



УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ISSN 2220-1467

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

№5/2013



Обучение плаванию
в детских садах
Москвы

Элементы
синхронного
плавания в ДОУ

Городские
водно-спортивные
праздники

Рекомендации
для родителей
по обучению детей
плаванию

Объективная оценка
двигательных
действий
дошкольников



УЧИМ
ДЕТЕЙ
ПЛАВАТЬ



УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ISSN 2220-1467

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

№5/2013



Подписные индексы в каталогах:

«Роспечать» — 48607, 36804 (в комплекте)

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

«Почта России» — 10399 (в комплекте)

ТЕМА НОМЕРА

УЧИМ ДЕТЕЙ ПЛАВАТЬ

СОДЕРЖАНИЕ

Редакционный совет	3
Индекс	4

Колонка редактора

Парамонова М.Ю.

Старт должен быть высоким!	5
----------------------------------	---

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Наука — практике

Мухина С.Н., Мисаренко Г.Г.

Структурные компоненты психомоторных способностей и их развитие	6
--	---

Прищепа С.С., Корзухина Н.Е.

Воспитание гуманных взаимоотношений между дошкольниками средствами физической культуры	16
---	----

Повышение квалификации

Зорина Т.А., Борисова М.М.

Профилактика детского травматизма в процессе использования спортивного инвентаря	23
---	----

Протченко Т.А.

Обучение плаванию дошкольников в детских садах Москвы	31
---	----

Психофизическое развитие ребенка

Полтавцева Н.В., Краснова Р.С.

Объективная оценка двигательных действий дошкольников	35
--	----

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Образовательная работа

Румянцева Н.Г.

Интегрированные занятия по физической культуре	42
--	----

Физкультурно-оздоровительная работа

Ярославцева И.Б.

Веселая физкультура с куклами для малышей 58

Ломова Г.В.

Занимаемся физкультурой на тренажерах 66

СОТРУДНИЧЕСТВО

Взаимодействие со специалистами

Харыбина Т.Ю., Филатова Т.В.

Игровые физкультурно-оздоровительные досуги 72

Работа с семьей

Хацкевич И.Г.

Взаимодействие детского сада и семьи в приобщении
детей к ценностям ЗОЖ 79

Пашинова И.И.

Рекомендации для родителей по обучению
дошкольников плаванию 85

Виноградова А.М., Симонова Е.В.

Досуг детско-родительского спортивного клуба
«Физкультура вместе с мамой» 90

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Дискуссионный клуб

Борисова М.М.

Фитнес-технологии в системе здоровьесберегающего
образования детей дошкольного возраста 96

Зевайкина Н.С.

Элементы синхронного плавания в детском саду 100

Это интересно

Протченко Т.А.

Городские водно-спортивные праздники «Умею плавать»
и «Дельфиненок» 104

Кружки, секции

Железнова Е.В.

Школа мяча для детей и родителей 106

Книжная полка 71, 78, 121

Повышаем квалификацию 122

Вести из сети 124

Внимание, конкурс! 126

Как подписаться 127

Анонс 128

Редакционный совет

Бабенкова Евгения Алексеевна, канд. пед. наук, ведущ. науч. 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».

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, канд. пед. наук, декан факультета дошкольной педагогики и психологии 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».

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

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

Редакционная коллегия

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

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

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

Танцюра Снежана Юрьевна, канд. пед. наук, доцент кафедры специальной психологии и специальной педагогики РОСНОУ (Российский открытый социальный новый университет), главный редактор журнала «Логопед».

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

ИНДЕКС

УЧРЕЖДЕНИЯ И АВТОРЫ, УПОМИНАЕМЫЕ В НОМЕРЕ

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

АДОУ д/с № 27 «Жемчужинка», г. Королев, Московская обл.	85	Кафедра дошкольной педагогики УлГПУ им. И.Н. Ульянова, г. Ульяновск	35
ГБОУ «Центр организационно- методического обеспечения физического воспитания», Москва	23, 31, 104	Кафедра управления дошкольным образованием Института педагогики и психологии образования ГБОУ ВПО «Московский городской педагогический университет», Москва	16
ГБОУ д/с № 791, Москва	16	МАДОУ ЦРР — д/с № 254, г. Ульяновск	35
ГБОУ д/с № 1613, Москва	90	МБДОУ Белоярский детский сад «Теремок», с. Белый Яр Алтайского р-на Республики Хакасия	66
ГБОУ д/с № 1855, Москва	106	МБДОУ д/с № 11 «Родничок», г. Кашин, Тверская обл.	42
ГБОУ д/с № 2567, Москва	100	МБДОУ ЦРР — д/с № 55, г. Армавир, Краснодарский край	79
ГБОУ д/с № 2575, Москва	58		
ГБОУ ЦРР — д/с № 2576, Москва	72		
Кафедра адаптивного образования ГБОУ ВПО «Академия социального управления», Москва	6		
Кафедра дошкольной педагогики ГБОУ ВПО «Московский городской педагогический университет», Москва	23, 96		

Борисова Марина Михайловна	23, 96	Пашинова Ирина Ивановна	85
Виноградова Анна Михайловна	90	Полтавцева Нина Владимировна	35
Железнова Евгения Викторовна	106	Прищепа Светлана Семеновна	16
Зевайкина Наталья Сергеевна	100	Протченко Тамара Алексеевна	31, 104
Зорина Татьяна Анатольевна	23	Румянцева Наталья Геннадьевна	42
Корзухина Наталья Евгеньевна ...	16	Симонова Екатерина Викторовна	90
Краснова Римма Сергеевна	35	Филатова Татьяна Валерьевна	72
Ломова Галина Валентиновна	66	Харыбина Татьяна Юрьевна	72
Мисаренко Галина Геннадьевна	6	Хацкевич Ирина Геннадьевна	79
Мухина Светлана Николаевна	6	Ярославцева Инна Борисовна	58

Старт должен быть высоким!

Вот и закончилось лето. Для детей и взрослых наступила особая пора — начало учебного года. В сентябре, как правило, мы все испытываем и радость встреч с коллегами и любимыми воспитанниками после сезона отпусков, и волнение по поводу вхождения в привычный рабочий ритм. Надеемся, что все смогли хорошо отдохнуть летом и набраться сил, а дети пришли в детский сад окрепшими и с хорошим настроением. Сколько интересных открытий ждет наших ребят! Чтобы переходный период прошел легко, а предстоящая деятельность была успешной и продуктивной, необходим высокий старт с самых первых дней пребывания детей в детском саду. А ответственна за обеспечение такого старта не только образовательная организация, но и семья. Только при грамотном и осознанном взаимодействии этих двух важнейших институтов возможно достижение планируемых результатов.

В настоящем номере мы постарались представить материалы научных исследований и много практических разработок авторов из разных регионов России, которые помогут практикам спланировать и организовать физкультурно-оздоровительную работу с дошкольниками, укрепить их физическое и психическое здоровье. Особое внимание уделено исключительно важному направлению в физическом воспитании детей дошкольного возраста — обучению плаванию. Плавание по праву признано одним из средств, наиболее благотворно влияющих на здоровье и способствующих всестороннему развитию ребенка. Читатели смогут познакомиться с передовым и наиболее успешным опытом ведущих специалистов в этой области, например, таких, как канд. пед. наук, методист Центра организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамента образования города Москвы Т.А. Протченко. По разработанной ею методике уже давно и плодотворно работают не только московские, но и многие региональные детские сады.

Продолжается объявленный журналом «Воспитатель ДОУ» в 2013 г. конкурс. Конкурсных материалов поступает в издательство много, что очень радует. Несмотря на то, что осталось три месяца до подведения итогов конкурса, еще есть возможность принять в нем участие. Используйте свой шанс — присылайте свои материалы на наш электронный адрес: dou@tc-sfera.ru.

Мы искренне желаем всем успехов в благородном деле воспитания детей и поздравляем с новым учебным годом!

До новых встреч, друзья!

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

Структурные компоненты психомоторных способностей и их развитие

Мухина С.Н.,
канд. пед. наук;

Мисаренко Г.Г.,
*канд. пед. наук, доцент кафедры адаптивного
образования ГБОУ ВПО «Академия социального
управления», Москва*

Вместо того чтобы считать двигательную активность низшей формой деятельности, служащей для удовлетворения нужд вышестоящих центров, надо принять концепцию деятельности мозга как средства привнесения дополнительного смысла в моторное поведение, направления его к более далеким целям и придания ему дополнительной адаптивной ценности.

Роджер Сперри

Цель данной статьи — осветить значение психомоторики в развитии детей дошкольного возраста и ознакомить читателей журнала с пониманием структуры психомоторных способностей в психолого-педагогической литературе как основанием для организации и осуществления коррекционно-развивающей работы с дошкольниками и создания адаптивной системы образования.

Совершенствование системы дошкольного образования предполагает, что педагогический процесс следует осуществлять на основе его глубокой дифференциации. Для этого педагогу необходимо знать индивидуально-типологические особенности физического и психического развития детей, понимать, какие спо-

способности дошкольников помогут обеспечить им успехи сначала в школе, а потом и в дальнейшей жизни. Немалую роль в этом играют психомоторные способности.

Под психомоторикой понимается совокупность сознательно регулируемых двигательных актов. Психика и моторика находятся в неразрывном единстве и поэтому в поведении, деятельности, речи человека раскрывается вся характеристика его и как индивида, и как личности, и как субъекта. Но если психомоторика в полной мере отражает целостную характеристику человека, то, совершенствуя психомоторные способности, можно в той или иной степени успешности воздействовать на развитие детей.

Еще столетие назад И.М. Сеченов и П.Ф. Лесгафт указали на важность развития психомоторных способностей человека как единства его физической и психической сферы и основы высочайшей саморегуляции его деятельности. А высказывание И.П. Павлова о том, что «человек есть система» и она, «как и всякая другая в природе, подчиняется неизбежным и единым для всей природы законам», но вместе с тем является единственной «по величайшему регулированию», — утверждает нас в мысли о необходимости тщательного изучения психомоторных способностей детей для организации коррекционно-развивающего воздействия на их формиро-

вание и становление. Без понимания сущности и структуры психомоторики нельзя приступать ни к ее развитию, ни к ее коррекции.

Изучение психомоторных способностей дошкольников, как и всякой другой системы, происходит по определенной программе:

- структурирование;
- изучение роли каждого компонента в развитии человека;
- изучение связей между компонентами психомоторики и их соотношения с окружающей средой, понимание на основе всего этого общего функционирования психомоторики и управления ее процессами.

Целенаправленное изучение моторной сферы началось в середине XIX в. В книге «Рефлексы головного мозга» И.М. Сеченов обосновал рефлекторную природу произвольных движений человека и раскрыл роль мышечной чувствительности в управлении движениями в пространстве и во времени, ее связь со зрительными и слуховыми ощущениями. Он трактовал понятие «психомоторика» как объективацию всех форм психического отражения определяемыми ими движениями и выделил четыре ведущих свойства, характеризующих любые двигательные действия: направление, силу, напряженность и скорость.

Наиболее полный перечень психомоторных особенностей дал в начале XX в. М.О. Гуревич.

Важными компонентами, отражающими состояние человека, он назвал:

- мышечный тонус;
- ритм и темп движений;
- автоматические движения (выразительные и защитные), вспомогательные движения;
- сила движения, отчетливость (отсутствие синкинезий, т.е. произвольных движений, сопутствующих произвольным);
- равновесие, соразмерность движений в пространстве (направление), координация движений (статическая и динамическая);
- двигательная активность (скорость реакции, быстрота установки и скорость движений).

Как нечто целое рассматривал психомоторные процессы К.К. Платонов и определял их как основной вид объективизации психики в сенсомоторных, идеомоторных и эмоционально моторных реакциях и актах. Он выделил «в качестве основной подструктуры группу сенсомоторных процессов». В ней в свою очередь — ряд различных процессов, которые можно представить в виде следующей системы понятий:

- простые сенсомоторные реакции, характеризующиеся возможно быстрым ответом, заранее известным простым одиночным движением на внезапно появляющийся, но тоже заранее известный сенсорный сигнал;

- сложные сенсомоторные реакции, включающие реакции различения, выбора, переключения и реакции на движущийся объект;
- сенсомоторная координация, характеризующаяся динамичностью и раздражителя, и двигательного ответа, включающая реакцию слежения и собственно координацию движений.

Понятие «психомоторика» приобретает различное смысловое наполнение. У Н.А. Бернштейна — это вся область двигательных отправок, объединяющая их биомеханические, физиологические и психологические аспекты. Двигательные отправления он определил как «основную группу процессов, где организм не только и не просто взаимодействует с окружающим миром, но и активно воздействует на него, изменяя его в нужном отношении».

Интересна и значима для изучения развития детей концепция уровневого построения движений, созданная Н.А. Бернштейном. Он выделил пять уровней психомоторной деятельности, которые можно соотносить со становлением двигательной функции в онтогенезе.

Первый уровень обеспечивает бессознательную, произвольную регуляцию мышечного тонуса мускулатуры. В чистом виде деятельность этого уровня выступает в произвольных движениях (дрожь от холода; нервная дрожь от волнения или

вздрагивание от внезапного резкого звука, луча света и т.п.). Она начинает функционировать с первых недель жизни ребенка. Когда новорожденный зажимает в руке вложенный предмет, уже можно говорить о деятельности данного уровня организации движений, который руководит построением и некоторых произвольных действий: вибрационно-ритмических (обмахивание веером); принятия и удержания определенной позы.

Второй уровень руководит «локомоторным» или двигательным механизмом, который управляет четырьмя конечностями-двигателями и начинает функционировать в онтогенезе с 4—5 месяцев жизни, когда ребенок пытается схватить увиденный предмет.

На этом уровне происходят внутренняя переработка и передача в мозг информации о величине суставных углов, скорости перемещения в суставах, силе и направлении давления на мышцы и глубокие ткани конечностей и туловища. Этот уровень охватывает выразительные движения: мимику, пантомимику, пластику, которые в достаточной степени автоматизированы и не могут точно измеряться. Это произвольные движения потягивания после сна, двигательные проявления эмоций, в том числе гримасы на лице (по выражению лица, некоторым движениям корпуса, рук, плеч можно определить эмоциональное

состояние ребенка), наклоны, изгибы тела, разнообразные ритмические движения, в том числе и некоторые танцевальные.

Помимо этого данный уровень обеспечивает точность воспроизведения движения. Ритмичное, качательное движение, например, движение руки при ходьбе, точно повторяет предыдущее, в результате как бы штампуются одинаковые действия. Поэтому второй уровень называют уровнем штампов, определяющих индивидуальность движений человека.

Здесь определяются три важнейших качества, необходимых для построения движений:

- вовлечение в работу десятков мышц, осуществляющих движение;
- способность стройно и слаженно вести движение во времени;
- способность к чеканной повторяемости движений не только по времени, но и по рисунку действия.

Таким образом, на втором уровне осуществляется проработка сложного движения, осуществляемого в глубинах человеческого организма. Оно ведет внутреннюю координационную подготовку ходьбы, бега, оформляя все действия этого множества содружественных движений: готовит рисунок ходьбы, основу движения рук и ног.

Третий уровень обеспечивает согласование двигательного акта с внешним пространством. Он

начинает развиваться во втором полугодии жизни ребенка, когда излишние движения уступают место однократным, целевым движениям, которые имеют начало и конец. Они своевременны, точны и могут быть измерены. Перечень их обширен: движения человека, выполняющего физическую (силовую) работу, спортивно-гимнастические, точные и т.п.

Этот уровень Н.А. Бернштейн называл уровнем пространственного поля и считал одним из самых ответственных в построении движений, имеющим ряд важнейших отличительных черт.

Во-первых, на этот уровень уже работает зрение, которое безгранично расширяет и увеличивает объем и качество поступающей в мозг информации. Во-вторых, он тесно связан с взаимоотношениями с внешним миром. В-третьих, это пространственное поле является несдвигаемым. Благодаря качественно переработанной информации, в которой отражается прошлый опыт (малыш его приобретает уже в колыбели), ребенок воспринимает неподвижность окружающего мира. В-четвертых, важнейшим свойством пространственного поля является его метричность и геометричность. Тщательная оценка расстояний, размеров и форм предметов определяет важнейшее качество таких действий ребенка, как меткость, точность, без чего его действия не достигли

бы цели. Благодаря этим качествам третий уровень руководит особо важными движениями человеческого тела, которые имеют переместительный характер и обязательно приспосабливаются к пространству, где они протекают. Поэтому он называется «пространственным».

Возникновение первых осмысленных действий связано с созреванием предметного, *четвертого уровня* организации движений, который начинает функционировать с 4 лет. Пространственное поле, где организуются движения, приобретает новые типологические, качественные категории (верх, низ, над, под, между, потом, прежде). Действия этого уровня — самообслуживание в широком смысле, все предметные, трудовые, спортивные, подвижные игры. Движения, строящиеся на четвертом уровне, связаны с четким осознанием правой и левой сторон тела. В выполнении движений данного уровня главное — смысловая сторона действия с предметом.

Основные группы действий, определяемых этим уровнем:

— 1-я группа объединяет движения с малым количеством автоматических действий: ощупывание, сравнение и выбор предмета, любые смысловые действия ребенка;

— 2-я группа содержит действия с участием второго уровня; действия, значительно подкрепленные третьим уровнем, т.е. смысловые, протекающие в про-

странстве, обеспечивающие ловкость рук;

— 3-я группа объединяет действия всех предыдущих групп, что обеспечивает прежде всего движение губ, языка и отвечает за почерк и скорость письма.

Пятый уровень организации движений, уровень психологической регуляции движений, предполагает наличие мотива для двигательного акта и осуществление его основной смысловой деятельности. Здесь результат движения приходит в соответствие с намерением, с той самой моделью, которую ребенок создал мысленно перед началом своего действия. Движения этого уровня обеспечивают понимание и воспроизведение речи как в устной, так и в письменной форме. Для работы этого уровня необходима сознательная саморегуляция. Все действия основаны на образном мышлении и руководят богатейшим арсеналом хореографических, импровизационных и других смысловых выражений.

Таким образом, представленная выше уровневая теория организации движений позволяет разложить сложный двигательный акт на этапы развития и выявить роль этапов развития в регуляции как собственно действий и движений, так и их осмысленности.

Понятно, что двигательный акт сложное многоуровневое построение, возглавляемое ведущим компонентом — смысло-

вой структурой — и рядом «обслуживающих» его технических компонентов движений. Исследования этих технических компонентов выделили их качественные характеристики, которые важны для организации и осуществления коррекционно-развивающей работы, поскольку их можно рассматривать как объекты педагогического воздействия.

Сегодня нет общепринятой классификации, авторы выделяют различные компоненты психомоторных способностей: мышечную активность, особенности и свойства простых и сложных движений, виды реакций и даже некоторые функции опорно-двигательного аппарата.

При этом свойства психомоторики, выделяемые различными авторами, во многом пересекаются. Например, моторная активность включает сенсомоторные реакции и сенсомоторную координацию, координация движений рук является частным случаем сенсомоторной координации, а одновременные и соразмерные движения — ее основным признаком. Терминологически их называют по-разному: «двигательные способности», «двигательные качества», «физические качества», «психомоторные качества» (или способности).

Отсутствие единой точки зрения объясняется решением практических задач в разных видах профессиональной дея-

тельности, «они лишь вплетаются в тот конкретный и специфичный механизм, который обуславливает деятельность в каждом конкретном случае».

Анализ классификаций характеристик психомоторных качеств позволяет выделить два подхода. Первый рассматривает качественный аспект деятельности: волевое усилие, процессы переработки информации при сенсомоторных реакциях, глазомерные функции и т.п. К нему можно отнести координацию движений конечностей, точность регуляции, направленность реакции, время реакции, скорость движения рук, точность движений руки, пальцев, устойчивость движений рук, память на основные параметры движений, выносливость. Второй подход рассматривает количественный аспект деятельности и указывает на силу, скорость, точность, пластичность, ритмичность, ловкость, темп, ритм, меткость, соразмерность, направление, время статичности позы. Для работы с дошкольниками на этапе подготовки к обучению школе значимыми являются оба подхода — и качественный, и количественный аспекты деятельности.

В основе содержания занятий и контроля развития психомоторной сферы детей лежат следующие компоненты:

— *статическая координация* — регуляция двигательных актов, обеспечивающая удержание тела и его частей (отдельных ор-

ганов) в состоянии равновесия или какой-либо позы, например: при стоянии на одной ноге, удержание языка в определенном положении и т.д.;

— *динамическая координация* — регуляция движений, обеспечивающая точное выполнение двигательных актов;

— *скорость движения* — отношение величины (длины) пути, пройденного телом или его частью, к затраченному на это времени. Изменение скорости в единицу времени называется ускорением. Оно может быть положительным (с увеличением скорости) и отрицательным (с ее уменьшением);

— *моторика рук* — выполнение мелких и точных движений кистями и пальцами рук;

— *одновременность* — качество воспроизведения внешней формы двигательного действия и направления движения;

— *отчетливость* — степень соответствия выполняемого упражнения его пространственным, временным и силовым параметрам;

— *оперативность управления движениями* — оцениваются планирование и организация движения, которые проявляются в скорости двигательной реакции на изменение звукового сигнала;

— *чувство темпа* — способность к восприятию и воспроизведению темпа следования опорных звуков;

— *чувство метра* — способность к восприятию и воспро-

изведению акцентированных и не акцентированных звуков;

— *чувство ритма* — средство пространственно-временной организации движений, деятельности и поведения человека, выражающиеся в двигательном отклике с закономерным распределением ритмических единиц по времени;

— *качество восприятия* (слуховое, зрительное, основанное на двигательном ощущении) — оценивается способность различать и передавать в движении характерные особенности музыкального образа исполняемого произведения;

— *устойчивость внимания* — оценивается способность не отвлекаться от музыки и процесса движения;

— *качество запоминания последовательности движений* — оценивается способность запоминать музыку и движения (виды памяти — музыкальная, двигательная, зрительная);

— *желание действовать* — оцениваются признаки, проявляющиеся в поведении ребенка на занятиях, и состояние ребенка в момент проведения диагностики: типичность его поведения в данной ситуации;

— *эмоциональность* при выполнении заданий — выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, гнев, горе, тревога и т.д.),

умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове.

И.М. Сеченов писал: «Выполняя различные движения, ребенок удовлетворяет одну из важнейших потребностей — потребность в двигательной активности. Жизненные потребности рождают хотения, которые ведут за собой действие. Значит, движение является средством достижения цели. Без хотения как мотива или импульса движение вообще было бы бессмысленно. Все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению — мышечному движению». Любое движение для ребенка — живой опыт. Оно сопровождается, с одной стороны, ощущениями, которые исходят не только от внешних предметов, но и от собственных мышц, связок и сухожилий, снабженных чувствительными нервами (так называемые проприоцептивные нервы); с другой стороны, нет восприятий, нет ощущений и представлений без движений и, следовательно, без связанных с ними двигательных ощущений. Движение есть в каждой цифре и букве. У каждого знака есть форма, которая запоминается нашими мышцами и впоследствии повторяется с помощью движения в речи и при письме. Опора на чувственное познание движения, т.е. фиксация внимания ребенка на положении ар-

тикуляторного аппарата, руки, всего тела, способствует качественному выполнению движений. Это свидетельствует о том, что для специфического движения необходима специфическая функция, и о тесной связи между становлением двигательной и познавательной сферы. Психомоторное развитие начинается в неспецифической манипуляции с предметами и продолжается до разумной осознанной психомоторной деятельности, под которой понимаются целенаправленное и планируемое восприятие и преобразование действительности с помощью действий. По своему психологическому содержанию развитие психомоторики тесно связано с формированием образа действия, совершенствованием механизмов произвольного управления двигательными действиями. Осуществление произвольных движений (физических упражнений, техники двигательных действий) проходит под контролем сознания, проявление двигательных качеств — при участии волевого усилия. Поэтому психомоторные особенности человека — это сплав психологических и физиологических механизмов управления движениями, двигательными действиями, отражающихся в проявлении разных психомоторных (двигательных) качеств.

Из этого следует, что педагогам необходимо развивать у

детей ВПФ не на основе дидактических игр, сидя за столами, а через активные движения. Известно, что развитие координаций, силовых качеств кисти, внимания, двигательной памяти способствуют формированию мышления, пространственным и временным представлениям. Восприятие временных промежутков регулирует устойчивость протекания нервных процессов, что отражает функциональное состояние системы управления целенаправленными согласованными действиями, т.е. и оказывает влияние на успешность обучения в школе.

Психические процессы в контексте данной работы рассматриваются как совокупный результат высшей нервной деятельности, направленный на познание предметной действительности посредством двигательных актов. Эти процессы развиваются в ходе практических действий, которые трактуются психологами как элементарные единицы психики. Качество движения позволяет судить о соответствии нервно-психического развития ребенка возрастным нормам. Следовательно изучение развития психических процессов можно проводить, рассматривая структуру произвольных движений в составе действия, движения как комплекс, сочетающий в себе все виды чувствительности (зрительную, слуховую, кине-

стетическую). Он также позволяет раскрыть желание взаимодействовать и эмоциональность ребенка — психический процесс, основанный на чувственном отражении значимости внешних воздействий. Состояние психомоторики отражает уровень физического и психического развития, развитие речи, особенности конституции и воспитания и является важным критерием оценки психического статуса. Совершенствуется и дифференцируется в течение всей жизни человека.

Таким образом, в педагогической работе, направленной на развитие общих и специальных способностей, необходимо опираться на понимание многоуровневой системы регуляции движений Н.А. Бернштейна и современные представления о многокомпонентности психомоторики. Наличие сложных взаимосвязей и взаимозависимостей между всеми компонентами требует применения системного подхода, который позволит приспособить образовательный процесс к уровню подготовки и особенностям развития детей, учитывать их возрастные и психофизические возможности и потребности и тем самым создать максимальные условия для формирования индивидуальных способностей, обеспечивающих социальную успешность, охрану, сохранение и укрепле-

ние здоровья детей дошкольного возраста.

Построение адаптивной системы образования невозможно без понимания значимости психомоторного развития дошкольников. Огромное сожаление вызывает тот факт, что этой сфере педагогической работы в практике дошкольных организаций сегодня пока уделяется недостаточно внимания.

Литература

Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М., 1966.

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

Ильин Е.П. Психомоторика. Л., 1976.

Лесгафт П.Ф. Собрание педагогических сочинений. М., 1951—1956.

Мухина С.Н. Способы развития выразительности движений у старших дошкольников в специально организованной деятельности: Дисс. ... канд. пед. наук. М., 2009.

Никандров В.В. Психомоторика: Учеб. пособие. СПб., 2004.

Озеров В.П. Психомоторные способности человека. Дубна, 2002.

Павлов И.П. Мозг и психика. М., Воронеж, 1996.

Платонов К.К. О системе психологии. М., 1972.

Розе Н.А. Психомоторика взрослого человека. Л., 1970.

Проблема способностей и вопросы психологической теории / С.Л. Рубинштейн // Вопросы психологии. М., 1960.

Психология детей дошкольного возраста / Под ред. А.В. Запорожца, Д.Б. Эльконина. М., 1964.

Сеченов И.М. Рефлексы головного мозга // Сеченов И.М., Павлов И.П., Введенский Н.Е. Физиология нервной системы. Избранные тру-

ды / Под общей ред. акад. К.М. Быкова. М., 1952.

Шадриков В.Д. Способности человека. М.; Воронеж, 1997.

Ханнафорд К. Мудрое движение. Мы учимся не только головой / Пер. с англ. К. Ханнафорд. М., 1999.

Воспитание гуманных взаимоотношений между дошкольниками средствами физической культуры

Прищепа С.С.,

канд. пед. наук, доцент кафедры управления дошкольным образованием Института педагогики и психологии образования ГБОУ ВПО «Московский городской педагогический университет»;

Корзухина Н.Е.,

инструктор по физкультуре ГБОУ д/с № 791, Москва

Воспитание гуманных чувств у старших дошкольников, формирование первичных гуманно-нравственных понятий и умений поступать по-доброму как в привычных, так и нестандартных ситуациях является велением времени. Но здесь мы сталкиваемся с имеющимся противоречием, когда, с одной стороны, на первый план государством выдвигаются гуманистические идеи и ориентиры, а с другой, когда мы сталкиваем-

ся с необходимостью противостояния относительной жестокости современного общества, ведущего к дефициту добра и чуткости в отношениях людей.

Психологические основы формирования взаимоотношений представлены в трудах Б.Г. Леонтьева, В.Н. Мясищева, С.Л. Рубинштейна. Понятие «отношение» несколько отличается от близких ему понятий «взаимоотношения» и «межличностные отношения»: «отношение»

является более широким понятием, так как отражает все стороны объективной действительности. Исследования Л.С. Выготского, А.В. Запорожца, Я.Л. Коломинского, М.И. Лисиной, Т.А. Репиной показали, что детские отношения — та сфера нравственного воспитания, которой необходимо заниматься, чтобы не упустить благоприятный период развития личности. Стержнем нравственного развития личности является гуманистический характер ее отношения к людям, к себе. Проблема воспитания гуманных взаимоотношений изучалась в педагогике с разных позиций: отношение ребенка к взрослым, сверстникам (Р.С. Буре, Р.Б. Стеркина, А.П. Усова и др.); средства воспитания гуманных отношений (А.М. Виноградова, А.Д. Кошелева, Л.П. Стрелкова и др.); вопросы генезиса гуманных чувств (В.И. Кульчицкий, Г.И. Лямина, Я.З. Неверович).

