральных требований к образовательным
учреждениям в части охраны здоровья обучающихся,
воспитанников» № 3, с. 26

Наука — практике

- Бочарова Н.И.* Самостоятельная двигательная активность
детей в условиях групповой комнаты № 6, с. 6
- Родин Ю.И.* Обучение движениям как процесс руководства
развернутой ориентировочной деятельностью детей
с тяжелыми нарушениями речи № 5, с. 6
- Воронова Е.К., Калабина И.А.* Игры-эстафеты с использованием
нестандартного оборудования № 5, с. 10
- Новикова Т.Н., Родин Ю.И.* Современная многоуровневая
коррекционно-образовательная программа № 4, с. 4
- Кузьменко М.В.* Врачебно-педагогический контроль
на занятиях ритмической гимнастикой № 3, с. 4
- Ефименко Н.Н.* Новые подходы к физическому воспитанию
и оздоровлению детей № 2, с. 4
- Ефименко Н.Н., Абуков А.Ф.* Коррекционные направления
в физическом воспитании детей, рожденных с помощью
кеесарева сечения № 1, с. 4
- Михайлова М.Г.* Оздоровительная физическая культура
для часто болеющих детей в условиях ДОУ № 1, с. 7
- Анисимова М.С., Хабарова Т.В.* Обучение детей 3—7 лет
ходьбе на лыжах № 7, с. 6

Повышение квалификации

- Буршит Л.М.* Использование здоровьесберегающих
развивающих технологий в ДОУ № 8, с. 16
- Ванявкина О.Н., Гурьева В.В.* Комплексные занятия
по физической культуре с учетом современных требований № 8, с. 6
- Дружина Е.Е.* Кинезиологические методики в психолого-
педагогической работе ДОУ № 2, с. 15
- Николашина И.В.* Городское методическое объединение
«Физическое развитие ребенка дошкольного возраста» № 1, с. 10
- Пономарёва С.А., Зарубина Т.Г.* Системный подход
к оздоровлению детей в ДОУ № 4, с. 24
- Разживина Е.А., Разживина М.О., Нестерова И.В.*
Синхронное плавание в развитии творчества ребенка № 3, с. 11

- Семдяшкина И.Ю.* Занятие ритмической гимнастикой
с дошкольниками № 7, с. 25
- Фазлыева С.Н., Зябкина В.В., Картушина И.В.*
Модель физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ № 8, с. 19

Психофизическое развитие ребенка

- Алешина С.И.* Координация движений и ее диагностика
у детей старшего дошкольного возраста № 8, с. 28
- Белоусова Т.Ф.* Двигательный игротренинг для детей
старшего дошкольного возраста № 6, с. 17
- Кобялко Л.А.* Упражнения для психомоторного развития
детей на занятиях в бассейне № 3, с. 17
- Копытова О.А.* Проявление творчества у старших
дошкольников в подвижных играх № 2, с. 21
- Корюхина С.И.* Двигательная активность детей третьего года
жизни и современные подходы к ее организации № 8, с. 24
- Родин Ю.И., Домникова В.А.* Особенности ходьбы и бега
у детей 3—7 лет с нарушениями речи № 5, с. 21
- Стефанова Е.Е.* Медико-социальные и психолого-
педагогические аспекты оздоровления детей № 3, с. 22
- Федяшова Н.Б.* Занятия по сенсомоторному развитию № 1, с. 25
- Хромов Н.И.* Почему ребенок должен ползать? № 6, с. 15
- Чудинова Н.Ю.* Утренняя гимнастика с учетом психофизических
особенностей детей раннего возраста № 7, с. 30

