



# ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

№2/2012



Моторная  
одаренность  
ребенка

Спортивный досуг  
на английском языке

Выносливость  
как фактор  
оздоровления

Ходьба  
для здоровья

Детские  
тренажеры



ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ  
ПРАЗДНИКИ  
В БАССЕЙНЕ



# ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

№ 2/2012

**Подписные индексы в каталогах:**

«Роспечать» — 48607, 36804 (в комплекте)

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

«Почта России» — 10399 (в комплекте)

## СОДЕРЖАНИЕ

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

### Колонка редактора

*Парамонова М.Ю.*

Научная обоснованность методов физической подготовки дошкольников — условие ее совершенствования .....	5
--	---

## ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

### Наука — практике

*Шебеко В.Н.*

Двигательные способности и моторная одаренность ребенка .....	6
---	---

### Повышение квалификации

*Николашина И.В.*

Учет гендерных особенностей детей в физическом воспитании в ДООУ .....	17
--	----

*Пояркова Т.Ю.*

Интеграция физкультурно-оздоровительной работы с разными видами детской деятельности .....	32
--	----

### Психофизическое развитие ребенка

*Быкова Е.Ф.*

Выносливость как фактор оздоровления дошкольников .....	38
---	----

## ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

### Образовательная работа

*Мандриченко Л.А., Цуканова Е.В., Авдеева Е.В.*

Сюжетные физкультурные занятия в разных возрастных группах .....	42
--	----

*Залетова Н.Н.*

Решение типичных проблем при начальном обучении плаванию .....	49
--	----

## Физкультурно-оздоровительная работа

<i>Виноградова М.Ю., Белоусова Т.Ф.</i>	
Водно-спортивные праздники для дошкольников .....	56
<i>Домаева Т.П.</i>	
Детские олимпийские игры.....	63
<i>Авченко Н.А.</i>	
Ходьба для здоровья .....	68
<i>Черепнева В.Е.</i>	
Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ .....	71

## СОТРУДНИЧЕСТВО

### Работа с семьей

<i>Яковлева С.А.</i>	
Взаимодействие инструктора по плаванию и родителей .....	74
<i>Разувалова О.В.</i>	
Совместная с родителями интегрированная образовательная деятельность по физкультуре .....	80

### Взаимодействие со специалистами

<i>Баркалова Т.Л., Сидорова Г.А.</i>	
Интегрированное занятие в логопедической группе «В гостях у бабушки Агафьи» .....	86
<i>Козина С.В.</i>	
Спортивный досуг на английском языке «Путешествие в волшебную Кругляндию» .....	92
<i>Журавлева С.Ю.</i>	
Здоровьесберегающие технологии в музыкальной деятельности дошкольников .....	96

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

### Дискуссионный клуб

<i>Борисова М.М., Горелова В.В.</i>	
Использование фитнес-технологий в ДОУ .....	108
<i>Ковина А.Н.</i>	
Детские тренажеры на занятиях физкультурой во второй младшей группе .....	113

### Экспериментальная площадка

<i>Сардина Г.И., Михайлова М.А.</i>	
Парад гимнастик в ДОУ .....	107, 119

<b>Книжная полка .....</b>	<b>123</b>
----------------------------	------------

<b>Памятка авторам .....</b>	<b>126</b>
------------------------------	------------

<b>Как подписаться .....</b>	<b>127</b>
------------------------------	------------

<b>Анонс .....</b>	<b>128</b>
--------------------	------------

### Редакционный совет

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### Редакционная коллегия

**Боякова Екатерина Вячеславовна**, канд. пед. наук, ст. науч. сотрудник лаборатории теоретических основ социологии и психологии художественного образования 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**, доцент кафедры теории и методики дошкольного образования ФГБОУ ВПО «Московский педагогический государственный университет», главный редактор журналов «Воспитатель ДОУ», «Инструктор по физкультуре».

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

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

# ИНДЕКС

## УЧРЕЖДЕНИЯ И АВТОРЫ, УПОМИНАЕМЫЕ В НОМЕРЕ

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

БОУ ОО СПО «Мезенский педагогический колледж», пос. Плещеево Орловского р-на Орловской обл. ....	42	МБДОУ д/с «Ромашка», пос. Уньюган ХМАО Югра .....	113
ГБОУ ВПО «Московский педагогический государственный университет, Москва .....	108	МБДОУ № 66 «Журавушка», г. Старый Оскол Белгородской обл. ....	63
ГБОУ СПО «Педагогический колледж № 6», Москва .....	108	МБДОУ д/с № 66 «Радость», г. Норильск Красноярского края .....	119
ГБОУ ЦРР — д/с № 2333, Москва .....	92	МБДОУ д/с № 246, г. Красноярск .....	80
ГБОУ д/с № 1592, Москва .....	38	МДОУ д/с № 1, г. Орел .....	42
ГОУ ВПО МГПУ, Москва .....	38	МДОУ д/с № 10, г. Орел .....	42
ГОУ д/с № 163, Москва .....	49	МДОУ д/с № 50, г. Полевской Свердловской обл. ....	25
ГОУ д/с № 1245, Москва .....	68	МДОУ д/с № 59, г. Полевской Свердловской обл. ....	27
ГОУ ЦРР — д/с № 2347, Москва ...	68	МДОУ д/с № 63, г. Полевской Свердловской обл. ....	20
ДОУ № 19 «Космонавт», г. Солнечногорск Московской обл. ....	96	МДОУ д/с № 69, г. Полевской Свердловской обл. ....	17
Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка, г. Минск .....	6	МДОУ д/с «Светлячок», г. Котельники Московской обл. ....	71
МАДОУ д/с № 11, г. Стерлитамак, Республика Башкортостан .....	32	МДОУ ЦРР — д/с № 39 «Ромашка», г. Видное Московской обл. ....	86
МАДОУ ЦРР — д/с № 111, г. Сыктывкар .....	74	МДОУ ЦРР — д/с № 57 «Росинка», г. Северск Томской обл. ....	56
<hr/>			
Авдеева Елена Викторовна .....	42	Михайлова Марина Александровна .....	119
Авченко Неля Александровна .....	68	Николашина Ирина Викторовна .....	17
Баркалова Тамара Львовна .....	86	Пояркова Татьяна Юрьевна .....	32
Белюсова Тамара Федоровна ....	56	Пьянкова Жанна Александровна .....	80
Борисова Марина Михайловна ...	108	Разувалова Ольга Владимировна .....	27
Быкова Елена Федоровна .....	38	Садыкова Гузель Арслановна .....	25
Виноградова Марина Юрьевна ...	56	Сардина Галина Ивановна .....	119
Горелова Вера Викторовна .....	108	Сидорова Галина Александровна ....	86
Домаева Татьяна Петровна .....	63	Солодовник Наталья Николаевна .....	20
Журавлева Светлана Юрьевна ....	96	Цуканова Елена Васильевна .....	42
Залетова Наталья Николаевна ....	49	Черепнева Вера Евгеньевна .....	71
Ковина Алена Николаевна .....	113	Шебеко Валентина Николаевна ....	6
Козина Светлана Владимировна .....	92	Яковлева Светлана Анатольевна .....	74
Мандриченко Лидия Анатольевна .....	42		

### **Научная обоснованность методов физической подготовки дошкольников — условие ее совершенствования**

Приветствуем наших читателей в первом весеннем номере журнала «Инструктор по физкультуре» и поздравляем милых женщин с прекрасным праздником — 8 Марта! Здоровья, счастья, творческих успехов, благополучия и любви, дорогие женщины!

Мы благодарны авторам и читателям за отклики и добрые пожелания, поступающие в адрес журнала! Заинтересованность, проявляемая читателями к изданию, желание делиться опытом с коллегами на его страницах свидетельствуют о том, что вместе мы выполняем нужное дело, и в наших общих интересах, чтобы журнал становился еще более востребованным и приносил реальную помощь практикам.

На современном этапе в образовательной системе на фоне неутешительных показателей здоровья детей имеет место переосмысление отдельных подходов к воспитательно-образовательной работе с дошкольниками, в том числе в области физического воспитания. Разработка и реализация инновационных педагогических технологий с целью совершенствования процесса физического воспитания детей становятся приоритетными. Эффективность совершенствования во многом определяется уровнем научной обоснованности методов физической подготовки детей дошкольного возраста. Учитывая, что именно в этот период происходит становление личности ребенка, закладываются основы его общей и физической культуры, формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, закладывается фундамент двигательного опыта, становится очевидной необходимость научной разработки вопросов физического воспитания. Оригинальный новаторский подход к проблемам физической культуры дошкольников, базирующийся на фундаментальных научных знаниях, безусловно, должен поддерживаться и пропагандироваться. Особый интерес представляет изложенный в статье журнала научный взгляд доктора педагогических наук В.Н. Шебеко на психомоторную одаренность дошкольников, определение показателей которой позволяет рассматривать двигательное творчество как условие самореализации ребенка.

Друзья! Задавайте вопросы, которые вас волнуют, мы постараемся на них ответить. Приглашаем авторов к сотрудничеству. Статьи, оформленные в соответствии с требованиями издательства (с. 126), присылайте на электронный адрес: 123@tc-sfera.ru.

*Главный редактор журнала М.Ю. Парамонова*

## Двигательные способности и моторная одаренность ребенка

**Шебеко В.Н.,**

*д-р пед. наук, доцент кафедры методик дошкольного образования Белорусского государственного педагогического университета им. М. Танка, г. Минск*

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Гуманизация системы непрерывного образования, в том числе и первого ее звена — дошкольного, предполагает ориентацию на личность ребенка, создание благоприятных условий для проявления и развития индивидуальности каждого. В связи с этим особое значение приобретает проблема понимания педагогом своих воспитанников и подхода к ним.

В числе ярких индивидуальных отличий ребенка — способности и одаренность. Как правило, под способностями понимаются особенности человека, обеспечивающие пригодность и высокие достижения в конкретном виде деятельности. Одаренность трактуется как качественно своеобразное сочетание способностей, обеспечивающее успешность выполнения деятельности (Б.М. Теплов). Нередко одаренность определяется как интеллектуально-творческий потенциал личности (А.И. Савенков). «Развитие способностей, — писал С.Л. Рубинштейн, — совершается по спирали: реализующиеся возможности, которые представляет способность одного уровня, открывают новые возможности для развития способностей более высокого уровня». Такое диалектическое понимание развития способностей предполагает особое внимание взрослых к способным и одаренным детям в первые годы их жизни.

Однако, как правило, когда речь идет об одаренных детях, обычно имеют в виду умственно одаренного, иногда — одаренного в области искусства ребенка. Между тем в настоящее время выявлено довольно значительное разнообразие видов человеческой одаренности. В их числе — общая интеллектуальная,

художественная, творческая, лидерская (социальная), психомоторная — обнаруживающие себя уже в дошкольный период жизни.

*Психомоторная одаренность* проявляется в сфере движений и заметить ее можно по следующим признакам:

- повышенная двигательная активность ребенка, ее разнообразие, стремление к овладению сложно координированными движениями;
- умение тонко различать движения по пространственным, силовым и временным параметрам, воспринимать и создавать новые на основе двигательного воображения;
- выступать инициатором двигательной деятельности, иметь собственную позицию в ее построении (объяснять двигательные действия, знать точную их последовательность и качественную характеристику);
- использовать свой «двигательный багаж» в новой обстановке (самостоятельно реализовывать двигательные навыки в интересных и полезных видах деятельности);
- проявлять настойчивость, азартность в достижении цели.

В основе таких достижений лежат как генетически детерминированные свойства организма, так и психические предпосылки. К первым относятся высокий энергетический уровень нервных процессов, повы-

шенная биоэлектрическая активность мозга, высокая сенсорная чувствительность (повышенная скорость восприятия сенсорной информации и быстрая ее обработка), хорошо развитая двигательная память, высокая концентрация внимания. Ко вторым — психические качества одаренной личности, важнейшие из которых — самостоятельность, активность и саморегуляция (Н.С. Лейтес). С этими характеристиками тесно связаны склонность ребенка к задачам дивергентного типа, выбор нестандартного решения, прогнозирование, предвосхищение результата своего действия до его осуществления. Способность прогнозирования включает в себя способность организма подготовиться к реакции на какое-либо событие до его совершения и лежит в основе тренинга двигательного представления и идеомоторной тренировки. Еще одна важная психологическая черта одаренных детей — соревновательность. Она проявляется в стремлении к победе, умении рисковать, доводить результаты своей деятельности до их соответствия самым высоким требованиям.

Особенность психомоторной одаренности в дошкольном возрасте требует специального подхода к ее диагностике. Важно выявить не физическую подготовленность детей, а действительные психомоторные спо-



способности (совокупность свойств и качеств) как важную составляющую в структуре психомоторной одаренности. На первое место здесь выступают *способности в психокоординации*, позволяющие ребенку экономно и полноценно использовать резервные силы и скорости в управлении движениями.

*Статическую координацию* на ограниченной площади опоры (гимнастической скамейке), способность к контролю и коррекции двигательного действия на основе зрительной афферентации (поток нервных импульсов, поступающих в ЦНС от органов чувств) можно определить по тому, как ребенок стоит на носках с открытыми глазами. Невыполнением упражнения считается сохранение позы менее контрольного времени (10 с), а также низкое качество выполнения — колебания стоп, балансирование.

Статическую координацию на ограниченной площади опоры с исключением зрительного контроля отражает стояние ребенка на носках на гимнастической скамейке с закрытыми глазами. Невыполнением упражнения считается удержание позы менее 3 с независимо от качества выполнения.

Способность ребенка к *динамической координации* на ограниченной площади опоры проявляется в ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки (длина — 250 см). Упражнение

выполняется 3 раза, засчитывается лучший результат. Невыполнением считается балансирование (остановка или удержание равновесия с помощью движений рук и тела), а также превышение контрольного времени (10 с) выполнения упражнения.

Наряду с психокоординацией основой для прогнозирования будущих достижений ребенка выступает *способность быстро реагировать*, выполнять одиночное движение (природная быстрота реагирования). Ее проявление можно изучить с помощью теста «Нажми кнопку». Ребенку дается секундомер и предлагается 2 раза очень быстро нажать на кнопку. Это задание он выполняет 1 раз, затем делает еще одну контрольную попытку. Фиксируется время остановки секундной стрелки (как показатель скорости).

Играет роль *способность выполнять действия, требующие ориентировки тела в пространстве*. Она может исследоваться с помощью таких заданий:

- повторить за педагогом, изменяющим направление движения, траекторию его пути;
- пройти спортивный зал по диагонали и остановиться в центре;
- расставить по кругу на одинаковом расстоянии друг от друга 8 предметов.