Разделяя точку зрения Т.Н. Бабаевой и Т.И. Ерофеевой, мы понимаем под «гуманными отношениями» положительно эмоциональную направленность поведения ребенка в его взаимоотношениях со сверстниками, проявляющуюся в умении сочувствовать, понимать состояние детей, вступать во взаимодействие со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

В современных исследованиях достаточно активно рассмат-

риваются вопросы воспитания доброжелательных отношений в таких видах деятельности как игра, труд, художественная деятельность (Р.С. Буре, Е.Н. Герасимова, Т.С. Комарова, Н.А. Курочкина, В.И. Логинова, В.Т. Нечаева и др.). Многие исследователи (Е.А. Аркин, Л.А. Венгер, А.В. Запорожец, Г.П. Лескова, П.Ф. Лесгафт и др.) подчеркивали значения больших резервов двигательной деятельности в обогащении нравственного опыта дошкольников. По мнению Т.Э. Токаевой, при выполнении упражнений дошкольники вступают в разнообразное взаимодействие друг с другом, у них воспитывается отношение к выполнению упражнений как деятельности, ценностно-значимой для взаимоотношений со сверстниками. Именно на физкультурных занятиях раскрываются перспективы освоения доброжелательных взаимоотношений. Вместе с тем анализ исследований показывает, что практически физкультурные занятия не рассматриваются с позиции решения задач нравственного воспитания.

По мнению М.Н. Сокольниковой, процесс воспитания доброжелательных отношений дошкольников к сверстнику на занятиях физической культуры состоит из трех этапов. Первый этап направлен на накопление первичного опыта доброжелательных отношений старших дошкольников на физкультур-

ных занятиях и создание единства представлений детей о данных отношениях, их значении для эффективной совместной двигательной деятельности при условии активной обучающей и направляющей роли взрослого. Главное внимание на втором этапе уделяется целенаправленной организации опыта доброжелательных отношений, который обеспечивает дифференцированный подход к подгруппам детей с учетом уровня освоения данных отношений и создания атмосферы широкой доброжелательности на физкультурных занятиях. На третьем этапе продолжают широко и вариативно использоваться ситуации, требующие сложных и самостоятельных форм взаимодействия: от умения понять эмоциональное состояние сверстника и заметить затруднение к умению поддержать партнера жестом, словом, положительной оценкой и т.п., оказать конкретную помощь.

Нами было организовано экспериментальное исследование на базе столичного ГБОУ д/с № 791, цель которого заключалась в определении и обосновании педагогических условий воспитания гуманных взаимоотношений старших дошкольников со сверстниками в процессе физического воспитания. В эксперименте участвовали 25 детей старшей возрастной группы вместе с родителями.

Цель констатирующего эксперимента состояла в определении уровня воспитанности гуманных взаимоотношений у детей старшего дошкольного возраста со сверстниками. Критериями оценки гуманного взаимоотношения ребенка со сверстниками выступили:

- избирательность в отношениях со сверстником;
- умение сопереживать ровеснику.

С целью выявления избирательности в отношениях между сверстниками была использована социометрическая методика — игра «Секрет» (Т.А. Репиной). Для выявления типичных для дошкольников форм сопереживания ровеснику мы использовали методику О.Е. Смирновой. Наблюдения за проявлениями сопереживания ровеснику осуществлялось в естественных условиях: на прогулке, во время свободной игры, в повседневной жизни детей в детском саду и в процессе экспериментальной игры «Кто быстрее?». У детей фиксировались естественные и стихийные проявления сопереживания ровеснику.

Показатели сопереживания были выражены в способности:

- воспринять (увидеть) переживание ровесника;
- понять переживания другого ребенка;
- откликнуться на переживание.

В сравнительно небольшом количестве случаев (20%)

дети стремятся понять переживания другого ребенка, а также причины, вызвавшие их, обращаются к ровеснику с расспросами, советами, пожеланиями.

Целью формирующего этапа исследования стало экспериментальное подтверждение эффективности педагогических условий воспитания гуманных взаимоотношений у старших дошкольников со сверстниками в процессе физического воспитания. В соответствии с гипотезой нами были определены следующие педагогические условия:

- широкое применение средств физической культуры, направленных на воспитание у детей гуманных взаимоотношений;
- определение этапов воспитания гуманных взаимоотношений у детей со сверстниками в процессе физического воспитания;
- взаимодействие с семьями детей по данной проблеме.

Главными средствами физической культуры, направленными на воспитание гуманных взаимоотношений у детей со сверстниками, стали гимнастика и подвижные игры. В работе со старшими дошкольниками с целью воспитания у них гуманных взаимоотношений со сверстниками в рамках физкультурных занятий мы опирались на семь этапов, выделенных, обоснованных и описанных Е.О. Смир-

новой. Нами было определено пять следующих этапов:

- создание благоприятного эмоционально-психологического фона в группе;
- активизация деятельности и стимуляция внимания детей друг к другу;
- развитие способности увидеть другого, почувствовать с ним единство;
- обучение детей согласовывать собственное поведение с поведением других ребят;
- мотивация детей к переживанию общих эмоций.

На *первом этапе* детям предлагались следующие игровые упражнения (Е.А. Смирнова): «Знакомство», «Общий круг», «Самопрезентация», «Комплимент», предполагающие создание благоприятной атмосферы, сокращение эмоциональной дистанции. Выполняя упражнение «Общий круг», дети должны были здороваться одними глазами со всеми по кругу и сделать небольшой кивок головой. После объяснения инструкции все дошкольники начали кивать головой соседям и своим друзьям. У всех детей возникала адекватная эмоциональная реакция при восприятии сверстников: встречаясь с ними глазами, они начинали ошибаться. В игре на сокращение эмоциональной дистанции «Окажи внимание другому» дети становились в круг и по очереди говорили что-нибудь положительное одному из ее

участников. Испытуемым было нелегко выполнять это упражнение.

На *втором этапе*, применяя построения и перестроения в паре и тройках, общеразвивающие упражнения в паре и четверках, подгруппах с предметами и без них, основные движения в паре, мы планировали сближать детей друг с другом, настраивали их на работу через активизацию совместной деятельности. Также мы проводили игры: малоподвижные игры «Чье звено быстрее соберется», «Найди и промолчи», «Ель, елка, елочка»; подвижные игры большой подвижности, в которых выбираются два водящих: «Белые медведи», «Волк во рву», «Лягушки и цапля», «Ловля обезьян», «Догони свою пару»; игровые

упражнения психологической направленности (Е.О. Смирновой): «Переходы», «Передай движение».

На *третьем этапе* мы старались сформировать способность детей видеть сверстника, обращать на него внимание, уподобляться ему. Для этого дошкольникам были предложены игры: «Зеркало», «Эхо», «Испорченный телефон», направленные на развитие способности увидеть другого, почувствовать одно общее с ним задание. В процессе игр ребенок должен максимально сосредоточиться на сверстнике, его действиях, внешности, мимике, жестах.

На *четвертом этапе* мы учили детей согласовывать собственное поведение с поведением других детей. Так, в игре



«Сороконожка» дети вставали друг за другом со своими друзьями, следующий вариант игры предполагал расставлять детей не по их желанию, а по принципу — кто с кем меньше общается.

На *пятом этапе* мы использовали подвижные игры: «Злой дракон», «Шторм», «Мышата в мышеловке» и др., направленные на переживание общих эмоций, способствующие объединению детей и вызывающие желание поддерживать друг друга в затруднительной ситуации.

С помощью игр, которые мы успешно использовали на занятиях по физической культуре, решались следующие задачи:

- развивать у детей чувство уверенности в себе;
- предоставлять возможность самостоятельно проявлять себя в общении с окружающими;
- формировать положительное отношение к окружающим, сбалансировать эмоции, способность к волевому усилию;
- учить умению выслушать, помочь, поддержать другого в решении поставленных задач, проявлять навыки и знание общечеловеческих норм и правил общения;
- создавать возможности для полноценных контактов с окружающим миром.

Нами также были определены три направления работы с семьей по вопросам воспитания гу-

манных взаимоотношений в процессе физического воспитания: информационное, консультативное, совместная деятельность родителей с детьми.

С целью *информирования родителей* о том, как осуществляется процесс воспитания гуманных взаимоотношений в процессе физического воспитания в детском саду, мы использовали такие формы, как информационный стенд для родителей, тематические консультации по вопросам, день открытых дверей. Нами были разработаны памятки для родителей: «Подвижные игры», «Учим детей играть вместе», «Мы умеем дружно жить», «Игры с обручем» и др.

С целью *просвещения родителей* в вопросах воспитания гуманных взаимоотношений с детьми в условиях семьи мы организовали круглый стол, провели родительское собрание, индивидуальное консультирование. В ходе круглого стола обсуждались следующие вопросы:

- как вы понимаете термины «гуманизм», «гуманные отношения»;
- какие средства являются наиболее эффективными для формирования у детей гуманных отношений;
- какие методы и приемы способствуют формированию гуманных взаимоотношений между детьми в игре?

С целью *вовлечения родителей в педагогический процесс* детско-

го сада мы организовали совместную физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность родителей с детьми во время досугов и праздников, на викторинах на спортивную тематику.

Наиболее интересной и эффективной формой сотрудничества с семьей стали совместные физкультурные занятия родителей с детьми, разработанные С.С. Прищепа. Такие занятия подготавливались и организовывались инструктором по физкультуре совместно с педагогом-психологом. Тесное сотрудничество этих специалистов позволяет повысить эффективность взаимодействия детского сада и семьи.

Методика контрольного обследования совпадает с методикой констатирующего эксперимента. Результаты методики «Секрет» позволили судить о динамике избирательности в отношениях со сверстниками, так групп «непринятых» и «изолированных» детей на этом этапе не выявлено. Результаты наблюдения по методике Е.О. Смирновой свидетельствуют о том, что в группе стало больше детей, стремящихся понять переживания другого ребенка и причины, вызвавшие их.

Количественные и качественные результаты контрольного эксперимента позволили выявить динамику уровня сформирован-

ности гуманных взаимоотношений со сверстниками. Изменился характер взаимоотношений между детьми на физкультурных занятиях, со стороны детей проявлялись доброжелательные отношения; изменилась общая эмоционально положительная направленность поведения дошкольников.

Результаты проведенной нами опытно-экспериментальной работы свидетельствуют о том, что при выполнении конкретных педагогических условий возможно воспитание гуманных взаимоотношений у старших дошкольников со сверстниками средствами физической культуры.

Литература

Прищепа С.С. Организация физкультурных занятий родителей с детьми в детском саду. М., 2011.

Репина Т.А. Социально-психологическая характеристика группы детского сада. М., 1988.

Смирнова Е.О. Межличностные отношения дошкольников. Диагностика, проблемы, коррекция. М., 2005.

Сокольникова М.Н. Воспитание доброжелательных взаимоотношений у старших дошкольников на физкультурных занятиях. Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. СПб., 2001.

Токаева Т.Э. Парная гимнастика: программа, конспекты занятий с детьми 3—6 лет. М., 2011.

Профилактика детского травматизма в процессе использования спортивного инвентаря

Зорина Т.А.,

методист ГБОУ «Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамента образования»;

Борисова М.М.,

канд. пед. наук, доцент кафедры дошкольной педагогики ГБОУ ВПО «Московский городской педагогический университет», Москва

Профилактика детского травматизма — одна из важнейших задач современного общества, которая должна быть достигнута в первую очередь соблюдением техники безопасности на занятиях физической культурой.

На сегодняшний день предупреждению детского травматизма в образовательных учреждениях уделяют серьезное внимание. Но все же безопасность воспитательно-образовательного процесса в дошкольных учреждениях, к сожалению, до сих пор оставляет желать лучшего.

Проблеме соблюдения техники безопасности на занятиях по физической культуре, несомненно, отводится одно из важных мест в системе организации образовательного процесса дошкольников. Следуя общепринятым нормам и стандартам, специалист по физической

культуре должен всегда четко знать инструкции по технике безопасности, в соблюдении которой должны обязательно соблюдаться все установленные пункты, которые должны быть обязательными для каждого специалиста по физической культуре при организации и проведении занятий.

Организация двигательной деятельности детей в процессе непосредственно образовательной деятельности, в ходе режимных моментов, организации самостоятельной деятельности, на дополнительных занятиях (секциях, кружках) в условиях детского сада сопряжена с риском получения травм.

Основные причины травматизма (В.А. Муравьев, Н.Н. Назарова)

1. Организационные недостатки при проведении занятий:

- непродуманная организация и проведение занятий;
- нарушение дисциплины, невнимательность к воспитанникам;
- инструкций по технике безопасности и охране труда;
- некачественная подготовка необходимого инвентаря, используемого на занятии.

2. Ошибки в методике проведения занятия, связанные с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенное увеличение нагрузки, последовательность):

- отсутствие индивидуального подхода к детям;
- недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей;
- форсированное обучение физическим упражнениям, не соответствующим физической подготовленности детей.

3. Часто причиной травм является недостаточное внимание к вводной части занятия, неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие или неправильное применение страховки при выполнении физических упражнений (лазание по гимнастической стенке, прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки на батуте, упражнения в равновесии и др.).

4. Причиной травм могут быть недостатки в процессе планирования физкультурных занятий, которое не может обеспечить

полноценную физическую подготовку и преемственность в формировании двигательных навыков у дошкольников.

5. Нарушение техники безопасности, неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря, оборудования:

- малые размеры зала или площадки для занятий;
- неровности пола, расщепленные половицы, незакрепленные половицы паркета;
- неисправность коврового покрытия и матов (разрывы, разошедшиеся швы) и отсутствие его надежного крепления к полу, неисправность снарядов и тренажеров, ненадежность крепления, разболтанность соединений, незатянутые гайки, торчащие болты и шурупы;
- неправильная, излишне скученная расстановка снарядов и тренажеров, при которой дети мешают друг другу выполнять упражнения;
- плохо закрепленные и неисправные электрические выключатели, розетки;
- низко висящие декоративные растения, украшения, светильники;
- отсутствие защитных сеток на вентиляторах, до которых могут дотянуться дети;
- расположение аудиоаппаратуры в доступном для детей месте;
- колонны и выступы, не обитые мягким материалом;

- отсутствие ярких наклеек на стеклянных дверях на уровне глаз ребенка;
- свободный доступ детей к окнам, открытым для проветривания;
- отсутствие телефона в доступном месте;
- отсутствие в легкодоступном месте аптечки первой медицинской помощи.

Здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения опирается на нормативно-правовую базу, посредством которой обеспечивается безопасность детей на территории дошкольного учреждения.

В целях недопущения несчастных случаев с воспитанниками на территории образовательных учреждений детские сады руководствуются следующей нормативной базой:

- приказом федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 30 декабря 2004 г. № 151-ст, утвержден и введен в действие национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 52301-2004 «Оборудование детских игровых площадок. Безопасность при эксплуатации. Общие требования» с датой введения в действие с 1 июля 2005 г. Настоящий стандарт распространяется на оборудование детских игровых площадок, предназначенное для индивидуального и коллективного пользования. Стандарт устанавливает об-

щие требования безопасности при монтаже и эксплуатации оборудования всех типов;

- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 22.07.2010 № 91, г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.2660-10 “Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях”»;

- сводом правил по проектированию и строительству. СП 31-112-2004. «Физкультурно-спортивные залы» (утв. Госстандартом РФ) и СП 31-115-2006. «Открытые плоскостные физкультурно-спортивные сооружения» (одобрен и рекомендован приказом Росспорта от 03.07.2006 № 407);

- постановлением Правительства Москвы от 21.11.2006 № 911-ПП «Об утверждении Московских городских строительных норм (МГСН) 4.07-05». Дошкольные образовательные учреждения.

Детские сады также руководствуются документами по охране труда: актами внутренней приемки и приемки спортивных сооружений; инструкцией по охране труда и безопасности жизнедеятельности; журналами регистрации результатов испытаний спортивного оборудования, инвентаря и вентиляционных устройств, регистрации несчастных случаев с учащимися и воспитанниками.

Контроль за техническим состоянием оборудования и контроль за соответствием требованиям безопасности, техническое обслуживание и ремонт осуществляет эксплуатант (владелец).

Результаты контроля за техническим состоянием оборудования и контроля соответствия требованиям безопасности, технического обслуживания и ремонта регистрируют в журнале, который хранится у эксплуатанта (владельца).

Контроль за техническим состоянием оборудования включает:

- осмотр и проверку оборудования перед вводом в эксплуатацию;
- регулярный визуальный осмотр;
- функциональный осмотр;
- ежегодный осмотр.

В процессе визуального и функционального осмотров определяют:

- чистоту и внешний вид поверхности игровой площадки и оборудования;
- соблюдение расстояний от частей оборудования до поверхности игровой площадки;
- наличие выступающих частей фундаментов; наличие дефектов (неисправностей) элементов оборудования;
- отсутствие деталей оборудования;
- чрезмерный износ подвижных частей оборудования;
- структурную целостность оборудования.

Регулярный визуальный осмотр оборудования детского спортивно-игрового комплекса необходимо проводить ежедневно. При ежедневном осмотре проверяют прочность деревянных, металлических конструкций, а также узлы крепления.

Функциональный осмотр оборудования детского спортивно-игрового комплекса необходимо проводить один раз в три месяца. При функциональном осмотре проверяют устойчивость конструкции, степень износа поверхности (горки, бумы, мостики и т.д.), прочность узлов крепления.

Ежегодный основной осмотр для целей оценки соответствия технического состояния оборудования требованиям безопасности проводят с периодичностью не более одного раза в 12 мес. В ходе ежегодного основного осмотра определяют: наличие гниения деревянных элементов, коррозии металлических элементов; влияние выполненных ремонтных работ на безопасность оборудования. Особое внимание уделяют скрытым, труднодоступным элементам оборудования. Ежегодный основной осмотр проводит компетентный персонал в строгом соответствии с инструкцией изготовителя.

В целях контроля периодичности, полноты и правильности выполняемых работ при осмотрах различного вида эксплуатант (владелец) разрабаты-

вает графики проведения осмотров.

При составлении графика учитываются: инструкция изготовителя, климатические условия, от которых может зависеть периодичность и содержание выполняемых работ при осмотрах.

В графике перечисляются оборудование и элементы оборудования, подлежащие проверке при различных видах осмотров.

При обнаружении в процессе осмотра оборудования дефектов, влияющих на безопасность оборудования, их немедленно устраняют. Если этого выполнить нельзя, то принимают меры, обеспечивающие невозможность пользоваться оборудованием.

Вся эксплуатационная документация (в том числе паспорт, акт осмотра и проверки, графики осмотров и т.п.) подлежит постоянному хранению.

Необходимо помнить, что должен быть обеспечен постоянный доступ персонала к документации во время осмотров, обслуживания и ремонта оборудования.

В своей практической деятельности специалист по физическому воспитанию руководствуется инструкцией по технике безопасности, государственными актами и документами по охране труда, разработанными Министерством образования РФ, и осуществлять

контроль за соблюдением детьми правил и инструкций по охране труда.

В соответствии с профессиональной компетентностью специалист по физической культуре должен знать:

- подготовленность и функциональные возможности каждого воспитанника;
- группу здоровья, к которой воспитанник отнесен по результатам медицинского осмотра;
- воспитанников, освобожденных врачом от физических упражнений после болезни.

В каждом физкультурном зале необходимо иметь инструкции по мерам безопасности при занятиях физической культурой, утвержденные руководителем образовательного учреждения, которые пересматриваются не реже одного раза в пять лет.

Типовая инструкция по мерам безопасности на занятиях по физической культуре должна содержать следующие разделы:

- общие требования безопасности;
- требования безопасности перед началом занятий;
- во время работы;
- в аварийных ситуациях;
- по окончании работы.

При подборе спортивного оборудования и пособий, используемых в физическом воспитании детей, педагоги учитывают следующее момен-

ты (по данным Е.Н. Вавиловой, С.Я. Файнштейн).

1. Размеры и конструкции спортивного оборудования и пособий отвечают анатомо-физиологическим особенностям детей, их антропометрическим данным. Так, расстояние между перекладинами гимнастической стенки устанавливается с учетом роста детей. Диаметр перекладин или гимнастической палки удобен для хвата детской ладонью. Размеры оборудования и пособий в ДОО соответствуют особенностям возраста и уровню физического развития ребенка.

2. Одно и то же оборудование и инвентарь используются для самых разнообразных физических упражнений, обеспечивающих выполнение примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

3. Для использования некоторого оборудования и инвентаря в разных возрастных группах имеются приспособления для изменения ширины, высоты и других параметров.

4. Спортивное оборудование и инвентарь, используемые в помещении и на участке дошкольного учреждения, соответствуют требованиям гигиены и правилам охраны жизни и здоровья детей.

5. Оборудование и инвентарь отвечают требованиям эстетики, привлекают внимание детей формой, окраской, их удачным сочетанием.

В настоящее время существует большое разнообразие спортивного оборудования и инвентаря для дошкольных учреждений. Ниже приводятся их описание и примерные способы использования в работе по физическому воспитанию дошкольников.

Скамейка гимнастическая, используемая в трех размерах:
— длина 2 м, высота 20 см, ширина 20 см;
— длина 2,5 м, высота 25 см, ширина 20 см;
— длина 3 м, высота 30 см, ширина 15 см.

Это оборудование используется во всех возрастных группах и применяется для общеобразовательных упражнений. Сидя на скамейке или около нее, дети выполняют наклоны вперед, в стороны, приседание с опорой на скамейку и др. Скамейка используется и в упражнениях в равновесии, например ходьба: по скамейке прямо, боком приставными шагами вправо и влево, на носках, перешагивание через положенные на скамейку предметы; ходьба навстречу с разных сторон, расходясь на середине. Также скамейку можно использовать в упражнениях в ползании (по скамейке на четвереньках с опорой на колени и ладони, лежа на животе, подтягиваясь на руках) и прыжках: спрыгнуть, приземляясь у скамейки, спрыгнуть на одну из названных педагогом линий (обозначенных на рас-

стоянии 10, 20, 30 см одна от другой).

Мяч большой (диаметр 20—25 см) используется в каждой возрастной группе. Его бросают и ловят двумя руками, стоя в паре со взрослым или сверстником, бросают от стены, об пол. С ним выполняют общеразвивающие упражнения: поднимают вверх, в стороны, вперед, прокатывают вокруг себя, приседают.

Мяч средний (диаметр 10—12 см) используется по преимуществу в старшей и подготовительной к школе группах. Его можно бросать и ловить одной рукой. Общеразвивающие упражнения с такими мячами связаны чаще всего с передачей его из одной руки в другую перед собой, над головой, за спиной, под ногой.

Мяч маленький (диаметр 6—8 см) применяется для упражнений детей в метании на дальность и в цель (вертикальную и горизонтальную) одной рукой.

Массажные мячи используются для развития и укрепления мышц всего тела при самомассаже, профилактике плоскостопия, для развития мелкой моторики рук, координации движений.

Обручи (диаметр 55—60 см, круглые и плоские) используются для общеразвивающих упражнений. Дети поднимают обруч вперед, вверх, приседают с ним, поворачиваются в стороны. Он незаменим для упраж-

нений в пролезании через него разными способами: сверху, снизу, в обруч, стоящий вертикально на полу (головой вперед, ногами вперед, боком). Дети упражняются в пролезании через обруч, в прыжках вокруг него, боком из обруча в обруч на двух ногах или на одной (эти упражнения в основном проводятся с плоским обручем).

Палки гимнастические (длина 75—80 см) применяются для общеразвивающих упражнений. Дети поднимают палку вверх, вперед, кладут перед собой, перешагивают через нее. Упражнения с палкой используются для укрепления мышц плечевого пояса, предупреждения нарушения осанки. Гимнастические палки успешно применяются также для упражнений, способствующих развитию основных движений, — равновесия, прыжках и др. Дошкольники могут перешагивать и перепрыгивать через палки, лежащие на полу или приподнятые на небольшую высоту, подлезать под ними. Палки успешно используются для профилактики плоскостопия — дети ходят боком приставными шагами по палке, положенной на пол. Для правильного показа движений у педагога находится палка длиной не менее 1 м.

Скакалки короткие (длина 120—150 см), которые в основном применяются для обучения старших дошкольников

разнообразным прыжкам: на месте на двух ногах с междускоком и без него, вращая скакалку вперед и назад, прыжки ноги скрестно, с ноги на ногу, на одной ноге (правой и левой). Детей обучают прыгать через скакалку с продвижением вперед, назад, парами. Скакалка используется для общеразвивающих упражнений, например, поднять сложенную вдвое скакалку вперед, вверх, опустить за плечи, подтянуть к груди колени согнутой ноги, в положении сидя подтянуть скакалку пальцами ног.

Скакалка длинная (длина 3 м) используется для обучения детей поочередным прыжкам через нее. Они перепрыгивают через неподвижную, затем качающуюся скакалку (приподнятую от пола на 5–6 см). Затем обучаются прыгать через скакалку, которую вращают двое детей или педагог с ребенком.

Ленты разноцветные, короткие и длинные, применяемые при выполнении общеразвивающих упражнений: поднять в стороны, вверх, делать круговые движения в лицевой плоскости и сбоку одновременно двумя руками и поочередно.

Гимнастические атласные ленты используются для развития координации движений, гибкости, ловкости, пластичности, чувства ритма, творческого воображения.

Гимнастические мячи (диаметр 45, 50, 55 см), используе-

мые с целью коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, развития координационных способностей и выносливости.

Диск «Здоровье», способствующий развитию координации движений, тренировки вестибулярного аппарата, укреплению мышц туловища и ног.

Гимнастический ролик, способствующий развитию и укреплению мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса, развитию координации.

Степ-платформа (высота 10 см; длина 40 см; ширина 20 см; высота ножки — 7 см, ширина ножки — 4 см), используемая для развития подвижности в суставах, координации движений, формирующая свод стопы, тренирующая функцию равновесия и укрепляющая сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Лента-жгут гимнастическая, детские гантели, булавы гимнастические, эспандер (детский), использующиеся для развития и укрепления плечевого пояса, мышц рук, спины, ног, формирования правильной осанки.

Таким образом, использование исправного физкультурного инвентаря и спортивного оборудования предполагает активное участие воспитанников в организации мероприятий, направленных на укрепление здоровья и их физическое развитие.

Обучение плаванию дошкольников в детских садах Москвы

Протченко Т.А.,

канд. пед. наук, методист ГБОУ «Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», Москва

В настоящее время образовательный процесс в детских садах характеризуется возрастанием объема и интенсивности учебно-познавательной деятельности, что приводит к снижению и без того недостаточного уровня двигательной активности воспитанников, которая, по оценкам специалистов, к сегодняшнему времени сократилась у них почти вдвое. Результаты исследований указывают на то, что потребность в движениях дошкольников удовлетворяется лишь на 30—40%, а меньше половины из них имеют низкий уровень развития основных физических качеств.

По статистике, XXI в. начался с резкого ухудшения такого существенного показателя, как здоровье дошкольников. Общая оценка состояния здоровья детей дошкольного возраста на сегодня — неудовлетворительная: только 10% ребят считаются абсолютно здоровыми. Но не надо думать, что проблемы со здоровьем возникают внезапно. Они развиваются на протяжении длительного времени и начинаются именно в дошкольном возрасте,

который обоснованно считается специалистами наиболее важным периодом в процессе формирования личности. В этом возрасте интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в этом возрасте закладывается фундамент здоровья, что позволяет активно развиваться и интеллектуальным способностям дошкольников. Внедрение в детские сады здоровьесберегающих технологий подразумевает и обучение дошкольников плаванию.

Совершенствование физического воспитания, учет современной социально-экономической ситуации приводят многие педагогические коллективы к осознанию необходимости более активного применения средств плавания. Подобное внимание специалистов к занятиям в бассейне позволяет не только позитивно влиять на формирование жизненно важных для ребенка умений и навыков, но и активизировать воспитание личности. Плавание — наиболее гармоничная физичес-



кая нагрузка. Не перегружая организм, оно тренирует максимальное количество органов и систем. Плавание — лучшее лекарство от многих болезней, для коррекции и формирования опорно-двигательного аппарата. Знание особенностей влияния плавания на различные функции организма позволяет правильно выбрать оздоровительные программы. К тому же плавание — одно из лучших средств закаливания. А ведь именно закаливанию отведена особая роль в укреплении здоровья дошкольников. Общеизвестно, что умение хорошо плавать — это возможность в экстренной ситуации сохранить жизнь себе и при необходимости оказать помощь на воде своему товарищу. Статистика несчастных случаев на воде показывает, что первый пик происшествий при-

ходится на возраст 5—9 лет. Поэтому особенно важно уметь плавать уже в этом возрасте и как можно раньше ощутить благотворное влияние водной среды на свой организм.

Сегодня в столице около 800 детских садов имеют малогабаритные бассейны, что составляет примерно 30% от общего количества дошкольных образовательных организаций. В 20% из них воспитанники имеют различные отклонения в состоянии здоровья: наблюдаются нарушения зрения, слуха, двигательного аппарата и т.д. Особое внимание уделяется обязательному обучению плаванию именно этой категории воспитанников. Занятия плаванием входят в общую программу дошкольного воспитания и обязательны для всех возрастных групп. Так, на сегодняшний день

в бассейнах занимается более 80 тыс. дошкольников.

В «Типовом положении о ДОУ» отмечается, что основными задачами детского сада являются сохранение и укрепление здоровья воспитанников, коррекция при нарушениях в состоянии их здоровья. Кроме того, указывается на возможность выбора образовательных программ, которых на сегодняшний день имеется достаточно большое количество.