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Образовательная работа

- Берестова О.Н., Хамидуллина М.А.* Формирование
у дошкольников ценностного отношения к здоровью № 4, с. 28
- Божко Н.Л.* Плавание «с умом!» № 8, с. 39
- Кайль И.К.* Игровая методика обучения детей плаванию № 3, с. 34
- Кирсанова В.Э.* Сюжетное физкультурное занятие
«Нас Елочка зимою в гости позвала» № 8, с. 34
- Клецко С.А.* Обучение плаванию дошкольников в условиях
глубокого бассейна № 2, с. 34
- Кузьменко М.В.* Организация и проведение занятий
ритмической гимнастикой с дошкольниками № 1, с. 34
- Лавренченко Ю.А.* Обучение физическим упражнениям
в игровой форме № 6, с. 24
- Лавренченко Ю.А.* Физкультурные занятия в средней группе № 7, с. 34
- Лялина Н.А.* Интегрированные занятия — новый подход
в решении задач оздоровления детей № 1, с. 41
- Макарова М.Р., Ильина А.Е.* Интегрированное занятие
по физкультуре и развитию речи «Цветочный город» № 2, с. 42
- Николашина И.В.* Игровые сюжетные физкультурные
занятия в разных возрастных группах № 5, с. 28
- Петухова Т.В.* Физкультурные занятия «Танцы на мячах» № 8, с. 43

<i>Родин Ю.И., Французова О.А.</i> Обучение основным движениям детей 2—3 лет с тяжелыми нарушениями речи	№ 3, с. 42
<i>Ткачук Е.А.</i> Сюжетные физкультурные занятия в ДОУ	№ 6, с. 34
<i>Хлабоцина Л.А.</i> Сюжетное физкультурное занятие «Волшебный цветок»	№ 3, с. 39
<i>Яковлева О.П.</i> Физкультурное занятие «Путешествие в космос»	№ 2, с. 46

Физкультурно-оздоровительная работа

<i>Азаркина Н.Н.</i> В гостях у доктора Айболита	№ 1, с. 46
<i>Акишенко В.П., Прохорова Н.Г.</i> Туризм в детском саду	№ 3, с. 51
<i>Багмутова И.П.</i> Физкультурный досуг «Остров в океане»	№ 5, с. 49
<i>Бацеко Н.Н.</i> День космонавтики	№ 2, с. 50
<i>Белоглазова И.Н.</i> Путешествие по «Радуге здоровья»	№ 6, с. 45
<i>Березняк Л.Н.</i> Инновационные технологии в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ	№ 3, с. 55
<i>Беседина И.А.</i> Спортивное развлечение «Дед Мороз — Красный нос»	№ 7, с. 41
<i>Борисова Е.Ю.</i> Рыцарский турнир	№ 5, с. 43
<i>Буторина Н.Н., Корчемкина Е.Г.</i> Спортивный досуг «Физкульт-ура!»	№ 6, с. 52
<i>Вялых С.Н.</i> Подвижные игры зимой на свежем воздухе	№ 8, с. 46
<i>Годованюк Н.А.</i> Мы космонавты	№ 2, с. 54
<i>Дементьева Л.И.</i> Зимний спортивный праздник на улице для детей 5—6 лет	№ 8, с. 56
<i>Дудина Е.А.</i> Отряд юных космонавтов	№ 1, с. 64
<i>Евстюкова О.А., Матросова Н.В.</i> Праздник маленьких велосипедистов	№ 3, с. 62
<i>Емельянова С.Б.</i> Утренняя гимнастика с улыбкой	№ 8, с. 53
<i>Ермакова О.А.</i> Физкультурно-спортивные праздники в детском саду	№ 7, с. 54
<i>Кадушкина Н.Н.</i> Закаливание летом	№ 4, с. 44
<i>Ковалёва Л.Г., Лиханова Т.И., Малофеева Е.В.</i> Подвижные игры и упражнения для детей на прогулке зимой	№ 1, с. 69
<i>Красова Т.Л.</i> Занятие-путешествие «Дорогою добра»	№ 6, с. 54
<i>Кузьминых М.Н.</i> Соревнование «Зов джунглей»	№ 5, с. 46
<i>Леонтьева Н.Е.</i> Проект «Здоровый дух Пермского края»	№ 6, с. 38
<i>Лукаш Н.П.</i> Тропа «Здоровье»	№ 5, с. 53
<i>Мариничева Е.А.</i> Зимняя прогулка во второй младшей группе	№ 7, с. 44
<i>Масленникова Н.Г.</i> Репортаж из Африки	№ 1, с. 73
<i>Мурашкина Н.Ф., Зарубина Т.Г., Богданова О.А.</i> Активный спортивный отдых дошкольников	№ 4, с. 36
<i>Новикова М.В., Орлова Л.Ю.</i> Путешествие в страну Здоровья ...	№ 1, с. 52
<i>Новикова М.В., Орлова Л.Ю.</i> Путешествие на загадочную планету	№ 2, с. 57
<i>Петухова Т.В.</i> Спортивный праздник «Три богатыря»	№ 8, с. 59
<i>Роман Л.М.</i> Физкультурный досуг «Пугало ищет друзей»	№ 7, с. 48
<i>Свиницкая Р.В.</i> Физкультурный праздник «Поиск сокровищ»	№ 5, с. 38
<i>Теплякова Н.М.</i> Праздник в бассейне «День пловца»	№ 7, с. 51