Высокий уровень проявления данной способности отме-

чается при выполнении без ошибок всего комплекса упражнений.

Понятие «психомоторика» включает также *способность воспринимать и запоминать собственные движения, воспроизводить и создавать новые (состояние психомоторной памяти)*. Данная способность выявляется с помощью теста «Пройди и запомни», состоящего из двух заданий. Для его организации отмеряется пятиметровый отрезок, начало и конец которого выделяются яркими линиями.

Первое задание: ребенок должен пройти отрезок с открытыми глазами (только 1 раз), запоминая ощущения каждого шага. В сумме они должны сложиться в чувство расстояния. Идти нужно обычновенным шагом, свободно и непринужденно. Если последний шаг будет неполным — его нужно запомнить (оба носка должны быть на линии финиша).

Второе задание: пройти расстояние с закрытыми глазами, используя образ — эталон движения, сохранившийся в памяти. Количество шагов считать не следует, так как два одновременных процесса создают интерференцию — взаимное уничтожение части информации: образ движений искажается и число ошибок увеличивается. Расстояние, которое ребенок не дошел до линии (или перешел), измеряется линейкой. Можно сделать три попытки. Дети с развитой

психомоторной памятью ошибаются в пределах  $\pm 15$  см. Ошибки, не выходящие за пределы зоны  $\pm 30$  см, — считаются нормой. Это говорит о среднем качестве работы психомоторной памяти.

Наряду с психомоторными способностями изучению подлежат и *кондиционные способности* детей, обеспечивающие физическую подготовленность (быстроту, силу, ловкость, выносливость и др.). Они в меньшей степени относятся к управлению движениями. Однако существующая взаимосвязь психомоторных способностей и физических качеств предполагает большую вероятность наличия высокого уровня психомоторных способностей у детей, хорошо развитых физически.

«Не упустить» потенциально одаренного ребенка позволяют психологические характеристики личности. Здесь на первое место выходят увлеченность двигательной задачей и творческая составляющая (креативность). Ученые считают, что лишь мотивированная деятельность и творчество в ее выполнении содействуют развитию способностей.

Выявлению мотивационной готовности ребенка к двигательной активности может способствовать тест-беседа.

- ♦ Нравится ли тебе заниматься физкультурой?
- ♦ Если бы было два детских сада — один, в котором дети

занимаются физкультурой (выполняют физические упражнения, играют в спортивные и подвижные игры), и другой, в котором дети рисуют, поют, а занятий физической культурой совсем нет. В какой из них ты бы пошел?

♦ Если бы воспитатель сказал: «Сегодня одни дети пойдут в физкультурный зал и будут играть, выполнять физические упражнения, а другие останутся в группе и будут заниматься кто чем хочет», — что бы ты выбрал?

♦ Если бы в детском саду проводилось спортивное соревнование, хотел бы ты в нем участвовать или только наблюдать, как соревнуются другие дети?

♦ Хотел бы ты быть тренером и учить детей выполнять физические упражнения?

За полученные ответы начисляются баллы: «да» — 2, «не знаю» — 1, «нет» — 0.

Уровни мотивационной готовности к двигательной деятельности определяются количеством набранных баллов. Высокий — 9—10 баллов, средний — 5—8, низкий — 4 балла и менее.

*Креативность* ребенка выявляется с помощью теста «Дорисовывание», разработанного П. Торренсом. Он имеет несколько модификаций в зависимости от возраста детей.

Для детей 3—4 лет. Ребенку дается лист белой бумаги и овал из цветной бумаги длиной 7 см.

Взрослый говорит: «Возьми овал и положи его в любое место на листе бумаги, а потом нарисуй картинку, чтобы в ее центре был овал». По окончании работы взрослый уточняет, что ребенок нарисовал.

Для детей 5—6 лет. Ребенку даются три листа белой бумаги, в середине которых простым карандашом нарисованы контуры (на каждом листе по одному). Взрослый говорит: «Посмотри, кто-то из детей начал рисовать, но не закончил. Закончи, пожалуйста, рисунок». По очереди дошкольникам предлагают три контура. После выполнения каждого из заданий ребенка спрашивают, что нарисовано на рисунке. При анализе работ выставляются баллы. Дорисовывание с минимальным количеством линий — 1 балл; рисунок состоит из дополнительных элементов, соединенных с основным контуром, — 2; основной контур является частью (деталью) в других предметах — 3; рисунок содержит определенный сюжет — 4 балла. Ребенок, набравший менее 3 баллов, не обладает творческими способностями.

Полученная информация (на выше названных уровнях) необходима при построении образовательного процесса.

В дошкольной педагогике принято считать, что содержание образования одаренных детей должно быть «нетрадиционным». Первостепенной задачей счита-

ется развитие *интеллектуальных способностей* через использование видов деятельности, представляющих для одаренных дошкольников наибольший интерес. Имеющийся опыт предусматривает проведение исследований и экспериментов, выдвижение гипотез, обучение умению размышлять. Такие виды деятельности дают возможность каждому проявить свою индивидуальность. Интенсивность и объем экспериментальной деятельности, а также методы решения задач определяются самими детьми.

Ряд исследователей отдает предпочтение направлениям работы, связанным с формированием у дошкольников личностного подхода к изучению различных областей знаний. В этом случае для реализации образовательных целей обучения особо выделяется *мотивация* (увлеченность задачами) и *креативность* (творчество). В процессе обучения используются следующие виды работы:

- создание оригинальных движений, непохожих на движения других детей;
- широкое поощрение движений, выполняемых под музыку;
- формулирование вопросов, ответ на которые требует выхода за границы репродуктивного мышления, например: «Как иначе можно было выполнить это упражнение?» и др.

Все это сочетается с обеспечением психологически ком-

фортных условий для развития положительной «Я-концепции одаренного ребенка».

Развитие интеллектуальных способностей и исследовательского интереса моторно одаренного ребенка на занятиях физическими упражнениями перестраивает его моторику, обеспечивает быстрое, осмысленное запоминание и воспроизведение двигательных действий, умение самостоятельно принимать двигательное решение и действовать в условиях меняющейся окружающей среды (ребенок принимает активное участие как в постановке проблемы, так и в определении методов ее решения). Педагогу важно обеспечить развитие высших психических функций познавательной деятельности детей: мышления, памяти, внимания, восприятия, выступающих основой приобретения новых знаний и умений.

Мышление на занятиях физическими упражнениями развивается путем включения мыслительных операций и интеллектуальных действий во все виды двигательной деятельности дошкольников. Операции анализа, синтеза, сравнения, нахождения сходства и различия в объектах, классификация, обобщение насыщают каждую форму работы по физическому воспитанию. Двигательное действие сочетается с развивающими играми, заданиями и упражнениями. Так, операция сравнения может

иметь место при выполнении упражнения взрослым и ребенком, детьми разного уровня физической подготовленности. Ребенок находит признаки сходства и различия в движениях, обобщает понятие «техника движения». Операции сериации способствуют «интеллектуальные игры». Ребенок набирает команду игроков и выстраивает их по росту; выполняя задание в подвижной игре, сортирует предметы по размеру; подбирает инвентарь для спортивных игр, расставляет его в соответствии со схематическим изображением. Операция классификации и обобщения сопровождают анализ физического упражнения. Вначале дети учатся рассказывать о технике движения, изображенного на схеме, а затем называют ошибки в его выполнении. Понятие «техника движения» обобщается.

Среди основных методов развития памяти — использование образа как средства развития произвольной памяти (Н.Н. Подьяков, Д.Б. Эльконин). Ребенок запоминает образ предмета раньше, чем обозначающее предмет слово. Поэтому при объяснении игр и эстафет необходимо показать, что и как нужно делать. Слово для ребенка — дополнение к увиденному. Во время разучивания упражнений детям объясняется, что каждое из них может напоминать действие того или иного предмета, явле-

ния, существующего в окружающем мире. В своем сознании ребенок создает образы разной степени сложности, основанные на ассоциациях и эмоциональных впечатлениях. Впоследствии они помогают припомнить информацию об объекте, которую невозможно удержать в кратковременной памяти.

Работа по развитию внимания строится на двигательных заданиях, вызывающих у ребенка интерес к упражнению. Внимание и интерес неразделимы. На занятиях используются разнообразные формы развития движений с целью создания хорошего эмоционального фона, желания детей заниматься по собственному побуждению. Постепенно вводятся упражнения, развивающие произвольное внимание и требующие усилий для их выполнения. Это не означает, что на каждом занятии предлагаются новые задания. Полезнее внести дополнения к знакомому движению или дать такой вариант игры, который требует дополнительных физических и волевых усилий.

Способность к концентрации внимания развивается с помощью произвольного сосредоточения на зрительных и слуховых впечатлениях. Перед показом упражнения детям указывается, за чем им следует наблюдать, предлагается заменить как можно больше деталей в технике выполнения упражнения другим

ребенком. Это переводит внимание с крупных деталей на мелкие. Попутно с концентрацией внимания тренируется способность к его переключению. Выполняя ходьбу по скамейке, ребенок перемещает фокус своего внимания на мяч, через который следует перешагнуть, подлезая под веревку, стремится не задеть подвешенный на ней колокольчик. Такие упражнения требуют постоянных вариаций, поэтому условия их проведения на каждом занятии меняются. Развитие функций внимания способствует также тренировка помехоустойчивости. Детям предлагается выполнить какое-либо действие и одновременно вводиться мешающая помеха.

Так, в игре «Наоборот» педагог показывает упражнения, которые дети должны сделать наоборот (педагог наклонился влево — дети должны выполнить наклон вправо, педагог поднял руки — дети должны их опустить и т.д.). Задания со сбивающим фактором требуют высокого уровня произвольного внимания.

При создании программ развития восприятия учитываются особенности ориентировки детей в пространстве. Первоначальные представления о направлениях пространства связаны с собственным телом ребенка. Оно — точка отсчета, по отношению к которой и определяется направление. Постепенно дети начинают выделять

отношения между предметами. Большое значение в образовании представлений о пространстве имеют подвижные и спортивные игры. Они учат дошкольников определенным образом располагаться на игровой площадке, помогают выделять и фиксировать тот или иной вид пространственных отношений.

В воспитании *мотивации к двигательной активности* большую роль играет активизация эмоций дошкольника, которые рассматриваются учеными как психический процесс, активно включающийся в модуляцию функционального состояния мозга и организацию поведения, направленного на удовлетворение актуальных потребностей (А.В. Запорожец). Выполняя связующую роль между потребностью и поведением, эмоции побуждают к определенной деятельности, модулируют этапы ее протекания, оценивая результат. Они дают ребенку возможность предвидеть, прочувствовать последствия своей деятельности. Дети стремятся еще раз пережить такое же эмоциональное состояние, вновь заняться деятельностью, вызывающей его.

В дошкольном возрасте эмоциональные переживания успешно формируются в игре. В ней, с одной стороны, обнаруживаются уже сложившиеся у детей способы и привычки эмоционального реагирования,

с другой — формируются новые качества поведения, развивается и обогащается эмоциональный опыт (Д.Б. Эльконин). Особо значим момент перевоплощения в игровой образ, выступающий важнейшим условием перестройки и оптимизации эмоциональной сферы дошкольника.

В физическом воспитании детей игровой метод всегда имеет сюжетное содержание, обогащаясь через общепринятые подвижные игры и игровые упражнения. Их выполнение полностью подчинено закономерностям техники конкретного двигательного действия. Подражание животным, птицам, явлениям природы и общественной жизни свойственно ребенку, ему присущи и положительные эмоции, проявляющиеся при этом. Они побуждают повторять двигательное действие много раз, помогают создать о нем правильное зрительное представление.

Важное условие развития детской игры — наличие у педагога «игровой позиции». Под ней понимается особое отношение педагога к детям, выражаемое при помощи игровых приемов. Игровая позиция — сложное образование, включающее в себя тесно взаимосвязанные между собой компоненты:

— рефлексия как способность видеть реальную ситуацию со стороны и вычленить в ней игровые возможности;

— «инфантилизацию» как способность устанавливать доверительные отношения с окружающими;

— эмпатию как способность чувствовать игровые состояния других людей;

— креативность как способность находить нестандартные пути достижения цели.

«Игровая позиция» педагога основывается на общих принципах игры (прежде всего — самоценности, внеутилитарности, добровольности, игровом равенстве и др.) и предполагает овладение внутриигровым языком, выраженным в слове, жесте, мимике. Сформированная игровая позиция педагога («партнера», «режиссера», «соигрока») обеспечивает включение ребенка в игру, оказывает позитивное влияние на ее развитие.

В воспитании мотивации к двигательной активности значимую роль играет становление самооценки дошкольника (оценочные действия деятельности, ее сильные и слабые стороны). По данным исследователей, к пяти годам дети могут оценивать свои физические возможности, прогнозировать результаты своих действий. К шести годам они обладают дифференцированным аналитическим восприятием движений, что ускоряет процесс формирования двигательного навыка, закрепляет интерес к движению (Г.П. Лескова). По мнению психологов, одаренные дети склонны к высокой самооценке.

Развитию оценочных действий способствует деятельность, в которой существует определенная иерархия задач различной степени трудности, причем результаты их достижения (успехи и неудачи) легко определяются самими детьми. На занятии им предлагается:

- создать первоначальный образ двигательного действия;
- перенести двигательные навыки в новую двигательную игровую ситуацию;
- соотнести характер выполнения движения с конкретной ситуацией;
- рассказать о том, как будет выполняться упражнение;
- выделить элементы двигательного действия;
- найти отличие и сходство в выполнении упражнения двумя детьми;
- сравнить свои действия с прежними собственными результатами.

В результате таких действий у моторно одаренных дошкольников формируются умения выступать инициатором двигательной деятельности, объяснять свои действия, иметь собственную позицию в ее построении, самостоятельно находить и исправлять ошибки.

В старшем дошкольном возрасте на основе самооценки возникает саморегуляция собственной деятельности (контроль за своим поведением). Наиболее успешно самоконтроль развивается в ситуации взаи-

моконтроля дошкольниками друг друга. Когда дети меняются функциями «исполнителя» и «контролера», у них повышается требовательность к своей деятельности, появляются желание выполнить ее лучше, стремление сравнить ее с деятельностью других. Направленность дошкольника на собственные внутренние и внешние действия рождает способность управления собой, самооценивания себя.