Вот уже более 15 лет столичные детские сады используют для обучения дошкольников плаванию программу «Обучение плаванию детей от 2 до 7 лет» (под ред. Т.А. Протченко и Ю.А. Семенова). В настоящее время она утверждена Минобрнауки РФ и рекомендована к использованию в других регионах. В Москве данную программу используют более 80% детских садов с бассейнами, остальные пользуются ею в сочетании с другими программами. Данная программа строится на одновременном освоении сразу всех способов плавания при соблюдении основного педагогического принципа обучения: от простого к сложному. Дети осваивают движения в следующей последовательности: руками — брассом, «дельфином»; ногами — кролем, «дельфином», брассом и соединяя эти движения сначала в облегченных сочетаниях, т.е. при плавании облегченными, а затем и спортив-

ными способами. Все движения осваиваются сначала при произвольном дыхании, затем на его задержке и после этого с выдохами в воду. Кроме того, в одновременной методике предусмотрено сокращение времени на периоды упражнений «на суше» и «освоения с водой», которые традиционно используются на протяжении всего периода обучения.

Большое количество плавательных движений уже на начальном этапе позволяют в полной мере использовать принцип двигательной избирательности сначала тех движений, которые у каждого получаются лучше, и впоследствии быстрее осваиваются остальные, более сложные. Использование такого подхода при обучении позволило значительно сократить период начального обучения плаванию до 16—18 занятий и освоенный навык плавания сделать более прочным.

В программе «Обучение плаванию детей от 2 до 7 лет» в каждой возрастной группе имеются разделы знаний умений и навыков, а также нормативные требования, которые должны выполнить воспитанники при переходе в следующую возрастную группу. Так, воспитанники подготовительных к школе групп должны проплыть 15—25 м любым способом, но при этом владеть всеми спортивными способами плавания. Ежегодно более 80% выпускников детских садов перед выходом в

школу выполняют эти нормативные требования.

Перед внедрением данной программы в детские сады с бассейнами она прошла апробацию в рамках городской экспериментальной площадки, полученные высокие результаты исследований доказали ее эффективность. Впоследствии в рамках нескольких экспериментальных площадок, в том числе и на базе детских садов с отклонениями в состоянии здоровья, проходило обучение с использованием данной программы. Результатом работы одной из таких площадок с воспитанниками 4—6 лет, имеющими нарушения в состоянии опорно-двигательного аппарата, с включением авторских коррекционных разработок была защищена кандидатская диссертация. В работе была доказана с большой степенью достоверности не только возможность участия воспитанников этого детского сада во всех мероприятиях по плаванию вместе со здоровыми детьми, но и стабилизация и даже некоторое улучшение в состоянии их опорно-двигательного аппарата. В настоящее время на базе программы «Обучение плаванию детей от 2 до 7 лет» разработана программа для детей с нарушениями в состоянии опорно-двигательного аппарата.

Обучение плаванию, овладение навыком плавания и его совершенствование проходят в малогабаритных бассейнах дет-

ских садов. С целью закрепления навыка плавания необходимо выводить детей в глубокие бассейны. Ежегодно свои успехи в обучении детские сады демонстрируют сначала на окружных, а затем лучшие из них — на городских водно-спортивных праздниках. В этом году городской праздник проходил уже в 22-й раз. В нем приняли участие более 300 лучших воспитанников из 84 детских садов. С каждым годом количество участников увеличивается, усложняется и сама программа праздника. В этот раз, кроме традиционного комплексного плавания всеми спортивными способами на 25 м: 4×6 м и 50 м вольным стилем, была включена комбинированная эстафета 4×25 м спортивными способами. Все виды программы всегда выполняются без вспомогательных средств.

Каждые пять лет инструкторы по плаванию детских садов повышают свою квалификацию на курсах, в ходе которых они знакомятся с инновационными подходами в обучении плаванию, посещают детские сады, где знакомятся с результатами использования этих подходов. К настоящему времени вот уже более 2 тыс. специалистов прошли повышение квалификации на этих курсах. Анализ результатов обучения показал, что слушатели курсов стали лучше владеть не только теоретическими аспектами обучения, но и практическими навыками.

Объективная оценка двигательных действий дошкольников

Полтавцева Н.В.,

*канд. пед. наук, доцент, кафедра дошкольной педагогики УлГПУ
им. И.Н. Ульянова;*

Краснова Р.С.,

заведующий МАДОУ ЦРР — д/с № 254, г. Ульяновск

Оценка полученных результатов является важнейшим компонентом любой деятельности человека. Положительная оценка достигнутого нацеливает на использование приобретенного опыта в неизменном виде в подобных ситуациях. Отрицательная оценка ставит человека перед необходимостью внесения корректировки в дальнейшие действия, если присутствует ориентировка на получение нужного результата.

Самооценка начинает формироваться в дошкольном возрасте. И, как свидетельствует исследование Н.Н. Авдеевой, дошкольнику легче оценить свои умения, продукты предметной деятельности, чем результаты в умственной деятельности и нравственность поступков.

Формирование самооценки у дошкольников рассмотрено в работе М.И. Лисиной и А.И. Силвестр. Они изучали влияние двигательного опыта, оценки взрос-

лого и сверстников на развитие объективной оценки ребенка. По данным исследователей, только на пятом году жизни у детей проявляется объективная самооценка результата выполненного задания. И связано это с накоплением двигательного опыта: чем большее количество раз ребенок выполнил движение, тем точнее мог оценить результативность достигнутого и свои возможности после выполнения движения. Получены выводы, что в младшем дошкольном возрасте оценка взрослого играет решающую роль в развитии самооценки полученного результата.

В свете этого вывода можно обратиться к существующему в психологии положению, согласно которому деятельность младшего дошкольника, независимо от результата, должна содержать положительную оценку для побуждения детей к дальнейшим действиям и созданию благо-

приятного эмоционального настроения. Если благодаря многократным повторениям оттачиваются действия, улучшается координация движений и, в конечном счете, достигается желаемый результат, то завышенная оценка оправдана. Но если дается положительная оценка неправильно выполненным двигательным действиям, то через многократные повторения у детей складывается двигательный опыт неправильного выполнения движения, который в дальнейшем придется ломать, переучивать и создавать затем заново навык технически правильного выполнения. Это еще раз подчеркивает, что положительная оценка педагога при отрицательном результате помогает дошкольникам сохранить веру в себя, но теряет обучающую функцию. Поэтому Г.П. Лескова не случайно выдвинула положение об использовании подсказывающей оценки, которая состоит из двух частей. В формулировке, подсказывающей оценки, вначале выделяются удачные стороны выполнения физического упражнения для создания положительного отношения к действиям, поддержания мотивации к многократным повторениям. Во второй части оценки формулируется подсказка к исправлению допущенных ошибок и включению каких-либо элементов двигательного действия. Например: «Ты молодец, тихо, мягко приземлился, а теперь

сильнее оттолкнись, выпрями колени во время толчка и перепрыгнешь через ручеек, не замочив ножки». Положительные стороны можно найти и тогда, когда ни один элемент не получается у ребенка: «Как смело ты подошел, не боишься ручейка, молодец! А теперь оттолкнись двумя ногами и тихо приземлись на носочки, чтобы не было слышно». Включение показаний слухового анализатора в оценку правильности приземления значительно облегчает контроль за выполнением задания. Подсказывающая оценка использовалась Г.П. Лесковой с младшего дошкольного возраста и оказала благоприятное влияние на эмоциональное отношение к выполнению, осознание правильности осуществления элементов двигательного действия, на быстроту усвоения материала и формирование изначально правильного двигательного навыка.

В своей работе по формированию у дошкольников объективной оценки выполнения физических упражнений мы выделили влияние еще одного фактора: существенную роль в развитии адекватной оценки уже в младшем дошкольном возрасте играет включение различных анализаторов (зрительного, слухового, тактильного, мышечно-тактильного) в организацию контроля за результативностью выполнения задания. В психологии признано положение, которое гласит: чем больше

анализаторов включается в познание объекта, тем эти знания глубже, они комплексные, многогранные. Контроль за результативностью двигательной деятельности наглядно оформляется, а поэтому оценка может базироваться на чувственном отражении, включающем сенсорные и моторные компоненты действий, что значительно облегчает обеспечение объективной оценки полученного результата.

Необходимость осуществления контроля за выполнением задания появляется у детей в связи с целенаправленностью действий, когда осознается цель задания, а внимание ребенка направлено не на процесс выполнения, а на решение стоящей двигательной задачи и достижение нужного результата. Поэтому важнейшим условием для развития оценочных суждений — формулировка для детей заданий с нацеленностью на результат: «Перепрыгни через ручей. Прокати мяч, чтобы он ударился о стенку» и т.д. В этом случае вопрос взрослого «Твой мяч ударился о стенку?» выделяет для ребенка целенаправленность действий, и возникает потребность оценить выполнение задания.

Рассмотрим возможности использования показаний различных анализаторов для формирования у дошкольников объективной оценки результативности собственных двигательных действий.

Самыми первыми упражнениями в метании, нацеленными на результат, для младших дошкольников — забрасывание мешочков, мячей и других предметов в корзину, ящик, коробку. Итог броска ребенок контролирует зрением. Целесообразно выполнение этих заданий первоначально организовывать в утренний, вечерний отрезки времени, на прогулках с подгруппами детей. Если ребенок затрудняется в оценке своих действий, можно после броска предложить подойти к корзине и определить, где находится мешочек. Хорошо, если мешочки детей разные по цвету, и тогда каждый может точно оценить, что произошло с его мешочком. В последующем ребенок самостоятельно и быстро дает оценку решению стоящей двигательной задачи в подобных ситуациях. Создается предпосылка к использованию этого задания на физкультурном занятии.

Для отработки силы броска целесообразно первоначально не просто увеличить расстояние до цели, а включить в контроль за результатом слуховой анализатор. Организовать выполнение прокатывания мяча до стены. Азарт действия и сила броска возрастает, так как мяч может сильно удариться о стенку и сильнее отскочит от нее. Чтобы добиться этого эффекта, для первых выполнений расстояние должно быть доступным, поэтому необходимо создать условия

для достижения положительного результата. Как показали наши наблюдения, в такой ситуации и младшие дошкольники не нуждаются в многократных повторениях, чтобы сложилась объективная оценка своим действиям, а на основе ярких показаний зрительного и слухового анализаторов быстро пришло понимание показателей оценки. Затем уже расстояние необходимо увеличивать, но действия детей в этом случае не всегда приводят к успешному решению стоящей задачи. Объективная оценка полученного результата и понимание необходимости действовать с большими усилиями приводят к мобилизации сил, у дошкольников возрастает чуткость к указаниям взрослого.

При метании в цель результативность выполнения задания обозначена наглядно, поэтому и младшие дошкольники не испытывают затруднений в оценке: попал, забросил, сбил, докатил. Дошкольнику трудно оценить дальность броска и ответить на вопрос «Далеко бросил?». Поэтому для ориентировки в метании на дальность хорошо расставить флажки разного цвета друг за другом на разном расстоянии (или использовать разные предметы). Тогда ребенок может оценить: он добросил до ближнего (синего) или до дальнего (зеленого) флажка. В этом случае взрослому легче побуждать детей к энергичному броску: «А до зе-

леного флажка сможешь добросить?» Поэтому педагог для развития у дошкольников способности к оценке результативности действий обеспечивает контроль за выполнением задания через активизацию подходящего анализатора.

Следует отметить, что при целенаправленности на результат меняется поведение детей, они начинают присматриваться к результату выполнения задания другими детьми, дают оценку их действиям, эмоционально выражая позитивный итог.

В прыжковых упражнениях основой для оценки полученного результата служат показания зрительного и тактильного анализаторов. Как правило, первые упражнения в прыжках — подпрыгивания на месте на двух ногах и перепрыгивания. Целесообразнее перепрыгивание организовывать не через линию, а через мягкий шнур, наступание на который не приведет к падению. Оценить результативность выполнения задания самому ребенку при таком препятствии легко, так как, наступив на шнур, у ребенка возникают ощущения прикосновения, которые свидетельствуют о невыполнении задания. Когда ребенок поймет, что значит перепрыгнуть, тогда шнур можно заменить широкой лентой. При этом целенаправленно в контроль за результатом выполнения задания включается зрительный анализатор: «Посмотри, твои пятки наступили на

ленту?» Ребенок вынужден оглянуться и тем самым овладевает приемом контроля за выполнением перепрыгивания уже через начерченные линии, ручеек.

В качестве подводящих упражнений для овладения прыжками в высоту с разбега используются задания типа «Ударь в бубен», «Достань до ленты», в которых показания слухового и тактильного анализаторов основные для оценки результативности выполнения.

Когда педагог начинает работать над регуляцией силы отталкивания, целесообразно использовать задание «Допрыгни до синей ленты, до белой и т.д.». Такое задание дается не только в прыжках в длину с места, но и при спрыгивании. При выполнении этого упражнения дети начинают понимать разницу в действиях «допрыгни до ленты» и «перепрыгни ленту». Оценка результата в задании «Допрыгни до ленты» осуществляется по положению носков ног относительно ленты. В случае ошибочного выполнения задания можно спросить у ребенка: «Ты допрыгнул до ленты или перепрыгнул ее?»

В физической культуре оценка результата выполнения двигательного действия связана не только с завершением движения, но и с действиями от определенной линии, черты, заступ которой приводит к нулевому результату. Это характерно для бега, метания, прыжков. В 3—4 года дети неред-

ко не придают значимости действий от условного места. Так, первоначально выполнение бросания мяча в корзину организовали от начерченной линии. Действия детей 2-й младшей группы характеризовались созданием облегченных условий для достижения положительного результата, связанным с переступанием черты, игнорированием заданных условий. При повторном выполнении на черту положили палку и прикрепили ее. У всех детей бывшая ошибка исчезла. В дальнейшем предлагали действовать из обруча, от натянутого шнура, что привело к пониманию выполнения задания от обозначенного места, к восприятию линии как места начала действия.

Тактильные ощущения стали ограничителем, свидетельствующим об ошибке. Эти приемы использовались в работе с детьми средней и старшей групп, для вновь пришедших детей или в качестве индивидуального подхода для нарушающих правила действий от условной черты. Прделанная работа привела к тому, что происходила не просто оценка результата, а оценка полученного результата в заданных условиях. Включение зрительного и тактильного анализаторов в контроль за местом начала физического упражнения быстро формирует понимание необходимости выполнения задания от обозначенного места. Оно успешно переносится в ситуации

во время действия от условной линии при контроле только зрительным анализатором.

При подлезании ребенок осуществляет контроль за результативностью с помощью тактильных ощущений, присутствия или отсутствия прикосновения к препятствию. Но эти прикосновения нередко не ярко ощутимы, а при быстром выполнении младший дошкольник их не замечает и не осознает. Оценочная сторона действия меняется, когда контроль усиливается показаниями слухового анализатора. Объективная оценка проявлялась у младших дошкольников при первых подлезаниях под дугу с подвешенным колокольчиком, звон язычка которого говорил о допущенной ошибке и был тихим, если упражнение выполнено хорошо. На последующем включении подлезания в гости приходил «немой колокольчик», у него не было язычка или исключались его действия, но колокольчик подвешивался на дугу на прежнее место. Перед детьми ставился вопрос: «А вы сами без колокольчика можете узнать, задели за него или нет?» Были отмечены уже привычные действия детей, но выполнялись они более осторожно. Это относилось к детям младшего возраста. Для проявления объективной оценки потребовались повторения в течение двух-трех дней. С четырех лет дети свободно оценивают объективную правильность выполнения

подлезания с участием только тактильного анализатора, если задевание за препятствие отчетливо проявляется в ощущениях, и вступают в спор при легком касании. Нужна более тонкая фиксация нарушения. Поэтому целесообразно в среднем и старшем дошкольном возрасте использовать подлезание под ослабленно натянутый шнур, когда прикосновения вызывают покачивания, а это можно видеть. Таким образом, при формировании объективной оценки при подлезании следует опираться на показания слухового анализатора, развивать чувствительность тактильного анализатора и при необходимости включать в контроль и зрительный анализатор.

Многоразовое повторение приводит к автоматизации движений. Если различные анализаторы способствовали формированию нужных мышечных ощущений, соответствующих правильному выполнению двигательных действий, то при автоматизации движений контроль за действиями осуществляется на уровне выработанных мышечных ощущений. Так, если при поднимании рук в любом направлении (вперед, в стороны) ребенок первоначально контролирует правильность выполнения уровнем поднимания зрением, то по мере автоматизации движения в оценке и при выполнении он начинает опираться на мышечные ощущения. Точность передачи направления движения

различными частями тела при выполнении общеразвивающих упражнений будет зависеть от того, на каких мышечных ощущениях базировалось выполнение. Поэтому в дошкольном возрасте важно формировать эталонную передачу направления при использовании общеразвивающих упражнений. Если педагог акцентирует внимание детей на точной передаче направления, то ребенок снова обращается к зрительному контролю. Контроль за выполнение общеразвивающих упражнений и объективная оценка складываются в старшем дошкольном возрасте. Благодаря автоматизации движений у детей появляется способность выполнять двигательные действия не только точно, но и быстро, слитно.

При формировании правильной осанки педагоги прибегают к целенаправленной активизации мышечных ощущений для контроля за выполнением различных частей тела: «Идите, как будто на голове лежит мешочек», «Держите плечи, как будто за спиной палка, расправьте их».

Контроль за правильностью действий при выполнении физических упражнений может осуществляться не только за конечным результатом, но и в некоторых заданиях оценка ведется в процессе выполнения, например: «Пройди по дорожке между двумя шнурами с завязанными глазами» или «Пронеси мешочек на голове приставным шагом — пятка к носку другой ноги». При

выключении или нейтрализации одного анализатора из контроля за результативностью действий нагрузка на другой анализатор увеличивается и такая ситуация способствует развитию его функции. В приведенных заданиях выключение или ограничение работы зрительного анализатора из контроля за выполнением упражнения значительно активизирует работу тактильного анализатора в корректировании действий по ходу выполнения для успешного осуществления задания и повышает роль мышечных ощущений для достижения положительного результата.

Таким образом, обеспечение опоры на показания различных анализаторов формирует объективную оценку решения двигательной задачи при выполнении физических упражнений уже в младшем дошкольном возрасте и значительно повышает эффективность овладения двигательными действиями.

Литература

Авдеева Н.Н. Что знает о себе дошкольник // Дошкольное воспитание. 1988. № 12.

Лескова Г.П. Влияние оценки воспитателя на физкультурном занятии в усвоение движений детьми // Физическое воспитание детей дошкольного возраста / Под ред. А.И. Шустова. М., 1982.

Лисина М.И., Силвестру А.И. Психология самопознания у дошкольников / Ред. А.Г. Рузская. Кишинев, 1983.

Интегрированные занятия по физической культуре

Румянцева Н.Г.,

*победитель регионального этапа Всероссийского
конкурса «Воспитатель года России 2013»,
воспитатель МБДОУ д/с № 11 «Родничок»,
г. Кашин Тверской обл.*

В связи с введением новых государственных требований, педагоги нашего МБДОУ перешли на календарно-тематическое планирование. Лексические темы «Птицы» и «Насекомые» были взяты из комплексной программы воспитания, образования и развития дошкольников «Радуга» и распределены на весь учебный год с учетом возрастных возможностей и особенностей наших воспитанников. Образовательная деятельность планируется с учетом принципа интеграции образовательных областей. В этой статье мне хотелось бы поделиться с коллегами опытом проведения интегрированных занятий по физической культуре с воспитанниками нашего детского сада и представить конспекты образовательной деятельности по физической культуре, соответствующие новым госстандартам. Надеюсь, эти конспекты окажут большую помощь моим коллегам в проводимой ими физкультурно-оздоровительной работе.

Физкультурная деятельность по теме «Птицы»

Занятие «Куручка с цыплятами» во второй младшей группе

Цели:

- продолжать учить детей ходить и бегать в колонне по одному; прыгать на двух ногах с продвижением вперед; упражнять в прокатывании мяча между предметами; закреплять умение ползать за катящимся предметом с ускорением и замедлением;

- развивать ловкость рук и ног, умение ориентироваться в пространстве, координацию движений;
- укреплять физическое и психическое здоровье дошкольников;
- формировать умение соблюдать двигательную безопасность;
- воспитывать сочувствие и покровительственное отношение к младшему и слабому;
- обогащать словарь новыми словами: курятник, курочка-наседка.

* * *

Дети входят в зал, подходят к педагогу и здороваются с ним.

Взрослый (*загадывает загадку*)

Желтые комочки,
Легкие, как вата,
Бегают за курочкой. Кто это?

Дети (*дружно*). Цыплята!

Ведущий. Ребята, я предлагаю вам превратиться в цыплят, а сама я буду мамой-курочкой.

Вот встали цыплята за курочкой и отправились искать зернышки.

Ходьба в колонне по одному.

Цыплята распушили перышки и поднялись на носочки.

Ходьба на носках.

Увидали цыплята бабочку и побежали за ней.

Бег в колонне по одному.

Мама-курочка рассердилась и как закричит: «Куд-куда, куд-куда! Ну-ка, ну-ка, все сюда!»

И опять пошли цыплята за мамой-курочкой.

Ходьба в колонне по одному. Повторить 2 раза.

ОРУ «Цыплята»

«*Цыпленок пищит*» (упражнение для пальцев рук)

Ты, цыпленок, не пищи
Лучше маму поищи.

Дети сжимают и разжимают пальцы рук.

«Покажите крылышки, шире раскройте их, чтобы все перышки были видны».

И.п. — о.с., руки вниз. 1 — поднять руки вверх; 2 — вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

«*Много зернышек нашли, клюйте на здоровье*»

И.п. — о.с., руки вниз. 1 — наклониться вперед, руки отвести назад, сказать «клю-клю-клю»; 2 — вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

«*Почистим клювики о свои ножки*»

И.п. — о.с., руки на поясе. 1—4 — сесть, обхватить колени руками и, поворачивая голову, тереться носиком о колени; 5—6 — и.п. Повторить 4—5 раз.

«*Цыплята подошли к корыту с водой и стали купаться*»

И.п. — лежа на спине, руки вытянуты за головой. 1—2 —

поворот туловища на живот; 3—4 — и.п. Повторить 5 раз.

«Отряхнем свои крылышки от воды»

И.п. — о.с. Прыжки со взмахами рук в стороны. Чередовать с ходьбой на месте. Повторить 2 раза.

Основные виды движений

«Цыплята увидели жука (червяка) и хотят его догнать»

Ползание на средних четвереньках с ускорением и замедлением. Повторить 2 раза. Фронтально.

«Цыплята играют с мячиками»

Прокатывание мяча между предметами (дугами). Повторить 2—4 раза. Фронтально.

«Пошел дождик и цыплята стали прыгать через лужи»

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Повторить 2 раза. Фронтально.

Подвижная игра «Курочка хохлатка». Повторить 2—3 раза.

Взрослый в роли курочки идет впереди, а дети «цыплята» позади него стайкой.

Вышла курочка-хохлатка.

С нею желтые цыплятки.

«Ко-ко-ко. Ко-ко-ко.

Не ходите далеко!»

На скамейке у окошка

(показывает рукой)

Улеглась и дремлет кошка.

Кошка глазки открывает

И цыпляток догоняет.

Дети-цыплята убегают к курочке-наседке и прячутся под ее крылом.

Солнышко спряталось, и курочка повела цыпляток в курятник.

Ходьба в колонне по одному.

Занятие

«Городские птицы» в средней группе

Цели:

- учить дошкольников находить свое место в колонне по одному, в шеренге и круге; ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; ходьбе по шнуру «змейкой», держа руки за головой;
- закреплять умение прыгать на одной ноге поочередно;
- развивать быстроту, ловкость, равновесие, активность;
- формировать навык безопасного бега во время подвижной игры, правильную осанку;
- обобщать знания о птицах и их повадках;
- воспитывать любовь и заботу о пернатых.

* * *

Игра «Кто быстрее найдет свое место в колонне (шеренге, кругу)?»

Ведущий. Ребята, кого называют пернатыми?

Дети отвечают.

В нашем городе обитает много птиц. Каких птиц вы видели на улицах города?

Дети отвечают.

Как одним словом назвать птиц, живущих в городе?

Дети. Городские.

Ведущий. Мы сегодня с вами поиграем в городских птиц. Хотите?

Дети. Да!

Ведущий. Тогда слушайте и повторяйте движения за мной.

Грачи важно так шагают,
Выше ноги поднимают.

Ходьба в колонне по одному,
ходьба на носках,

Ходьба с высоким подниманием
коленей.

Утка с боку на бок
переваливается,
Ей ходить так очень
нравится.

Ходьба в низком приседе.

Ну а ласточка стрелой
Полетела за другой.

Бег в колонне по одному.

Веселые галки ходят
по палке —

Туда, сюда, обратно, —
Очень им приятно!

Ходьба по гимнастической палке
боковым приставным шагом.

Бег в колонне по одному. Ходьба
враспынную с построением.

ОРУ «Городские птицы»

«Птички» (упражнение для
пальцев рук)

Птички прилетали, крыльями
махали,

Сели. Посидели и дальше
полетели.

Пальцами обеих рук дети совершают движения вверх-вниз.

«Лебедь»

Лебедь лапки разминает
Лебедят он наставляет.
В небе будете летать,
В речке плавать и нырять.

И.п. — о.с., руки вниз. 1 — руки развести в стороны; 2 — поднять вверх; 3—4 — и.п. Повторить 5—6 раз.

«Дятел»

Дятел ловит червяков,
Спрашивает: «Кто таков?»

И.п. — узкая стойка, руки вниз. 1 — наклон вперед, руки отвести назад; 2 — и.п. Повторить 5—6 раз.

«Голубь»

Голуби везде летают,
Кошки голубей пугают.

И.п. — о.с., руки на поясе. 1 — присесть, руки в стороны; 2 — и.п. Повторить 5—6 раз.

«Синица»

Синичка землю разгребает,
Червячков там выбирает,
Чтобы птенчиков кормить,
Малых деточек растить.

И.п. — сидя, упор рук сзади. 1 — согнуть ноги в коленях; 2 — и.п. Повторить 5—6 раз.

«Утка»

И.п. — лежа на животе, руки согнуты в локтях у подбородка. 1 — вытянуть руки вперед; 2 — и.п. Повторить 5 раз.

«Воробей»

Воробьи чирикают:

«Чик-чирик».

По дорожкам прыгают —
Прыг-прыг-прыг.

И.п. — о.с., руки вниз. Прыжки с взмахами рук, чередовать с ходьбой в разных направлениях. Повторить 3 раза.

Основные виды движений**«Чайка по воде плывет»**

Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Повторить 3 раза. Поточно.

«Черный ворон так шагает»

Ходьба по шнуру «змейкой», руки за головой. Повторить 3 раза. Поточно.

«Веселые стрижи»

Прыжки на одной ноге по очереди. Повторить 3 раза. Фронтально.

«Вороны»

Повторить 3 раза.

Все дети — вороны.

Вот под елкой запущенной
Скачут по снегу вороны.

Дети прыгают на двух ногах на месте.

Кар-кар! Кар-кар!

Из-за корочки подрались,

Во все горло

раскричались.

Бегают в разных направлениях, взмахивая руками.

Кар-кар! Кар-кар!

Только ночка наступает,

Все вороны засыпают.

Взлетают на скамейки, приседают, глаза закрывают.

Кар-кар! Кар-кар!

**Игра малой подвижности
«Летает — не летает»**

Если водящий называет птицу — дети поднимают руки в стороны, если животного — стоят неподвижно.

Занятие**«Птицы России»
в старшей группе****Цели:**

- учить детей перестраиваться в два круга, прыгать через предметы высотой 15—20 см по прямой на двух ногах;
- упражнять в беге длинной и короткой «змейкой», в лазаньи по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет и изменением темпа;
- закреплять навыки ходьбы по шнуру с мешочком на голове;
- развивать у дошкольников ловкость, выносливость, быстроту, равновесие;
- укреплять физическое здоровье детей через выполнение массажа спины «Дятел» и гимнастики для глаз «Кукушка»;
- поддерживать стремление помогать взрослому в подготовке зала к физкультурной деятельности;

— поощрять проявление смелости, выдержки и взаимовыручки.

* * *

Построение в шеренгу, перестроение в два круга.

Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, руки за голову; ходьба на пятках, руки за спину; ходьба выпадами, руки на поясе; ходьба спиной вперед. Бег длинной и короткой «змейкой» с поворотом кругом на звуковой сигнал. Ходьба с построением в два круга в движении за направляющими.

ОРУ

«Филин»

Упражнение для пальцев рук.

Сидит филин на суку

И кричит: «Бу-бу-бу-бу».

Руки, сжатые в кулачки, прижаты друг к другу. Большие пальцы рук вверх — ушки, указательные пальцы указывают на грудь — нос.

И.п. — о.с. 1—4 — вращение головой вправо; 5—8 — то же влево. Повторить 4 раза.

И.п. — о.с, руки подняты к плечам, локти опущены. 1 — поднять локти вверх — вдох; 2 — опустить вниз — выдох. Повторить 6—8 раз.

И.п. — ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. 1 — наклон вперед с поворотом к правой ноге; 2 — и.п.; 3—4 — то же к другой ноге. Повторить 6 раз.

И.п. — встать прямо, ступни поставить параллельно, руки опустить вниз. 1—2 — взмахнуть прямой ногой вперед — вверх, сделать хлопок под ногой; 3—4 — то же другой ногой. Повторить 6 раз.

И.п. — лежа, руки сзади на предплечьях, носки оттянуты, голова прямо. 1—2 — поднять прямые ноги вверх (угол); 3—4 — и.п. Повторить 7 раз.