<i>Трушкина Т.В.</i> Летняя оздоровительная работа в ДОУ	№ 4, с. 31
<i>Шашкова Н.А., Жулёва И.М., Колясникова Т.В., Голенко О.М.</i>	
Спортивный праздник, посвященный 50-летию полета	
Ю.А. Гагарина в космос	№ 3, с. 68
<i>Ялунина Т.И.</i> Формирование навыков здорового образа	
жизни в старшей группе	№ 1, с. 49

Коррекционная работа

<i>Акулина Н.Н.</i> Проблемы возникновения и способы преодоления	
водобоязни у детей старшего дошкольного возраста	№ 1, с. 79
<i>Байбакова Н.В.</i> Развивающая оздоровительная работа	
для детей с туберкулезной инфекцией	№ 5, с. 58
<i>Джулай Т.В.</i> Гимнастика для стоп — профилактика	
плоскостопия	№ 6, с. 61
<i>Дунаева Э.А.</i> Профилактика и лечение плоскостопия	
у детей дошкольного возраста	№ 3, с. 72
<i>Золотаренко М.В.</i> Коррекционно-оздоровительная	
гимнастика в ДОУ	№ 8, с. 64
<i>Иванова Л.В.</i> Развитие движений рук у детей с нарушениями	
зрения	№ 3, с. 75
<i>Лыскова Е.А., Черняева К.Н.</i> Игровые физкультурные	
занятия в коррекции психических процессов старших	
дошкольников	№ 2, с. 62
<i>Родин Ю.И.</i> Элементарная гимнастика для детей	
с нарушениями речи	№ 4, с. 49
<i>Родин Ю.И., Антипов Д.С.</i> Упражнения в метании для детей	
старшего дошкольного возраста с нарушениями речи	№ 6, с. 58
<i>Сияменд Т.А.</i> Интегрированные занятия для детей	
с разным темпом психического развития	№ 4, с. 60
<i>Хозяинова Е.И.</i> Фитбол-гимнастика для коррекции осанки	
дошкольников	№ 7, с. 65

Планирование

<i>Ешмекова И.А.</i> Планирование оздоровительной работы	
в детском саду присмотра и оздоровления	№ 5, с. 63
<i>Касаткина Т.А.</i> План летней оздоровительной работы	№ 4, с. 65
<i>Самошина Т.Н.</i> Планирование сюжетных физкультурных	
занятий для детей 3—4 лет	№ 8, с. 69

СОТРУДНИЧЕСТВО

Работа с семьей

<i>Атрощенко Н.А., Гумен Е.С.</i> Взаимодействие ДОУ	
с родителями на занятиях физической культурой	№ 4, с. 78
<i>Бекина С.Н.</i> Физкультурный досуг с родителями	№ 1, с. 89
<i>Белоусова Т.Ф.</i> Воспитание основ здорового образа жизни	
у старших дошкольников совместно с родителями	№ 6, с. 66
<i>Бочарова Н.И.</i> В поход всей семьей	№ 5, с. 70