Основные способы формирования самоконтроля:

- акцентированный показ двигательного действия с выделением ведущих элементов движения и контрольных точек самоконтроля;
- широкое использование наглядных средств обучения (рисунки, схемы);
- исполнение вариативных действий по образцу;
- обсуждение способов выполнения двигательного действия в медленном темпе; выполнение двигательного действия с проговариванием ведущих элементов.

Важный элемент развития одаренности ребенка — приобщение к *творческой деятельности*. Осуществлять эффективное руководство творческой деятельностью детей необходимо при условии учета тех психических процессов, без которых невозможно творчество. Главная роль в этом процессе отво-



дится воображению, носящему глубоко личностный характер. Результат — формирование особой внутренней позиции и возникновение личностных новообразований: стремление изменить ситуацию, умение находить новое в известном, игровое отношение к действительности. Взаимодействуя разнонаправленно с другими познавательными процессами (мышлением, восприятием), эмоционально-волевой и поведенческой сферой личности, воображение обуславливает широкий круг возможностей на уровнях деятельности и психики.

В двигательной деятельности развитию воображения способствуют двигательные инсценировки (творческая экспрессия). По мнению А.В. Запорожца, они учат «ощущать» движение. Реальное изображение этого — вхождение ребенка в образ, условной постановки себя на место того, кто является носителем эталона. Творчество проявляется в правдивом изображении персонажа, передача характера которого возможна с помощью средств образной выразительности (мимики, жестов, поз, походки и т.п.). Использование этих средств для передачи двигательного образа требует соответствующей подготовки, выработки умений пользоваться ими.

При конструировании образа основными приемами творческого мышления выступают комбинирование и аналогизи-

рование. Они позволяют ребенку войти в воображаемую ситуацию, посредством движения тела научиться выражать свои эмоции и эмоциональные состояния, создавать творческие композиции, новые движения. Образы, раскрываемые в двигательных инсценировках, соответствуют характеру разучиваемого движения, помогают создать правильное зрительное представление о нем, а возникающие при этом положительные эмоции побуждают многократно повторять одно и то же упражнение, комбинировать варианты двигательных действий, творчески их преобразовывать. Показателями творчества ребенка в двигательной деятельности выступают:

- интеллектуальная активность и увлеченность поисковой деятельностью;
- удачный подбор движений, способствующий воплощению игрового образа;
- своеобразное сочетание, комбинирование известных движений;
- появление новых элементов при создании простейших форм движений;
- оригинальность двигательных решений.

Данные показатели позволяют рассматривать двигательное творчество как условие становления творческой индивидуальности моторно одаренного ребенка и как важнейший фактор его самореализации.

# Учет гендерных особенностей детей в физическом воспитании в ДОУ

**Николашина И.В.,**

*воспитатель МДОУ д/с № 69, г. Полевской Свердловской обл.*

Профессионализм педагога играет ведущую роль в обеспечении эффективности воспитательно-образовательного процесса и предоставления качественных образовательных услуг, поэтому рост его мастерства — приоритетное направление деятельности муниципальной методической службы.

Организация работы городских методических объединений (ГМО) — одна из ступеней повышения уровня профессиональной компетентности педагогов, формирующая готовность к сотрудничеству в условиях образовательного сообщества. Важная роль здесь отводится работе руководителя ГМО, которую можно определить как часть профессионально-педагогической управленческой деятельности, направленной на повышение квалификации педагогов, распространение передового педагогического опыта, в рамках которого создаются методические продукты.

В нашем городе в течение нескольких лет функционирует и развивается методическое объе-

динение «Физическое развитие ребенка дошкольного возраста». Это обусловлено актуальностью данного направления и повышенным интересом педагогических коллективов ДОУ к вопросам, связанным с совершенствованием организации физического воспитания, пересмотром содержания работы.

Сегодня наиболее актуальным, с одной стороны, и наименее разработанным, с другой, является вопрос учета пола ребенка на физкультурных занятиях. Интерес педагогов к этой проблеме позволил спроектировать работу методического объединения по единой теме «Учет половых и гендерных особенностей детей на физкультурных занятиях». В течение года было организовано четыре заседания.

**Семинар-практикум  
«Учет пола ребенка  
при организации физического  
воспитания в ДОУ —  
гендерный подход»**

*Задачи:*

— формировать компетентность педагогов по вопросам ген-

дерного подхода в физическом воспитании дошкольников;

— вооружать педагогов практическими навыками работы по обеспечению учета пола ребенка на физкультурных занятиях.

#### *Содержание*

- ♦ Доклад руководителя ГМО.
- ♦ Решение проблемных ситуаций.
- ♦ Игровое моделирование отдельных частей физкультурного занятия.

**Мастер-класс** «Реализация полоролевого подхода на физкультурных занятиях»

#### *Задачи:*

— изучать и распространять инновационный опыт работы;  
— создавать условия для творческой самореализации педагогов.

#### *Содержание*

- ♦ Показ отдельных физкультурных занятий для мальчиков и девочек (приложение 1).
- ♦ Представление опыта работы.

**Открытый показ** «Индивидуально-дифференцированный подход в процессе занятий физическими упражнениями: учет половых особенностей детей на совместно проводимых занятиях»

#### *Задачи:*

— обучать педагогов приемам работы с детьми на совместно проводимых физкультурных занятиях с учетом гендерного подхода;

— умению создавать условия для проявления девочками и мальчиками предпочтений в спорте.

#### *Содержание*

- ♦ Показ совместно проводимого физкультурного занятия для мальчиков и девочек младшей группы (приложение 2).
- ♦ Показ физкультурного занятия по ознакомлению с видами спорта и обучению элементам спортивных игр и упражнений в старшей группе (приложение 3).
- ♦ Обсуждение занятий.

**Презентации педагогических проектов и конспектов занятий**

«Физическое воспитание дошкольников, гендерный подход»

#### *Задачи:*

— развивать творческий потенциал педагогов ДОУ;  
— выявлять и распространять инновационный педагогический опыт;  
— устанавливать и расширять деловые и творческие связи;  
— формировать «педагогические копилки» (собирать материал для издания брошюры).

#### *Содержание*

- ♦ Представление конспектов, проектов.
- ♦ Выработка рекомендаций для педагогов и родителей (приложение 4).
- ♦ Подведение итогов работы ГМО за год.

Половая принадлежность — одна из фундаментальных ха-

рактических. Современные требования индивидуального подхода к формированию личности не могут быть выполнены без учета специфики пола ребенка. В условиях недифференцированного подхода к воспитанию мальчиков и девочек размываются границы между женскими и мужскими социальными ролями, полоролевая социализация осуществляется стихийно, без должного педагогического внимания. Все менее отчетливо проявляются черты традиционных свойств личности у детей разного пола: мужественности у мальчиков и женственности у девочек. Уровень сформированности полоролевого поведения дошкольников во многом зависит от уровня профессиональной подготовленности педагогов ДОУ в области воспитания детей разного пола.

Работая над единой методической темой, педагоги — участники ГМО — смогли получить теоретические знания и приобрести опыт разработки и проведения занятий. Они использовали различные способы организации физической деятельности детей и применяли широкий спектр методических приемов, обеспечивающих создание условий для проявления предпочтений мальчиков и девочек в сфере движений и развития их двигательной активности.

Нацеленность на результат обеспечивала мотивацию и стимулирование педагогов к твор-

ческой деятельности и способствовала выработке конкретных методических продуктов: конспектов, физкультурных занятий и развлечений, составивших основу брошюры «Физическая культура для мальчиков и девочек».

В методическом пособии освещены актуальные вопросы организации физкультурных занятий и развлечений с реализацией индивидуально-дифференцированного подхода в рамках учета половых особенностей дошкольников. В издание включен теоретический и практический материал, освещающий гендерный подход в образовании, который может быть использован в организации работы с родителями дошкольников по вопросам физического воспитания мальчиков и девочек.

#### **Учет половых особенностей детей на занятиях физическими упражнениями**

- ♦ Подбор упражнений (зависит от способа организации занятий):
  - раздельное проведение;
  - совместное проведение — в первой части занятия могут быть использованы разные виды ходьбы и бега; во второй — необходимо деление на подгруппы по половому признаку для выполнения разных ОРУ, ОВД, различных нагрузки, исходных положений, пре-



пятствий на полосе (обязательно использование графического изображения); в третьей части может быть использована общая игра, но дети должны выполнять разные движения.

♦ Нормирование физической нагрузки (большая — для мальчиков, меньшая — для девочек).

♦ Методика обучения сложным двигательным действиям (разное количество повторений, выбор подводящих и подготавливающих движений, использование различного вспомогательного оборудования).

♦ Педагогическое руководство двигательной деятельностью (предполагает организацию режима большей двигательной активности для мальчиков и средней для девочек).

♦ Система поощрений и наказаний (для мальчиков — объек-

тивная оценка качества выполнения конкретного задания, вида деятельности; для девочек — субъективное отношение взрослого, похвала за старание в целом, сопереживание неудаче).

♦ Требования к качеству выполнения заданий (у мальчиков — четкость, ритмичность, затрата дополнительных усилий; у девочек — пластичность, выразительность, грациозность).

♦ Расстановка и уборка снарядов (мальчики переносят тяжелое оборудование — скамейки, маты; девочки — мелкий и легкий инвентарь).

♦ Двигательные предпочтения (не подавлять стремления заниматься определенным видом двигательной деятельности. Половая принадлежность не должна использоваться в качестве довода против какой-либо двигательной деятельности).

### Приложение 1

## Путешествие на парусном корабле\* Физкультурное занятие для мальчиков старшего дошкольного возраста

#### Задачи:

- упражнять мальчиков в ОВД;
- развивать силу, выносливость, быстроту, мужественность;
- укреплять опорно-двигательный аппарат;

- способствовать полоролевой социализации мальчиков старшего дошкольного возраста;
- вызывать интерес к занятиям физическими упражнениями.

**Оборудование:** мягкие палочки с липучками на концах и ленточки с кольцами на концах (по количеству мальчиков), 2 гимнастические скамейки, эле-

\* Конспект сценария подготовила Н.Н. Солодовник, воспитатель МДОУ д/с № 63 компенсирующего вида, г. Полевской.

менты одежды моряка (воротнички или др.), маска акулы, веревочная лестница.

\* \* \*

**Инструктор.** Здравствуйте, мальчики, вам бы хотелось сегодня отправиться в путешествие на парусном корабле?

Мальчики отвечают.

А кто ходит по морям и океанам на кораблях?

Мальчики. Моряки! матросы, капитаны.

**Инструктор**

Чтобы моряком отважным  
стать,

Нужно силы укреплять,  
Каждый день тренироваться  
И, конечно же, стараться.  
В путешествие отправляйся,  
В моряка ты превращайся.

Мальчики надевают какой-либо морской атрибут.

Корабль стоит на пристани.  
Нам надо туда попасть.  
Моряки, подтянитесь,  
Не зевайте, не ленитесь.

Равняйся, смирно, направо. По пристани шагом марш!

Мальчики выполняют построение в шеренгу, равнение, поворот направо, перестроение в колонну по одному.

Мы по пристани идем  
И ничуть не отстаем!

Ходьба в колонне по одному (30 с)

Как моряки мы зашагали,  
Руки за спиной держали.

Ходьба вразвалочку (30 с).

Теперь бочком мы все  
шагаем  
И в бинокль наблюдаем.

Ходьба приставным шагом бочком, с наклоном вперед (30 с).

Вдруг мы чаек увидали,

Мальчики «смотрят» (имитация) в бинокли.

И быстрее побежали.

Бег (1 мин).

Очень, очень мы спешим,  
Лучше «змейкой» побежим.

Бег «змейкой» (30 с).

На ходьбу мы перейдем,  
Заниматься мы начнем.

Спокойная ходьба, восстановленные дыхания (15 с).

Через лесенку шагаем,  
На корабль попадаем.

Мальчики ходят, переступая через палки, разложенные на полу (30 с).

Дружно палки мы возьмем,  
Тренировку все начнем.

Располагайтесь на палубе по-свободнее. Начинаем!

**ОРУ с мягкими палочками**  
(под музыку)

Вот стоим мы у штурвала  
И вращаем влево-вправо.

«У штурвала». Мальчики делают кольца из мягкой палочки.

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с кольцом вытянуты вперед. 1 — повернуться вправо, 2 — вернуться в и.п., 3 — повернуться влево, 4 — вернуться в и.п.

«Поднять паруса». Из кольца сделать палку.

И.п. — то же, палка внизу. 1 — поднять прямые руки вверх, 2 — вернуться в и.п.

«Мачта». И.п. — то же, палка вверху над головой. 1 — наклониться вправо, 2 — вернуться в и.п., 3 — наклониться влево, 4 — вернуться в и.п.

«Качка на море». И.п. — ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. 1 — сделать выпад вправо, 2 — вернуться в и.п., 3 — сделать выпад влево, 4 — вернуться в и.п.

«Гребцы». И.п. — сидя на полу, палка в руках прижата к груди. 1 — наклониться вперед, 2 — вернуться в и.п.

«Рыбки». И.п. — лежа на животе, руки вытянуты вперед. 1 — приподнять руки и ноги, 2 — покачаться, 3 — вернуться в и.п.

«Маяк». И.п. — о.с. Попрыгать, ноги врозь, руки вверх, хлопнуть над головой.

«На морском дне». И.п. — упор лежа. Отжаться.

## ОВД

Инструктор. Наш корабль раскачивается на волнах, поэтому моряки должны уметь хоро-

шо держать равновесие. Попробуем?

Мальчики должны пройти по скамейке, вращая впереди себя штурвал (кольцо из мягкой палочки).

Ой, какой сильный ветер поднялся, на море — шторм.

Пройти по скамейке, держа мягкую палку вверху (это маяк).

А теперь давайте попрыгаем.

Должны перепрыгивать через палку, лежащую на полу, боком.

Ой, что-то море сильно взволновалось.

Звучит запись шума моря или соответствующая музыка.

Море волнуется раз,  
Море волнуется два,  
Море волнуется три,  
В рыбок всех моряков преврати.

Мальчики образуют круг.

А вы знаете, какие рыбы живут в море?

Считалкой выбирается водящий.

Жил да был один дельфин,  
Два конька дружили с ним,  
Приплывали к ним киты,  
А акулой будешь — ты!

## Подвижная игра «Акула и рыбки»

На водящего надевается маска акулы, все остальные участники —

«рыбки» с хвостиками (прикрепленные ленты). «Акула» (водящий) должна поймать «рыбку» (сорвать ленту).

### Инструктор

Рыбки, плавайте по морю  
И резвитесь на просторе.  
Веселее загребайте —  
От акулы уплывайте.