И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—2 — поднять ноги и руки вверх; 3—6 — выполнить страстные движения руками и ногами; 7—8 — и.п. Повторить 6 раз.

И.п. — лежа на предплечьях и животе. 1—4 — выпрямить руки, прогнуться, стараться достать головой носков ног — «Рыбка»; 5—6 — и.п. Повторить 6 раз.

И.п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной. Совершать прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя вправо и влево в чередовании с ходьбой. Повторить 6 раз.

Основные виды движений

«Пройди, не упади»

Ходьба по веревке, перешагивая через кирпичики, с мешочком на голове. Повторить 4 раза. Поточно.

«Перепрыгни — не задень»

Прыжки через предметы высотой 15—20 см по прямой на двух ногах. Повторить 4 раза. Поточно.

«Перелезь»

Лазанье по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет. Повторить 4 раза. Полночнo.

Подвижная игра «Гуси-лебеди» (из книги Т.И. Осокиной «Физическая культура в детском саду». М., 1986). Повторить 3—4 раза.

Гимнастика для глаз «Кукушка»

Летела кукушка мимо сада,

Дети вытягивают вперед правую руку и фиксируют взгляд на указательном пальце.

Поклевала всю рассаду.

Двигают рукой вправо-влево, сопровождая движения взглядом.

И кричала: «Ку-ку-мак,
Раскрывай один кулак!»

Прослеживают движение пальца вверх-вниз.

Ты, кукушка, не кричи
И немножко помолчи.

Закрывают глаза ладонями.

Массаж спины «Дятел»

Дятел жил в дупле пустом,
Дуб долбил, как долотом.

Похлопывают ладонями по спине товарища.

Тук-тук-тук, тук-тук-тук!
Долбит дятел крепкий сук.

Поколачивают пальцами.

Клювом, клювом он стучит,
Дятел ствол уже долбит.

Постукивают кулачками.

Дятел в дуб все тук да тук.

Постукивают ребрами ладоней.

Дуб скрипит: «Что там за стук?»

Дятел клювом постучал,

Постучал и замолчал,

Потому что он устал.

Поглаживают спину ладонями.

**Занятие «Птицы мира»
в подготовительной
к школе группе****Цели:**

- учить детей перестраиваться по расчету на 1 и 2-й в две колонны, ходить по гимнастической скамейке;
- упражнять в метании в горизонтальную цель мешочка с грузом;
- закреплять умение запрыгивать и спрыгивать со скамейки;
- развивать чувство равновесия, умение проявлять выносливость во время выполнения упражнений;
- закреплять знания о перелетных птицах.

* * *

Построение в шеренгу. Расчет на 1 и 2-й, перестроение по расчету в две колонны.

Ходьба в колонне с выполнением заданий по показу взрослого:

- высоко поднимая колени, руки в стороны, на носках;
- руки вверх; скрестным шагом с выпадами вперед, пристав-

ляя ногу на выпад, совершать руками хлопок перед собой; — бег в колонне тройками, «змейкой», между предметами; бег широким шагом; — перестроение во время ходьбы в колонну по два.

ОРУ «Птицы»

«Стая птичек» (упражнение для пальцев рук)

Пой-ка, подпевай-ка:

Дети сжимают и разжимают пальцы рук.

Десять птичек — стайка.
Эта птичка — соловей,

Поочередно загибают пальцы на левой руке.

Эта птичка — воробей,

На правой руке.

Эта птичка — совушка,
Сонная головушка.

Эта птичка — свиристель,

Эта птичка — коростель,

Эта птичка — скворушка,

Серенькое перышко.

Эта — зяблик,

Эта — стриж.

Эта — развеселый чиж.

Ну, а эта — злой орлан.

Птички, птички, по домам!

Дети прячут руки за спину.

«Полярная сова»

И.п. — о.с., руки на поясе. На счет 1—4 — круговые движения головой вправо; 5—8 — то же влево. Повторить 6 раз.

«Пеликан»

И.п. — ноги на ширине плеч, руки вперед, ладошки сложены вместе. 1 — развести руки широко вверх и вниз; 2 — и.п. Повторить 6 раз.

«Пингвин»

И.п. — то же, руки на поясе. 1 — наклон туловища вправо, левую ногу поднять в сторону; 2 — и.п.; 3—4 — то же влево. Повторить 6—8 раз.

«Колибри»

И.п. — сидя, скрестив ноги, руки на поясе. 1—2 — выполнить наклон вперед, руки вытянуть вперед как можно дальше, ладошки вместе (клюв); 3—4 — и.п. Повторить 8 раз.

«Страус»

И.п. — сидя на пятках, руки на поясе. 1 — встать на колени, руки вытянуть в стороны; 2 — и.п. Повторить 8 раз. Страус хочет полететь, но не может он лететь.

«Павлин»

И.п. — лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища. 1—3 — захватить ступни руками, поднять туловище и ноги, прогнуться; 4 — и.п. Повторить 6 раз.

«Альбатрос»

И.п. — лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. 1—2 — сесть, руки развести в стороны; 3—4 — и.п. Повторить 6 раз.

«Фламинго»

И.п. — о.с., руки на поясе. Совершать прыжки сначала на одной ноге, затем на другой с чередованием с ходьбой на месте. Повторить 3 раза по 30 прыжков.

Основные виды движений

Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине подлезть под веревку, натянутую на высоте 50 см над гимнастической скамейкой.

Повторить 4 раза. Фронтальной поточно.

Запрыгивание на гимнастическую скамейку и спрыгивание за линию, начерченную перед скамейкой на расстоянии 40—50 см, с поворотом на 180°.

Повторить 6—8 раз. Подгруппой поточно.

Метание в горизонтальную цель набивного мешочка (200 г) способом «от плеча» сначала правой, затем левой рукой с расстояния 4—5 м.

Повторить 6—8 раз. Подгруппой поточно.

Подвижная игра «Перелет птиц»*. Повторить 3—4 раза.

Игра малой подвижности «Перелетные — не перелетные»

Водящий называет птицу. Если он называет перелетную птицу, то дошкольники поднимают руки в стороны, если не

перелетную — стоят неподвижно. Дети, которые ошибаются, присаживаются на корточки или делают шаг назад.

**Физкультурная
деятельность по теме
«Насекомые»****Занятие «Бабочки»
во второй младшей группе****Цели:**

- учить детей ползать на средних четвереньках по доске;
- упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по наклонной доске и спуске с нее;
- закреплять умение прыгать на двух ногах на месте и вокруг себя;
- развивать равновесие, внимание, умение ориентироваться в пространстве;
- обогащать двигательный опыт детей через разнообразие движений;
- укреплять мышцы стопы;
- формировать навыки безопасного поведения во время подвижной игры.

* * *

Дети входят в зал, подходят к педагогу и здороваются с ним.

Взрослый (загадывает загадку)

Не птица, а с крыльями.

Не пчела, а над цветами летает.

(Бабочка.)

Ребята, сегодня мы с вами будем маленькими, красивыми,

* Из книги Т.И. Осокиной «Физическая культура в детском саду». М., 1986.

легкими бабочками. Представьте, что бабочки недавно проснулись. (*Ходьба в колонне по одному.*) Бабочки прыгают с цветка на цветок. (*Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.*) Бабочки полетели над полянкой (*Обычный бег в колонне по одному.*) Бабочки устали. (*Ходьба в медленном темпе.*) Построение врассыпную.

Бабочки сели на цветы. (На полу разложены плоскостные цветы, вырезанные из линолеума.)

*Дыхательное упражнение
«Аромат цветов»*

И.п. — о.с., руки опущены. 1—2 — вдох носом; 3—4 — на выдохе произнести «Ах!». Повторить 4 раза.

ОРУ «Бабочки»

«Бабочки машут крылышками»

И.п. — стоя, ноги вместе, руки опущены. 1 — руки разведены в стороны; 2 — руки подняты вверх; 3—5 — помахать ими; 6 — и.п. Повторить 6 раз.

«Бабочки сидят на цветке»

И.п. — сидя на пятках, руки на пояс. 1 — встать на колени, руки в стороны; 2 — и.п. Повторить 5 раз.

«Бабочки пьют цветочный сок»

И.п. — то же, руки согнуты в локтях, указательные пальцы вперед — хоботок. 1—2 — наклон вперед; 3—4 — и.п. Повторить 5 раз.

«Бабочки отдыхают на цветке»

И.п. — лежа на животе руки в стороны. 1—4 — сгибать поочередно ноги в коленях; 5—6 — и.п. Повторить 4 раза.

«Бабочки радуются»

И.п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой. Повторить 2 раза.

«Улетели бабочки с цветков»

Ходьба с перестроением в колонну по одному.

Основные виды движений

«В горку и с горки»

Ходьба по наклонной доске и спуск с нее. Повторить 2—3 раза.

«Идем через быстрый ручеек по узкому мостику»

Ползание на средних четвереньках по доске. Повторить 2—3 раза.

«Увидели бабочек, бабочки кружатся»

Прыжки на двух ногах вокруг себя. Повторить 2—3 раза.

Подвижная игра «Бабочка ищет свой цветок»

Дети выбирают себе цветную бабочку (красную, синюю или желтую) на веревочке. На полу лежат плоскостные цветы красного, синего и желтого цвета. По сигналу взрослого «Бабочки полетели!» дети бегают в разных направлениях. На сигнал «Бабочки, ищи-

те свой цветок!» — собираются около цветка соответствующего цвета.

Бабочки улетели и мы возвращаемся в детский сад.

Ходьба парами в колонне друг за другом.

Занятие «Насекомые луга» в средней группе

Цели:

- продолжать учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, и останавливаться по сигналу взрослого;
- упражнять в прокатывании мяча друг другу из разных исходных положений и прыжках на двух ногах с продвижением вперед;
- закреплять умение ползать «змейкой» на средних четвереньках, прокатывая головой мяч;
- развивать ловкость, ориентировку в пространстве, умение сотрудничать и помогать друг другу;
- воспитывать желание помочь в расстановке и уборке физкультурного инвентаря;
- формировать, расширять знания о насекомых и последовательность их роста через движения;
- стимулировать дошкольников в умении снимать эмоциональное напряжение, изменять характер своих движений, опираясь на контроль мышечных ощущений и работу воображения.

* * *

Ходьба в колонне по одному («идем на луг»), ходьба на носках руки в стороны («идем по мостику»), ходьба приставным шагом руки на поясе («идем осторожно»), прыжки на двух ногах с продвижением вперед («прыгаем с кочки на кочку»), бег, ходьба. Построение в круг.

ОРУ «Осы»

«Оса» (упражнение для пальцев рук)

Оса села на цветок.

Пьет она волшебный сок.

Вытянуть указательный палец правой руки и вращать им, затем то же самое проделать с пальцем левой руки.

«Оса разминает крылышки»

И.п. — о.с., руки на поясе. 1 — 2 — закрыться, локти выставить вперед; 3—4 — открыться прогнуться, убрать локти назад. Повторить по 4 раза вперед и назад.

«Оса наклоняется к цветку»

И.п. — ноги на ширине плеч, руки внизу соединены в замок — длинный хоботок. 1 — сделать наклон вперед, достать руками пола; 2 — и.п. Повторить 6 раз.

«Оса садится на цветок»

И.п. — узкая дорожка, руки разведены в стороны. 1—3 — махать руками, как крыльями; 4—5 — присесть, обхватить руками колени; 6 — и.п. Повторить 6 раз.

«Оса устала»

И.п. — лежа на животе, руки разведены в стороны. 1—2 — прогнуться, поднять голову — помахать руками, не отрывая при этом ног от пола; 3—4 — и.п. Повторить 6 раз.

«Оса играет лапками»

И.п. — то же, упор на локти, руки подпирают голову. 1 — согнуть ноги в коленях; 2 — разогнуть ноги, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

«Оса принялась за работу, перелетает с цветка на цветок»

И.п. — ноги вместе, руки на поясе. 1 — совершать прыжки на месте; 2 — прыжки вокруг себя; 3 — снова прыжки на месте. Прыжки чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

Основные виды движений**«Муравей несет добычу в муравейник»**

Ползание «змейкой» между предметами, прокатывая головой мяч. Повторить 3 раза. Поточно.

«Богомол»

Прокатывание мяча друг другу из и.п. — стоя спиной к товарищу, прокатить мяч между ног назад и повернуться кругом.

Фронтально.

«Клоп-солдатик»

Прыжки с продвижением вперед (2—3 м), руки вытянуты вдоль туловища. Повторить 2—3 раза. Поточно.

Подвижная игра «Комары и лягушки»

Мальчики — комары стоят на скамейке, сделав из указательного пальца нос — хоботок. Девочки — лягушки сидят на корточках в обозначенном месте — пруд. На сигнал взрослого «Лягушки» девочки прыгают в разных направлениях по залу, на сигнал «Комары» — девочки-лягушки убегают и прячутся в пруду, а мальчики — комары догоняют их, произнося «3-3-3». При повторе игры мальчики и девочки меняются ролями.

Ходьба в колонне по одному**Психогимнастика «Превращение бабочки из гусеницы»**

Расту червяком,

Дети стоят прямо, опустив руки по швам.

Питаюсь листком,

Широко раскрывают рот, имитируя процесс питания.

Потом засыпаю,

Глаза закрыты, руки под головой.

Себя обмотаю.

Вращаются вокруг себя, обняв себя руками.

Не ем, не гляжу,

Стоят прямо, руки вытянуты вдоль туловища,

Неподвижно лежу.

Глаза закрыты.

Весной оживаю,

«Оживляются», делают вдох, поднимают руки в стороны.

Свой дом покидаю,

Делают выдох.

На лугу я порхаю.

Имитируют полет бабочки, делая взмахи руками.

Занятие «Насекомые водоема» в старшей группе

Цели:

- учить детей перестраиваться из одной шеренги в две, ходить по гимнастической скамейке с приседанием на середине;
- упражнять в прыжках из обруча в обруч правым и левым боком;
- закреплять умение ползать «змейкой» между предметами;
- развивать ловкость, равновесие, двигательное творчество в изображении насекомых в подвижной игре;
- формировать правильную осанку, представление детей о насекомых водоема;
- поддерживать интерес к двигательной активности через устное народное творчество.

* * *

Построение в одну и две шеренги.

Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием коленей, широким шагом; легкий бег.

Мы к лесной поляне вышли,
Поднимаем ноги выше —
Через кустики и кочки,
Через ветки и пенечки.
Мы старательно шагали,
Не споткнулись, не упали,
Дружно, весело бежали.
А потом опять шагали
И нисколько не устали.

Ходьба врассыпную, бег врассыпную, ходьба с построением в круг (собрались вокруг водоема).

ОРУ «Насекомые водоема»

Как жужжу я жарким днем,
Слышало любое ухо.
Я влетаю в каждый дом,
Знают все меня! Я ... (*муха*).

Массаж ушных раковин.

Муха-горюха села на ухо.

Дети тянут уши вверх.

Сидела, сидела, никуда
не летела.

Тянут уши за мочку вниз.

Жужжала, жужжала, ухо
чесала.

Тянут уши в стороны.

Песню пела: «За-за-за» —
И по уху поползла.

Размягчают уши.

Посидела, посидела, дальше
полетела.

Растирают уши.

Усатый спортсмен
У мальков на виду
Скользит по воде
Как по гладкому льду.
(Водомерка.)

И.п. — о.с., руки опущены
вниз. 1 — поворот головы вправо
(влево); 2 — и.п. Повторить
8 раз.

Маленький вертолет
Летит назад и вперед.
Большие глаза,
Зовут... (стрекоза).

И.п. — то же. 1 — руки в сто-
роны — вдох; 2 — поворот ту-
ловища вправо (влево), выдох
с произнесением длительного
«с-с-с»; 3—4 — и.п. Повторить
8 раз.

Самого не видно, а песню
слышно;
Летит, пищит, случай
не упустит:
Сядет и укусит.
(Комар.)

И.п. — о.с., руки прямые над
головой, ладошки сложены вме-
сте. 1—3 — наклон вперед ниже-
ниже-ниже; 4 — и.п. Повторить
8 раз.

Летит по-птичьи,
А ревет по-бычьи.
(Слепень.)

И.п. — пятки вместе, носки
врозь, руки на поясе. 1—2 —
медленно присесть, руки разве-
сти в стороны; 3—4 — и.п. По-
вторить 8 раз.

Летит — ревет, всех пугает,
Коня да корову кусает.
(Овод.)

И.п. — сидя на полу, ноги со-
гнуты в коленях, руки на поясе.
1 — выпрямить ноги и руки в сто-
роны; 2 — и.п. Повторить 8 раз.

Я не муха, не паук.
Я жуж-жу! Я водный ... (жук).

И.п. — лежа на животе, руки
на поясе. 1—2 — поднять туло-
вище вверх, прогнуться, развес-
ти руки в стороны, сделать вы-
дох с длительным произнесени-
ем «ж-ж-ж»; 3—4 — и.п., вдох.
Повторить 6 раз.

«Жук — водолюб»

И.п. — лежа на спине, руки
вытянуты вдоль туловища, опора
на ладони, ноги приподняты под
углом 45°. 1 — ноги в стороны; 2 —
скрестно. Повторить 8—10 раз.

От макушки до стопы
Могут покусать...
(Клопы.)

И.п. — о.с., руки за спиной.
Совершать легкие прыжки на
носках в чередовании с ходьбой.
Повторить 3 раза.

Основные виды движений

«Ручейник»

Ходьба по гимнастической
скамейке с приседанием на се-
редине. Повторить 3—4 раза.
Поточно.

«Водяная блоха — дафния»

Прыжки из обруча в обруч
правым и левым боком. Повто-
рить 3—4 раза. Поточно.

«Водяной скорпион»

Ползание «змейкой» между предметами. Повторить 3—4 раза. Поточно.

Подвижная игра «Сделай фигуру насекомого». Повторить 3—4 раза.

Под музыку дети двигаются подскоками в разных направлениях. С ее окончанием замирают, представив фигуру насекомого. При повторе игры дети меняют фигуры.

Игра-танец «Добрый жук»

Дети берутся за руки, идут по кругу, хлопают в ладоши, выполняя полуприседы. Руки находятся на поясе, дети совершают махи локтями — «крыльями», затем на проигрыш «разлетаются» в разные стороны и снова собираются в круг, взявшись за руки.

Ходьба в колонне по одному.

Занятие**«Домашние насекомые»
в подготовительной
к школе группе****Цели:**

— упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч на середине, в запрыгивании и спрыгивании со скамейки с поворотом кругом, в метании мешочка в вертикальную цель из и.п. сидя, в ведении мяча в прямом направлении одной рукой, в его забрасы-

вании в basketбольную корзину;

- закреплять умение ползать на животе по-пластунски вперед и назад;
- развивать ловкость, смелость, меткость, равновесие, координацию движений;
- воспитывать осознанное восприятие к выполнению оздоровительных упражнений;
- формировать интерес к познанию домашних насекомых через движения, самостоятельность в расстановке и уборке физкультурного инвентаря, навыки безопасного поведения во время выполнения упражнений.

* * *

Ходьба в колонне с заданиями: перешагивая предметы, спиной вперед, с ритмичными хлопками под левую ногу, перекрестная ходьба.

Обычный бег в колонне в чередовании с бегом с высоким подниманием коленей, прямых ног вперед, с захлестом голени, боковым галопом.

Ходьба с перестроением в пять колонн по звеньям.

Основные виды движений

Ничего не говорят,
Быстро бегают, летят.
С человеком живут,
Ему покоя не дают.
(Домашние насекомые.)

«Моль»

Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине пролезть в обруч.

«Таракан»

Ползание на животе «по-пластунски» вперед, назад, расстояние 4—5 м.

«Клещ»

Ведение мяча в прямом направлении 4—5 м и бросок мяча в баскетбольную корзину, подбор мяча.

«Муравей»

Метание набивного мешочка (200 г) в вертикальную цель из и.п. — сидя, с расстояния 4—5 м.

«Блоха»

Запрыгивание на гимнастическую скамейку и спрыгивание за линию, начерченную перед ней на расстоянии 30—40 см, с поворотом кругом.

Подвижная игра «Паук и мухи»

В начале игры выбирается водящий — паук, который находится (живет) на паутине (обозначенное место). Остальные дети исполняют роль мух. Играющие разбегаются по всему залу (мухи летают, жужжат). По сигналу ведущего «Паук!» мухи замирают, останавливаясь в том месте, где их застал сигнал. Паук выходит в центр зала и внимательно смотрит на мух. Того, кто пошевелится, паук отводит в свою паутину.

Гимнастика для глаз «Паучок»

Пау-пау-паучок,

Дети вытягивают перед собой паучка на палочке.

Паутиновый жучок.
Он на веточке сидел

Фокусируют взгляд на паучке и, проговаривая слова,

Да на солнышко глядел.

Перемещают палочку вверх, вниз, вправо, влево, прослеживая ее движение взглядом.

Паутинку натянул,
Покачался и уснул.

Закрывают глаза, опустив паучка вниз.

Массаж спины «Комары»

Мой приятель

Валерий Петров

Дети слегка постукивают пальцами по спине товарища.

Никогда не кусал комаров.
Комары же об этом не знали

Поколачивают кулачками.

И Петрова часто кусали.

Совершают щипательные движения.

«Кусь-кусь, кусь-кусь!
Я Петрова не боюсь!
Буду я его кусать,
Буду я его щипать».
Эй, Валерий, убегай,
Комаров не догоняй!

Поглаживают спину ладошками.

Веселая физкультура с куклами для малышей

Ярославцева И.Б.,

педагог дополнительного образования

ГБОУ д/с № 2575, Москва

По роду своей деятельности мне довольно часто приходилось помогать в адаптации вновь прибывшим в детский сад малышам. Игровые упражнения и кукольный театр, комплексно используемые в период адаптации, позволяют заинтересовать детей и вызвать у них положительный эмоциональный отклик к занятиям физкультурой.

Игровая ситуация стимулирует познавательную активность детей, а также обогащает их двигательный опыт. Это позволяет внести разнообразие в самостоятельную двигательную деятельность каждого ребенка и создать благоприятные условия для его приобщения к физической культуре средствами кукольного театра.

Игровые упражнения с куклами можно проводить индивидуально и небольшими группами (до 5 детей) в любое время дня. Во время проведения упражнений очень важно давать детям возможность самостоятельно находить разные способы движения, не ориентируясь изначально на показ педагога. Вари-

анты для показа движения могут быть разными:

- привлечение детей, которые выполняют данное задание правильно;
- показ педагога (при этом ручная кукла, к голове которой присоединены тоненькие резиночки, надевается на шею).

Игровые упражнения с ходьбой

Гуляем с Зайчиком

Цели:

- учить детей ходить всей группой в заданном направлении за куклой;
- вызвать интерес к речевому взаимодействию с куклами в процессе игрового упражнения.

Оборудование: куклы бибатто — зайчик и лиса; маленькая сумочка, которую можно повесить через плечо.

* * *

Дети сидят на ковре. Педагог показывает ребятам игрушечного зайчика.

Имитация «Зайчик плачет».

Воспитатель. Кто плачет?

Дети. Зайчик.

Воспитатель. Зайчик, что случилось?

Воспитатель говорит за персонажа.

З а й ч и к

Я очень хочу погулять в лесу,
Но боюсь там встретить
хитрую Лису.

Воспитатель и дети
(вместе)

Зайка, а пойдем с нами
вместе гулять,
Мы будем тебя от Лисы
защищать.

Дети идут за взрослым с куклой.

Воспитатель неожиданно показывает детям игрушку — лису, достав ее из сумочки.

Воспитатель. Кто это?

Воспитатель и дети
(вместе). Лиса.

Лиса. Попался, Зайчик!

Воспитатель дети (вместе)

Лиса, Зайчика не обижай
И отсюда убегай!

Имитация «Лисичка убегает».

Воспитатель прячет Лисичку в сумочку и ведет за собой детей обратно «домой».

Игровое упражнение повторяется 2—3 раза.

Педагог может предложить детям еще погулять в лесу с Зайчиком, когда малыши ходят врассыпную.

Гуляем под зонтиком

Цели:

— учить детей ходить по кругу под зонтиком;

— развивать интерес к предметному театру кукол.

Оборудование: скамейка; зонтик, к верхней части которого приклеена картонная головка.

* * *

Дети сидят на скамейке.

Воспитатель

Нам на улицу нельзя идти гулять,

Пока дождик кончится,
Надо подождать.

Дети, подражая взрослому, вздыхают.

Воспитатель показывает детям зонтик, удерживая его вертикально.

Имитация «Зонтик говорит».

Взрослый слегка покачивает зонтик в такт своим словам.

Зонтик

Ребятки, не грустите,
А меня с собой возьмите.

Мы будем вместе по улице гулять

И я от дождика вас стану укрывать.

Взрослый раскрывает зонтик.

Воспитатель. Машенька, Петенька, Васенька и т.д.

Под зонтиком идите

на улицу гулять,
А ребятки будут в садике вас ждать.

Малыши, которых взрослый называл по именам, идут за ним под зонтиком по кругу, а другие дети сидят на скамейке.

Машенька, Петенька,
Васенька и т.д.
С улицы дружно возвращаются,
А Светочка, Марина и Сашенька
Гулять собираются.

Взрослый приглашает других детей прогуляться под зонтиком.

Игровое упражнение повторяется 2—3 раза.

Гуляем с ежиком- барабанщиком

Цели:

- учить ходить в заданном направлении с высоким подниманием ног;
- вызывать речевой отклик на происходящее в игровом упражнении.

Оборудование: кукла бибабо ежик, барабан с палочками.

* * *

Дети стоят рядом с воспитателем. Взрослый показывает детям игрушку — ежика, сжав ее в кулаке.

Имитация «Ежик фырчит, сжавшись в клубочек».

Воспитатель. Кто это фырчит?

Имитация «Ежик разворачивается из клубочка».

Взрослый показывает детям ежика.

Воспитатель и дети *(вместе)*. Ежик.

Имитация «Ежик смотрит по сторонам».

Взрослый поворачивает игрушку в разные стороны.

Воспитатель. Ежик, что ты ищешь?

Е ж и к

Мой барабанчик
Куда-то пропал,
Я его потерял.

Имитация «Ежик плачет».

Воспитатель

Ребятки, надо Ежику помогать,
Барабанчик помочь ему
отыскать.

Дети идут за педагогом и ищут барабан, оглядываясь по сторонам.

Воспитатель и дети *(вместе)*. Ежик, вот твой барабанчик!

Взрослый с детьми находят барабан.

Воспитатель

Ты по нему палочками
Начинай стучать
И с ребятами иди гулять.

Взрослый придерживает свободной рукой барабан.

Имитация «Ежик стучит по барабану палочками».

Дети идут за педагогом с игрушкой.

Воспитатель и дети *(вместе)*

Вместе с ежиком гуляем,
По дорожке мы шагаем!
Топ-топ-топ, топ-топ-топ!

Ножки поднимаем,
Весело шагаем!
Топ-топ-топ, топ-топ-топ!

Игровое упражнение повторяется 2—3 раза.

По дорожке шли сапожки

Цель: учить ходить по ограниченной поверхности за кукольным персонажем в прямом направлении.

Оборудование: сапожки на ниточках (сапожки, привязанные ниточками к деревянной крестовине).

* * *

Дети сидят на скамеечке. Педагог показывает им «сапожки на ниточках».

Воспитатель

По дорожке шли сапожки,
А за ними следом ножки.

Имитация «Сапожки идут по дорожке».

Взрослый ведет по дорожке «сапожки на ниточках».

Дети идут поочередно друг за другом по дорожке «за сапожками».

Игровое упражнение повторяется 3—4 раза.

Игровые упражнения с бегом

Убеги от Мишки

Цели:

— учить бегать в прямом направлении за игрушечным персоналом в ходе игрового упражнения;

— развивать желание проявлять речевой отклик в игровых действиях с игрушкой.

Оборудование: бибабо — игрушечный мишка.

* * *

Дети сидят на скамеечке. Воспитатель подзывает к себе детей.

Воспитатель

Утро давно уже настало
И солнышко встало,
А Мишка все спит.

Взрослый показывает детям мишку, который лежит у него на свободной руке.

Имитация «Мишка спит».

Воспитатель и дети
(вместе)

Мишка, хватит спать,
Пора вставать!

Имитация «Мишка просыпается и ворчит».

Взрослый поднимает игрушку вверх.

Воспитатель

Ребятки, с Мишкой
поиграйте,
От него скорее убегайте!

Дети убегают от взрослого с игрушкой и садятся на скамейку.

Имитация «Мишка опять засыпает».

Игровое упражнение повторяется 2—3 раза.

Догони Колобка

Цель: учить бегать в ходе игрового упражнения в прямом

направлении за кукольным персонажем, убежать от него.

Оборудование: мячик-колобок.

Первый вариант

Дети стоят около педагога. Педагог показывает детям мячик-колобок.

Имитация «Колобок катается».

Взрослый перекатывает мяч из одной руки в другую в такт своим словам, говорит за персонажа.

К о л о б о к

Я — веселый Колобок,
У меня румяный бок.
Очень я люблю играть,
Попробуйте меня догнать.

Имитация «Колобок катится».

Взрослый откатывает мячик вперед. Дети бегут за Колобком и приносят его педагогу.

Игровое упражнение повторяется 2—3 раза.

Второй вариант

Я — веселый Колобок,
У меня румяный бок.
Очень я люблю играть
И детишек догонять.

Имитация «Колобок катится».