<i>Вахрамеева Н.А.</i> Спортивно-семейный праздник «Кто мороза не боится, приходите порезвиться!»	№ 8, с. 90
<i>Вялых С.Н.</i> Семейно-спортивный клуб «Ромашки»	№ 7, с. 82
<i>Зайкова Л.А.</i> Изучаем Правила дорожного движения вместе с семьей	№ 7, с. 87
<i>Клычникова Н.В.</i> Районная спартакиада «Спортивная семья — здоровая Россия»	№ 1, с. 84
<i>Кормицкова Е.В., Кочнева А.В., Лейтан Т.Н.</i> Плавание в системе работы по формированию у детей здорового образа жизни в ДОУ и семье	№ 2, с. 72
<i>Мурашкина Н.Ф., Стопина И.Л.</i> Семейный клуб «Здоровейка»	№ 5, с. 80
<i>Сербина Т.Ю.</i> Повышение педагогической компетентности родителей в вопросах физического воспитания детей	№ 3, с. 78
<i>Томашевская Л.В.</i> Совместные с родителями физкультурные досуги	№ 4, с. 74
<i>Хохлова Л.В., Дынько Е.Ю.</i> Взаимодействие ДОУ и семьи в решении задачи воспитания здорового ребенка	№ 8, с. 94
<i>Шашкова Н.А., Жулёва И.М.</i> Физкультурное развлечение с родителями «Сказка — ложь, да в ней намек! Добрым молодцам урок»	№ 8, с. 86

Взаимодействие со специалистами

<i>Белоглазова И.Н.</i> Организация физкультурно-оздоровительной работы с часто болеющими детьми дошкольного возраста	№ 6, с. 75
<i>Гаврилова И.М.</i> Занятия по познавательному развитию «Где прячется здоровье?»	№ 4, с. 88
<i>Григорио О.А.</i> Спортивно-оздоровительная система в работе с дошкольниками	№ 3, с. 88
<i>Давыдова Ж.Г.</i> День здоровья в детском саду компенсирующего вида	№ 6, с. 70
<i>Доманова Л.С., Стрижак Е.Е.</i> Геометрические блоки в развитии движений дошкольников	№ 3, с. 81
<i>Дементьева Л.И.</i> Музыкально-спортивный праздник «Мы туристы»	№ 8, с. 97
<i>Загоруйко Л.А.</i> Музыкально-спортивный праздник «День Нептуна»	№ 7, с. 103
<i>Засыпкина А.Н.</i> Приобщение к занятиям спортом в ДОУ старших дошкольников	№ 1, с. 92
<i>Иванова С.И.</i> Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников в ДОУ	№ 2, с. 84
<i>Козина С.В.</i> Здоровьесберегающие технологии на занятиях по английскому языку в ДОУ	№ 3, с. 83
<i>Козина С.В.</i> Спортивный досуг на английском языке «Мы со спортом крепко дружим»	№ 4, с. 83
<i>Кузнецова Л.В., Рязанова С.Г.</i> Интеграция двигательной и речевой деятельности в процессе физического воспитания дошкольников	№ 2, с. 80

- Подставная С.Н., Карманова О.В.* Оздоровительная работа в ДОУ № 5, с. 92
- Пяткова Л.П., Стальбовская О.А.* Программа «12 шагов к здоровью ребенка» № 5, с. 84
- Радзевич Л.П.* Интегрированное занятие «Мой веселый звонкий мяч» № 4, с. 93
- Степанова М.Ю., Котряхова Е.В., Вострикова Г.В.* Проекты оздоровительного направления в работе с дошкольниками № 7, с. 94
- Сучкова Н.В., Бабко И.М.* Музыкально-спортивный праздник «Путешествие по сказкам К.И. Чуковского» № 6, с. 89
- Чалина О.В., Храмцова О.И.* Как звери весне радовались № 1, с. 94

Преемственность

- Бабенкова Е.А., Федоровская О.М., Шашурина С.Ю.* Учет индивидуальных особенностей детей 6—7 лет при подготовке к школе № 1, с. 98

Здоровьесберегающая среда

- Виноградова М.Ю.* Здоровьесберегающие технологии в плавании № 1, с. 110
- Ершова Л.В.* Укрепление здоровья и закаливание детей летом № 4, с. 95
- Нигматуллина Н.Г.* Для чего нужны мячи? № 1, с. 105
- Носова Л.А.* Спортивная площадка с искусственным покрытием № 7, с. 108
- Пономарёва И.О.* Зимнее «морское путешествие» на участке детского сада № 8, с. 100

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Экспериментальная площадка

- Бабиц О.В., Словак Н.В., Маслова О.И.* Взаимодействие ДОУ и семьи в вопросах оздоровления и развития детей № 4, с. 113
- Вялых С.Н.* Неделя педагогических идей «Формирование культуры здорового образа жизни дошкольников» № 7, с. 124
- Железнова И.В.* Коньки в детском саду № 2, с. 120
- Пономарёва И.О.* Взаимодействие педагогов с семьей — условие повышения интереса детей к физической культуре № 6, с. 109
- Потапова Т.В., Мартиросова О.А., Митькова Л.А.* Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми в эксперименте «Детский сад — эталон экологической культуры» № 6, с. 94
- Тугарина С.Г.* Программа работы на тренажерах со старшими дошкольниками № 5, с. 114