Игра проводится 3—4 раза по 30 с. На каждую игру выбирается новый водящий. В конце подсчитывается, какая «акула» поймала больше «рыбок».

Вот и кончилась игра,  
Морякам на палубу пора.

### Малоподвижная игра на внимание «Палуба — трюм»

Услышав команду «Трюм!», мальчики должны присесть, «Палуба!» — встать, выпрямиться (сохраняя правильную осанку).

Инструктор. Мальчики, вы хорошо занимались. Молодцы! Ну а теперь можно возвращаться в группы.

Мальчики снимают морские атрибуты, оставляют их на «корабле».

В группу шагом марш!

Мальчики выходят из зала по веревочной лестнице, лежащей на полу (сходят с корабля по трапу).

### Сказочные героини\* Физкультурное занятие для девочек старшего дошкольного возраста

#### Задачи:

- упражнять девочек в ОВД;
- развивать гибкость, координационные способности, ловкость;
- интерес к занятиям физическими упражнениями;
- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата;
- полоролевой социализации девочек, формированию женственности.

*Оборудование:* куклы (сказочные героини), мягкие палочки с липучками на концах и ленты (по количеству девочек), 2 гимнастические скамейки.

\* \* \*

Инструктор. Здравствуйте, девочки, добро пожаловать в сказку. Слышите, играет музыка, вы хотите потанцевать?

Девочки отвечают.

Танцуют под музыку с лентами в руках.

Девочки, а какая музыка звучала?

Девочки. Красивая, нежная, волшебная, сказочная.

Инструктор. А каких сказочных героинь вы знаете?

Девочки отвечают.

Правильно. К нам сегодня в гости пришли: трудолюбивая

\* Автор Н.Н. Солодовник.



Золушка, изящная Дюймовочка, красивая Мальвина, добрая Красная Шапочка.

Инструктор показывает куклы.

Каждая из них приготовила для вас задание. Золушка очень трудолюбивая и предлагает вам выполнить упражнение с «тарелками».

**ОРУ с кольцами** (под музыку)

Из мягких палочек нужно сделать кольца («тарелочки»).

И.п. — о.с., руки вытянуты вперед, между ладонями — кольцо. 1 — отвести руки вправо, 2 — вернуться в и.п., 3 — отвести руки влево, 4 — вернуться в и.п.

И.п. — ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — поднять прямые руки, 2 — вернуться в и.п.

И.п. — о.с., руки опущены. 1 — сделать пружину вправо, 2 — пружину влево, 3 — руки выставить вперед, 4 — вернуться в и.п.

И.п. — сидя «по-турецки». Переложить кольцо из одной руки в другую.

И.п. — лежа на животе, прямые руки впереди. Выполнить упражнение «лодочка».

Попрыгать с кольцами в руках.

## ОВД

Инструктор. А сейчас Золушка хочет посмотреть, какие вы ловкие.

Девочки должны пройти по скамейке, держа вытянутые руки перед

собой ладонями кверху, на которых — кольцо («тарелочка»).

Вот и Красная Шапочка идет по тропинке, песню напевает. А вы так сможете?

Девочкам нужно пройти по скамейке с кольцом на голове («шапочкой»).

Мальвина тоже придумала для вас задание: она хочет проверить, сможете ли вы из мягких колец сделать круг.

Девочки должны соединить мягкие палочки так, чтобы получился один большой круг.

Умницы, девочки, ровный, красивый круг у нас получился.

А вот и Дюймовочка, она хочет немного подрасти и для этого прыгает. Давайте составим ей компанию. Попрыгаем из круга в круг, мягко, легко, красиво.

Девочки встают за кругом и прыгают сначала правым, затем левым боком.

Проводится подвижная игра «Шел король по лесу». В роли короля — инструктор. Игру можно провести 4 раза.

А теперь каждая героиня даст вам свой сказочный совет.

Девочки выполняют движения по тексту.

Сказка даст нам отдохнуть,  
Отдохни — и снова в путь!

Вот Дюймовочки совет:

— Если будешь прыгать,  
бегать,

Проживешь ты много лет!  
 Вам советует Мальвина:  
 — Станет талия осиной,  
 Если будем наклоняться,  
 Влево-вправо десять раз.  
 Красной Шапочки слова:  
 — Чтоб была спина пряма,  
 Поднимайтесь на носочки,  
 Словно тянетесь  
 к цветочкам!  
 Ну а Золушки совет — это  
 вовсе не секрет:

— Улыбку если всем  
 подаришь,  
 То принца точно  
 повстречаешь!

Инструктор. А теперь  
 пора возвращаться. Раз, два, раз,  
 два — в группу девочкам пора.  
 Оставайтесь всегда такими кра-  
 сивыми, стройными, нежными,  
 как наши сказочные герои. До  
 новых встреч.

Приложение 2

### «Курица и цыплята»\*

#### Физкультурное занятие в младшей группе

##### Задачи:

- обучать ходьбе по гимнасти-  
ческой скамейке, подлезанию  
под дугу, прыжкам через пре-  
пятствия;
- ОВД с учетом половых осо-  
бенностей;
- развивать психофизические  
качества;
- вызвать желание заниматься  
физическими упражнениями.

**Оборудование:** гимнастическая скамейка, дуги, канат или шнур, кольца небольшого диаметра, маски цыплят (по количеству детей), наседки и кота (для воспитателя).

\* \* \*

##### Воспитатель

— Детки, детки, хватит спать,  
 Пора глазки открывать, —

Сказала цыплятам  
 мама-курица.

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

Ходьба стайкой (30 с).

Показался нам лужок,  
 Сели мальчики в кружок.  
 Раз, два, три — девочки, скорей  
 беги.

Мальчики приседают, девочки бегают. Со сменой музыки двигательная деятельность меняется: девочки приседают, мальчики бегают (по 4 раза).

Мы шагаем друг за другом  
 Лесом и зеленым лугом.

Ходьба обычная (30 с).

Крылья пестрые мелькают,  
 В поле бабочки летают.  
 Раз, два, три, четыре,  
 Полетели, закружились.

\* Сценарий подготовила Г.А. Садыкова, воспитатель МДОУ д/с № 50 общеразвивающего вида, г.д/с Полевской.

Бег врассыпную на носках в чередовании с кружением и имитацией полета бабочек (1 мин).

Ребятки разбежались, тишина стоит вокруг. Вышли мы с детьми на луг. Сделаем зарядку.

Дети выполняют построение врассыпную (по ориентирам).

### **ОРУ**

Воспитатель. А теперь, ребята, давайте превратимся в птичек и попробуем повторить их движения.

«Птички машут крыльями».

И.п. — ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать, вернуться в и.п.

«Птичка смотрит на свой хвостик». И.п. — ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться с покачиванием рук внизу.

«Птички умываются». И.п. — ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнить приседания.

«Птички спят».

А теперь легли все дружно,  
Делать так птенцам  
всем нужно.

И.п. — лежа на спине. Выполнить произвольные движения руками и ногами.

«Птички прыгают».

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

И.п. — ноги слегка расставлены, руки внизу. Попрыгать на двух ногах.

Вот так, молодцы, мои птенчики, цыплятки. А теперь пойдем гулять.

В сад, цыплятки, мы пойдем  
И по мостику пройдем.

**ОВД** (по подгруппам — мальчики и девочки)

Ходьба по гимнастической скамейке — руки держать на поясе, после соскока руки расставить в стороны.

*Указания педагогам:* упражнения выполняются поточно. Воспитатель поддерживает, подстраховывает детей одной подгруппы, музыкальный руководитель — детей второй подгруппы.

Путь неровный: рвы,  
канавы,  
Их преодолеть нам надо.

Прыжки через две линии и предметы.

Нам забор не обойти,  
Под ним нужно  
проползти.

Подлезание под дугу на четвереньках.

Пришли цыплята в сад и увидели кота:

Тихо, мирно он сопит,  
Может, дремлет, может, спит.  
Просыпайся, кот лохматый,  
Поиграй-ка ты с цыплятами.

### **Подвижная игра «Кот и цыплята»**

Кот (воспитатель в маске) должен поймать (догнать и осалить) как можно больше цыплят (детей), а они разбегаются и прячутся в домиках (сажаются на стулья).

Ай да, молодцы ребятки,  
цыплятки!  
В хоровод теперь  
вставайте,  
Дружно песню запевайте.

### Музыкальная игра «Цыплята»

Воспитатель напевает и показывает детям движения по тексту, они подпевают и повторяют их.

Вот клювик, вот щечки,  
А вот гребешок.

Соединяют ладони и растопыренные пальцы на макушке.

Вот крылья, вот ноги,  
Вот грудь, вот живот.  
Вот спинка, вот шейка.  
Вот перья и хвост.

Пошевелить пальцами и встряхнуться.

А вот летит муха

Пальцами показать полет мух.

И мы ее хруст —  
и поймали.

Хлопками поймать.

Молодцы, ребятки,  
Мои милые цыплятки.

На этом занятие заканчивается.

Приложение 3

## Спорт\*

### Физкультурное занятие в старшей группе

#### Задачи:

- знакомить с различными видами спорта (женскими и мужскими), историей олимпийского движения;
- рассказывать о ЗОЖ, значении спорта для здоровья человека;
- развивать ловкость, скорость, умение выполнять спортивные упражнения;
- воспитывать чувство взаимопомощи, дружбы;
- способствовать благоприятному протеканию процесса полоролевой социализации мальчиков и девочек.

**Оборудование:** 2 гимнастические скамьи, мячи (по количеству детей), ленты (по количеству девочек), карточки с видами спорта, волейбольная сетка.

\* \* \*

**Воспитатель.** Ребята, мы часто слышим слова «физкультура» и «спорт». Как вы думаете, чем они отличаются?

Дети высказывают свои предположения.

**Правильно.** Физкультурой может заниматься каждый: ребенок и взрослый, здоровый и не очень, а спорт — для сильных, выносливых, крепких. А как вы думаете, что нужно сделать, чтобы стать спортсменом?

\*Сценарий занятия подготовила Ж.А. Пьянкова, воспитатель МДОУ д/с № 59 комбинированного вида, г. Поневской.



Дети высказываются.

Правильно, надо каждое утро делать зарядку, выполнять упражнения, желательно на свежем воздухе. А как выглядят дети, которые не любят физкультуру?

Дети. Они слабые, грустные, часто болеют, плохо учатся.

Воспитатель. Вы хотите быть такими детьми?

Дети. Нет. Мы хотим быть спортсменами.

Воспитатель. Да, ребята, еще в древности люди поняли: чтобы быть здоровыми, крепкими, сильными, нужно заниматься спортом. Например, жители Древней Греции очень любили бегать, плавать, метать ядра. Они собирались на горе Олимп и устраивали различные состязания — Олимпийские игры, которые проводятся до сих пор раз в четыре года в одной из стран нашей планеты. На них съезжаются спортсмены со всего мира, чтобы помериться силой, доказать свою ловкость, меткость, быстроту. Люди, которые хотят посвятить свою жизнь спорту, начинают заниматься с самых ранних лет. Для этого существуют различные спортивные секции, кружки.

Занимаясь спортом с детских лет, необязательно становиться спортсменом, можно выбрать другую профессию. Но обязательно нужно «дружить» со спортом, ведь он помогает приобрести гибкость, силу, грациозность и изящность, выносливость, строй-

ную осанку, бодрый вид, легкую походку, подтянутость.

Давайте и мы начнем наше занятие. Сначала разогреем мышцы.

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

Дети шагают в колонне по одному за направляющим (30 с).

А теперь все вместе дружно  
Бежим за здоровьем — это  
нужно!

Дышим ровно, не спешим,

Бег в колонне (1,5 мин).

За осанкою следим!

Ходьба с подниманием рук через стороны вверх. Вдыхать носом, выдыхать через рот (30 с).

Дети образуют круг.

Покажите мышцы на руках. Дайте потрогать их рядом стоящему. Много силы в руках?

Дети отвечают.

Не очень? Давайте постараемся сделать их сильными с помощью упражнений.

И.п. — о.с., руки за головой.  
1 — развести руки в стороны,  
2 — поднять вверх, 3 — вернуться в и.п. (5—6 раз).

И.п. — о.с. 1 — поднять руки вперед вверх со сцепленными «в замок» пальцами (кисти поворачиваем внутрь тыльной стороной), 2 — вернуться в и.п. (5—6 раз).

А теперь потрогайте ноги. Где ваши мышцы? Спрятались? Не будем их искать, а лучше сделаем упражнения, они и появятся.

Присесть несколько раз подряд, с каждым разом все ниже (3—4 раза).

Сделать выпады в стороны, руки держать на поясе (5—6 раз в каждую сторону).

Попрыгать на двух ногах с перемещением вправо-влево, вперед-назад (1—1,5 мин).

Я вижу, руки и ноги у вас стали сильнее. А туловище? Потрогайте спину, плечи, ягодицы. Не очень крепкие мышцы туловища? Есть и для них упражнения.

Выполнить наклоны вперед, стараясь коснуться пола ладонями, и в стороны с поднятыми руками (по 5—6 раз).

Из и.п. — стоя на коленях, сесть на пол (траву) сначала справа, затем слева от пяток (3—4 раза в каждую сторону).

Молодцы, силачи! А сейчас я объявляю открытие Олимпийских игр.

1 - й ребенок

Много маленьких спортсменов

Есть у нас в краю родном.

Будем мы отличной сменой,  
Вместе скажем мы с тобой:

И у нашего детсада

Есть своя олимпиада!

Спортсменам желаем новых побед!

А всем остальным —

спортивный привет!

Воспитатель

Все в колонну становись,

Друг за другом повернись.

На парад Олимпийцев шагом марш!

Приветствуем спортсменов.

Ходьба с хлопками. Перестроение в две колонны (мальчики — девочки).

Спортом занимаются и женщины и мужчины. Я вам буду показывать карточки, на которых изображен тот или иной вид спорта, а вы должны назвать его и сказать, кто этим видом спорта может заниматься — мужчины или женщины?

Воспитатель показывает карточку (или фотографию), на которой изображены соревнования пловцов.

Дети. Это плавание, им могут заниматься и мужчины и женщины.

Воспитатель показывает карточку с изображением синхронного плавания.

Это синхронное плавание. Им занимаются женщины.

Воспитатель. Молодцы! Давайте и мы поплаваем! Перед вами две водные дорожки (скамейки). Сначала плывем на животе, обратно — на спине.

Дети выполняют упражнения на гимнастических скамейках, «плывут», помогая себе руками.

Ребята, как вы уже знаете, есть виды спорта только для мужчин или только для женщин. Вы можете их назвать?