Взрослый откатывает мячик вперед. Дети убегают от Колобка.

Игровое упражнение повторяется 2—3 раза.

Игровые упражнения с прыжками

Научим Мишку прыгать

Цели:

—учить прыжкам на месте в процессе игрового взаимодействия с игрушкой;

— стимулировать интерес к участию в разговоре с игрушечным персонажем.

Оборудование: маска-шапочка, изображающая мишку.

* * *

Дети сидят на ковре. Педагог представляет детям ребенка старшего дошкольного возраста, на голове которого надета маска-шапочка медведя.

Если нет возможности привлечь к игровому взаимодействию ребенка старшего дошкольного возраста, педагог маску-шапочку может надеть на активного ребенка раннего возраста, а слова героя произнести самому.

Имитация «Мишка печально вздыхает».

Воспитатель и дети
(вместе). Здравствуй, Мишка!
Что с тобой?

Воспитатель. Почему ты грустный такой?

Мишка. Я не знаю чем заняться.

Воспитатель. А тогда давай упражняться!

Будем прыгать, веселиться,
Ведь грустить нам

не годиться.

Мишка. Я прыгать не умею.

Воспитатель и дети
(вместе)

Мишка, не унывай,
А за нами повторяй.

Дети, подражая педагогу, приседают, пытаясь подпрыгнуть.

Игровое упражнение повторяется 2—3 раза.

Поймай бабочку

Цели:

- создавать игровую ситуацию для обучения прыжкам вверх, касаясь кукольного персонажа;
- ознакомить с перчаточными куклами и кукольным театром бибабо.

Оборудование: цветные перчатки.

* * *

Дети стоят около воспитателя. Взрослый с помощью рук, на которые надеты цветные перчатки, изображает бабочку.

Воспитатель. Бабочка летает, кружится, порхает.

Имитация «Бабочка летает».

Большие пальцы взрослого переплетены между собой; кисти рук совершают плавные движения в разные стороны.

Ребятки, с бабочкой

поиграйте,

Ее попробуйте поймите.

Имитация «Бабочка подлетает вверх». Взрослый приподнимает свои руки «бабочку» вверх, не переставая совершать плавные движения.

Дети подпрыгивают, поднимая руки вверх.

Игровое упражнение повторяется 3—4 раза.

Прыгаем с ежиком через палочку

Цели:

- учить прыжкам на двух ногах через палочку средствами кукольного театра;
- вызывать желание к участию в речевом взаимодействии с игрушкой.

Оборудование: игрушечный ежик, длинная тонкая палочка (1 м).

* * *

Дети сидят на скамейке. Неожиданно слышится громкий стук в дверь.

Воспитатель. Кто стучит?

Взрослый открывает дверь и представляет малышам ребенка старшего дошкольного возраста, на голове которого надета маска-шапочка ежика.

Если нет возможности привлечь к игровому взаимодействию ребенка старшего дошкольного возраста, то педагог может маску-шапочку надеть на активного ребенка раннего возраста, а слова кукольного героя произносить самому.

Имитация «Ежик стучит палочкой».

Ежик. А у меня есть палочка, «палочка-стучалочка»!

Тук-стук, тук-стук, тук-стук.

Воспитатель и дети (вместе). Ежик, ай-яй-яй!

Воспитатель. Шуметь прекрасней! Давай лучше играть.

Ежик. И через палочку скакать.

Имитация «Дети и Ежик прыгают через палочку».

Игровое упражнение повторяется 2—3 раза.

Игровые упражнения с катанием, бросанием и ловлей мяча

Игра «Катаем мячик вместе с собачкой»

Цели:

- учить захватывать катящийся от педагога мячик и катить двумя руками его обратно взрослому;
- развивать речевую активность детей в процессе общения с кукольными персонажами.

Оборудование: кукла бибабо собачка, мячик.

* * *

Дети сидят на ковре. Педагог показывает детям игрушку — собачку.

Имитация «Собачка пытается катать мячик и скулит».

Воспитатель и дети *(вместе)*. Что такое?

Собачка. У меня не получается мячик катать!

Воспитатель и дети *(вместе)*. Собачка, не грусти.

Давай-ка лучше играть —
Вместе учиться мячик катать.

Имитация «Собачка играет с детьми и катает мячик».

Дети сидят на ковре полукругом. Взрослый с собачкой на руке играет с детьми, откатывая им поочередно мячик. Дети откатывают мячик обратно воспитателю.

Взрослый называет каждого ребенка по имени, когда откатывает мячик или ловит его: «Танечка, мячик лови! Танечка, мячик кати!»

Игровое упражнение повторяется 2—3 раза.

С кошечкой и собачкой играем: ловим мячик и обратно кидаем

Цели:

- учить ловить двумя руками мяч, летящий от педагога, бросать его обратно взрослому;
- развивать инициативу детей к участию в общении с кукольными персонажами.

Оборудование: куклы бибабо собачка и кошечка.

* * *

Взрослый показывает детям игрушки — собачку и кошечку.

Имитация «Собачка и кошечка вырывают друг у друга мяч».

Собачка. Это мой мячик.

Кошка. Нет, мой!

Собачка. Нет, мой!

Воспитатель и дети *(вместе)*. Ай-яй-яй.

Воспитатель. Ссориться не годится — надо помириться.

Воспитатель и дети *(вместе)*

Лучше будем играть:

Мячик ловить и обратно
кидать.

Имитация «Собачка и кошечка играют с детьми: кидают и ловят мячик».

Взрослый с куклами бибабо на руках кидает поочередно детям мяч, который они откидывают обратно.

Воспитатель называет каждого ребенка по имени, когда кидает мячик или ловит его: «Танечка, мячик лови! Танечка, мячик кидай!»

Игровое упражнение повторяется 2—3 раза.

Подвижные упражнения с ползанием и лазаньем

Ползаем с божьей коровкой

Цель: учить ползать на четвереньках в прямом направлении за кукольным персонажем.

Оборудование: марионетка божья коровка, которую можно быстро изготовить из мягкой игрушки, а затем привязать с помощью лесок к крестовине цветка (на подставке).

* * *

Дети сидят на скамейке. Взрослый показывает детям марионетку божью коровку.

Воспитатель

Божья коровка
К цветочку ползет,
Крылышками машет,
За собой всех зовет.

Имитация «Божья коровка ползет».

Взрослый ведет божью коровку в прямом направлении к цветочку.

Дети ползут за божьей коровкой на четвереньках до цветка.

Игра повторяется 2—3 раза.

Идем к петушку в гости

Цель: учить детей лазать по лестнице вверх к кукольному персонажу.

Оборудование: гимнастическая лесенка, мягкая игрушка петушок.

* * *

Дети стоят около лесенки. Взрослый обращает внимание детей на петушка, который находитсяверху на лесенке.

Воспитатель

Петушок на лесенке высоко
сидит,
Громко «ку-ка-ре-ку» кричит.
В гости к себе приглашает,
Подняться вверх предлагает.

Дети поочередно поднимаются с помощью педагога вверх по лесенке и спускаются вниз.

Игровое упражнение повторяется 2—3 раза.

Проползаем под мостиком с Мишкой

Цели:

- учить детей подлезать под мостиком за кукольным персонажем;
- развивать чувство сопереживания кукольному герою и желание ему помочь.

Оборудование: мягкая игрушка мишка, мягкий модуль — мостик.

* * *

Дети стоят около мостика, под которым находится большая игрушка — мишка.

Воспитатель. Кто под мостиком сидит и на деток глядит?

Имитация «Мишка выглядывает из-под мостика».

Дети. Мишка.

Воспитатель и дети (*вместе*). Мишка, вылезай, с нами поиграй.

Мишка

Я застрял, помогите,
Меня скорей освободите.

Взрослый достает Мишку, который застрял под мостиком.

Спасибо за помощь, друзья,
Всем очень благодарен я.

Воспитатель

Ребятки, вы Мишку поучите:
Как под мостком пролезать,
Скорее покажите.

Дети друг за другом на четвереньках пролезают под мостиком.

Имитация «Мишка пролезает под мостиком за детьми».

Игровое упражнение повторяется 3—4 раза.

Занимаемся физкультурой на тренажерах

Ломова Г.В.,

*заместитель заведующего по воспитательной работе МБДОУ
Белоярский детский сад «Теремок», с. Белый Яр
Алтайского р-на, Республика Хакасия*

Главная задача в работе педагогического коллектива нашего детского сада — охрана и укрепление здоровья детей, полноценное и физическое развитие дошкольников. Все сотрудники нашего учреждения большое внимание уделяют физкультурно-оздоровительной работе, в том числе организации двигательного режима воспитанников.

Известно, что физкультурно-оздоровительная работа один из основополагающих факторов

здоровья и совершенствования психофизического развития детей. Для повышения эффективности этой работы в практику нашего дошкольного учреждения мы широко внедряем новые формы организации физического воспитания и, как следствие этого, активно используем тренажеры. Все занятия проводятся в строгом соответствии с медицинскими и педагогическими рекомендациями. Реализация новых форм занятий с использованием не-

стандартного оборудования и тренажеров способствует не только тренировке организма ребенка, но и предусматривает решение лечебных и воспитательных задач. Также на занятиях используются дополнительные корректирующие упражнения, элементы йоги, обучение дошкольников самомассажу. Такой подход обогащает и усиливает оздоровительную направленность в работе педагогов с детьми.

Вниманию коллег предлагает-ся конспект одного из занятий по физическому воспитанию для детей старшего дошкольного возраста с использованием нестандартного оборудования и тренажеров.

В лес за елкой

Задачи:

- создавать условия для укрепления физического и психического здоровья детей, улучшения их двигательного статуса;
- формировать морально-этические качества личности через двигательно-игровую деятельность;
- развивать разные группы мышц, выносливость, гибкость, ловкость;
- поддерживать уверенность в себе, самостоятельность;
- закреплять навыки правильного носового дыхания;
- доставлять детям радость физической самореализации;
- воспитывать у дошкольников чувство ответственного отношения к своему здоровью.

Оборудование: аудиоаппаратура, ребристая и массажная доски, бутылочки с наполнителем для тренировки дыхания, фитболы, скутеры, кегли, мячи, елочка.

* * *

Дети входят в зал под музыку, выстраиваются в шеренгу, совершают повороты направо-налево и перестраиваются в круг.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

В е д у щ и й. Ребята! Давайте представим, что сейчас за окном не осень, а зима. Скоро Новый год. Предлагаю вам отправиться в путешествие в волшебный зимний лес за новогодней елкой. Там бушевала метель, намело много снега, образовались большие сугробы, поэтому чтобы нам не увязнуть, мы с вами пойдем на носочках, а руки поднимем вверх.

Дети под музыку ходят по залу на носочках друг за другом с поднятыми вверх руками.

Посмотрите, кто-то протоптал тропинку! Ой, да она скользкая! И чтобы нам с вами не упасть, мы пойдем на пятках.

Ходьба по залу на пятках, с разведенными в стороны руками.

Аккуратнее! Тонкий ледок
впереди,
Придется по мостику всем
нам идти.

Мы по мостику пройдем
И друг друга не толкнем.

Ходьба по ребристой доске.

Вот мы и пришли в зимний
лес.

Сколько здесь вокруг чудес!
Справа березка в шубке

стоит,

Слева елка на нас глядит.

Снежинки в небе кружатся,

На землю красиво ложатся.

Вот и зайка прискакал,

От лисы он убежал.

Снежинки блестят

и искрятся.

На ладошки к ребятам

ложатся.

(Профилактика и коррекция
зрения.)

Посмотрите, кто-то оставил
большие следы. Давайте мы с
вами пройдем по этим следам.

Ходьба по массажной доске.

Раздается сильный шорох и
треск веток.

Не пугайтесь, это от мороза вет-
ки трещат. Давайте с вами вме-
сте погреемся, побегаем, чтобы
не замерзнуть.

Дети выполняют легкий оздорови-
тельный бег в разных направлениях.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ

Начинаем подготовку,
Выходи на тренировку.

Команда «Становись!». Построе-
ние.

В путь пойдем мы спозаранку,
Не забудем про осанку.



Сведение лопаток вместе. Повторить несколько раз.

Мы проверили осанку
И свели лопатки.
А теперь — шаг на носках.

Ходьба на месте, затем по залу:
— обычная;
— на носках, с поднятыми вверх руками;
— на пятках, руки за голову.

Все в затылок подравнялись,
На носочки приподнялись.
По скамеечке пошли
И овражек перешли.

Ходьба по ступу на носках, руки разведены в стороны.

Высоко подняв колени,
Все шагают, как олени.

Ходьба с высоким подниманием коленей, руки на поясе.

Быстро по полю шагай,
Смотри бодро, не зевай.

Обычная ходьба в быстром темпе.

Руки в стороны, согнули,
Вверх подняли, помахали.
Руки спрячу я за спину,
Взглядом всех теперь окину.

Развести руки в стороны, поднять кисти к плечам, поднять руки вверх, помахать ими, убрать вниз за спину, посмотреть через левое, правое плечо.

Посмотрели через левое плечо,
Посмотрели через правое еще.
Дружно все присели,
Пяточки задели.

Посмотреть через правое, левое плечо, сесть на пятки, руки через стороны отвести назад и вниз, дотянуться до пяток, плечи развернуть.

Руки вверх поднять пора.
Дружно ловим комара.
Раз — хлопок, еще хлопок.
Вот попался ты, дружок.

Поднять руки вверх, голову приподнять, хлопнуть в ладоши.

Вдох глубокий, выдох полный.
Разгулялись в море волны.
По волнам мы поплывем
И немного отдохнем.

Поднять руки через стороны — вдох, опустить руки вниз — выдох.

В е д у щ и й. Вот, ребята, и добрались мы до полянки! Посмотрите, какая она белоснежная, какие красивые деревья растут вокруг! Глядите-ка, под елочкой лежит письмо! Давайте прочитаем, что же там написано? (*Читает письмо.*)

«Здравствуйте, дорогие ребята! Очень рад, что вы пришли в гости в мой зимний лес. Вам на праздник нужна елка, но чтобы ее получить, необходимо выполнить несколько сложных заданий.

А именно:

— прокатить снежный ком (фитбол) змейкой между кеглями;
— походить по дорожке с перешагиванием через пеньки (ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через кубики);

— прыжки в высоту “Достань до шишки”.

Ваш Старичок-лесовичок»

Молодцы, ребята, справились со всеми заданиями Старичка-лесовичка. Показали ему свои умения! А теперь давайте с вами поиграем в подвижную игру «Смешные снежки».

Цели: общее укрепление организма, тренировка дыхательной мускулатуры.

Все дети сидят на мячах. По сигналу взрослого «Холодно!» дошкольники начинают прыгать на мячах. По сигналу «Жарко!» дети ложатся животом на мяч, расслабляют руки и ноги, свободно перекачиваются вперед-назад, поочередно мягко отталкиваясь руками и ногами.

Ну-ка, снежный колобок,
Покатись скорей вперед,
Возвратись обратно!



Повернешься на бочок

Весело, занятно.

Сам поскачешь по тропе,

Прыгая азартно.

Дети по показу взрослого выполняют все движения.

Ведущий. Посмотрите, ребята! А вот и наша елочка стоит! Какая она красивая, пушистая! Но прежде чем отправиться в обратный путь, нам надо отдохнуть!

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

А теперь давайте как следует разотрем, разогреем свои ручки. Растираем каждый пальчик.

Дети выполняют действия по показу взрослого.

Вот так, чтобы ваши ручки стали теплыми и нежными. Садитесь в кружок, возьмитесь за руки, чтобы почувствовать тепло рук друг друга. Закройте глаза.

А теперь все отдыхаем,

Отдыхаем и мечтаем

О волшебных берегах,

О невиданных краях.

Звучит спокойная музыка.

Откройте глаза, встаньте, посмотрите друг на друга и улыбнитесь.

Вот наше путешествие и закончилось. Елочку пушистую мы с вами на праздник принесли!

Заключительная ходьба под музыку.

Представляем вашему вниманию книги серии «Растим детей здоровыми»



ЗАНЯТИЯ В БАССЕЙНЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

Автор — Рыбак М.В.

В издании представлена образовательная программа по плаванию «Морская звезда» для детей старшего дошкольного возраста.

В программе предложена структура занятий и специфика обучения плаванию. Ее содержание построено на интеграции образовательных областей: «Физическая культура», «Здоровье», «Безопасность», «Труд», «Художественное творчество» и др.



ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ В ДЕТСКОМ САДУ

Игровой стретчинг

Автор — Сулим Е.В.

Цель данного издания — повысить интерес детей к физкультурным занятиям за счет введения увлекательных упражнений игрового стретчинга. Книга содержит конспекты-сценарии сюжетно-игровых занятий, спортивных сказок и более 80 разнообразных упражнений по игровому стретчингу. Также представлены загадки и стихотворения, необходимые для выполнения упражнений.



ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ 3—7 ЛЕТ

Авторы — Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н.

Предложена система физкультурных занятий, направленных на коррекцию нарушений функций опорно-двигательного аппарата и укрепление здоровья часто болеющих детей дошкольного возраста. Структура организации оздоровительной работы в ДОО, конспекты физкультурных занятий и примерное планирование.



ЗИМНИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ 5—7 ЛЕТ

Планирование, конспекты

Автор — Сулим Е.В.

Представлен оригинальный материал, предназначенный для повышения интереса детей к физкультуре на свежем воздухе в зимний период: обучение ходьбе на лыжах, катанию на санках, скольжению по ледяным дорожкам и спортивной игре «Сноубол». Содержатся планирование физкультурных занятий, конспекты занятий и разнообразные спортивные игры и упражнения.

www.tc-sfera.ru

Игровые физкультурно-оздоровительные досуги

Харыбина Т.Ю.,
заведующий;

Филатова Т.В.,
*инструктор по физкультуре ГБОУ ЦРР —
д/с № 2576, Москва*

СОТРУДНИЧЕСТВО

Главное направление работы нашего коллектива — охрана, сохранение и укрепление здоровья детей, их эмоционального благополучия. Оздоровление детей — это хорошо спланированная, систематическая и целенаправленная работа нашего детского сада. Формирование интереса и ценностного отношения к своему здоровью, активному образу жизни, окружающему миру, совершенствование функциональных возможностей детского организма мы решаем совместно со всеми участниками образовательного процесса: детьми, их родителями и нами, педагогами.

Организация совместных физкультурных досугов, соревнований, игровых сеансов повышает мотивацию, интерес детей и взрослых к спортивным играм и упражнениям, вызывает ощущение радости от активного эмоционального общения друг с другом и способствует формированию представлений о здоровье и здоровом образе жизни. Вовлечение родителей в образовательный процесс позволяет не только совершенствовать их знания в вопросах здоровьесбережения и физического развития детей, но и является эффективным обменом опытом между педагогами и родителями.

Положительный эмоциональный фон усиливает влияние физических упражнений на двигательный аппарат человека. С целью укрепления физического здоровья воспитанников, профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата в непосредственно образовательную деятельность по физической культуре, а также досуговую совместную деятельность детей и взрослых инструктор по физической культуре интегрирует корректирующие упражнения.

В настоящей статье мы предлагаем коллегам ознакомиться с нашим опытом проведения игровых досугов: «Путешествие в джунгли» — для детей младшего дошкольного возраста и «Морское путешествие» — для старших дошкольников.

Путешествие в джунгли

Задачи:

- формировать навыки выполнения физических упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия;
- укреплять мышечный корсет;
- развивать физические качества и координационные способности с помощью общеразвивающих упражнений;
- повышать интерес детей и родителей к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитывать морально-волевые качества, трудолюбие и внимательность;
- продолжать объединять усилия семьи и детского сада в деле сохранения и укрепления здоровья воспитанников.

Оборудование: канат, колокольчик, мягкие модули — тоннель и лесенка, ребристая доска, степ (5 шт.), кочки-балансиры (10 шт.), гимнастические коврики (по количеству детей).

* * *

В е д у щ и й. Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые взрослые!

Сегодня мы совершим путешествие в джунгли. А кто мне подскажет, где это?

Дети отвечают.

Правильно, молодцы! А теперь в путь! Это не так просто пройти через джунгли: много препятствий и опасностей нам придется преодолеть. Без дружбы и взаимопомощи нам не обойтись. Но мы справимся и пройдем наш маршрут до конца, так как мы сильные, смелые и дружные. В этом путешествии, ребята, вас поддержат ваши родители.

Родители и дети встают парами.

Итак, готовы? Вперед!

Перед вами глубокая пропасть. Будьте внимательны и осторожны!

Ребята преодолевают воображаемую пропасть, передвигаясь по канату, а родители их страхуют.

Дети по очереди идут по канату, руки разведены в стороны, родители идут рядом и готовы оказать поддержку.

Тот, кто из вас пройдет опасный участок, сообщит нам, ударив по колокольчику рукой.

Дети проходят по канату, в конце пути поднимаются на носочки и ударяют рукой по колокольчику, подвешенному выше головы дошкольников.

Ну что, справились с задачей?

Дети отвечают.

Молодцы! Дальше вас ждут непроходимые заросли джунглей, сквозь которые надо пройти.

Дети на четвереньках пролезают сквозь тоннель, взрослые идут рядом.

Теперь мы вышли на берег небольшого водоема и увидели дорожку с черепашьими следами.

Ходьба детей по массажным коврикам мелкими шажками, первым идет ребенок, за ним следует взрослый.

Посмотрите, ребята! Что это впереди? Мне кажется, что вам надо перейти через раскачивающийся подвесной мост. Родители, помогите своим маленьким путешественникам, поддержите их.

Дети идут по мягким модулям, родители держат их за руки.

Мост пройден, но впереди непроходимое болото, в котором наверняка живут зубастые крокодилы.

Дети вместе с родителями шагают по кочкам-балансирам.

Идите осторожно, не спешите! Молодцы! Даже ноги не промочили! Путь привел вас на лесной аэродром. А пришли вы сюда затем, чтобы перелететь на остров веселых обезьянок. Ну что, все готовы? Тогда по местам!

Комплекс упражнений «Полет к обезьянкам»

Дети, сидя по-турецки, заводят мотор самолета: руки согнуты в локтях перед собой, выполняются вращательные движения предплечьями и кистями рук с произнесением «у-у-у-у», затем руки в стороны опускаются ладонями вниз; дети и родители выполняют пружинящие движения руками вперед-назад, вверх-вниз с малой амплитудой движений.

В е д у щ и й. Наш самолет в пути. Теперь давайте поищем место посадки. Для этого мы посветим фонариком и плавно опустимся вниз.

Дети, сидя по-турецки, поднимают руки вверх со скрепленными «в замок» пальцами, наклоняются, тянутся руками вперед как можно дальше.

Ребята, чувствуете, какой веселый ветерок дует у нас на острове?

Дети принимают и.п. и выполняют дыхательное упражнение «Веселый ветерок».

Вдох-выдох, произносим:

у-у-у.

Вдох-выдох, произносим:

а-а-а.

Вдох-выдох, произносим:

э-э-э.

Посмотрите, нет ли никого вокруг?

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Дети поворачиваются

и смотрят налево, затем направо — 5 раз.

Нет никого? Странно!

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Дети опускают и поднимают плечи — 5—7 раз.

А вот и наши друзья — веселые обезьянки.

Вот как они любят покривляться, покорчить рожицы, покачаться на лианах.

И.п. — одна рука поднята вверх, другая опущена вниз, полуприсед. Дети совершают смену рук 6—10 раз, не забывая при этом гримасничать.

Вдруг обезьянки остановились и широко открыли глаза. Ой, что же это за красавица, похожая на летающий цветок? Да это же бабочка!

И.п. — сидя, руки сзади находятся в упоре, ноги согнуты в коленях, стопы вместе.

Большая бабочка машет большими крыльями.

И.п. — то же. Дети разводят ноги и стараются коснуться коленями пола.

Тише-тише! Кто это ползет в траве? Слышите? Да это же маленькая змейка!

И.п. — лежа на животе, руки поставлены в упор у груди, ноги вытянуты назад, пятки вместе. 1 — дети приподнимаются на вытянутых руках; 2 — смотрят налево, напра-

во; 3 — возвращаются в и.п. и «прячутся» в траве (4 раза).

Ну не могут обезьянки долго не двигаться. Посмотрите, они опять кривляются и гримасничают. Уж очень они любят поболтать ногами, представляя, что катаются на велосипедах, как наши ребята.

И.п. — лежа на спине. Руки под головой, выполняется упражнение «Велосипед».

И вдруг они услышали странный звук: «мяу-р-р-р». Да это же из зарослей вышел маленький тигренок!

И.п. — сидя на пятках. Дети, сгибая фаланги пальцев, показывают ладошки, словно тигренок показывает когти; далее они встают на колени и тянутся руками вверх — пытаются залезть на дерево, как тигренок.

А вот тигренок рассердился на обезьянок.

И.п. — стоя на четвереньках. Дети выгибают спину, стараются подбородком коснуться груди.

Но наш тигренок сердиться долго не может.

И.п. — стоя на четвереньках. Дети прогибают спину, высоко задирая подбородок.

В е д у щ и й. Какие же вы молодцы, ребята, давайте похвалим себя.

И.п. — стоя, руки в стороны — вдох, дети обнимают себя — выдох. Повторить 2—3 раза.

Вот и побывали мы с вами в джунглях. Вам понравилось, ребята?

Дети отвечают.

Тогда в следующий раз мы отправимся в другое увлекательное путешествие, в ходе которого продолжим познавать мир, становиться крепче и укреплять осанку. Все мы сохраним свое здоровье! До встречи, друзья!

Морское путешествие

Задачи:

- устанавливать партнерские отношения с семьями воспитанников в атмосфере общности интересов;
- объединять усилия семьи и детского сада в сохранении и укреплении здоровья детей;
- формировать интерес к физической культуре, целенаправленно развивать физические качества;
- воспитывать положительные черты характера, нравственности и волевых качеств (настойчивость, самостоятельность, взаимопомощь и др.).

Оборудование: обручи и кегли (по количеству детей), мячи «ежи» разного диаметра (60 шт.), 2 гимнастические скамейки, коврики (по количеству детей), массажные дорожки, ориентиры (8 шт.), кочки-балансиры разной формы, мячи с наполнителем 1 кг (по количеству детей), мягкие разноцветные диски (по количеству детей), «тканевый» парашют; аудиозаписи произведе-

ний композитора Г. Гладкова: «Попрыгаем вместе», «Марш обедать», «Первые шаги», «Быстрее некуда», «Моржи и котики на лежбище».

* * *

Ведущий. Добрый день, уважаемые взрослые! Здравствуйте, ребята! Сегодня в учебное плавание отправятся смелые, отважные спортивные команды, которые состоят из бывалых моряков — ребят и их учеников, юнг — взрослых. Команды готовы? Занять свои места на судне!

Дети и взрослые встают в свои обручи.

Поднять якоря! Полный вперед!

Пары взрослый — ребенок совершают легкий бег в обручах.

А вот возник на горизонте остров. Причалим к нему. Настоящие моряки должны быть в хорошей форме, поэтому необходимо провести разминку. Взять флажки. Готовы к выполнению разминки?

Дети отвечают.

Проводится разминка с флажками. Дети и взрослые произвольно располагаются по всему залу и выполняют 4–6 упражнений.

И.п. — о.с.: ноги на ширине плеч, 1 — руки вперед; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в и.п. Повторить 6–8 раз.

И.п.: ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая вниз. Выполняют смену рук (8 раз).

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Взмахи руками скрестно (8 раз).

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. Полуприсед с выдвиганием рук вперед (8 раз).

И.п.: ноги вместе, руки вниз. Прыжки на месте, взмахивая кистями рук (8–16 раз).

В конце проводится упражнение на восстановление дыхания «Морской ветерок»: вдох, долгий выдох с произнесением: ш-ш-ш-ш...

Разминка окончена, ребята. Предлагаю продолжить наше путешествие по берегу моря.

Семейные команды идут по качкам-балансирам и массажным коврикам.

Ну что ж, пришла пора как следует подготовиться к настоящим морским приключениям, которые нас ждут впереди. Эту подготовку мы проведем с бывальым моряком (кто-то из детей).

Ребенок показывает упражнения на укрепление мышечного корсета, остальные участники делают вместе с ним.

«Парус». И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. Совершать наклоны назад, не сгибая ног. Повторить в течение 15–20 с.

«Лодочка». И.п.: лежа на животе, руки вытянуты вперед. Поднять голову, верхнюю часть

туловища, руки, ноги. Принять и.п. Повторить 4–5 раз.

«Кальмар». И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Согнуть ноги, притягивая колени к груди, разогнуть ноги в стороны вверх. Соединить ноги вместе. Принять и.п. Повторить 4–6 раз.

«Морская звезда». И.п.: лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны, вверх. Сгруппироваться. Лежа на спине: ноги согнуть, обхватить голени руками, голову прижать коленом. Принять и.п. Повторить 5–7 раз.

«Кит». И.п.: лежа на спине, руки и ноги подняты вверх. 1 — одновременное встряхивание ногами и руками — большой кит; 2 — сесть, ноги скрестно, руки поднять вверх и встряхнуть — маленький кит. Повторить 4–5 раз.

«Катамаран». И.п. — сидя, руки в упоре сзади. Ноги слегка приподнять, имитировать нажимание ногами на педали. Повторить в течение 20 с.

«Пловцы». И.п. — лежа на животе, руки вытянуты вперед. Поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги. Выполнять попеременно движения ногами и руками вверх-вниз. Принять и.п. Повторить 3–4 раза.

Мячи «ежи» заранее разбросаны по всему залу.