Дискуссионный клуб

- Беседа В.В.* «Массажная гимнастика» в раннем возрасте № 8, с. 106
- Беседина И.А.* Оздоровительные технологии для педагогов № 4, с. 107

<i>Бреусова Н.В.</i> Спартианские игры	№ 3, с. 106
<i>Карпова Л.Н.</i> Прикладное плавание в детском саду	№ 4, с. 98
<i>Кубышкина Н.С., Никитина Н.М.</i> Цветотерапия в физическом развитии дошкольников	№ 3, с. 104
<i>Малеваная С.В.</i> Ознакомление детей со строением организма человека	№ 3, с. 116
<i>Мелехина Н.А.</i> Дифференцированный подход к физическому воспитанию мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста	№ 2, с. 108
<i>Самойлова В.С.</i> Использование самостоятельно изготовленного оборудования на занятиях физкультурой	№ 7, с. 116
<i>Сорокина Л.Н.</i> Веселая йога для дошкольников	№ 5, с. 100
<i>Томашевская Л.В.</i> Нетрадиционные методы обучения плаванию дошкольников	№ 1, с. 114
<i>Хайдарова Е.В.</i> Детско-родительский фитнес	№ 4, с. 103
<i>Ширяева С.Е., Шарфеева Э.А., Ваго Л.В.</i> Интегрированное занятие по формированию дыхания «Путешествие в летний лес»	№ 3, с. 112
<i>Щедрина О.И.</i> Нестандартное физкультурное оборудование в работе с детьми с задержкой психического развития	№ 7, с. 110

Народная педагогика

<i>Абинова Г.А.</i> Народные игры в физическом воспитании дошкольников	№ 5, с. 105
<i>Грицан О.М.</i> Народная подвижная игра в патриотическом воспитании дошкольников	№ 2, с. 113
<i>Ненашева Н.В.</i> Вечер кубанских подвижных игр в детском саду	№ 4, с. 109
<i>Полякова Л.В., Торопынина Г.В.</i> Игры и танцы народов мира	№ 3, с. 120
<i>Самойлова В.С.</i> Народное сказание о доблестных рыцарях	№ 7, с. 120
<i>Татаринцева Л.В.</i> Проведение народных подвижных игр в разных возрастных группах	№ 5, с. 107
<i>Томашевская Л.В.</i> Совместный с родителями физкультурный досуг по мотивам русской народной сказки «Снегурочка»	№ 8, с. 113

Кружки, секции

<i>Нагимова Е.В., Яркова Н.В.</i> Городки для старших дошкольников	№ 6, с. 120
---	-------------

Вести из регионов

<i>Киркина Е.Н.</i> Мордовские национальные традиции физического воспитания детей	№ 1, с. 118
--	-------------

Новые правила представления рукописей в журнал «Инструктор по физкультуре»

Уважаемые коллеги!

Материалы к рассмотрению принимаются только при условии выполнения следующих правил их оформления. Авторы несут ответственность за достоверность предоставленных материалов.

1. Статья должна обязательно иметь *название*.

2. После названия указывается *информация об авторах*: фамилия, имя, отчество (полностью), место работы и должность без сокращений и аббревиатур, ученая степень и ученое звание (если есть), домашний адрес (с индексом), контактный e-mail и телефон.

3. Далее размещается *список ключевых слов* (не более 5—6) и *краткая аннотация статьи* (не более 3—4 предложений).

4. Текст должен соответствовать следующим параметрам: формат Microsoft Word; шрифт Times New Roman, размер шрифта — 12; межстрочный интервал — 1,5; поля с каждой стороны — 2 см; абзац выровнен по левому краю, отступы и интервалы — 0; отступ первой строки — 0,5.

5. Таблицы создаются средствами Microsoft Word, нумеруются, снабжаются заголовками и вставляются в текст сразу после ссылки на них. Графики и диаграммы создаются средствами Microsoft Excel, снабжаются заголовками, соответствующими подрисуночными подписями и условными обозначениями и вставляются в текст сразу после ссылки на них.