Дети. В футбол играют мужчины.

Мальчики (с мячами) показывают элементы игры в футбол.

Воспитатель. Правильно, хотя сейчас есть и женский футбол, но все-таки эта игра в основном для мужчин. Какие еще виды спорта вы можете назвать?

Дети. Художественная гимнастика — женский вид спорта.

Воспитатель. Молодцы! Правильно.

Девочки выполняют упражнения с ленточками.

Я хочу вам напомнить еще один интересный игровой вид спорта. А какой, вы узнаете, если отгадаете загадку:

Не пойму, ребята, кто вы?  
Птицеловы? Рыболовы?  
Что за невод во дворе?  
— Не мешал бы ты игре!  
Ты бы лучше отошел,  
Мы играем в ...

Дети. Волейбол.

Воспитатель. Да, волейбол — игра доступная всем. В школе ребята играют в пионербол, а мы с вами поиграем в «пушбол».

### «Пушбол»

*Указания педагогам:* играть можно как с воздушными шарами, так и с мячами.

Воспитатель с помощником натягивают волейбольную сетку и делят зал на две половины: на одной — мальчики, на другой — девочки. На полу разложены мячи (по количеству участников). По свистку дети начинают перебрасывать их через сетку. Через минуту (по свистку) игра останавливается, подсчитывается количество мячей на каждой половине. Побеждает команда, на чьей половине осталось меньше мячей. Игру можно проводить 2—3 раза.

Воспитатель

Вот и закончились наши  
Олимпийские игры.  
В две колонны становись,  
Маршируй и не ленись!  
Раз-два, раз-два,  
Крикнем олимпийское,  
Громкое ... ура!

Приложение 4

## Изменение поведения родителей и педагогов

Родители и педагоги должны общаться с детьми, исходя из их индивидуальных особенностей,

а не из гендерных различий. Маккоби и Джеклин (Massoby & Jacklin, 1987) рекомендуют,

чтобы учителя и родители сознательно создавали для детей среду, свободную от гендерных различий, в которой поощрялись бы совместная игра, равноправные отношения между мальчиками и девочками и участие в играх, обычно предпочитаемых каким-то одним гендером (например, девочки могут играть в футбол, а мальчики — в «классики»).

Поскольку пространственные и математические навыки, а также эмпатия являются желательными для обладания качествами, не зависящими от гендера, родители и педагоги должны побуждать всех детей играть в различные игры и с игрушками, которые способствуют развитию этих навыков.

Один из путей, с помощью которого дети узнают о гендерных ролях, — наблюдение. Когнитивное разграничение гендеров начинается в детстве, когда мы видим мужчин и женщин, исполняющих различные социальные роли, и обнаруживаем, что гендер — важная категория, направляющая наше поведение. Отсюда следует, что равноправное распределение обязанностей дома и отказ от представления, что мужчинам и женщинам следует выполнять определенные задания, могли бы снизить для детей значимость гендерных различий. В обсуждении половой типизации, имеющей место в детстве,

стереотипы естественны, но не являются неизбежными: «факторы среды оказывают большое влияние на то, как дети узнают о стереотипах, присутствующих в их обществе, и перенимают их», при избытке в нашем обществе связанных с гендером факторов дети будут обязательно впитывать соответствующие стереотипы.

Однако использование и принятие таких стереотипов не является неизбежным, особенно если детей знакомят с ролевыми моделями, не обусловленными половой принадлежностью. В тех случаях, когда родители выходят за рамки традиционных гендерно-ролевых схем, это может привести к тому, что установки их детей в отношении гендерных ролей изменятся.

Родители не единственные агенты гендерной социализации. Они должны критически оценивать книги, фильмы и телепередачи, которые смотрят их дети, с тем, чтобы было меньше шансов столкнуться с полостереотипными образами. К примеру, детские фильмы Диснея изображают представителей обоих гендеров в манере, откровенно полостереотипной. Более того, поскольку эти фильмы зачастую просматривают неоднократно, они могут в наибольшей степени способствовать привитию подобных взглядов.



# Интеграция физкультурно-оздоровительной работы с разными видами детской деятельности

Пояркова Т.Ю.,

*инструктор по физическому воспитанию МАДОУ д/с № 11,  
г. Стерлитамак, Республика Башкортостан*

Все, чему учат человека, должно быть не разрозненным, частичным, а единым, целым.

*Я.А. Каменский*

**И**нтеграция в переводе с латинского (*integratio*) — восстановление; *integer* — сплошной.

Дошкольный возраст многими психологами характеризуется как несущий в себе большие нереализованные возможности в познании окружающего мира. Раскрыть их помогает образовательная деятельность. На занятиях, в совместной и самостоятельной деятельности успешно развиваются самостоятельность, творческие и умственные способности, интерес к учебе — все это способствует активному овладению знаниями.

До настоящего времени в ДОУ существовала тенденция увеличения количества занятий с не всегда полезным и необходимым воспитаннику содержа-

нием, отрывочными сведениями из разных областей науки. Такая информация не становится знанием, не актуализируется ребенком в жизни и соответственно не формирует целостного представления о мире как единой системе, где все взаимосвязано. Восприятие подобной информации сказывается и на снижении двигательной активности детей.

Актуальность интегрированного подхода *объясняется целым рядом причин.*

♦ Окружающий мир познается детьми в многообразии и единстве, а разделы дошкольной образовательной программы направлены зачастую на изучение отдельных явлений.

♦ Использование интегрированного подхода на занятиях

развивает потенциал воспитанников, побуждает к активному познанию окружающей действительности, осмыслению и нахождению причинно-следственных связей, развитию логики, мышления, коммуникативных способностей.

♦ Форма проведения занятий нестандартна, интересна, с использованием различных видов деятельности, что повышает познавательный интерес, развивает воображение, внимание, мышление, речь и память.

♦ Интеграция в обществе ведет к интеграции в образовании.

♦ За счет усиления межпредметных связей высвобождается время для самостоятельной деятельности воспитанников, занятий физическими упражнениями.

♦ Интеграция дает возможность для самореализации, самовыражения, творчества педагога, раскрытия его способностей.

Одна из форм реализации интегрированного подхода в образовании дошкольников — интегрированные занятия.

Их *цель*: формировать целостные представления об изучаемом явлении, событии, процессе путем интеграции различных видов детской деятельности.

*Задачи*:

— формировать осознанное отношение к физической активности на основе освоения

представлений и знаний о физкультуре;

— повышать уровень физической подготовки путем формирования и совершенствования двигательных умений и навыков и развития двигательных качеств и способностей;

— воспитывать потребность в физическом совершенствовании на основе формирования интересов и мотивов к занятиям физическими упражнениями.

*Структура* интегрированных занятий отличается от структуры обычных, к ней предъявляются следующие требования:

— четкость, компактность, сжатость учебного материала;

— продуманность и логическая взаимосвязь изучаемого материала разделов программы на каждом занятии;

— взаимообусловленность, взаимосвязанность материала интегрируемых предметов на каждом этапе занятия;

— большая информативная емкость образовательного материала, используемого на занятии;

— систематичность и доступность изложения материала;

— необходимость соблюдения временных рамок занятия.

Методика проведения занятия с использованием интегрированного подхода существенно отличается от методики про-



ведения обычного занятия. В процессе обучения на таких занятиях используются различные методы и приемы.

Практика показала эффективность следующих *методов и приемов*:

- сравнительный анализ, сопоставление, поиск, эвристическая деятельность (перед детьми ставится проблема и дается несколько вариантов ее решения, они, сравнивая и сопоставляя, ищут наиболее подходящий);
- проблемные вопросы, стимулирующие проявление своего рода совместных с педагогом «открытий», помогающих ребенку найти ответ (использование заданий типа «докажи», «объясни», «как ты узнал?» и др.);
- разнообразные речевые дидактические игры для ознакомления с культурно-речевыми эталонами, активизации словаря, расширения представления о многообразии родного языка, для воспитания чувства уверенности в своих силах («Что за предмет?», «Найди игрушку», «Кто больше увидит и назовет?» и др.).

### **Основные принципы взаимодействия с детьми**

Педагоги должны:

- ♦ демонстрировать позитивное отношение к детям, не про-

являть раздражения, не говорить приказным тоном, выражать искреннюю заинтересованность к их действиям, быть готовым к эмоциональной поддержке;

- ♦ общаться эмоционально — это способствует развитию познавательной активности дошкольников (соблюдать знаки препинания, восклицания и т.д.), монотонная речь быстро утомляет;

- ♦ делать меньше замечаний, больше хвалить, называть хорошие качества и не ограничиваться словами «умница», «молодец»;

- ♦ находиться рядом, поддерживать зрительный контакт, а если необходимо, и тактильный (для привлечения внимания взять за руку, дотронуться до спины, погладить по плечу).

*Вседозволенность, заискивание перед ребенком недопустимы!*

Важная особенность интегрированного занятия — смена динамических поз и видов детской деятельности: драматизация сказки с конструированием из строительного материала, изготовлением декораций, атрибутов к игре; слушание музыкального произведения с чтением стихов, рассматриванием произведений изобразительного искусства и рисованием.

Интегрированные занятия вызывают интерес, способствуют снятию напряжения и утомляемости за счет переключения их

на разнообразные виды деятельности, способствуют более тесному контакту всех специалистов и сотрудничеству с родителями, в результате образуется взросло-детское сообщество.

### Направления интеграции

♦ Интегрируя физическое воспитание и речевое развитие, активизируем у детей фантазию, развиваем творческие способности и фонематический слух, умения действовать в коллективе, улучшаем настроение, способствуем появлению желания заниматься спортом, формируем правильное дыхание.

♦ Интеграция физкультурных и музыкальных занятий созда-

ет положительный эмоциональный фон, помогает детям запомнить движения, выразительно передать их характер. (В качестве музыкального оформления используются фонограммы музыкальных сказок, музыка из мультфильмов и т.д.)

♦ Интеграция физкультуры и изобразительной деятельности дошкольников развивает умственные способности, учит анализировать, сравнивать и обобщать. Она способствует овладению связной речью, обогащению словарного запаса и развитию сенсорики, положительно сказывается на общем интеллектуальном развитии ребенка.

♦ Занятия изобразительной деятельностью формируют нрав-



ственно-волевые качества. Дети учатся сосредотачиваться, доводить начатое дело до конца, преодолевать трудности и поддерживать товарищей. Дошкольники быстрее развиваются физически, поскольку изобразительная деятельность требует активных движений и регулярных прогулок на свежем воздухе.

♦ Наполнение математическим содержанием занятий по физкультуре. На них дети сталкиваются с необходимостью сравнивать предметы по величине и форме, определять правую и левую стороны, распознавать и называть геометрические фигуры, цифры, времена года, части суток, выполнять упражнения не по образцу, а по устной инструкции.

Например, упражняя детей в прыжках, можно формировать и количественные представления: — подпрыгните на одной (двух) ногах указанное количество раз, — подпрыгните на два раза меньше, чем дней в неделе; — посчитайте количество прыжков до кубика (или другого предмета); — попрыгайте по 5 раз на правой и левой ноге; — прыгая из обруча в обруч, назовите, каким по счету лежит обруч красного (синего и т.д.) цвета.

♦ Интеграция физкультуры и познавательной деятельности. На

таких занятиях улучшается мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, обеспечивающие восприятие, переработку и воспроизведение информации, увеличивается объем памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение интеллектуальных элементарных задач, убыстряются зрительно-двигательные реакции.

♦ Интегрированные физкультурные занятия и занятия по экологии имеют общепринятую структуру. Сочетание физической активности с формированием экологических знаний может быть различным.

Так, наблюдения за природными явлениями, беседы о природе могут проводиться в подготовительной части занятия в сочетании с ходьбой в умеренном темпе по экологической тропе, а затем использоваться общепринятые физические упражнения. Или наоборот, физические упражнения могут предшествовать наблюдениям и рассказам об объектах или явлениях природы, проводимым в заключительной части занятия при возвращении по тропе «Здоровье» в детский сад.

Занятие может иметь такую структуру:

— в подготовительной части проводятся физические упражнения (например, ходьба в сочетании с бегом);

- в основной — природоведческие наблюдения в сочетании с тематическими упражнениями и подвижными играми;
- занятие завершается бегом (или наблюдениями) в сочетании с ходьбой в умеренном темпе.

*Трудности* при проведении интегрированных занятий.

- ♦ Сложность отбора учебного материала.
- ♦ Подробное структурирование занятия.
- ♦ Проблема личной совместимости педагогов.
- ♦ Общий подход к оценке знаний и умений детей.
- ♦ Согласованное применение одинаковых терминов и понятий.

В течение учебного года в средней, старшей и подготовительной к школе группах, как правило, одно занятие по физическому воспитанию проводилось в традиционной форме, второе — интегрированное, третье — на воздухе.

Анализ данных хронометрирования показал, что моторная плотность занятий по физкультуре составляла 68—83% в зависимости от задач и типа занятия.

Данные пульсометрии показали, что при проведении интегрированных физкультурных занятий нагрузка во всех его частях

соответствовала возможностям детей и общепринятым рекомендациям. Средний уровень ЧСС во время занятия составлял 130—140 уд./мин.

Работая по данной теме второй год, мы можем сделать некоторые *выводы*.

1. Занятия интегрированного характера способствуют формированию целостной картины мира, так как предмет или явление рассматривается с нескольких сторон: теоретической, практической, прикладной.

2. У детей формируется познавательный интерес, а занятия дают высокую результативность.

3. Переход от одного вида деятельности к другому позволяет вовлечь каждого ребенка в активный процесс.

4. Интегрированные занятия объединяют детей общими впечатлениями, переживаниями, способствуют формированию коллективных взаимоотношений.

5. Такие занятия способствуют более тесному контакту всех специалистов и сотрудничеству с родителями, в результате образуется детско-взрослое сообщество.

6. Интеграция помогает сократить количество занятий, освободить время для игровой деятельности и прогулок, что способствует укреплению здоровья детей.

# Выносливость как фактор оздоровления дошкольников

**Быкова Е.Ф.,**

*воспитатель по физкультуре ГБОУ д/с № 1592, Москва*

**Н**аши воспитанники — дети с ослабленным здоровьем, часто болеющие, с ОНР и отклонениями в развитии ОДА. Поэтому в ДОУ особое внимание уделяется двигательной активности дошкольников.

Известно, что для укрепления здоровья детей необходимо развивать самое главное физическое качество — выносливость, которая в сочетании с закаливанием и другими компонентами ЗОЖ обеспечит растущему организму надежный щит от многих болезней.