Ведущий. А теперь я предлагаю побродить по берегу моря. Посмотрите сколько морских ежей вынесло на берег. Помо-

жем им вернуться обратно в родную стихию?

Дети и взрослые собирают мячи и бросают их в горизонтальную цель, оставляя один мяч у себя. Далее на выбор выполняется несколько массажных упражнений с оставленным мячом «ежом»: прокатывание мяча между ладоней, перебирание пальцами с нажимом на мяч, прокатывание мяча вдоль ладоней и предплечья.

Ну что ж, мы здорово поиграли, но у нас заканчивается запас пресной воды, необходимо срочно его пополнить. Смотрите как печет солнце. Без головных уборов выходить опасно. Предлагаю устроить небольшую эстафету.

Дети и взрослые формируют две команды: «Бывалые» — дети, «Юнги» — взрослые.

По команде ведущего участники эстафеты проходят по скамейке, удерживая на голове мягкий диск без помощи рук. Сходят, берут кеглю, устремляются к ориентирам и оставляют там кеглю и диск, затем возвращаются к своим командам.

Ну что ж, воду мы доставили, а теперь неплохо бы собрать кокосы.

Первые участники очередной эстафеты берут по одному мячу, бегут «змейкой» между ориентирами, кладут мяч в корзину и бегом возвращаются назад к своим командам. Далее в эстафету вступают следующие игроки.

Отлично! Запас кокосов пополнен. А нам пора отправляться домой. Ветер раздувает паруса, давайте поможем ему в этом.

В центре зала лежит «парашют», вокруг которого располагаются взрослые и дети. С помощью нескольких дыхательных упражнений создается «волна», и «парашют» немного приподнимается. Участники берут его за край и идут по кругу, держась одной рукой за «парашют».

Наше учебное плавание подошло к концу. Теперь вы все можете считаться бывалыми моряками. Поздравляю с успешным завершением морских приключений! Надеюсь, что это путешествие вам запомнится надолго. До новых встреч!

.....



ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ Учебно-методическое пособие

Авт.-сост. — Т.А. Максименко, Л.С. Вакуленко

Цель данного методического пособия — сформировать у читателей представления о возрастных рамках двигательного развития ребенка первого года жизни, а также ознакомить с путями преодоления моторных расстройств средствами кинезитерапии. Для родителей детей раннего возраста, специалистов и воспитателей ДОУ и коррекционных образовательных учреждений.

www.tc-sfera.ru

Взаимодействие детского сада и семьи в приобщении детей к ценностям ЗОЖ

Хацкевич И.Г.,

*инструктор по физкультуре МБДОУ ЦРР — д/с № 55,
г. Армавир Краснодарского края*

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране.

С этой позиции центром работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению детей должны стать семья и детский сад — две основные социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка.

В Концепции дошкольного воспитания подчеркивается: «Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Однако дошкольник не эстафета, которую передает семья в руки педагогов. Здесь важен не принцип параллельности, а принцип взаимопроникновения двух социальных институтов... Важней-

шим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьей и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов».

Все это требует переосмысления и изменения содержания и форм работы с семьей.

Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое сообщество (дети — родители — педагоги), для которого характерны содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей.

Более того, вопросы создания детско-взрослого сообщества, повышения педагогической культуры родителей необходимо рассматривать в тесной связи с повышением квалификации самих воспитателей, поскольку уровень их профессионального

мастерства определяет отношение семьи к детскому саду, педагогам и их требованиям. Причем, чтобы быть настоящим пропагандистом идей, средств и методов воспитания здорового образа жизни, всей физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, детский сад в своей деятельности должен служить образцом такого воспитания. Только при этом условии родители с доверием отнесутся к рекомендациям педагогов и охотно пойдут с ними на контакт.

Поэтому, организуя сотрудничество с семьей по воспитанию здорового ребенка и глубоко понимая тесную взаимосвязь данной работы с содержанием всей физкультурно-оздоровительной программы детского сада, необходимо особое внимание уделять постоянному совершенствованию мастерства педагогов, поиску новых подходов к физическому развитию детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий и т.д.

Таким образом, совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику.

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и

задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

2. Систематичность и последовательность работы (в соответствии с конкретным планом) в течение всего года и всего периода пребывания ребенка в образовательном учреждении.

3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики.

В соответствии с этими основными положениями система работы с семьей включает следующие моменты:

- ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
- участие в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей;
- целенаправленная санпросветработа, пропагандирующая общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания,

- оптимального воздушного и температурного режима и т.д.;
- ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в прогимназии, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
- обучение конкретным приемам и методам оздоровления: ЛФК, дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания и т.д.;
- ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в образовательном учреждении, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма (фитотерапия, ароматерапия и т.д.).

Для достижения положительных результатов работы широко используются такие формы работы:

- оформление родительских уголков, папок-передвижек, консультации;
- устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, инструктора по физкультуре, а также родителей с опытом семейного воспитания;
- семинары-практикумы;
- деловые игры и тренинги с прослушиванием записей бесед с детьми, с разбором проблемных ситуаций по видеосъемкам, решением педагогических кроссвордов и перфокарт и т.д.;

- «открытые дни» для родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале;
- закаливающие и лечебные процедуры и т.д.;
- совместные физкультурные занятия, досуги, праздники и др.

Стержнем данной работы является индивидуальная программа (план) оздоровления, разрабатываемая для каждого ребенка в начале учебного года совместно с родителями на основе глубокой диагностики состояния его здоровья и психомоторного развития, которая включает: анамнез заболеваемости за предыдущий период времени, осмотр ребенка «узкими» специалистами и общее обследование (заключение педиатра), функциональную диагностику, анализ навыков детей по основным видам движений, анкетирование родителей по вопросам воспитания здорового ребенка.

Анкетирование и беседы с родителями показывают, что, хотя большинство родителей и имеют высшее и среднее образование, уровень знаний и умений большинства из них в области воспитания здорового образа жизни невысок, а интерес к данной проблеме возникает лишь тогда, когда их ребенку уже требуется медицинская или психологическая помощь. Это обусловлено тем, что основная масса родителей не понимает самой сущности «здоровья», рас-

смаывая его только как отсутствие заболеваний, а средства оздоровления детского организма видит лишь в лечебных и закаливающих мероприятиях, совершенно не учитывая взаимосвязи всех составляющих здоровья — физического, психического и социального.

Поэтому индивидуальные программы оздоровления предусматривают не только «гибкий режим» дня, закаливающие процедуры и разнообразные формы физкультурно-оздоровительной и лечебно-профилактической работы с конкретным ребенком, но и участие его семьи как в общих и индивидуальных мероприятиях для родителей (перечисленных выше), так и в семейных клубах: «Здоровье», «Папа, мама и я — спортивная семья» и др. Причем темы занятий в клубах и формы их проведения выбирают сами родители через анкетирование и «Книгу предложений».

Таким образом, данный алгоритм физкультурно-оздоровительной работы позволяет не только на деле осуществить индивидуальный подход к каждому ребенку, но и привлечь родителей к совместным системным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего времени пребывания в образовательном учреждении.

Поподробнее остановимся на самой эффективной форме работы с семьей в данной области — занятиях в семейных клу-

бах, позволяющих осуществить полноценный индивидуальный подход к физическому и психическому развитию ребенка через взаимодействие родителей, досконально знающих особенности своего ребенка, и педагогов и медиков, строящих работу на основе профессиональных знаний педагогики, психологии и медицины.

Занятия в семейных клубах предусматривают теоретическую и практическую части. Общая их продолжительность 60 минут.

Так, например, в первой, теоретической, части занятий семейного клуба «Здоровье» родителям можно предложить сообщение или беседу специалиста (врача, психолога, логопеда, диетсестры и т.д.) по теме данного занятия. Продолжительность занятия 15—20 минут.

Затем ко второй, практической, части подключаются дети. Это может быть совместное выполнение какого-либо комплекса лечебно-профилактических упражнений в спортивном зале. Продолжительность занятия 35—40 минут.

В третьей, заключительной, части подводятся итоги занятия. Родителям выдаются разнообразные памятки, методическая литература, рекомендации. Продолжительность занятия 3—5 минут.

Например, на занятии клуба по профилактике у детей нарушения зрения родителей совместно с их детьми можно ознако-

мать с гимнастикой для глаз по методике Э. Аветисова; в целях профилактики близорукости обучить самомассажу биологически активных точек на лице и гимнастике для шейного отдела позвоночника, дать рекомендации по использованию в данных целях ароматерапии.

На другом занятии клуба по профилактике плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста старшая медсестра может ознакомить родителей с особенностями строения детской стопы, дать понятие о продольном, поперечном и комбинированном плоскостопии, причинах его появления. Затем рассказать о диагностике и профилактике плоскостопия.

В практической части занятия можно показать детям и их родителям как делать плантограмму, а затем предложить комплекс ЛФК при плоскостопии или для его предупреждения, особое внимание уделив самомассажу стоп. Занятие закончить демонстрацией оборудования для профилактики плоскостопия (профилактических дорожек, массажных ковриков, мячей, массажеров для стоп и т.д.).

Занятие семейного клуба по теме «Здоровое питание» можно начать с консультации воспитателя о полезных и вредных для здоровья продуктах. Провести анкетирование или тесты «Как мы питаемся дома», сделав соответствующие выводы. По-

знакомить с рецептом приготовления полезного для здоровья салата и его дегустацией. Показать упражнения, способствующие активизации работы органов пищеварения. Раздать памятки по использованию здоровых продуктов и их совместимостью и т.д.

Безусловно, такие занятия в семейных клубах принесут ощутимые результаты. Однако следует подчеркнуть, что эта результативность в большой мере будет обусловлена не только содержанием, но и качеством общения специалистов прогимназии с семьей.

Общение, как известно, — процесс двухсторонний, и в нем заинтересованы все участники. Эта заинтересованность касается содержательной и эмоциональной сторон общения.

В каждой семье есть газеты, книги, радио, телевизор, поэтому дело не в количестве информации, предлагаемой родителям на занятиях в семейных клубах, а в степени ее новизны, актуальности и неординарной подаче. Поэтому при подготовке к занятиям надо обращать внимание не только на разработку содержания сообщения, подготовку необходимого оборудования и материалов, но и на аргументированность и доказательность положений, динамизм, умение считаться с позицией окружающих, использовать возникающие во время общения проблемные ситуации и спорные мнения.

Причем наличие небольшого количества участников (на одном занятии не более 6—8 семей) способствует активному заинтересованному контакту с каждым, совместному поиску наиболее эффективных решений проблемы для конкретного ребенка.

Занятия в семейных клубах значительно повышают как уровень развития физических качеств детей, так и скорость формирования жизненно важных двигательных навыков. Помощь родителей и их индивидуальный контроль за своим ребенком делают этот процесс весьма эффективным. Кроме того, постоянное наблюдение и осуществление подстраховки позволяют предоставить детям большую свободу действий, что приводит к развитию ловкости и освоению более сложных движений.

Таким образом, занятия в семейных клубах не только приобщают к здоровому образу жизни, развивают физические качества и навыки, но и способствуют самореализации каждого и взаимообогащению всех. Взрослые и дети лучше узнают особенности характера, мечты и способности друг друга. Создается микроклимат, в основе которого лежат уважение к личности, забота о каждом, доверительные отношения между взрослыми и детьми, родителями и педагогами, т.е. обеспечивается взаимосвязь всех составляющих здоровья — физичес-

кого, психического и социального.

Другая эффективная форма работы с семьей в приобщении к ценностям здорового образа жизни — физкультурные занятия совместно с родителями, направленные на эмоциональное сближение взрослого и ребенка. Эта работа ведется по программе М.Н. Поповой и А.И. Бурениной «Навстречу друг другу».

Опыт использования психолого-педагогической технологии «Навстречу друг другу» показал взаимный интерес со стороны родителей к совместной двигательнo-игровой деятельности на физкультурном занятии, активность и стремление пап и мам к внутренней перестройке и коррекции своих отношений с ребенком в направлении эмоционального сближения. Обнаружилось стремление родителей и детей переносить полученный на физкультурных занятиях двигательный опыт в домашние условия. В семейном укладе стали формироваться новые традиции, свидетельствующие об эмоциональной привязанности между ребенком и родителем.

Данная технология оказывает влияние не только на эмоциональное сближение родителей и детей, но и способствует улучшению состояния здоровья дошкольников по всем показателям (группа здоровья, показатель заболеваемости, уровень физи-

ческой подготовленности, психическое развитие).

Совместная двигательнo-игровая деятельность имеет большие преимущества (ввиду сво-

ей природосообразности) и поэтому наиболее оптимальна по своему воздействию на эмоциональное сближение родителей и детей.

Рекомендации для родителей по обучению дошкольников плаванию

Пашинова И.И.,

*инструктор по плаванию АДОУ д/с № 27 «Жемчужинка»,
г. Королев Московской обл.*

Все родители мечтают видеть своих детей здоровыми, физически и духовно красивыми. Об этом необходимо позаботиться с первых дней жизни ребенка. Каждый день, купая малыша, необходимо помнить о большом значении водных процедур для человека на протяжении всей его жизни. Очень важны ваши положительные эмоции, хорошее настроение, доброжелательное отношение к ребенку, находящемуся в воде.

Если согласиться с мнением, что вода является неким носителем информации, то ее можно рассматривать как возможность общения на определенном энергетическом уровне. Не случайно воду используют в культовых ритуалах крещения, освящения и т.д. На Руси издав-

на купание малыша заканчивали обливанием, приговаривая: «Как с гуся вода, так с моего сыночка худоба». Купая ребенка, обучая его плавать или просто находясь с ним в воде, не забывайте о том, что ваши слова, эмоции, чувства усиливаются в несколько раз! Даже строгий тон должен носить доброжелательный оттенок. Не скупитесь на похвалу и ласковые слова — это залог здоровья и успешного обучения плаванию. Интерес ребенка к физической активности в воде, регулярным занятиям по обучению плаванию зачастую зависит от правильных действий родителей.

Малыш с удовольствием купается в своей детской ванночке, затем он освоит ванну для

взрослых, детский бассейн. А знаете ли вы, что с рождения до 6 месяцев ребенок способен плавать под водой, выполняя движения руками, ногами, туловищем? Подарок природы — нырятельный рефлекс (когда малыш на время перестает дышать под водой) — позволяет ему преодолевать расстояние до метра. Ваша помощь нужна для того, чтобы малыш мог подняться к поверхности для очередного вдоха.

По вопросам оздоровительных занятий в воде с детьми грудного возраста лучше всего проконсультируйтесь с врачом, со специалистом, который проводит занятия в бассейне при детском медицинском учреждении или в спортивном комплексе. Занятия в бассейне с 1 года до 3 лет проходят, как правило, под руководством специалиста, имеющего медицинское образование. Оздоровительный характер занятий предполагает и приобретение начальных навыков общения с водной средой. Начиная самостоятельные посещения бассейна с ребенком этого возраста, необходимо иметь информацию об особенностях организма вашего малыша, его возможностях, консультацию врача-специалиста. В бассейне будьте предельно внимательны, малыш постоянно должен быть под вашим контролем. Доброжелательность, терпение и никакого насилия!

С достижения ребенком возраста 3—5 лет родители могут посещать бассейн вместе с ним, рассматривая это мероприятие как активный семейный отдых. Ребенок нуждается в подготовке к первому посещению бассейна. Заинтересуйте его, постарайтесь вызвать у него желание научиться плавать. Возможно, на это понадобится некоторое время. Можно вместе посмотреть книгу, по которой он будет учиться плавать, пофантазировать на тему плавания в море под водой, вместе с рыбками, дельфинами и т.д. Создайте момент ожидания: «Скоро мы пойдем в бассейн...». Постарайтесь, чтобы первое посещение бассейна вызывало положительные эмоции. Возьмите с собой любимые плавающие игрушки малыша. Пусть все будет так, как захочет ребенок, если у него возникнут какие-то свои взгляды на некоторые моменты.

Будьте готовы к тому, что ребенок поначалу может отказаться входить в воду. Тогда войдите в воду сами, демонстрируя только положительные эмоции (в это время ребенок должен находиться на бортике под контролем). Если постановка вопроса будет такой, что посещение бассейна в любом случае не прекратится, вскоре ребенок сам захочет разделить вашу радость и удовольствие от пребывания в воде. Не следует навязывать малышу какую-то конкретную программу обучения плаванию,

хотя можно предложить освоить подготовительные упражнения из программы («Задержка дыхания», «Погружение» и т.д.) в той последовательности, в какой они описаны в самой «Программе обучения плаванию в детском саду» Е.К. Вороновой. Если ребенок еще не готов к этому (морально и физически), не настаивайте. Развлекая ребенка в воде (учитывая его предпочтения в играх и игрушках), периодически предлагайте выполнить упражнения из программы. Занятия в этом возрасте предлагают общее оздоровление организма, развития культуры движений. Главное, чтобы ребенок получил положительные эмоции, активно двигаясь и общаясь с родителями. Если вы используете на занятиях поддерживающие средства (круги, нарукавники, доски, ласты), желательно делать это во второй половине занятий.

Случается, что при первом погружении в воду малыш жалуется на холод. Отвлеките его игрушками, разговорами. Продолжительность пребывания ребенка в воде, как правило, составляет 30—45 минут, но первые занятия, безусловно, должны быть значительно короче. Не допускайте переохлаждения малыша. Синюющие губы — первый признак того, что занятия следует прервать и согреть ребенка под душем, в сауне или просто растереть руки, ноги, туловище полотенцем.

Неизбежен период привыкания к водным процедурам. Чем регулярнее ваши посещения бассейна, тем быстрее ребенок адаптируется. Оптимальный вариант — 2—3 раза в неделю. Если малыш заболел, подлечите его и обязательно возобновите занятия. Через 6—12 месяцев регулярных посещений бассейна, как правило, наблюдается эффект закаливания, ребенок значительно реже болеет.

Необходимо отметить еще одну важную деталь, о которой нужно помнить всегда! После занятий в воде голову и уши (снаружи и внутри) надо вытирать и сушить до «идеального» состояния! Ребенок не должен «заработать» по вашей вине отит, гайморит и другие простудные заболевания. Завершайте каждое занятие похвалой, даже если у юного пловца пока что-то не очень хорошо получилось. Используйте все то, что вызовет в ребенке желание вновь прийти в бассейн.

Все возникающие трудности при обучении воспринимайте как рабочие моменты, а достижения возводите в ранг олимпийских побед. Радость общения, радость достижения и решения конкретных задач останутся с вами и вашим ребенком на всю жизнь.

Постарайтесь не торопить события, ничего не форсируйте, не спугните в дошкольнике желание научиться плавать!

Обратите внимание на то, что если ваши занятия проходят в открытом водоеме, ребенок должен находиться между вами и берегом. Все его передвижения по воде должны быть от вас к берегу. Никогда, ни при каких обстоятельствах не оставляйте ребенка без присмотра в воде и у воды!

Представленная программа обучения плаванию Е.К. Вороновой позволит каждому родителю обучить своего ребенка основам спортивных способов плавания, сформировать устойчивый навык удерживаться на поверхности воды. Возраст 6—7 лет — оптимальный для начала обучения плаванию по данной программе в детском бассейне. Если ваш ребенок старше, программа ему тоже подойдет. Хорошо, если к этому моменту он уже умеет задерживать ды-

хание, погружаться в воду и плавать под водой с открытыми глазами.

Иногда у родителей возникает вопрос: можно ли научиться плавать, не погружая голову в воду? Можно! Но, во-первых, это значительно сложнее; во-вторых (и это самое главное!), навык погружаться в воду, всплывать, лежать на поверхности воды (этому ребенок научится, осваивая программу) позволит не растеряться в экстремальных ситуациях, находясь в открытом водоеме!

Прежде чем приступить к занятиям, ознакомьтесь со всеми этапами обучения, чтобы иметь общее представление о том, чему можно обучить ребенка, следуя рекомендациям программы. Прочтите раздел «Плавание в детском саду». Там вы найдете необходимую информацию,



описание игр, которые могут преодолеть возможные проблемы на начальном этапе обучения. Детально ознакомьтесь с текстом всех упражнений первого этапа — «Подготовительные упражнения», поскольку вы должны представлять все движения, которым будете обучать дошкольника.

Первый этап обучения предполагает, что ребенок познакомится со свойствами воды, с возможностью удерживаться на ее поверхности без каких-либо движений. На данном этапе необходимо обратить внимание ребенка на логическую цепочку упражнений — вдох, задержка дыхания, погружение, всплывание, лежание, скольжение. Именно на этом этапе обучения он почувствует, что вода выталкивает тело на поверхность при условии задержки дыхания на вдохе и определенном положении частей тела.

Всегда имейте в виду, что находящийся в воде ребенок не способен концентрировать внимание столь же успешно, как и на суше. Необычная среда для него отвлекающий фактор, поэтому большую часть информации ребенок должен получать, находясь на бортике или в зале.

Сохраняйте сформировавшийся стиль общения с ребенком, используйте его привычки, привязанности, черты характера в процессе обучения. Постарайтесь не говорить ему: «Не бойся, это же так просто; плохо,

неправильно». Пусть ребенок слышит от вас: «Хорошо! Молодец! Уже немного получилось! Делай так!» Перед началом занятия прочитайте еще раз тот раздел программы, которым вы будете пользоваться. Мысленно представьте всю организацию предстоящего занятия, поговорите с ребенком на эту тему, например: «Сегодня мы с тобой будем превращаться в звездочку», — называя те упражнения, с которыми предстоит ему познаться.

Каждое занятие начинайте с разминки. На первых порах это будут бег по дну с различным положением рук (руки над водой, руки в воде, руки выполняют гребковые движения) и прыжки в воде (на месте, с продвижением, поворотами и т.д.).

Позднее в разминку включайте упражнения предыдущих уроков в той последовательности, в которой они осваивались. Вся разминка — 5—10 минут, во время которой ребенок осваивает новое упражнение. Одного нового упражнения на каждом занятии первого этапа вполне достаточно. Затем, по мере усложнения упражнений, вы будете руководствоваться степенью обучаемости ребенка. Планируйте урок так, чтобы у него всегда оставалось время поиграть или просто свободно подвигаться в воде, независимо от того, освоил он новое упражнение или нет. Это «свободное купание» необходимо для положительных

эмоций, развития координации движений. В конце занятия похвалите дошкольника: «Молодец, ты сегодня старался!» Пусть каждое занятие оставит в памяти приятные воспоминания как для вас, так и для ребенка.

Где находится тот, кто обучает? Если малышу 3—5 лет — взрослый в воде с ним, если же старше указанного возраста, то лучше — на бортике. При этом, находясь с ребенком в воде, не

следует руками мешать его движениям, поскольку он должен их чувствовать сам. Можете объяснить несколько раз, но ребенок должен сам выполнить конкретное движение, иначе вы усложните (и для себя, и для ребенка) процесс обучения.

Следуйте всем полученным рекомендациям, не нарушайте последовательности освоения упражнений, и вы обязательно добьетесь успеха!

Досуг детско-родительского спортивного клуба «Физкультура вместе с мамой»

Виноградова А.М.,

инструктор по физкультуре;

Симонова Е.В.,

воспитатель ГБОУ д/с № 1613, Москва

Задачи:

- развивать и закреплять физические качества детей 2—3 лет;
- создавать благоприятные условия для более мягкой и легкой адаптации дошкольников;
- оказывать всестороннюю помощь в социализации детей в обществе;
- учить внимательно слушать стихотворение, воспринимать и понимать речь взрослого, вы-

- полнять его словесные инструкции и отвечать на вопросы;
- способствовать развитию навыков свободного общения со сверстниками;
- расширять знания и кругозор детей;
- формировать представление детей о корабле и профессии капитана;
- закреплять умение различать цвета и понятия «большой — маленький», «высокий — низкий».

- побуждать ребенка к совместному творчеству со взрослым;
- активизировать скрытые детские возможности;
- создавать праздничную атмосферу, которая способствует формированию положительных эмоций у детей и взрослых.

Оборудование: обручи с кораблями, маты, шведская стенка, парашют, корабль, наглядный материал, разметка, тяжелые мячи, ткань голубого цвета, ракушки, мягкие модули, матросские галстуки (по количеству участников), CD-диск с музыкой.

* * *

Дети с родителями входят в зал и рассаживаются на маты.

Воспитатель. Здравствуйте, ребята и родители! Надеюсь, у всех вас хорошее настроение и вы готовы начать наше приключение?

Дети и родители. Да!

Воспитатель. Посмотрите, ребята, что у меня в руках?

Дети. Кораблик.

Воспитатель. Правильно, кораблик. Сейчас я вам прочитаю стихотворение, а вы его внимательно послушайте. *(Читает стихотворение А. Барто «Кораблик» и показывает к нему иллюстрации.)*

Матросская шапка,
Веревка в руке,
Тяну я кораблик
По быстрой реке,

И скачут лягушки
За мной по пятам
И просят меня:
— Прокати, капитан!

Понравилось вам стихотворение, ребята?

Дети. Да, конечно!

Воспитатель. А вы знаете, кто такой капитан?

Дети. Тот, кто управляет кораблем.

Воспитатель. Давайте и мы с вами сегодня будем капитанами и отправимся на кораблях в морское путешествие!

Дети надевают матросские галстуки.

Корабли начинают плыть, когда ветер надувает их паруса.

Чтобы наши корабли быстро плыли, им нужен попутный ветер. Давайте подует в паруса, чтобы скорее отправиться в путь.

Дети совместно с родителями выполняют дыхательную гимнастику «Надуваем паруса»: ребята подходят ближе к кораблику, делают вдох как можно глубже, и дуют на паруса, чтобы они колыхались.

Парус, ребята, крепится к мачте корабля. Посмотрите, какие у корабля мачты. Они тянутся высоко вверх. Значит, какие мачты — высокие или низкие?

Дети. Высокие.

Инструктор по физкультуре. Давайте мы с вами сделаем своим кораблям высокие мачты.

Мама помогает детям потянуться: ребенок встает к маме спиной, тянет руки вверх, мама поддерживает ребенка за кисти рук. По команде инструктора все родители слегка тянут детей за кисти рук вверх.

Воспитатель. Когда ветер бывает слишком сильным во время шторма или бури, паруса лучше опустить, чтобы корабль не перевернулся. А после того как ветер затихает, паруса поднимаются вновь.

Инструктор по физкультуре. Давайте с вами потренируемся это делать, прежде чем плыть!

По команде воспитателя родители тянут ребенка за руки вверх, по

возможности отрывая от пола. После команды «Спустить паруса!» родители, не отпуская рук ребенка, обнимают его сзади. Упражнение проводится 3—4 раза.

Воспитатель. Чтобы забраться на высокую мачту (*показывает картинку «Матрос на мачте»*), матросы должны хорошо уметь лазать по лесенке вы хорошо умеете это делать?

Дети отвечают.

Инструктор по физкультуре. Давайте попробуем это сделать?

Дети. Давайте попробуем.

Родители подводят своих детей к шведской стенке и те выполняют лаз на 3—4 ступеньки вверх, во





время которого родители подстраховывают их. При страховке также используются маты.

Инструктор по физкультуре. Очень хорошо! Теперь у каждого будет свой корабль! Выбирайте любой. *(Раздает детям обручи разных цветов — большой и маленький.)* Это большие корабли. Кто на них поплывет?

Дети отвечают.

А как вы думаете, кому предназначаются маленькие кораблики?

Дети отвечают.

А теперь мы поплывем на своих кораблях далеко-далеко.

Взрослые раздают каждому участнику цветной обруч — «кораблик», дети и родители пролезают в него и удерживают его руками в области талии. Дети и родители бегут по кругу друг за другом.

Вот и остановка! Пойдемте гулять, только запомните каждый свои кораблики, а для этого посмотрите на них очень внимательно.

Дети и родители опускают обручи на пол (если дети могут, то называют цвет обруча), выходят из них и свободно бегают по залу. В этот момент можно поменять обручи местами. По сигналу взрослого «Возвращаемся на корабль!» все берут свои «кораблики». Игра повторяется 3—4 раза.

Молодцы, ребята! Теперь плывем дальше!

Дети и родители выполняют бег по кругу.

Воспитатель. Ребята, теперь мы проплываем через узкий пролив. *(Показывает картинку, на которой нарисован пролив.)* Посмотрите, он узкий, здесь могут проплыть какие кораблики — большие или маленькие?

Дети и. Маленькие.

Родители берут друг друга за руки и наклоняются — получается тоннель. В это время взрослые строят детей в колонну. По команде дети «проплывают» в тоннеле. Игра проводится 2—3 раза, с каждым разом

родители делают тоннель все уже и уже. По возможности в качестве музыкального сопровождения можно использовать фрагмент симфонической сюиты Н. Римского-Корсакова «Шехерезада», тема «Море и корабль Синбада».

Воспитатель. Вот мы приплыли на необитаемый остров. Здесь высокие заросли. *(Показывает картинку, на которой представлены заросли травы.)* Давайте пробираться через них!

Родители садятся рядом с матом, сплетают руки. Дети выстраиваются в колонну. По команде взрослого они по очереди выполняют перешагивание через сплетенные родительские руки. Далее родители руками имитируют «высокую тра-



ву» — совершают плавные вертикальные движения, глядя каждого ребенка.

Инструктор по физкультуре. А теперь, ребята, закроем глаза и отдохнем на полянке.

Дети по указанию взрослого подходят к мату, рассаживаются на нем и закрывают глаза — отдыхают под музыку «Звуки природы. Море».

Пока дети отдыхают, родители потихоньку прячутся за мягкие модули. После чего под «Песенку мамонтенка» (муз. В. Шаинского, сл. Д. Непомнящей) проводится игра «Найди маму».