6. Сокращения (даже общепринятые) и аббревиатуры должны иметь расшифровку при их первом упоминании в тексте.

7. Все литературные источники и ссылки на них должны быть тщательно выверены авторами. Прямое цитирование или использование идей других авторов допускается только при точной ссылке на книгу (статью).

8. Список литературы приводится в алфавитном порядке с указанием фамилии и двух инициалов автора, полного названия, места и года публикации, номера страницы. Ссылки в тексте статьи

указываются в скобках: номер книги или статьи из списка и номер страницы (например: [2, 27]). Постраничные сноски не желательны.

9. При ссылке на официальные нормативные документы указывается вид документа, принявший орган, дата и номер принятия, название. Допускаются ссылки только на действующие нормативные документы.

10. Редакция оставляет за собой право сокращать и редактировать материал в соответствии с концепцией журнала.

11. Объем материала — от 3 до 15 страниц. *На последней странице статьи заполняется анкета автора.*

Представление в редакцию работ, отправленных на рассмотрение или опубликованных в других изданиях, не допускается!

.....

Анкета автора журнала Инструктор по физкультуре

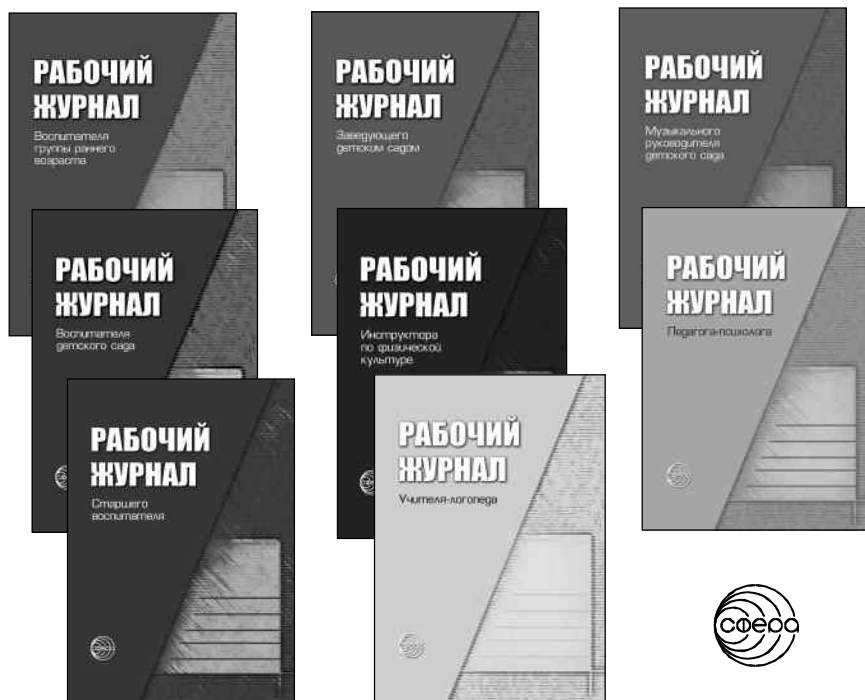
Фамилия, имя, отчество (полностью)
Дата рождения (число, месяц, год)
Место работы, должность
Ученая степень, ученое звание
Домашний адрес (с индексом), телефон
E-mail
Паспорт (серия, номер, когда и кем выдан)
Страховое пенсионное свидетельство
ИНН

Рабочие журналы для ДОУ — порядок и организованность

Приобретая РАБОЧИЕ ЖУРНАЛЫ издательства «ТЦ СФЕРА», вы получите:

- ♦ Всю обязательную педагогическую документацию для работы и проверок.
- ♦ Рабочие таблицы: циклограммы, карты контроля и анализа и многое другое.
- ♦ Структуру планов с их образцами.
- ♦ Эффективность использования своего рабочего времени.
- ♦ Красивые, хорошо оформленные, на качественной бумаге пособия.

Подписной индекс в каталоге «Роспечать» **36804**
(в комплекте, подписка только в 1-м полугодии)



Эти и другие книги можно заказать по почте наложенным платежом.