Различают общую (аэробную) и специальную выносливость.

*Общая выносливость* — способность продолжительно выполнять (с высокой эффективностью) работы умеренной интенсивности.

*Специальная выносливость* — способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида деятельности.

Применительно к дошкольникам целесообразно говорить

лишь о развитии общей выносливости.

Циклические упражнения с повторяющимися длительные время двигательными циклами — лучшее средство для развития общей выносливости. В условиях детского сада ее можно формировать с помощью ходьбы пешком и на лыжах, бега, езды на велосипеде, плавания, степ-, футбол- и ритмической гимнастики, различных видов прыжков, а также подвижных и спортивных игр.

Хотелось бы рассказать о развитии выносливости у наших воспитанников посредством бега, прыжков через скакалку и ходьбы на лыжах.

Древнегреческие мудрецы говорили:

Хочешь быть здоровым — бегай!

Хочешь быть красивым — бегай!

Хочешь быть умным — бегай!

*Бег* имеет огромное значение для повышения адаптационных возможностей организма. В результате регулярных занятий

бегом крепнут мышцы ног, туловища, брюшного пресса, суставы и связки. Физиологи считают бег лучшим дыхательным упражнением, поэтому мы включаем его во все виды двигательной активности: утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, прогулки (оздоровительный бег).

В отличие от взрослых малыши «за здоровьем» не побегут. Поэтому педагоги нашего ДОУ стараются проводить занятия так, чтобы бег был включен в игры, чередовался с ходьбой, прыжками, различными двигательными заданиями, дыхательными упражнениями.

Важно, чтобы дети получали от беговых тренировок максимум удовольствия. В противном случае оздоровительного эффекта не будет.

Физические качества более успешно развиваются тогда, когда у дошкольников сформированы двигательные умения. Поэтому на занятиях используются различные приемы для отработки техники бега. Например, при беге с преодолением препятствий детям приходится высоко поднимать колени. Зрительные ориентиры «заставляют» их правильно выполнять движение. Перепрыгивая из кольца в кольцо, дошкольники быстрее осваивают бег широким шагом.

По мере совершенствования техники движения задания предлагаемые дошкольникам, усложняются. Совсем не просто пре-

одолеть препятствия в паре. А чтобы перепрыгнуть через гимнастический сундук, пролезть в вертикально установленное кольцо, подлезть под планку, нужны не только сила и выносливость, но и хорошая координация.

Оздоровительный бег на улице проводится с небольшой подгруппой детей (5—7 чел.) в свободные от физкультурных занятий дни, во время утренней прогулки. Начинаются такие пробежки обычно с разминки, которую можно провести и в движении: ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе и в полном приседе, ходьба выпадами. Обязательно выполняются упражнения, разогревающие голеностоп, растягивающие заднюю мышцу бедра и голени.

При проведении оздоровительного бега осуществляется индивидуально-дифференцированный подход. Детям 5—6 лет с высоким и средним уровнем активности предлагается пробежать 5—6 кругов по площадке, малоподвижным детям — 2—3 круга. Воспитанники 6—7 лет бегают в два раза больше.

Оздоровительный бег заканчивается постепенным замедлением темпа и переходом на обычную ходьбу с восстановлением дыхания, после этого предлагаются упражнения на расслабление мышц.

*Прыжки через скакалку, благодаря своей цикличности, лучше*





других видов прыжков подходят для повышения выносливости у детей. При их выполнении в работу вовлекается большое число мышечных групп, что стимулирует функционирование всех систем организма и оказывает положительное влияние на физическое развитие. Прыжки ускоряют рост костей нижних конечностей, обеспечивают наибольшую их прочность, увеличивают амплитуду движений, что, в свою очередь, ведет к совершенствованию формы суставных поверхностей.

Однако, как и в беге, без формирования специальных двигательных умений не обойтись. Дети обучаются прыжкам через короткую скакалку, начиная со средней группы. Сначала они учатся вращать скакалку, сложенную вдвое возле туловища, затем — подпрыгивать на месте. Далее можно освоить прыжки (двумя ногами одновременно или «бегунком») через горизонтально вращающуюся скакалку. При этом очень важно обращать внимание детей на то, что прыгать нужно мягко и спину держать прямо.

В этом возрасте дошкольникам трудно соотнести свои действия (вращать скакалку, подпрыгивать) с движением самой скакалки, поэтому наши педагоги не форсируют обучение: прыжки выполняются в медленном темпе небольшое количество раз.

Уже в старшей группе почти все наши воспитанники умеют прыгать через скакалку двумя ногами вместе и «бегунком» (на месте и в продвижении). Одновременно с совершенствованием навыка увеличивается количество выполненных прыжков.

В подготовительной к школе группе дети прыгают через скакалку «козликом», на одной ноге, вращая скакалку назад, некоторые осваивают прыжки, вращая скакалку скрестно и с двойным вращением.

Прыжки со скакалкой вызывают усиленную работу органов дыхания и кровообращения, поэтому необходимо тщательно дозировать нагрузку, устраивать перерывы на отдых. У тех, кто только учится прыгать со скакалкой, время отдыха должно превышать время прыжков.

Продолжительность серии непрерывных прыжков со скакалкой при систематических занятиях может достигать у детей старшего дошкольного возраста до 1—1,5 минут при равномерном дыхании. Если оно затруднено, нужен отдых. Нагрузку нужно регулировать указаниями: прыгать до условного места, определенное число раз и т.д.

Во избежание однообразия прыжки со скакалкой полезно чередовать с другими упражнениями.

Не всем нашим воспитанникам показаны бег и прыжки. Для

их оздоровления используется лыжная подготовка.

*Ходьба на лыжах* оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма. Она вовлекает в работу почти все мышечные группы, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, способствует энергичному обмену веществ, развитию пространственных ориентировок и координации движения, положительно влияет на формирование свода стопы и осанки.

Благодаря регулярным занятиям на лыжах дети реже болеют простудными заболеваниями.

Обучение ходьбе на лыжах начинается еще в спортивном зале по подгруппам (3—5 чел.). В помещении дети учатся не только надевать ботинки и застегивать крепления, но и осваивают первые шаги на лыжах, а малочисленность подгрупп позволяет уделить достаточно внимания и оказать помощь каждому ребенку.

До выхода на снег дошкольники обучаются ступающему и скользящему шагам, поворотам на месте и в движении, разучивают упражнения для разминки. В зале создаются условия для обучения технике подъема на пологий склон. После нескольких повторений дети старшего возраста уверенно могут подниматься на импровизированную горку разными способами: пря-

мо, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой» и скатываться вниз. В результате таких занятий у наших воспитанников вырабатывается «чувство лыж», они готовы выходить на снег.

Знание детьми терминологии, техники выполнения тех или иных упражнений позволяет достаточно быстро и эффективно проводить разминку и тренировочные упражнения на улице, после которых остается достаточно времени для ходьбы на лыжах, проведения игр и эстафет. К концу зимы дети подготовительной к школе группы с удовольствием преодолевают дистанции от 600 м до 2—3 км (в спокойном темпе).

Благодаря созданной в нашем детском саду комплексной системы оздоровления, важнейшая составляющая которой — физическое воспитание, за последние годы произошло заметное снижение заболеваемости и повышение индекса здоровья воспитанников. В подготовительной к школе группе большинство детей уверенно выполняют возрастные нормативы по физической подготовке.

Полноценная предметно-развивающая среда, новейшие педагогические технологии, индивидуальный подход к каждому воспитаннику и активное сотрудничество с родителями помогают решать задачу повышения адаптационных возможностей детей с ослабленных здоровьем.

## Сюжетные физкультурные занятия в разных возрастных группах

**Мандриченко Л.А.,**

*преподаватель методики физического воспитания и развития БОУ ОО СПО «Мезенский педагогический колледж», пос. Плещеево Орловского р-на Орловской обл.;*

**Цуканова Е.В.,**

*инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 1, г. Орел;*

**Авдеева Е.В.,**

*учитель-логопед МДОУ д/с № 10, г. Орел*

Среди основных *задач* физического воспитания дошкольников можно выделить:

- формирование привычек ЗОЖ;
- создание условий для самовыражения, самореализации;
- обеспечение психологического комфорта.

Решить эти задачи можно, изменив подход к организации и проведению физкультурных занятий, придав им сюжетный характер.

Методике организации сюжетных физкультурных занятий посвящены работы В.Г. Алямовской, Н.Н. Бочаровой, М.Ю. Картушиной, З.И. Сошенко, Г.В. Хухлаевой и многих других.

Содержание сюжетного физкультурного занятия подчиняется единому выбранному сюжету и знакомит детей с окружающим миром, развивает речь и интерес к разным движениям, формирует элементарные математические представления, помогает реализовать творческие замыслы дошкольников [6]. Сюжетные занятия могут проводиться в физкультурном зале и на воздухе (на площадке, в парке). Они обычно имеют условное название (например, «Подводные приключения», «Таинственный остров», «Магазин игрушек» и т.д.).

Приведем пример одного занятия, например «Письмо позвало в дорогу».

Дети получают письмо от Бабы Яги, в котором она утверждает, что воспитанники детского сада еще маленькие, слабые и не смогут найти дорогу (куда-то), преодолеть препятствия на пути, т.е. возможностям и способностям детей бросается вызов. Воспитанники его принимают!

К письму прилагается карта с маршрутом и различными заданиями. Конечно же, от карты оторван кусок и, чтобы продолжить путь, дети должны найти конверт с ним и узнать окончание маршрута и новые задания. Дойдя до цели, дошкольники встречаются с Бабой Ягой, играют с ней, разучивают новые движения. А потом отдыхают, расслабляются, пьют чай из волшебного полена и т.д. [1].

Сюжетное занятие схоже с игровым, однако последнее строится на подвижных играх, а в сюжетном — используются игровые приемы обучения.

Занятия по физкультуре в сюжетной форме следует начинать с эмоционального рассказа воспитателя, в котором задается воображаемая ситуация, перед детьми раскрываются условия принятия ролей, сообщается последовательность выполнения упражнений и их содержание, так считает Г.В. Хухлаева [6].

При организации сюжетных физкультурных занятий необходимо использовать разнообраз-

ные приемы создания игровой мотивации, способствующие увлеченному выполнению детьми физических упражнений, при подборе которых нужно учитывать возрастные особенности и уровень физической подготовленности дошкольников [6].

Наиболее эффективным приемом Г.В. Хухлаева считает описание воображаемой ситуации, в которой хорошо известный и любимый герой (или персонаж знакомой сказки, например, Колобок) попадает в трудное положение, и только ребята могут помочь ему, преодолев все трудности на пути: пробежать по «узкому мостику», перешагнуть через «камешки» и «лужи», пройти по «кочкам», перепрыгнуть через «ручей». Воображаемая ситуация в этом случае — обязательный фон для развертывания действий.

В другой ситуации педагог, пробуждая у воспитанников сочувствие к персонажам, может предложить не только выручить любимых героев, но и просто порадовать их совместными играми. Так, дети идут в гости к игрушкам, чтобы позаниматься с ними и поиграть в веселые игры [6].

Некоторые занятия можно посвятить путешествиям по временам года. На них дети знакомятся с сезонными изменениями в природе, видами спорта, характерными для того или иного времени года, окружающим миром (например, «Вспомним лето», «На солнечной по-



лянке», «Падают, падают листья», «Почталыоны» и др.). Такие путешествия и прогулки проводятся обычно в среднем и медленном темпе и включают отдельные игровые упражнения с целью совершенствования необходимых движений [6].

Малыши и воспитанники старших групп, как правило, получают на сюжетных занятиях разные по сложности роли. Например, малыши — «мышки», они лишь могут выглядывать из норки, ходить мелкими шажками, а ребята постарше — «кота», они уже научились выгибать спинки, ловить свои хвосты, играть с клубками. Разные роли для малышей и старших детей — это и разные двигательные задания.

Авторы З.И. Сошенко, Г.В. Хухлаева, И.И. Усачева обращают особое внимание на то, что при проведении физкультурных занятий необходимо постоянно помнить о недопустимости отклонения от сюжета — все должно проводиться через роль, воображаемую ситуацию, от лица игрового персонажа. Педагог и воспитанники играют вместе. Поглощенность игрой помогает ребенку увидеть в черте, проведенной мелом, настоящее препятствие, в гимнастической скамейке — большой пригорок, за который можно спрятаться от злого волшебника.

Сюжетные занятия, по мнению И.И. Усачевой, развивают у дошкольников творческие

способности, фантазию, воображение. Литературные герои учат преодолевать двигательные трудности, ориентироваться в проблемных ситуациях. На таких занятиях дети раскрываются с неожиданной стороны, например у них проявляются артистичность, музыкальность, самостоятельность, или, наоборот, беспомощность, скованность. Частая смена двигательной деятельности с разной физической нагрузкой сосредотачивает их, дисциплинирует, снимает напряжение. Время занятия пролетает незаметно и увлекательно [4].

Сюжетные комплексные и интегрированные занятия по физкультуре создают условия для реализации творческих способностей, самореализации и самовыражения детей, формируют ЗОЖ, укрепляют здоровье.

Авторы Л. Нечаева, Н. Соловьева, Т. Чернякина выделяют *особенности* подготовки и проведения *комплексного занятия* по физическому воспитанию и развитию речи. Необходимо:

- ♦ тщательно продумать цели занятия;
- ♦ сформулировать задачи по отработке движений и развитию речи, включая следующие моменты:
  - создать положительный эмоциональный настрой;
  - совершенствовать определенные двигательные умения и навыки, дыхание;
  - закреплять определенные речевые навыки;

— развивать творческое воображение;

♦ помнить, что на таких занятиях не следует вводить новый материал (закрепляется уже пройденный);

♦ тщательно готовиться к занятиям:

— подбирать необходимый теоретический и практический материал;

— музыку и текст аутотренинга;

— составлять подробный план-конспект;

— готовить наглядный материал и спортивный инвентарь;

— проводить подготовительную работу с детьми [3].

Итак, только при соблюдении выше перечисленных особенностей такие занятия в полной мере способствуют совершенствованию двигательных и речевых умений.

Проанализировав работы В.Г. Алямовской, З.И. Сошенко, И.И. Усачевой, Г.В. Хухлаевой, можно сделать вывод, что сюжетные физкультурные занятия:

— развивают интерес детей к движениям;

— умственные способности;

— просодическую и лексическую стороны речи;

— артистичность, воображение и самостоятельность;

— закрепляют двигательные навыки и физические качества;

— повышают моторную плотность занятий;

— создают эмоционально комфортный климат в детском коллективе.