Воспитатель. Ребятки, давайте с вами поныряем, поищем красивые ракушки!

Родители по указанию воспитателя с двух сторон берут ткань голубого цвета и колышают ее, имитируя движение волн. Воспитатель по количеству детей раскладывает под тканью ракушки. Дети по указанию инструктора по физкультуре строятся друг за другом и подлезают под ткань, собирая ракушки.

Молодцы, ребята, много ракушек собрали. Мы с вами хорошо поплавали и поиграли. Пора нам возвращаться обратно!

Инструктор по физкультуре. Снова садимся в свои кораблики и плывем к родному дому! Интересно, чей

же кораблик быстрее приплывет?

Проводится игра «Обойди рифы», в ходе которой мама с ребенком образует пару. Несколько пар выстраиваются друг за другом. Взрослые раскладывают набивные мячи (рифы). Каждая пара по команде инструктора по физкультуре «змейкой» обегает риф, стараясь не задеть препятствия и преодолеть их все как можно быстрее.

Ну вот, друзья, мы и приплыли домой! Ребята, а какой он, наш дом? Что в нем должно обязательно находиться?

Дети отвечают.

Проводится пальчиковая игра, в ходе которой по указанию взрослых дошкольники имитируют части дома: руками изображают крышу, стол, стул, дверь, окно, диван и т.д. В заключение игры дети и родители делают совместный дом, где каждый изображает рукой какой-либо предмет.

Воспитатель. Замечательно мы с вами путешествовали, и дом такой большой и красивый получился, и каждому в нем хватило места! А теперь, ребята, вам пора возвращаться в свой настоящий дом! До новых встреч!

Звучит песня «Вместе весело шагать» (муз. В. Шаинского, сл. М. Матусовского), под которую дети выходят из зала.

Фитнес-технологии в системе здоровьесберегающего образования детей дошкольного возраста

Борисова М.М.,

*канд. пед. наук, доцент кафедры дошкольной
педагогики ГБОУ ВПО «Московский городской
педагогический университет», Москва*

Усилия работников ДОУ в настоящее время как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи приоритетные в программе модернизации российского образования.

Одним из средств их решения становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада.

«Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании — это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования — задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей». (В.А. Деркунская).

Большое разнообразие инновационных средств, методов и форм занятий позволяет создавать неограниченные возможности для оздоровления, формирования, укрепления и сохранения всех компонентов здоровья подрастающего поколения. В связи с этим понятно беспокойство взрослых и их стремление найти новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению ребенка-дошкольника.

Такая услуга, как детский фитнес, появилась на рынке образовательных услуг сравнительно недавно и за несколько лет снискала себе достаточную известность.

Отличительная особенность фитнес-технологий, разработанных для детей в последнее время, — их доступ-

ЭТО ИНТЕРЕСНО

ность, эффективность, эмоциональность, соответствие моде на те или иные виды двигательной активности.

Фитнес-технологии, по мнению Е.Г. Сайкиной, можно определить как совокупность научных способов, шагов, приемов, сформированных в определенный алгоритм действий, реализуемый определенным образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата, на основе свободного, мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий, современного инвентаря и оборудования.

Фитнес-технологии в дошкольном образовании повышают уровень проведения традиционных занятий физкультурой, вносят положительные эмоции, удовлетворяют потребности ребенка в укреплении здоровья, формировании положительного и активного отношения к здоровому образу жизни, способствуют развитию способностей занимающихся, их физическому развитию и физической подготовленности.

Основная цель их применения состоит в формировании у занимающихся осознанного отношения к оздоровительным занятиям, потребности в систематических занятиях физичес-

кими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни.

На современном этапе развития фитнес-технологии можно представить семью группами (Е.Г. Сайкина).

К первой группе относятся оздоровительные системы, имеющие корни в древневосточной культурной традиции (йога, цигун), а также восточных боевых искусств (каратэ, у-шу, айкидо и др.).

Ко второй группе относятся разного рода авторские оздоровительные методики (системы), известные чаще всего по имени их создателей, такие как дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой, система пилатес (по имени основателя — Д. Пилатеса), калланетика (автор К. Пинкней) и др.

В третью группу можно объединить разные оздоровительные системы, строящиеся на основе научных достижений и апробации на практике. Они связаны с использованием средств, отличных от традиционных (например: шейпинг, аэрофитнес и др.).

К четвертой группе относятся новые формы двигательной активности, такие как ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, фитбол и др.

К пятой группе относятся различные инновационные технологии и авторские программы, апробированные и пользующиеся популярностью. Среди них

можно указать такие программы и технологии как танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе», «Фитбол-гимнастика», «Игровой стретчинг» и др.

Шестая группа представлена циклическими видами движений: оздоровительные ходьба и плавание, велосипед, занятия на тренажерных устройствах и др.

К седьмой группе относятся спортивные и подвижные игры.

Специалисты наконец осознали, что занятия для детей — это не копирование занятий для взрослых, у детского фитнеса своя специфика. Занятия должны обеспечивать целостность педагогического процесса, нести соответствующую физическую нагрузку, чтобы развивать и оздоравливать занимающихся, быть планомерными, а это невозможно сделать без научно обоснованной системы занятий и квалифицированного педагога.

В последние годы расширился спектр фитнес-технологий, используемых в дошкольных образовательных учреждениях, которые могут использоваться в рамках физкультурных занятий или в качестве дополнительных. Большой популярностью пользуются занятия фитбол-гимнастикой, степ-аэробикой, каратэ-до и т.д.

Так, одной из технологий по физическому воспитанию является фитбол-гимнастика. Слово фитбол в переводе с английского языка означает «мяч для опо-

ры, используемый в оздоровительных целях». Такие мячи большого размера появились сравнительно недавно. Хотя с древнейших времен в культуре любого народа мяч использовался в качестве развлечения. Фитбол-мяч развивает мелкую моторику ребенка, что напрямую связано с развитием интеллекта. Занятия на фитболах прекрасно развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, моторных функций, но главное — формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки. Фитбол притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество, является не только уникальным оздоровительным «тренажером», но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах.

Степ-аэробика (анг. *step* — шаг) — это, по сути, танцевальная аэробика, в которой используются специальные невысокие платформы — так называемые «степы» (высота — 10 см, длина — 40 см, ширина — 20 см; высота ножки — 7 см, ее ширина — 4 см). Это нестандартное пособие, предназначенное для работы с детьми 4—7 лет, способствует: формированию осанки, костно-мышечного корсета, устойчивого равновесия; развитию коорди-

нации движений и дыхательной системы; укреплению сердечно-сосудистой системы, усилению обмена веществ в организме; умению ритмически согласованно выполнять простые движения; развитию уверенности и ориентировки в пространстве, совершенствованию точности движений. Занятия степ-аэробикой развивают у дошкольников эстетический вкус и интерес к занятиям, улучшают психологическое и эмоциональное состояние.

Степ-платформу можно использовать на занятиях физической культурой, утренней гимнастики, для индивидуальной работы, в самостоятельной двигательной деятельности детей. Так, например, на занятиях физической культурой степ-платформу можно применять во вводной части: ходьба по и между ступенями для формирования правильной осанки; при выполнении общеразвивающих упражнений под музыку с целью укрепления дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развития координации движений; в основных видах движений (прыжки, бег и т.д.); в подвижных играх («Аист и лягушка», «Бездомный заяц», «День и ночь», «Охотник и зайцы», «Кот и птички»). Применяют также ее на утренней гимнастике, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект. В индивидуальной работе степ-платформу используют специ-

алисты по физической культуре, музыкальные руководители, воспитатели для закрепления двигательных навыков детей. В самостоятельной двигательной деятельности дети используют ее как в помещении группы, так и на прогулке.

Использование начальной базы каратэ-до для детей — прежде всего отличная система психофизической подготовки. Эти занятия способствуют укреплению здоровья занимающихся, повышению уровня жизнедеятельности, сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов окружающей среды, всестороннему развитию двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость, скорость, координация движений).

Кроме того, занятия каратэ-до под руководством квалифицированного педагога (тренера, инструктора) стимулируют у детей умственное развитие — учат сосредотачивать внимание, развивают память, уводят от стереотипного мышления, развивают как логическое, так и образное мышление и т.д. Они укрепляют опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Каратэ-до помогает выработать в ребенке такие качества, как целеустремленность и трудолюбие. Групповые занятия помогут ребенку находить общий язык в коллективе. Занятия каратэ влияют на формирование характер-

ра ребенка — он становится более уверенным в себе, учится сдержанности, самоконтролю, целеустремленности. Обучение детей связано с нравственным воспитанием, развитием их морально-волевых качеств: доброжелательности и взаимопомощи, честности, справедливости. Считается, что ребенок готов заниматься в группе каратэ с 5-летнего возраста. Детям, не достигшим 5 лет и имеющим желание учиться каратэ, все же лучше посещать индивидуальные занятия. Для начинающих на первых порах рекомендуется его бесконтактный вариант.

Таким образом, внедрение фитнес-технологий в современные дошкольные учреждения способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, а также эффектив-

ному влиянию таких занятий на процесс оздоровления и физического развития наших дошкольников.

Литература

Борисова М.М., Горелова В.В. Использование фитнес-технологий в ДОУ // Инструктор по физкультуре. 2012. № 2.

Детский фитнес. М., 2006.

Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду // Инструктор по физкультуре. 2009. № 4.

Сайкина Е.Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях. Монография. СПб., 2008.

Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия / Под ред. О.Ф. Горбатенко, Т.А. Кардаильской, Г.П. Поповой. Волгоград, 2008.

Элементы синхронного плавания в детском саду

Зевайкина Н.С.,

инструктор по физкультуре ГБОУ д/с № 2567, Москва

Во время пребывания в детском саду перед ребенком открыты разные возможности для его физического развития одна из них — синхронное плавание.

Это очень увлекательная форма работы, дающая особый эмо-

циональный настрой. Ритмичные движения, кружение в такт музыке, танцы с различными предметами, построение разных танцевальных композиций — все это позволяет ребенку выразить себя и доставляет при этом

огромное эмоциональное удовольствие. В данной статье мне хотелось бы поделиться с коллегами опытом работы в этом направлении.

Занятие «Ручейки»

Задачи:

- формировать у дошкольников 5—7 лет умения выполнять упражнения одновременно, внимательно слушать инструктора, не мешать друг другу;
- закреплять умение плавать в стиле кроль, сочетая движения рук и ног;
- вызывать интерес к новым движениям и упражнениям, чувства радости и удовлетворения от движений в воде;
- поддерживать и развивать устойчивый интерес детей к природе во всех ее проявлениях.

Оборудование: обруч на подставках, гимнастический мат.

* * *

Дети формируют две команды.

Разминка на суше

Ведущий. Ребята, угадайте, кого мы сегодня превратимся?

В голубенькой рубашке
Бежит по дну овражка.

Дети. Ручеек.

Ведущий. Ручеек бежит не спеша между камешками, веселыми и грустными.

И.п.: стоя в две колонны. Дети ходят в разных направлениях, двигая руками в стиле «кроль».

Наши ручейки перекатываются через маленькие камешки.

И.п.: стоя друг за другом. Дошкольники на мате друг за другом делают кувырки вперед.

Капельки весело плескались, ножками болтали.

И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади. Дети работают ногами в стиле кроль.

После разминки на суше дети входят в воду.

Упражнения на воде

Находясь в воде, команды строятся у противоположных бортиков и все свои действия выполняют по команде взрослого.

Ведущий. Ручейки бежали по своей дорожке и руками помогали быстрому течению.

И.п.: две команды выстраиваются у противоположных бортиков. Дети одной команды ходят, двигая руками в стиле кроль и идут вдоль бортиков до центра бассейна. Поворачивают к противоположному бортику и выстраиваются напротив другой команды.

Ручейки меняются местами, капельки друг на друга не наталкиваются.

И.п.: стоя в шеренге, лицом к противоположно стоящей команде. Дети поднимают руки вверх «стрелочкой». Делают «стрелочку» и двигаются к противоположному бортику, задерживая дыхание. Команды выполняют упражнение одновре-

менно по сигналу взрослого. Все дошкольники следят за направлением движения, проплывая между участниками из противоположной команды.

Капельки подружились, в ручеек большой слились.

И.п.: то же. Дети, стоящие напротив друг друга (в разных ручейках), подходят, берутся за руки и поднимают их вверх. Затем они одновременно ложатся на бок и задерживают дыхание.

Ручеек большой и дружный, капельки в нем играют, перегоняя друг друга.

И.п.: стоят в парах, друг за другом, держась за руки. Поднимают руки вверх, отходят друг от друга, изображив «воротики». Последняя пара, держась за руки, «торпедой» проплывает через «воротики». Упражнения повторяют все участники.

Надоело ручейкам бежать вместе, каждый ручеек течет в свои «воротики».

Две команды выстраиваются у противоположных бортиков. Команды друг за другом проплывают в обруч на подставке «торпедой» и продолжают плавать в стиле кроль с одновременной работой рук и ног до конца бассейна.

Как ручеек будет перекачиваться через камни, нам покажет самая умелая капелька.

И.п.: стоя, руки вверх. Один ребенок показывает упражнение «Циркач». Затем его выполняют все

члены команды друг за другом вдоль бортика бассейна.

Игра «Соберитесь в свой ручей»

Дети во время игры контролируют свои движения, стараясь не наталкиваться друг на друга.

В е д у щ и й. Капли брызгали, играли, глубоко они ныряли.

Дети свободно плавают по всему бассейну.

Капли наигрались, в ручеек собрались!

По сигналу взрослого дети собираются в свои команды и выходят из воды.

Занятие «Цветные поплавки»

Задачи:

- учить согласовывать работу рук и ног дошкольников при плавании брассом;
- создавать условия для отработки дыхания;
- закреплять умение поднимать над поверхностью воды голову для вдоха.

Оборудование: мячи, корзина, обруч на подставке.

Разминка на суше (с мячами)

Покажи мячи

И.п.: стоя, держат мячи в опущенных прямых руках. Дошкольники поднимают мячи вверх, опускают их за голову,

возвращаются в и.п. Повторить 4 раза.

Достань до пола

И.п.: стоя, мячи зажаты между ног. Делают наклон вперед, достают руками до пола, держа мячи ногами. Повторить 4 раза.

Подними мячи

И.п.: сидя на полу, ступни ног держат мячи, руки в упоре сзади. Дети поднимают мячи вверх ногами, возвращаются в и.п. Повторить 3 раза.

Не задень мяч

И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади, мяч под ногами. Дети приподнимают прямые ноги и, не касаясь мяча, работают ногами в стиле кроль. Продолжительность упражнения 1 мин.

Спрячь мяч

И.п.: стоя, держа мяч в руках. Дошкольники приседают, подносят мяч к коленям, зажимают его ими и обхватывают колени руками. Повторить 3 раза.

Упражнения на воде

Дети входят в воду прыжками.

Футбол в воде

Дети делятся на две команды. Все участники встают в шеренгу и держатся за борт. Расстояние между командами 2—2,5 м. Ведущий бросает мяч между шеренгами. Дети ложатся на спину, отбрасывают ногой мяч, стараясь, чтобы он перелетел через команду соперников. По завер-

шении занятия все дети выходят из воды.

Поплавки показались, спрятались

И.п.: стоя, мяч в руках. Далее дошкольники ходят, бегают с мячами в руках. По сигналу касаются мячом дна, выполняют упражнение «Поплавок».

Торпеда в обруч

И.п.: стоя, держат мяч в руках над головой. Дети ложатся на грудь и принимают горизонтальное положение, прямые руки с мячом выдвигают вперед и работают ногами в стиле кроль. Повторить 2 раза.

Пусти пузыри

И.п.: стоя, руки с мячом подняты вверх. Дети делают наклон вперед, прямые руки с мячом держат впереди — совершают выдох в воду, поворачивают голову к руке — вдох. Продолжительность упражнения 1 мин.

Доплыви с помощью рук

И.п.: стоя, руки «стрелочкой», мяч зажат между ногами. Дошкольники ложатся на грудь и принимают горизонтальное положение. Далее работают руками в стиле брасс. Повторить 2 раза.

Догони свой мяч

И.п.: стоя, руки вверх «стрелочкой», мяч бросить вперед. Дошкольники плывут брассом с помощью рук и ног, регулярно поднимая голову для вдоха. Повторить 2 раза.

Городские водно-спортивные праздники «Умею плавать» и «Дельфиненок»

Протченко Т.А.,

канд. пед. наук, методист ГБОУ «Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», Москва

Центром организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамента образования города Москвы при поддержке Департамента физической культуры и спорта города Москвы, Федерации плавания Москвы, Фонда благотворительных программ ММММ «Спортклуб» в бассейне СК «Олимпийский» 14 апреля 2013 г.

были проведены традиционные городские водно-спортивные праздники «Умею плавать» и «Дельфиненок», в которых приняли участие 670 человек, в том числе 640 дошкольников и школьников, выполнявших норматив «Умею плавать», и 30 взрослых — учителя, инструкторы по физической культуре, родители.





Юные пловцы показали свои умения и навыки в плавании всеми спортивными способами.

Данное мероприятие не является соревнованием с определением победителей и призеров. Однако комбинированная эстафета с участием дошкольников и школьников показала их волю и стремление к победе.

Воспитанники клуба «Дельфин» ДТДиМ «Преображенский» ВАО и ДПиШ им. А.П. Гайдара ЮВАО продемонстрировали свое умение плавать, действовать в сложных и экстремальных ситуациях и оказывать помощь уставшему товарищу.

Красота и интересные композиции участниц показательных выступлений по синхронному плаванию привнесли в ряды зрителей и болельщиков праздничное настроение.

Все участники заплывов в семейном плавании подошли к выступлению творчески и с юмором, а заплыв школьного класса с учителем стал ярким и незабываемым завершением праздника.

Все участники водно-спортивных праздников были награждены памятными сувенирами и сладкими подарками, а дошколята получили свои первые «золотые» медали.

Школа мяча для детей и родителей

Железнова Е.В.,

инструктор по физкультуре ГБОУ д/с № 1855, Москва

На современном этапе одной из важных задач дошкольного учреждения и своевременной семьи является воспитание здорового ребенка, способного проявлять самостоятельность, физически подготовленного, творчески мыслящего, уверенного в своих силах. Положительных результатов в его воспитании можно достичь при поддержке, желании и тесном сотрудничестве педагогов с семьями воспитанников, прививая дошкольникам бережное отношение к своему организму и понимание того, что полезно и что вредно для собственного здоровья.

К сожалению, не все родители имеют возможность осуществлять полноценное и эффективное физическое воспитание своих детей. В силу сложившихся экономических причин современные мамы и папы большую часть времени уделяют вопросам материального обеспечения семьи, поэтому организация семейного досуга становится делом образовательного учреждения. Конечно, работа над физическим развитием ребенка означает для многих родителей необходимость работать преж-

де всего над собой, и сделать это гораздо легче, когда здоровый образ жизни становится традицией всей семьи. Хорошо, когда ребенок растет в такой семье, где занимаются физкультурой, проявляя большую заинтересованность как стать здоровыми и физически развитыми, к счастью таких семей с каждым годом становится все больше.

В нашем детском саду мы предлагаем родителям различные формы сотрудничества:

- ♦ повышение компетентности в вопросах физического воспитания здорового ребенка:

- беседы (групповые, подгрупповые, индивидуальные),
- консультации (групповые, подгрупповые, индивидуальные),
- семинары;

- ♦ пропаганда физического воспитания здорового ребенка:

- памятки,
- родительские уголки,
- папки-передвижки,
- семейные и групповые альбомы,
- фотовыставки;

- ♦ вовлечение в воспитательно-образовательный процесс:

- открытые занятия,
- физкультурные праздники,

- физкультурные досуги,
- физкультурные развлечения,
- дни открытых дверей,
- день здоровья;
- ♦ совместная досуговая деятельность:
- участие в подготовке и проведении праздников,
- занятия с участием родителей,
- оформление фотомонтажного уголка,
- родительские собрания,
- кружки,
- КВН,
- викторины.

Личный пример родителей, их поведение, взаимоотношения с ребенком, активное участие в играх и развлечениях — самый главный стимул для дошкольника в стремлении вести здоровый образ жизни. Родители должны находить время для занятий с детьми, вникая в их интересы, помогать им советами, ежедневно направлять их деятельность. Регулярные занятия физической культурой и спортом всей семьей способствуют эффективному воспитанию ценных личностных качеств: настойчивости, воли, коллективизма, коммуникабельности и т.д. Одна из загадок детства заключается в том, что навык, приобретенный в этом возрасте, закрепляется так прочно, что остается с человеком на всю жизнь. Пусть ребенок успеет освоить как можно больше спортивных снарядов, пусть пробует, учится, побеждает. Этот

опыт он непременно возьмет с собой и в другие сферы жизни, будет расти ловким, подвижным, спортивным ребенком. И мы, взрослые, родители, воспитатели, должны всемерно способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни.

В этой статье мне хотелось бы поделиться с коллегами опытом работы семейного клуба «Школа мяча», который существует в нашем детском саду вот уже несколько лет и все это время помогает стать нашим воспитанникам и их родителям сильными, ловкими, здоровыми и смелыми.

Игры и развлечения — неперенные спутники жизни детей. Особое место среди подвижных и спортивных игр занимают игры с мячом. Они развивают глазомер, координацию, ловкость, согласованность движений, быстроту реакции, прыгучесть, силу — ведь ребенку часто приходится в игровой ситуации передавать мяч своему партнеру или бросать его в цель, находящуюся на значительном расстоянии. Ребенок должен высоко подпрыгнуть, доставая мяч или бросая его в высоко расположенную цель, быстро перебежать на другое место площадки, чтобы успеть поймать мяч и т.п. Упражнения вырабатывают умение поймать брошенный предмет, удержать его, бросить партнеру, а также рассчитать направление, силу броска, формируют соразмер-

ность движений, хорошую пространственную ориентировку.

Игры с мячом активно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Действия с мячом различного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кисти, способствуют совершенствованию двигательной реакции детей.

В играх коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых качеств. Такие игры приучают детей преодолеть эгоисти-

ческие побуждения, воспитывают выдержку. Ради интересов команды ребенку часто приходится, скажем, отказаться от мяча, передавать его партнеру, который имеет более выгодные условия для ведения успешной игры. Общая цель, стремление всех игроков команды достичь результата способствуют развитию взаимопонимания, взаимопомощи, умения считаться с другими. В игре ребенок всегда имеет возможность испытывать свои силы и убедиться в успешности действия.

Игры с мячом, проводимые в течение учебного года (см. табл. 1), являются средством, гар-

Таблица 1

Планирование спортивных игр с мячом на учебный год

Месяц	Темы
Сентябрь	<i>Давайте познакомимся!</i> «Назови себя и передай мяч», «Лови мяч!», игра-эстафета «Не урони мяч»
Октябрь	«Мой веселый звонкий мяч», «Поймай мяч», «Научись владеть мячом», «Не упусти мяч»
Ноябрь	<i>Игры нашего детства</i> «Штандер», «Вышибалы», «Мячик кверху»
Декабрь	<i>Зимние забавы</i> «Поразим мишень», «Снежные обгонялки», «Ловишка со снежком»
Январь	«Десять передач», «Успей поймать мяч», «Круговая лапта»
Февраль	«Что это за мяч?», «Мяч по кругу», «Подбрось еще выше», «Брось дальше»
Март	«Играй, играй, мяч не теряй», «Мы с мячами очень дружим», «Быстрый мяч», «Мячи разные бывают»
Апрель	«Школа мяча» стоя на месте, «Школа мяча» у стенки
Май	<i>Спортивные игры</i> «Волейбол с воздушными шарами», «У кого меньше мячей», «Мяч через сетку» (волейбол по упрощенным правилам), «Мы — баскетболисты», «Юные футболисты»

монически развивающим наших воспитанников и дающим значительный образовательный, оздоровительный и воспитательный эффект.

Основная задача специалистов нашего детского сада — научить всех детей владеть мячом на достаточно высоком уровне. Упражнения и игры из «Школы мяча», а также элементы спортивных игр пользуются у детей и их родителей наибольшей популярностью.

Многие из родителей на собственном опыте убедились, что совместная спортивная деятельность полезна и необходима не только ребенку, но и самим взрослым, так что количество пап и мам, желающих участвовать в семейном клубе, год от года только увеличивается.

Для новых членов клуба нашими специалистами была разработана анкета, отвечая на ее вопросы, родители оказывают неоценимую помощь в деле совершенствования физкультурно-оздоровительной работы в нашем детском саду.

Уважаемые родители!

Нам необходимы некоторые сведения о видах оздоровления у вас дома. Отнесите к заполнению анкеты внимательно и серьезно, ведь ее цель — укрепление здоровья вашего малыша.

1. Имеется ли в семье домашний стадион или физкультурный уголок?

2. Какой спортивный инвентарь в нем находится? Как часто он используется?

3. Занимаетесь ли Вы утренней гимнастикой?

4. Закаливаете ли Вы ребенка?

5. Ваше личное отношение к физкультуре.

6. Что, на Ваш взгляд, является предрасполагающими факторами для возникновения заболевания у Вашего ребенка?

7. Сколько времени Вы уделяете прогулке в будни и выходные дни?

8. Посещает ли Ваш ребенок спортивный кружок, если да, то какой?

9. Какими спортивными развлечениями Вы увлекаетесь?

10. В каких направлениях семейной педагогики лежит круг Ваших интересов в сфере физического воспитания дошкольников?

Выберите три основных аспекта:

- укрепление здоровья и закаливание;
- физическая готовность к школе;
- совместное проведение досугов с целью физического воспитания;
- коррекция проблем в физическом развитии;
- спортивная подготовка в кружках и секциях.

11. Какие формы работы с детьми в детском саду, по Вашему мнению, наиболее способствуют развитию у детей физических качеств?

- Физкультурные занятия;
- подвижные игры на участке и в группе;
- индивидуальные двигательные задания;
- зарядка;
- физкультурные праздники;
- домашние задания с привлечением возможностей педагогики семьи.

12. Организуете ли Вы подвижные игры в семье?

13. Перечислите несколько названий игр с мячом, которые, на Ваш взгляд, наиболее эффективно способствуют формированию у детей следующих физических качеств (табл. 2).

14. Какие формы взаимодействия с сотрудниками детского сада вы считаете наиболее эффективными для получения знаний в вопросах формирования у детей физических качеств.

Выберите из предложенного списка:

- индивидуальное консультирование;
- групповое консультирование;
- тренинги, совместные занятия с детьми и педагогами в семейном клубе;

- наглядная информация (папки-передвижки, стенды, ширмы и т.п.);
- индивидуальные рекомендации в форме листовок, газет, буклетов;
- консультирование при помощи информационных мультимедийных носителей (CD-диски, веб-странички в Интернете, видеопрезентации и т.д.).

15. Готовы ли Вы сотрудничать с детским садом в вопросах укрепления здоровья Вашего ребенка?

Благодарим за сотрудничество!

Помимо анкетирования всем новым членам семейного клуба предлагается своего рода памятка «Как обеспечить хороший старт в семейной физической подготовке», основная информация которой сводится к тому, что основное внимание в детской физической культуре следует сосредоточить на развитии двигательных навыков. Бег, прыжки, метание и т.д. — это «азбука» движений.

Таблица 2

Игры с мячом

Физические качества	Название игр
Быстрота	
Ловкость	
Сила	
Гибкость	
Выносливость	

Когда обладают этими навыками, физическая подготовка и спорт становятся привычкой. Большинство детей в силу различных причин еще не овладели этим, поэтому они неохотно двигаются.

Развитие двигательных навыков имеет огромное значение не только для занятий спортом или физической подготовкой. Человек, двигательные навыки которого развиты недостаточно, вряд ли сумеет полностью реализовать свои желания в широком спектре человеческих профессий.

До того как ребенку исполнится 6 лет, родители должны сделать все от них зависящее, чтобы он овладел широкой гаммой двигательных навыков. Это необходимое условие построения фундамента жизни ребенка, которое обеспечит ему и возможность заниматься спортом, и откроет доступ к самым различным видам человеческой деятельности, и просто позволит наслаждаться сильными, уверенными и ловкими движениями собственного тела.

Пожалуйста, запомните, что вы не сумеете научить вашего ребенка новому движению, пока он не будет готов освоить его. А «быть готовым» означает, что ребенок:

- уже освоил предыдущий двигательный навык;
- достаточно развит умственно и физически, чтобы освоить его;

— хочет и стремится его освоить.

Необходимо помнить, что не найдется и двух детей, которые развиваются абсолютно одинаково.

Если вы раньше занимались со своим ребенком и следовательно помогли ему построить базу основных двигательных навыков, то вовлечение его в новые виды двигательной активности пройдет у вас легко и безболезненно. Постарайтесь создать чувство гордости за то, что вы физически подготовленная семья. Ограничьте время просмотра телевизора, заранее выбирайте программы, которые будете смотреть все вместе. Устройте веселые соревнования, определите цели, к которым стремится семья в игровых паузах, и объявите о награде за достижение этих целей или хотя бы за усердие в их достижении. Используйте все ваше воображение, чтобы сделать занятия веселыми, свободными от стрессов и неприятных неожиданностей. Научите вашего ребенка радоваться, а не уклоняться от работы по хозяйству. Способствуйте тому, чтобы он пользовался лестницами вместо лифтов и эскалаторов, научите его получать удовольствие от ловких, изящных движений собственного тела. Сделайте каникулы и отпуска в своей семье деятельными и активными. Прогулки пешком и на велосипеде, подвижные и спортивные игры,

плавание и пробежки, которые постоянно сопутствуют каникулам и постепенно превращаются в привычку к физически активной жизни. Придумайте свои собственные игры для своего ребенка и его друзей — такие, в которых выигрывают все, например КВН.