Пришлите заявку **по адресу:** 129626, Москва, а/я 40,

по E-mail: sfera@cnt.ru,

по тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05

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

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



Творческий Центр СФЕРА ПОДПИСНЫЕ ИЗДАНИЯ

Если вы хотите получать в первом полугодии 2012 г.
наши журналы с приложениями, **не забудьте подписаться!**

2012 1-е полугодие

Комплект:

«Управление ДОУ» с приложением;
журналы
«Методист ДОУ»,
«Инструктор по физкультуре»,
«Медработник ДОУ»;
Рабочие журналы для ДОУ
(восемь наименований)

Индексы в каталогах

Роспечать	Пресса России	Почта России
36804	39757 (без рабочих журналов)	10399 (без рабочих журналов)

Подписка только
в 1-м полугодии

«Управление ДОУ» с приложением	82687		
«Управление ДОУ»	80818		
«Медработник ДОУ»	80553	42120	
«Инструктор по физкультуре»	48607	42122	
«Воспитатель ДОУ» с библиотекой	80899	39755	10395
«Воспитатель ДОУ»	58035		
«Логопед» с библиотекой и учебно-игровым приложением	18036	39756	10396
«Логопед»	82686		
Комплект «Предшкольная подготовка» (комплект из 19 книг)	20572	42121	

Чтобы подписаться на **все издания** для специалистов
дошкольного воспитания Вашего учреждения,
вам потребуется **четыре индекса:**

36804, 80899, 18036, 20572 — Рospечать

Подписаться на наши издания можно по каталогам
«РОСПЕЧАТЬ», «ПРЕССА РОССИИ», «ПОЧТА РОССИИ»

Если вы не успели подписаться на наши издания, то можно заказать их по
почте наложенным платежом **по адресу:** 129626, Москва, а/я 40.

Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05, (499) 181-34-52;

по E-mail: 123@tc-sfera.ru; в **интернет-магазине:** www.tc-sfera.ru

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

- ♦ Физкультурный досуг «Вовка в снежном королевстве»
- ♦ Модульное построение процесса физического воспитания дошкольников
- ♦ Секционная работа как средство оздоровления часто болеющих детей
- ♦ Дифференцированный подход в физическом воспитании мальчиков и девочек
- ♦ Зимний спортивный праздник с родителями
- ♦ Олимпийские игры в семейном детском саду
- ♦ Интегрированные занятия в средней группе
- ♦ Музыкально-спортивный досуг «Кому в армии служить?»



ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ
2011, № 8 (20)

Научно-практический журнал
ISSN 2220-1467

Выходит 8 раз в год
Издается с 2008 г.

Учредитель и издатель
Т.В. Цветкова

Главный редактор
М.Ю. Парамонова

Литературный редактор
Н.Д. Скрябышева

Оформление, макет
Т.Н. Полозовой

Дизайнер обложки
Е.В. Кустарова

Корректоры
Т.Э. Балоунова, Л.Б. Успенская

Точка зрения редакции может не совпадать
с мнениями авторов. Ответственность
за достоверность публикуемых материалов
несут авторы.

Редакция не рецензирует присланные
материалы и не возвращает.

При перепечатке материалов и использовании
их в любой форме, в том числе в электронных СМИ,
ссылка на журнал «Инструктор по физкультуре»
обязательна.



4 607091 440270



0 0018

Журнал зарегистрирован в Федеральной
службе по надзору в сфере массовых
коммуникаций, связи и охраны культурного
наследия 13.07.07
Свидетельство Ф 77-28787

Подписной индекс в каталогах
«Роспечать» — **48607, 36804**
(в комплекте), «Пресса России» —
42122, 39757 (в комплекте),
«Почта России» — **10399** (в комплекте)

Адрес редакции:
Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18,
корп. 3. Тел./факс: (495) 656-70-33, 656-73-00.
Почтовый адрес: 129626, Москва, а/я 40.
E-mail: 123@tc-sfera.ru

Рекламный отдел:
Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05
E-mail: sfera.post@mail.ru; www:tc-sfera.ru

Номер подписан в печать 28.11.11.
Формат 60×90¹/₁₆. Усл. печ. л. 8. Тираж экз.
Заказ №

© Журнал «Инструктор по физкультуре», 2011
© ООО «ТЦ СФЕРА», 2011
© Т.В. Цветкова, 2011