Таким образом, на сюжетных физкультурных занятиях создаются необычные, интересные для детей ситуации, в которых двигательные действия способствуют активизации мышления и речи, поиску адекватных форм поведения, встрече с красивым, увлекательным волшебным миром сказок.

Предлагаем ознакомиться с конспектом физкультурного занятия по единому сюжету.

### **«Морское путешествие» Занятие в подготовительной к школе группе**

#### *Задачи:*

— обучать прыжкам с высоты, соблюдая технику выполнения, обращая особое внимание на приземление;

— упражнять в умении ходить скрестным шагом через канат, сохраняя равновесие; прыгать правым и левым боком через канат, мягко приземляясь на полусогнутые ноги;

— сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамье с приседанием на середине и поворотом вокруг себя на носках;

— закреплять умение ползать по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь на руках;

— развивать силу, ловкость, быстроту;

— обучать элементам самомассажа и выполнению зрительной гимнастики;

— воспитывать дружеские взаимоотношения в коллективе.

\* \* \*

**Воспитатель.** Скоро мы с вами отправимся в морское путешествие. Путь предстоит долгий, поэтому мы должны быть здоровыми и сильными. Сначала давайте сделаем массаж и хорошо позавтракаем.

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

#### **Массаж биологически активных зон «Сыр»**

Раз, два, три, четыре —

Растирать ладонями до нагрева.

В нашей сумке много сыра.

Указательными пальцами нажимать около ноздрей.

Если в сыре много дыр,

Указательными пальцами потереть крылья носа.

Значит, вкусным будет сыр.

Всеми пальцами провести от середины лба к вискам.

Если в нем одна дыра,

Растирать уши, «примазывать» их.

Значит, вкусным был вчера.

Слегка подергать кончик носа.

#### **Ходьба и бег**

Проводятся в среднем темпе с произвольным дыханием.

«Идем на морской берег» — ходьба обычная (30 с).

«Горячий песок» — на носках с поднятыми вверх руками (30 с).

«Острые камушки» — на пятках, руки держать за головой (30 с).

«Встретим морских черепашек» — на коленях, руки держать у плеч (30 с).

«Посмотрите на небо — красивые чайки летят к морю» — легкий бег (40 с).

«Чайки кружат над волнами» — бег со сменой направления.

«Мы продолжаем прогулку по берегу» — перестроение в две колонны способом деления и дробления.

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### **ОРУ на гимнастических скамейках**

«Моряки смотрят вдаль». И.п. — стоя, скамейка между ногами. 1 — повернуть голову и поднять правую руку вправо, 2 — вернуться в и.п. 3—4 — то же проделать влево.

Упражнение выполнять в среднем темпе с произвольным дыханием 10 раз.

*Указания детям:* «Поворачиваем голову плавно, следим за осанкой».

«Проверяем шляпки». И.п. — сидя верхом на гимнастической скамейке, руки за головой. 1 — повернуться вправо, 2 — вернуться в и.п., 3—4 — то же проделать влево.

Упражнение выполнять в среднем темпе с произвольным дыханием 12 раз.

«Включаем двигатель». И.п. — то же, упор сзади. 1 — поставить ноги на скамейку, 2 — вернуться в и.п.

Упражнение выполнять в медленном темпе с произвольным дыханием 10 раз.

«Тянем сети». И.п. — то же, руки на поясе. 1 — встать, прямые руки поднять через стороны вверх, хлопнуть в ладоши (сделать вдох), 2 — вернуться в и.п., выдохнуть.

Упражнение выполнять в медленном темпе 6—8 раз.

«Складываем сети в шляпку». И.п. — то же, упор сзади. 1 — поставить правую ногу на скамейку, 2 — поставить левую ногу, 3 — опустить правую ногу на пол, 4 — опустить левую ногу.

Упражнение выполнять в быстром темпе с произвольным дыханием 12 раз.

«Складываем рыбу в корзину». И.п. — стоя, скамейка между ногами, руки вверх. 1 — наклониться, коснуться пола, 2 — наклониться, дотронуться до скамейки, 3 — наклониться, коснуться пола и т.д.

Упражнение выполнять в среднем темпе с произвольным дыханием 10 раз.

«Фонарики». 1—2 — поочередно сжимать пальцы рук со словами:

Спускаемся на морское дно, светим фонариками.

Мы фонарики зажжем и смелей вперед пойдем.

Упражнение выполнять в быстром темпе с произвольным дыханием 10 раз.

«Обследуем морское дно». И.п. — стоя справа от скамейки, ноги вместе. 1 — поставить правую ногу на скамейку, 2 — вернуться в и.п., 3—4 — то же левой ногой.

Упражнение выполнять в быстром темпе с произвольным дыханием 10 раз.

Прыжки под музыку: — на двух ногах вперед и назад; — ноги вместе — ноги врозь с продвижением вперед.

Прыгать в среднем темпе с произвольным дыханием по 24—32 раза.

### Дыхательная гимнастика

«Дельфины резвятся». И.п. — стоя, ноги врозь, руки согнуты в локтях. 1 — согнуть правую ногу, дотронуться до левого локтя (вдох через нос), 2 — вернуться в и.п. (выдох через рот), 3 — согнуть левую ногу, дотронуться до правого локтя (вдох через нос), 4 — вернуться в и.п. (выдох через рот).

Упражнение выполнять в среднем темпе 6—8 раз.

«Чайки ловят рыбу». И.п. — стоя, ноги вместе, руки опущены. 1 — прогнуться вперед, руки отвести назад (вдох), 2 — вернуться в и.п. (выдох).

Упражнение выполнять в среднем темпе 6—8 раз.

«Серебристые рыбки плывут в море». Легкий бег на носках вокруг скамейки.

Бегать в медленном темпе с произвольным дыханием в течение 16—20 мин.



«Широкое море». И.п. — стоя, ноги вместе, руки согнуты в локтях. 1 — развести руки в стороны ладонями вниз (вдох), 2 — вернуться в и.п. (выдох).

Упражнение выполнять в среднем темпе 3 раза.

### **ОВД**

«Плывем в узкое ущелье, встречаем морское животное, стараемся не запутаться в водорослях» — проползти по гимнастической скамейке на животе (подтягиваясь на руках), дотронуться до кубиков, назвать морское животное, пройти через канат на носках скрестным шагом.

Упражнение выполнять в быстром темпе с произвольным дыханием 3—4 раза.

«Перемещаемся по реям» — пройти по гимнастической скамейке (руки держать на поясе) с приседанием и поворотом вокруг себя на носках.

Упражнение выполнять в медленном темпе с произвольным дыханием 3—4 раза.

«Спрыгиваем на палубу» — спрыгнуть с гимнастической скамейки на мат.

«Попрыгаем через морской канат» — попрыгать через канат правым и левым боком.

### **Эстафеты**

Для проведения эстафет дети должныделиться на команды.

### **«Мы — ловкие, меткие, быстрые»**

Этапы: прокатить мяч под дугой; догнать его; обежать кеглю, добежать до дуги, опуститься на четвереньки; прокатить мяч под дугой, пролезть под нее, передать эстафету следующему участнику.

Эстафета проводится в быстром темпе с произвольным дыханием 1 раз.

### **«Морская тренировка»**

Один ребенок встает на высокие четвереньки рядом с линией старта, второй — пролезает под ним и занимает такое же положение. Последний игрок, пройдя через образовавшийся туннель, кричит: «Готов!» После этого все игроки встают и бегут одной колонной до линии старта.

Эстафета проводится в быстром темпе с произвольным дыханием 1 раз.

### **«Подводные рифы»**

Дети образуют до ориентиров несколько рифов (встают на низкие четвереньки), остальные члены команды обегают их «змейкой». Возвращаются все игроки «паровозиком».

Эстафета проводится в быстром темпе с произвольным дыханием 1 раз.

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Перестроение врассыпную.  
Зрительная гимнастика «Капитан» (поводить глазами впра-

во-влево, энергично поморгать, закрывать-открывать).

Упражнение на напряжение и расслабление рук «Песок».

Дети рассаживаются на ковре, «набирают песок» в руки (сжимают кулаки) и «сыпят» себе на ноги, произнося: «С-с-с».

Релаксация «На морском берегу».

Воспитатель. Представьте, ребята, вы лежите на морском песке. Он теплый. Вам хорошо. Мышцы рук, ног, спины, лица расслаблены. Вы отдыхаете. Сделайте глубокий вдох, почувствуйте морской воздух. Как приятно пахнет морем!

### Литература

1. *Алямовская В.Г.* Современные подходы к оздоровлению детей в ДОУ // Дошкольное образование. 2004. № 20.

2. *Картушина М.Ю.* Зеленый огонек здоровья (старшая группа). СПб., 2004.

3. *Нечаева Л., Соловьева Н., Чернякина Т.* К проблеме использования нетрадиционных методик при проведении комплексных занятий в детском саду // Дефектология. 1995. № 1.

4. *Прокопенко В.И., Волошина Л.Н., Громыко Ю.И.* Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях и школах. Екатеринбург, 2002.

5. *Рунова М.А.* Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5—7 лет (с учетом уровня двигательной активности): Пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. М., 2005.

6. *Хухлаева Г.В.* Занятия по физической культуре с детьми 2—4 лет в малокомплектном детском саду. М., 1992.

## Решение типичных проблем при начальном обучении плаванию

**Залетова Н.Н.,**

*инструктор по физкультуре ГОУ д/с № 163, Москва*

Плавание оказывает разностороннее развивающее действие на детей, способствует совершенствованию органов кровообращения и дыхания, увеличивает работоспособность и силу мышц, укрепляет нервную сис-

тему, улучшает аппетит, повышает общий тонус организма, увеличивает выносливость. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоноч-

ник, который в процессе занятий плаванием правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. Активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы и предупреждает развитие плоскостопия. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды.

На начальном этапе обучения закладывается фундамент двигательных умений и навыков, составляющих основу техники плавания. Подготовительные упражнения, используемые на этом этапе, помогают решить важнейшие проблемы: водобоязнь, неправильное дыхание, отсутствие ориентировки и опоры в воде, неустойчивое положение тела.

Дети боятся различных ситуаций, связанных с водной средой, порой самых неожиданных для взрослого восприятия. Например, объема водного пространства, состояния «невесомости», бояться «заржаветь», а один малыш, пытаясь объяснить свое нежелание входить в воду, сказал: он боится, что у него «захлебнутся» уши. Взрослому необходимо выяснить причины страхов и постараться их устранить: предложить понаблюдать, как плавают другие дети и взрослые,

обязательно похвалить ребенка даже за незначительное достижение. Ни в коем случае нельзя давить на малыша, заставлять его что-то делать, занятия должны проходить в дружеской, свободной атмосфере. Самое главное — ребенку должны нравиться ваши совместные занятия!

Первые трудности в обучении плаванию обусловлены специфическими свойствами воды. При соприкосновении вода попадает в рот, нос, уши, вызывая неприятные ощущения. Чаще всего это происходит потому, что при погружении у ребенка рот остается открытым, а многие пытаются даже сделать вдох в воде. Поэтому сначала нужно научить малыша задерживать дыхание на вдохе и каждый раз напоминать об этом при погружении (лучше в игровой форме): рот в воде должен быть закрыт, а глаза открыты. Такие напоминания нужны до тех пор, пока у ребенка не выработается стойкая привычка следить за этим самостоятельно.

Если, несмотря на напоминание, ребенок все-таки захлебнулся, можно использовать такой игровой прием: резко поднять руки вверх и хлопнуть над головой: трахея закрывается, открывается пищевод, и вода попадает в желудок, ребенок перестает кашлять. Важным психологическим аспектом при выполнении этого упражнения является то, что, повторяя его,

ребенок подбадривает себя, привыкает не бояться (ничего страшного не случилось — поплыл себе и поплыл дальше).

Для обучения плаванию мной был разработан комплекс упражнений, активно используемый в рамках экспериментальной работы под руководством Ю.А. Семенова на базе ЦРР № 1754, который может использоваться и родителями на любой воде (малогабаритный бассейн на даче или открытый водоем).

В комплексе используется «нудолс» с муфтой в виде круга, который продается в любом спортивном магазине. Его можно заменить обыкновенным пластиковым обручем или любым другим подручным средством.

Вначале выполняются обще-развивающие и дыхательные упражнения на суше. Далее приступают к разучиванию движений, имитирующих технику плавания с участием рук и ног, а потом и в сочетании с дыханием. Хорошо усвоенные упражнения на суше значительно облегчают их выполнение в воде.

Предлагаем ознакомиться с комплексами упражнений.

### **Комплекс упражнений «Сухое плавание»**

И.п. — о.с. Подняться на носки, поднять руки вверх ладонями вперед, потянуться, кисти рук соединить, вернуться в и.п. (выполнить 5—6 раз).

И.п. — о.с. Сделать вдох, задержать дыхание и удерживать 10—15 с, выдохнуть через нос и рот (3—5 раз).

И.п. — о.с. Вдохнуть и задержать дыхание, присесть, обхватить колени руками, прижать к ним голову и остаться в таком положении 10—15 с, вернуться в и.п. (3—5 раз).

И.п. — о.с. Руки поднять, ладони «поссорились»: 1 — развести руки в стороны до уровня плеч, как бы раздвигая кусты, 2 — прижать локти к туловищу, 3 — руки поднять, потянуться, вернуться в и.п. (Это упражнение поможет освоить движение руками в воде при овладении брассом.)

И.п. — сидя на полу, упор руками сзади. Прямыми ногами выполнить поочередные движения вверх-вниз 2—3 раза по 1—2 мин. (Это упражнение имитирует движение ног при плавании кролем.)

И.п. — стоя, ноги шире плеч, ступни параллельно. Попрыгать, поднимая прямые руки (5—6 раз).

Научиться плавать можно в любом возрасте, однако в детстве необходимые навыки держаться на воде усваиваются быстрее. Главное, на что нужно обратить внимание взрослому, — дети должны уметь задерживать дыхание, делать полный выдох в воду, а также освобождать рот и нос от воды, если она туда попала.



Следующий **комплекс упражнений** плавно подводит ребенка к освоению облегченного способа плавания (руки брассом, ноги кролем, выдох в воду).

Уровень воды по пояс. «Нудолс»-круг лежит на воде.

«Умываемся» — стоя в воде, набрать в ладони воду из «нудолса» — умываемся из «тазика».

«Пузыри» — вдохнуть над водой, выдохнуть в воду через нос и рот (попускать пузыри).