Знаешь ли ты что такое КВН?

Часть I

1. Знакомство с членами жюри и гостями.

2. Знакомство с командами: приветствие и название команд, слово капитанам.

3. Слово жюри о правилах игры: ответов хором не принимать, за поведение команды ответственный капитан, за дополнение к ответу добавляется очко.

4. Игра:

- вопросы физического воспитания детей — разминка;
- музыкальная пауза — домашнее задание команд.

Часть II

1. Распределение подвижных игр по преимущественному развитию физических качеств.

2. Решение кроссворда.

Часть III

Конкурс капитанов.

Часть IV

Подведение итогов. Слово жюри.

Часть V

Вручение призов.

Далее вниманию коллег предлагаются образцы игр с мячом, которые можно проводить в рамках семейного клуба «Школа мяча».

День мяча

Задачи:

- создавать эмоциональный комфорт для детей;
- развивать интерес к игровой деятельности;
- создавать условия для воспитания доброжелательных, коммуникативных навыков, любознательности, инициативности;
- обогащать опыт детей совместными двигательными действиями;
- способствовать развитию двигательной активности;
- развивать творчество, инициативу, сообразительность;
- учить играть дружно, вежливо обращаться друг к другу.

УТРО

Упражнения с баскетбольным мячом

1. И.п. — о.с. Поставить правую ногу на мяч и «покатать» его.

2. То же — левой ногой.

3. Сесть рядом с мячом, покатавать его вперед-назад двумя стопами.

4. Сесть на мяч и покататься на нем вперед-назад.

5. И.п. — о.с., мяч впереди. На счет 1 — руки вперед; 2 — встать

коленями на мяч, руки на поясе; 3 — встать, руки вперед; 4 — и.п.

6. И.п. — сидя, ноги вперед, мяч справа. Перенос прямых ног через мяч вправо-влево.

7. И.п. — лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках. Перекатиться на живот, не выпуская мяча из рук.

Беседа с детьми на тему «Как и чем можно порадовать близких»

Задачи:

- закрепить представление детей о добрых и злых поступках и их последствиях;
- научить дошкольников быть внимательными к окружающим взрослым и сверстникам, родным;
- обогатить опыт детей действиями и поступками, которые могут порадовать близких;
- развивать диалогическую речь детей.

* * *

Воспитатель предлагает детям собраться полукругом на стульчиках и рассказать о том, как добрыми поступками они радуют своих близких.

Пальчиковая гимнастика

Задача: развивать подвижность пальцев рук.

Все движения выполняются по тексту и показу взрослого.

По мячу ладошкой бьем.

Дружно, весело вдвоем.

Мячик, мячик, мой дружок,

Звонкий, звонкий, звонкий
бок.

По мячу ладошкой бьем.

Дружно, весело вдвоем.

Мяч бросаю и ловлю,

Я с мячом играть люблю.

Мячик ты, дружок, не прячь,

Мне бросай обратно мяч.

Мяч бросаю и ловлю,

Я с мячом играть люблю.

Мяч снаружи, мяч внутри.

По руке качу — смотри!

Вдоль ладони, через палец

И вокруг запястья танец.

Мяч с одной рукой играет

И к другой перебегает.

Дети левую руку держат ладошкой вверх. Держа мяч большим и безымянным пальцем правой руки, медленно вращают по ладони и вдоль запястья левой руки.

Дружит мяч с моей рукой —
Вот я фокусник какой!

Дети располагают ладошки одна под другой. Мяч с одной ладони перепрыгивает на другую.

Настольные игры

Игра «Футболисты»

Задача: развивать мелкую моторику пальцев рук, внимание, зрительный глазомер, находчивость, усидчивость.

Пазлы «Мячи разные бывают»

Задачи:

- формировать наглядно-образное мышление, воображение, внимание;
- развивать мелкую моторику пальцев рук, цветовосприятие

и пространственную ориентировку.

Сюжетно-ролевая игра «Всей семьей на стадион»

Задача: создать условия для ознакомления дошкольников с некоторыми видами спорта.

В группе оборудуется мини-стадион, в котором каждый из детей выполняет соответствующие тому или иному виду спорта упражнения.

Дидактические игры

«Запомни движение»

Задача: развивать моторно-слуховую память.

«Отвечай быстро»

Задачи:

- развивать быстроту и гибкость мышления;
- упражнять в классификации предметов.

ДЕНЬ. НА ПРОГУЛКЕ

Задачи:

- поддерживать интерес к играм;
- упражнять детей в передаче мяча разными способами, метании мяча в цель;
- развивать физические качества — быстроту, ловкость, силу, выносливость;
- создавать условия для развития эмоциональной сферы ребенка.

«Не урони шарик»

Дошкольник в ложке должен донести шарик до условного

места, на расстоянии 6—8 м и не уронить его.

Подвижная игра «Мячи разные несем»

Дети распределяются на две подгруппы и выстраиваются напротив друг друга по обеим сторонам площадки. У одной подгруппы находятся мячи. Они идут с мячами и говорят:

Мы идем, идем, идем,
Мячи разные несем.
У кого здесь мяч лежит,
Тот за нами не бежит,
А свой мячик поднимает
И быстрее в нас бросает.

Так они подходят к детям другой подгруппы, кладут мячи на пол перед ними у ног и быстро убегают. Дети второй подгруппы берут мячи и бросают в убегающих. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Ловишки с мячом»

Дети стоят в кругу и произносят рифмовку:

Раз, два, три —
Мяч скорей бери.
Четыре, пять, шесть —
Вот он, вот он здесь!

Далее передают 2—3 мяча и на слове «здесь» все разбегаются. У кого остались мячи, пятнают ими убегающих. Игра проводится 3 раза.

Игра с элементами соревнования «Поймал — садись»

Дети строятся в две колонны:
— передача мяча снизу;

- передача мяча способом от груди (один передает, другой ловит);
- передача любым способом.

ДЕНЬ. В ГРУППЕ

Радостное пробуждение после дневного сна

Объявляется подъем!
 Сон закончился, встаем!
 Но не сразу.
 Сначала руки
 Проснулись, потянулись.
 Выпрямляются ножки,
 Поплясали немножко.
 На живот перевернемся,
 Прогнемся.
 А потом на спинку снова,
 Вот уж мостики готовы.
 Немножко поедем
 На велосипеде,
 Голову приподнимаем,
 Лежать больше не желаем.
 Раз, два, три — и точно враз
 На коврик нам нужно
 попасть.
 Этот коврик необычный,
 Пуговичный, симпатичный.
 Этот коврик очень важный.
 Он лечебный, он
 массажный.
 Потопчитесь, походите
 И немножко потрусите.
 Мячик прыгал
 Высоко-высоко,
 Покатился далеко-далеко.
 Он юлою закрутился,
 Вот уже остановился.
 Наконец-то мы
 проснулись
 И к делам своим
 вернулись.

Настольные игры

Лото «У кого меньше мячей»

Цель: развивать познавательные процессы, внимание, память, наблюдательность, мелкую моторику рук.

Игра-головоломка «Чудо-мячик»

Задача: развивать сенсорные способности, мелкую моторику рук, математическую смекалку, конструктивную деятельность, творческие способности.

Дидактические игры

«Из чего сделан мяч»

Задача: вызвать у детей желание и интерес узнать из чего сделан мяч.

Подвижная игра «Не выпусти мяч из круга»

Задача: развивать внимание, координацию.

Передача мяча в кругу. Побеждает та команда, которая дольше не выпустит мяч из круга.

ВЕЧЕР.

НА ВЕЧЕРНЕЙ ПРОГУЛКЕ

Подвижные игры

Задача: повышать эмоциональный, мышечный тонус.

«Поменяйтесь местами»

Команды ведут мячи шеренгами навстречу друг другу, меняясь местами. Чья команда быстрее займет место противника, та и выигрывает.

«Чья команда больше передаст мячей?»

Команды стоят парами перед баскетбольным кольцом. По сигналу первая пара берет мяч, передает его друг другу, затем следующей паре. Пара, стоящая рядом с кольцом, забрасывает мяч.

Также приводим пример конспекта занятия.

«Праздник зарядки»

Под звуки спортивного марша дети входят в спортивный зал. В руках у них ленточки. Дошкольники делают круг почта и выстраиваются в центре зала.

Ведущий. Дети, мы с вами пришли в зал. Сегодня здесь у нас с вами будут соревнования.

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

Под музыку дети выполняют танцевальные движения с мячами.

Перестраиваются в две колонны, по ходу кладут в определенное место мячи.

Отгадайте-ка загадку:
Он и круглый, он и гладкий,
Очень ловко скачет.
Что же это?

Дети. Мячик!

Проводится игра «Мой веселый звонкий мяч». На запев песни дети ловят мяч, который бросает ребенок, стоящий в центре круга, а на при-

пев он отбивает мяч об пол, а все остальные дети хлопают. По окончании ребенок перебрасывает мяч другому. Вся игра проводится под веселую динамичную музыку.

Ведущий. Молодцы, ребята! Хорошо ловите мяч! А в футбол играть умеете?

Дети. Да!

Проводится игра «Тренировка футболистов». Обе команды стоят напротив друг друга. В середине стоит девочка с большим мячом.

Воспитатель назначает по 3—4 ребенка из каждой команды и предлагает им запомнить, где стоит девочка.

По свистку выбранные дошкольники делают три шага назад, закрывают глаза, по свистку поворачиваются к ведущему и идут к мячу. Кто первым дотронется до мяча, тот прокатывает его в ворота (4—5 шагов от ворот). Гол забивается с трех попыток. Игра повторяется, пока все ребята в ней не примут участие. Победившая команда поднимает мяч и совершает круг почта.

Ведущий. Ну, ребята, тренировку провели мы очень ловко. Пока жюри подводит итоги соревнований, приглашаем участников наших команд показать свою смекалку.

Дети отгадывают загадки, предложенные им взрослым.

Получайте-ка награды. Поздравляем! Очень рады.

Проводится награждение ребят.

Взрослый раздает шоколадные медали.

Чтоб расти и закаляться,
Будем спортом заниматься.
Закаляйся, детвора,
В добрый час!

Д е т и. Физкульт-ура!

Под звуки торжественного марша дети совершают круг почета по залу и уходят.

Физкультурный праздник с участием родителей «Папы и дочки, мамы и сыночки»

Задачи:

- формировать основы здорового образа жизни, двигательные умения и навыки, физические качества;

— осуществлять преемственность между детским садом и семьей по физическому воспитанию;

— содействовать развитию основных движений;

— развивать психофизические качества: выносливость, ловкость, силу, быстроту, гибкость, умение ориентироваться в пространстве;

— воспитывать живой интерес к спортивным праздникам, гордость за свою семью, чувство дружбы и сплоченности, здоровый спортивный интерес;

— создавать ощущение праздника, радостное настроение.

Оборудование: обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки и скамейки, мячи легкие, дуги, воздушные шарик





мольберты, листы бумаги, фло-
мастеры.

* * *

Открытие праздника. Построение,
приветствие команд.

В е д у щ и й. День сегодня
особенный, все члены семьи —
взрослые и дети — дружат со
спортом. Сейчас пришла пора
этим удивительным людям про-
демонстрировать свои спортив-
ные успехи. А название нашего
праздника давайте произнесем
все вместе.

Все присутствующие в зале хо-
ром произносят: «Папы и дочки,
мамы и сыночки!»

Кто победителем станет
сегодня,

Чья отличится семья?
В путь с наилучшими
пожеланиями
Вас отправляем, друзья!

Дети и взрослые проходят по
спортивному залу и садятся на ска-
мейки.

Задание «Пасбол»

В этом задании участвуют
взрослый и ребенок. Им надо
суметь перебрасывать друг другу
руками мяч. При этом каждый
имеет право сделать один шаг,
после чего передает мяч рядом
идушему участнику. Задерживать
мяч в руках не разрешается.
Выигрывают те, кто быстрее
доберется до пирамиды и вер-
нется обратно.

Задание «Ловкие прыгуны»

В этом задании также участвуют взрослые и дети. Взрослый со скакалкой прыгает до ориентира, обратно возвращается бегом, следующий за ним ребенок продвигается прыжками вперед, зажав мяч между коленей; достигнув ориентира, дошкольник обратно возвращается бегом. Победа присуждается той команде, игроки которой выполняют это задание первыми.

Задание «Полоса препятствий»

В этом задании участвуют дети и взрослые. Детям нужно проползти на животе по гимнастической скамейке, пролезть

под дуги и забросить воздушный шарик в корзину, которую держит взрослый (после забрасывания шарика взрослый возвращает его обратно).

Игра «Горячий мяч»

Взрослый кидает «горячий» мяч болельщикам. Кому попадет мяч в руки, тот должен сразу же кинуть его обратно ведущему. Если кто-то задерживает мяч, он считается проигравшим. Данная игра развивает внимательность.

Задание «Баскетболисты»

Участвуют взрослые и дети. Ребенок ведет мяч в движении до ориентира и забрасывает мяч в корзину (взрослый, стоя от ориентира на дальнем расстоя-



нии, подыгрывает дошкольнику — подставляет корзину под мяч). Затем ребенок, обегая взрослого, возвращается обратно и передает эстафету сверстнику.

Подвижная игра «Передал — садись»

Две колонны игроков встают на расстоянии 3—4 шагов одна от другой.

Расстояние между самими игроками — длина вытянутых рук, положенных на плечи впереди стоящего. В 5—6 шагах перед колонной кладется обруч, в который входит один взрослый от команды.

По сигналу ведущего взрослый передает мяч (двумя руками от груди или другими способами) первому игроку своей команды, который ловит его и возвращает обратно, сразу же принимая положение упор присев. Взрослый перебрасывается мячом со вторым, третьим и другими игроками команды. Каждый, сделавший ответную передачу, приседает. Когда последний в колонне игрок отдаст мяч взрослому, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает. Побеждают участники той команды, которые раньше других закончат передачу мяча без нарушения правил.

Спортивная игра «Лови и бросай — упасть не давай»

Взрослые и дети быстро перебрасывают мячи (мячи мягкие, по ко-

личеству играющих) друг другу через сетку до тех пор, пока не прозвучит свисток. Выигрывает команда, у которой на ее стороне осталось наименьшее количество мячей. Игра повторяется до 5 раз.

В е д у щ и й. А сейчас жюри подведет итоги и объявит победителей соревнования.

Слово предоставляется председателю жюри и членам жюри.

Поздравление и вручение призов всем участникам.

Спасибо всем! Друзья! Если вам сегодня было интересно и весело — мы очень рады. Пусть этот праздник станет хорошей традицией и в ваших семьях.

Праздник заканчивается семейным чаепитием.

Литература

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

Бочарова Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста: Пособие для родителей и воспитателей. М., 2002.

Николаева Н.И. Школа мяча: Учеб. пособие для педагогов и специалистов дошкольного образования. учреждений. СПб., 2008.

Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 1984.

Яковлев В.Г. Физическое воспитание детей в семье М., 1992.

**Издательство «ТЦ СФЕРА» представляет
новое издание книг программы
«Детский сад — дом радости»**



**ДЕТСКИЙ САД — ДОМ РАДОСТИ
Примерная основная
общеобразовательная программа
дошкольного образования**

Авторы — Крылова Н.М., Тимошенко Л.В.

Настоящая программа представляет один из вариантов проектирования содержания дошкольного уровня образования в соответствии с ФГТ к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования, проектом стандарта дошкольного образования и отражает авторскую концепцию целостного, комплексного, интегративного подхода к воспитанию дошкольника как индивидуальности.



**МОНИТОРИНГ ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ
ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ
ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ
«ДЕТСКИЙ САД — ДОМ РАДОСТИ»**

Авторы — Крылова Н.М., Тимошенко Л.В.

В пособии раскрываются теоретические и технологические основы мониторинга оценки результатов образования дошкольников в соответствии с основной общеобразовательной программой «Детский сад — Дом радости», определены и сформулированы направления мониторинга, критерии и показатели в соответствии с требованиями Программы, представлены подробная качественная и количественная характеристики показателей достижения детьми результатов ее освоения. Данное пособие создано с целью оказания методической помощи педагогам ДОУ в разработке собственной системы мониторинга.



**ДЕТСКИЙ САД — ДОМ РАДОСТИ
Методические комментарии
к примерной основной
общеобразовательной программе
дошкольного образования**

Автор — Крылова Н.М.

Методические комментарии к примерной основной общеобразовательной программе дошкольного образования «Детский сад — Дом радости» раскрывают структуру, последовательность осуществления, информационное, технологическое и ресурсное обеспечение образовательного процесса, целостного, комплексного, интегративного подхода к воспитанию дошкольника как индивидуальности.

Уважаемые коллеги!
Издательство «Творческий Центр Сфера»
приглашает Вас к сотрудничеству

Обратите внимание **на новую форму**, предлагаемую нами: семинары и курсы авторов издательства по повышению квалификации педагогов Вашего региона.

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ СЕМИНАРОВ

1. Семинары авторов примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «Истоки»

Васюкова Наталья Евгеньевна — канд. пед. наук, старший научный сотрудник НИИ дошкольного образования им. А.В. Запорожца,

Родина Наталья Михайловна — канд. психол. наук, ведущий научный сотрудник НИИ дошкольного образования им. А.В. Запорожца,

Трифорова Екатерина Вячеславовна — старший научный сотрудник НИИ дошкольного образования им. А.В. Запорожца:

- 1) Основные подходы к составлению образовательной программы ДОУ в современных условиях;
- 2) Основные целевые психологические и педагогические установки;
- 3) Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов;
- 4) Комплексно-тематическое планирование образовательной работы с детьми дошкольного возраста — по 3—6 часов.

2. Авторские семинары

Мальцева Ирина Владимировна — учитель-методист высшей квалификационной категории, «Учитель года—97» (Московская область), педагог-новатор, автор программ дошкольного образования:

- 1) Программа развития современного ребенка раннего возраста: проектирование, сопровождение, обогащение;
- 2) Программа развития современного дошкольника от 3 до 6 лет: проектирование, сопровождение, обогащение;
- 3) Формирование естественной потребности ребенка к письменной речи: основные стратегии развития;
- 4) Языковые стратегии обучения современных детей среднего и старшего дошкольного возраста, в том числе детей-билингвов. Комплексные речевые программы и их модификации;
- 5) Успешные стратегии повышения практической грамотности старших дошкольников и младших школьников.

Колесникова Елена Владимировна — педагог высшей квалификации, отличник народного просвещения, автор развивающих книг, пособий и программы «Математические ступеньки»

Реализация авторской программы «Математические ступеньки» (варианты длительности — 4, 6, 12 часов).

Громова Ольга Евгеньевна — канд. пед. наук, старший научный сотрудник Института коррекционной педагогики РАО

Методическое обеспечение работы с детьми дошкольного возраста по развитию речи.

Крылова Наталья Михайловна — канд. пед. наук, доцент кафедры дошкольного образования Санкт-Петербургской академии постдипломного педагогического образования

Программа «Детский сад — Дом радости».

Ушакова Оксана Семеновна — д-р пед. наук, профессор, заведующий лабораторией развития речи и творческих способностей Учреждения РАО «Институт психолого-педагогических проблем детства», академик МАНПО:

- 1) Основные направления работы по развитию речи детей дошкольного возраста;
- 2) Теоретические основы программы;
- 3) Основные задачи программы развития речи;
- 4) Возрастные особенности речевого развития детей дошкольного возраста.

Печора Ксения Люциановна — канд. пед. наук, доцент. Кафедра педагогики и методики дошкольного образования, профессор Российской медицинской академии последипломного образования:

- 1) Проблемы развития и воспитания детей раннего возраста в условиях семьи и ДОУ. Адаптация;
- 2) Развитие психических функций и познавательных потребностей у детей раннего возраста;
- 3) Отклонения в поведении детей и методы коррекции.

Кроме этого мы рассматриваем возможность приглашения на ознакомительные семинары авторов по логопедии **Е.М. Косиновой**, по методике преподавания русского языка в средней школе **А.Б. Малюшкина**.

На интернет сайте **www.tc-sfera.ru** можно получить более подробную информацию об условиях, сроках и содержании семинаров, о наших авторах, журналах и издательстве «ТЦ Сфера». Присылайте заявки на проведение семинаров наших авторов в других городах России

Ирине Геннадьевне Глушковой: mamairinag@tc-sfera.ru.

Время перемен и законы развития заставляют учиться, переучиваться и повышать квалификацию, изучать, сравнивать, оценивать и выбирать.

Давайте делать это вместе!

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!

Интернет становится незаменимым помощником, поэтому издательство «ТЦ Сфера» активно развивает свои интернет-сайты

Приглашаем посетить сайты:

www.tc-sfera.ru (книги);

www.apcards.ru (наглядная и поздравительная продукция);

www.udou.ru, www.vdou.ru, www.mrdou.ru,

www.logoped-sfera.ru (журналы).

*На сайте книг **www.tc-sfera.ru***

- ♦ Познакомьтесь с новостями о российском образовании, в том числе дошкольном, и о жизни издательства.
- ♦ Узнайте о вышедших новинках издательства и ассортименте имеющихся в наличии книг.
- ♦ Почитайте избранные главы из книг, статьи из журналов, другие публикации.
- ♦ Опубликуйте свой материал.
При размещении своих материалов на сайте, можно самостоятельно отредактировать их, исправить недостатки ее оформления, проявившиеся при переносе из текстового редактора на страницу сайта.
- ♦ Скачайте бесплатные материалы для вашей работы.
- ♦ Узнайте о семинарах и учебных курсах издательства, на которые можно зарегистрироваться на сайте и оплатить удобным способом.
- ♦ Подпишитесь на новостную рассылку.
- ♦ Сделайте заказ на книги издательства.

Книги и наглядные пособия, заказанные на нашем сайте, доставляет интернет-магазин компании «Лабиринт», с которой издательство заключило партнерское соглашение об этих услугах. Доставка возможна в любую точку земного шара, оплата заказа любым способом.

Возможны прямые заказы через издательство: 1) по почте **наложенным платежом**, для этого пришлите заявку по адресу: **129626, Москва, а/я 40** или **e-mail: sfera@cnt.ru**; 2) курьерской доставкой по Москве, заявку сделайте по тел.: (495) 656-72-05, 656-75-05.

На сайте открыток www.apcards.ru

- ♦ Узнайте о вышедших новинках и имеющемся ассортименте.
- ♦ Сделайте заказ на наглядные пособия и открытки издательства.

Сумма заказа должна быть не менее 10000 рублей, при этом вы выиграете в цене, так как цены на сайте открыток оптовые.

Заказы на меньшие суммы возможны через издательство: курьерской доставкой по Москве или самовывозом из магазина по адресу: Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3 (м. Ботанический сад). Заявку сделайте по тел.: (495) 656-72-05, 656-75-05.

На сайтах журналов www.udou.ru, www.vdou.ru, www.mrdou.ru, www.logoped-sfera.ru

- ♦ Узнайте о вышедших номерах журналов, познакомьтесь с их содержанием.
- ♦ Загляните в архив журналов, воспользуйтесь указателем статей.
- ♦ Бесплатно скопируйте размещенные на сайтах материалы.

В ближайших планах:

- ♦ Сделать более удобным оптовые заказы на всю продукцию издательства. Для этого на сайте www.apcards.ru разместить информацию о всей продукции издательства «ТЦ Сфера».
- ♦ Создать единый сайт для всех подписных изданий.
- ♦ Усовершенствовать сайт www.tc-sfera.ru: сделать возможным отправку по запросу сертификата о публикации; открыть странички авторов с возможностью задавать им вопросы и общаться напрямую с ними.
- ♦ Создать раздел, посвященный семинарам и курсам повышения квалификации.

**ПРИСЫЛАЙТЕ ВАШИ ПОЖЕЛАНИЯ
ПО РАБОТЕ НАШИХ САЙТОВ!
ЖЕЛАЕМ УСПЕХОВ!**

Внимание, конкурс!

Дошкольному образованию России в 2013 г. — 150 лет. В честь этой знаменательной даты издательство «Творческий Центр Сфера», журнал «Воспитатель ДОУ» и авторский коллектив основной общеобразовательной программы дошкольного образования «Истоки» объявляют конкурс.

Принимаем работы по трем номинациям:

- ♦ Лучшая творческая разработка тематической недели по примерной основной общеобразовательной программе «Истоки». В рамках работы желательно охватить задачи всех образовательных областей дошкольного образования.
- ♦ Лучший конспект непосредственно образовательной деятельности, реализующий задачи образовательной области «Познание».
- ♦ Лучшее наглядное пособие или рабочие материалы для организации образовательной работы в ДОУ и взаимодействия с семьями воспитанников.

В жюри конкурса входят редколлегия и редакционный совет журнала «Воспитатель ДОУ», авторы программы «Истоки». Работы принимаются до 15 октября 2013 г.

Каждый из победителей в номинации получит денежное вознаграждение в размере 10 000 рублей, а также публикацию в журнале «Воспитатель ДОУ», 10 лучших работ будут награждены дипломами и призами.

Лучшие работы будут опубликованы в журналах или книгах издательства «ТЦ Сфера».

Присылайте свои работы с пометкой «Конкурс» на электронный адрес: dou@tc-sfera.ru по почте: Москва, 129626, а/я 40 или на сайт: www.tc-sfera.ru/konkurs-vdou

**Мы желаем вам удачи и ждем креатива,
творчества, вдохновения!**



Созвездие подписных изданий для дошкольного образования!

*На наши журналы можно подписаться
с любого месяца!*

	Индексы в каталогах		
	Роспе- чать	Пресса России	Почта России
Комплект: «Управление ДОУ» с приложением; «Методист ДОУ», «Инструктор по физкультуре», «Медработник ДОУ»; Рабочие журналы для: — воспитателя группы детей раннего возраста — воспитателя детского сада — заведующего детским садом — инструктора по физической культуре — музыкального руководителя детского сада — педагога-психолога — старшего воспитателя — учителя-логопеда	36804	39757	10399
	Подписка только в первом полугодии	(без рабочих журналов)	(без рабочих журналов)
«Управление ДОУ» с приложением и один выпуск «Методист ДОУ»	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 комплектом	18036	39756	10396
«Логопед»	82686		

Чтобы подписаться на все издания для специалистов дошкольного воспитания Вашего учреждения, вам потребуется **три индекса:**

36804, 80899, 18036 — Роспечать

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:** sfera@cnt.ru; в **интернет-магазине:** www.tc-sfera.ru

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

- ♦ От скуки спасет мяч
- ♦ Подвижные игры в повседневной жизни дошкольников
- ♦ Конкурс «От физкультуры и спартакиады — к вершинам Универсиады и Олимпиады!»
- ♦ Проект «Здоровые воспитатели — здоровые дети!»
- ♦ Вариативные формы проведения утренней гимнастики
- ♦ Спортивное состязание «Русские богатыри»

Уважаемые коллеги!

Проверьте, все ли номера наших журналов имеются в библиотеке вашего учреждения. Можно заказать наложенным платежом предыдущие номера журналов и приложений к ним. В заявке укажите свой точный индекс, адрес, наименование журнала. (Количество журналов ограничено.) Журналы предыдущих лет издания можно приобрести по 15 руб. в нашем Центре образовательной книги.



«ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ»
2013, № 5 (32)

Научно-практический журнал
ISSN 2220-1467

Журнал издается с 2008 г.
Выходит 8 раз в год: с февраля по май, с сентября по декабрь

Учредитель и издатель
Т.В. Цветкова

Главный редактор
М.Ю. Парамонова

Литературный редактор
А.А. Сахаров

Оформление, макет
Т.Н. Полозовой

Дизайнеры обложки
В. Чемякин, М.Д. Котова

Корректор
Т.Э. Балоунова

Фото на обложке
Е.В. Кустаровой

Точка зрения редакции может не совпадать с мнениями авторов. Ответственность за достоверность публикуемых материалов несут авторы.

Редакция не возвращает и не рецензирует присланные материалы.

При перепечатке материалов и использовании их в любой форме, в том числе в электронных СМИ, ссылка на журнал «Инструктор по физкультуре» обязательна.

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия.

Свидетельство ПИ № ФС77-28787
от 13 июля 2007 г.

Подписные индексы в каталогах:
«Роспечать» — 48607, 36804
(в комплекте), «Пресса России» — 42122, 39757 (в комплекте),
«Почта России» — 10399 (в комплекте)

Адрес редакции:
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: dou@tc-sfera.ru; www.tc-sfera.ru

www.udou.ru

Рекламный отдел:
Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05

Номер подписан в печать 12.08.13.
Формат 60×90¹/₁₆. Усл. печ. л. 8. Тираж 6000 экз.
Заказ №

© Журнал «Инструктор по физкультуре», 2013
© ООО «ТЦ СФЕРА», 2013
© Цветкова Т.В., 2013



4 607091 440270



0 003 1



Издательство «ТЦ СФЕРА» представляет книги серии «ИСТОКИ»



Издательство «Творческий Центр Сфера»

Адрес: Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, к. 3 (м. Ботанический сад)

Книга-почтой: 129626, Москва, а/я 40, «ТЦ СФЕРА»

Тел./факс: (495) 656-72-05, 656-75-05 (реализация),

656-73-00, 656-7033 (редакция) E-mail: sfera@cnt.ru

Сайты: www.tc-sfera.ru (книги), www.apcards.ru (открытки)