«Домик» — вдохнуть, поднырнуть в «нудолс»-круг снизу, вынырнуть в «домике», вдохнуть, вынырнуть из «домика».

«Утки» — вдохнуть, нырнуть в «домик» сверху, вынырнуть за домиком.

«Морская звезда» — надеть через голову «нудолс», лечь на спину, руки и ноги расставить в стороны.

«Кораблик» — надеть через голову «нудолс», лечь на спину, руки сложить за голову, ноги соединить, носки оттянуть, ноги работают как при кроле.

«Пароход» — лежа на груди, в руках, вытянутых вперед, держать «нудолс», вдохнуть, выдохнуть в воду, ноги работают кролем, носки оттянуты.

«Руки брассом, ноги кролем» — и.п. лежа на груди, надеть

через голову «нудолс». Руки работают — брассом, ноги — кролем, выдохнуть в воду.

«Облегченный способ» (без «нудолса») — лечь на воду, руки работают брассом, ноги кролем, выдохнуть в воду.

«Баскетбол» — «нудолс» держит взрослый, ребенок бросает мяч в «нудолс»-круг (бросок в баскетбольное кольцо).

Освоив комплексы упражнений, ребенок адаптируется к водной среде, научится плавать в увлекательной и интересной для него форме.

#### «Собери камешки»

Ребенку нужно собрать камешки со дна водоема.

*Методические рекомендации педагогам:* водоем должен быть чистым, прозрачным, дно максимально ровным. Вместо камешков можно разложить любые тонущие игрушки. Чем ребенок младше, тем крупнее и ярче игрушки нужно использовать. Для не умеющего плавать ребенка уровень воды должен быть по пояс.

#### «Положи камешек в домик»

Ребенку нужно нырнуть и положить камешек точно в домик (в колечко на дне водоема).

*Методические рекомендации педагогам:* дети должны вдохнуть над водой, выдохнуть в воду через рот и нос (или только через рот). Если вода случайно попала в рот, руки нужно поднять вверх и хлопнуть над головой.

#### Игровые упражнения с пластиковой бутылкой

«Звездочка» — лежать на животе и спине.

«Поплавки» — плавать на спине и животе.

*Методические рекомендации педагогам:* используя элементы прикладного плавания, нетрадиционные подручные средства, мы развиваем у детей координацию движений, повышаем интерес к занятиям и улучшаем плавательную подготовку. Через эти игровые упражнения сокращается время на привыкание к водной среде и ознакомление с безопасным поведением на воде.

#### Комплекс упражнений в домашней ванне

Обучаться плаванию можно даже дома. Для этого разработан специальный комплекс упражнений. Глубина воды — выше колена.



«Умываемся» — сидя на дне, набираем воду в ладони и умываемся.

Ай, лады, лады, лады —  
Не боимся мы воды.  
Чисто умываемся,  
Друг другу улыбаемся.

«Сделай ямку» — сидя на дне, выполнять энергичные выдохи на поверхности воды так, чтобы образовывались ямки.

«Дырка» — то же, что и в предыдущем упражнении, но выдыхать так сильно, чтобы ямка была глубокой.

«Подуй на игрушку» — подуть на плавающую по поверхности игрушку, выдыхая через рот так, чтобы игрушка перемещалась (лучше использовать кораблик).

Как по речке, по студеной,  
Плыл кораблик золоченый,  
В ярких праздничных  
цветах,  
На раздутых парусах.

«Выдохи в воду» — выдыхать в воду, произнося «пэ» (длинно, но энергично); «фу» (энергично и чуть затянута); «ха» (энергично и затянута).

«Фонтан» — сесть на дно, упор руками сзади, ноги выпрямить, поднимать и опускать ноги.

«Крокодил» — принять упор лежа на прямые руки, ноги выпрямить (они должны всплыть), поднимать и опускать ноги.

«Водолаз» — поднять игрушку, лежащую на дне ванны (глаза



открыты, рот закрыт). Глубина воды по пояс.

«Медуза» — выполнить глубокий вдох, задержать дыхание, наклонить голову вперед, согнуться, лечь на воду, полежать свободно.

«Поплавок» — повторить упражнение «Медуза», подтянуть колени и подбородок к груди, задержаться в этом положении. Спина должна показаться на поверхности. (Упражнение выполняется с задержкой дыхания на вдохе. Не должно быть никаких резких движений, необходимо принять устойчивое положение.)

«Звезда» — сделать полный глубокий вдох, медленно лечь на воду на грудь и живот, развести руки и ноги в стороны, полежать. Потом выполнить «звезду» на спине.

«Пхлопай в ладоши» — это упражнение используется в том случае, если ребенок захлебнулся. Нужно резко поднять руки вверх и хлопнуть над головой.

### **Комплекс игровых упражнений с малым мячом**

Инструктор. Отгадайте загадку.

Кинешь в речку —  
Он не тонет,  
Бьешь об стенку —  
Он не стонет,  
Будешь оземь ты кидать —  
Станет кверху он летать!

Дети. Мяч.

«Догони» — бросить мячик и догнать его.

Нам расти, расти, расти  
Мячик помогает.  
Ну а если улетит,  
Мы его поймаем!

«Попрыгайте» — попрыгать с мячом.

Мой веселый звонкий мяч!  
Ты куда пустился вскачь?  
Красный, желтый, голубой,  
Не угнаться за тобой!

«Ветер» — подуть на мяч, руки держать за спиной.

«Поныряем» — поднырнуть под мяч, «боднуть» его головой.

«Попрыгунчик» — опустить мяч двумя руками на дно, выпустить его из рук, поймать.

«Броски» — ребенок бросает мяч маме (или папе), она (он), в свою очередь, кидает его обратно, но не в руки, а немного в сторону, чтобы малыш бегал за мячом в разных направлениях.

«Баскетбол» — ребенок из горизонтального положения должен попасть мячом в обруч.

«Водное поло» — из вертикального положения малышу нужно попасть в обруч.

Вот такие комплексы упражнений я разработала на основе 15-летнего опыта работы с детьми 2—7 лет. Надеюсь, они помогут вашим малышам быстро и хорошо научиться плавать.

Счастливого плавания!



## Водно-спортивные праздники для дошкольников

**Виноградова М.Ю.**,  
инструктор по плаванию;

**Белоусова Т.Ф.**,  
инструктор по физкультуре МДОУ ЦРР — д/с № 57 «Росинка»,  
г. Северск Томской обл.

Праздники на воде — неотъемлемая часть обучения плаванию. Они создают условия для демонстрации умений и навыков (в веселых играх и соревнованиях), укрепления взаимоотношений в детском коллективе. Участие в праздниках объединяет детей и взрослых, приносит эмоциональное и эстетическое удовольствие, вызывает чувство радости успехам и сопереживания неудачам товарищей, воспи-

тывает дружеские отношения в детском коллективе, чувство ответственности, целеустремленность, настойчивость, находчивость, смелость, решительность и другие морально-волевых качества.

Важная роль отводится зрителям: родители приходят на праздник не только к своему ребенку, но и ко всем детям группы, ведь группа — это одна спортивная семья.

### «Водный мир»

(для старших и подготовительных к школе групп)

В спортивном зале выстраиваются команды участников.

*Место проведения* праздника для старших дошкольников — спортивный зал, для детей подготовительных к школе групп — бассейн.

\* \* \*

*Соревнования в спортивном зале*

В е д у щ и й. Сегодня у нас веселый праздник сильных, смелых, ловких. Участвуют в нем две

команды. Представьтесь, пожалуйста.

1 - я команда. Мы — команда «Лягушата». Наш девиз:

Мы хотим быть смелыми,  
Ловкими, умелыми.

Поскорее подрастать,  
Мастерами спорта стать.

2 - я команда. Мы — команда «Дельфинята».

Мы — отважные дельфины,  
Мы в бою непобедимы.

Получить желаем приз,  
Эй, противник, берегись!

В е д у щ и й. Прежде чем нам  
состязаться, надо нам слегка  
размяться!

Проводится веселая танцеваль-  
ная разминка «Давайте все делать,  
как я!».

После разминки ведущая пред-  
ставляет членов жюри.

Команды приготовиться к эста-  
фетам.

Проводятся эстафеты.

#### «Проплыви — не утони!»

Каждый участник должен  
пробежать с надетым на себя  
спасательным кругом до стойки,  
обежать ее, передать круг следу-  
ющему. Команда, первой закон-  
чившая эстафету, объявляется  
победительницей.

#### «Спасение утопающего»

Каждый игрок должен подбе-  
жать к привязанной к лестнице  
веревке, лечь на пол и, подтягива-  
ясь только на руках, доползти  
«змеей», залезть на шведскую  
стенку, дать сигнал о спасении  
(позвонить в колокольчик). Ко-  
манда, члены которой пройдут все  
истытания быстрее, выигрывает.

#### «На суше, как на море!»

Каждый участник должен  
пробежать в лапах «змеей»  
вокруг стоек, передать эстафету  
следующему. Команда, быстрее  
закончившая эстафету, объявля-  
ется победительницей.

Пока судьи подводят итоги  
проведенных эстафет, проводит-  
ся игра со зрителями. Им пред-  
лагается отгадать загадки.

#### «Загадки-отгадки»

На пляжах детям  
Заменяют все игрушки  
Сокровища морские —  
Красивые ... (*ракушки*).

Извивает щупальца,  
Цепок их виток,  
Не упустит пленницу  
Страшный ... (*осьминог*).

В море сел к нему на спину  
И сказал я «Но!» ... (*дельфину*).

И в море не купаются,  
И нет у них щетинки,  
Но все же называются  
Они морские ... (*свинки*).

Панцирь каменный — рубаха,  
А в рубахе ... (*черепаха*).

В е д у щ и й. Какие молодцы  
наши зрители, все загадки отга-  
дали! Ну что ж, мы продолжаем.

#### «Верхом на дельфине»

Участники по очереди долж-  
ны допрыгать на фитболах до  
стойки и обратно.

#### «Крабики»

Игрокам нужно пробежать  
«тараканчиками» до обруча,  
взять мяч, вернуться обратно,  
ведя мяч.

#### «Клад со дна морского»

Участники команд должны  
пролезть в туннель, добежать до

вертикально поставленной «бочки», «нырнуть» в нее, достать приз («морскую звезду»), бегом вернуться обратно.

Судьи подводят итоги эстафет.

Ведущий объявляет команду-победительницу.

После подведения итогов дети подготовительных к школе групп переходят в бассейн для дальнейших соревнований. Старшие дошкольники пополняют ряды болельщиков.

### Соревнования в бассейне

Участвуют две команды подготовительных групп по 6 человек.

**В е д у щ и й.** В спортивном зале вы нам сноровку показали. А в воде покажите, как вы умеете плавать и нырять, играть и танцевать. Но какой же морской праздник без царя Нептуна?

Звучит музыка, появляются Нептун и Русалочка.

**Н е п т у н**

Здравствуйте, ребята,  
Здравствуйте, орлята

Через горы, океаны и моря  
Ох, спешил я к вам, друзья.  
Гордый я морей властитель,  
Рыб, дельфинов повелитель.  
Мой дворец на дне морском  
Весь он устлан янтарем.

По дороге я думал, чем вы порадуете меня? Что покажете старику? Вы, наверное, и плавать не умеете?

**Д е т и.** Умеем.

**В е д у щ и й.** Мы тебя приглашаем на наш праздник. Вот и посмотришь, какие наши дети быстрые и смелые и что они умеют. Садись с Русалочкой на трон. Мы начинаем!

Проводятся эстафеты.

### «Буксир»

Дети работают в парах. Один ребенок выполняет стрелочку, держась за палочку, голова в воде, ноги прямые, другой тянет его за веревку и бежит спиной. У противоположного бортика дети меняются ролями и возвращаются назад.

### «Ныряние дельфинов»

Дети ныряют из обруча в обруч, бегут до противоположного бортика, касаются его руками. Обрато возвращаются к обручам, ныряют, передают эстафету следующим участникам.

**Р у с а л о ч к а**

Я на глубину ныряла,  
Ожерелье потеряла.  
Помогите мне, ребята,  
Отыскать его на дне.

### «Водолазы»

Дети собирают игрушки со дна. Команда, которая больше их соберет, выигрывает.

**В е д у щ и й.** Слово предоставляется Нептуну.

Нептун объявляет счет.

Давайте дадим возможность командам передохнуть и потанцуют со зрителями.

После исполнения «Турецкого танца» соревнования продолжают.

### «Перевези игрушку»

Дальнейшие эстафеты проводятся в ластах.

Каждый участник с игрушкой в руках должен доплыть до противоположного бортика, оставить на нем игрушку и вернуться обратно.

### «Кроль на груди»

Дети плывут «кролем» на груди до противоположного бортика, касаются его, возвращаются обратно.

### «Конкурс капитанов»

Капитаны строятся около бортика. По свистку (в маске и трубке) они ныряют, плывут «торпедой» до противоположного бортика, дотрагиваются до него рукой, возвращаются обратно.

## «Прощание с Нептуном»

### Праздник для детей подготовительных к школе групп

*Соревнования в спортивном зале*

Ведущий. Дорогие гости, уважаемые родители, дорогие ребята. В нашем саду стало традицией проводить праздник всесильного бога морей Нептуна.

С праздником всех вас  
поздравляю,

### Нептун

Плывать все вы научились,  
И со спортом подружились.  
Вот теперь вам мой совет,  
Спорт любите до ста лет.

Нептун объявляет заключительный счет. Дети выходят из воды, сушатся, одеваются и переходят в спортивный зал.

В спортивном зале команды строятся.

### Ведущий

А теперь еще пара счастливых минут,  
Всем чемпионам грамоты дадут.

Ну а болельщикам —  
мальчикам и девочкам.  
За упорство, волю, смех,  
Что принесли нам всем успех.

Награждаются команды, занявшие I и II места. Все участники получают сладкие подарки.

Команды покидают спортивный зал. Праздник окончен.

Светлой радости желаю.  
А всем слугам Нептуна  
Силу взять с морского дна!

На старт приглашаются две команды: «Лягушата» и «Дельфинята» (по три мальчика и девочки в каждой).

Под музыку входят команды, строятся и приветствуют друг друга.

**Команда «Лягушата»**

Мы желаем от души,  
Чтоб результаты ваши  
Были хороши.

**Команда «Дельфинята»**

Мы — отважные дельфины,  
Мы в бою непобедимы.  
Получить желаем приз,  
Эй, противник, берегись!

В е д у щ и й

Прежде чем вам состязаться,  
Надо вам слегка размяться.

Проводится разминка «Зверобика».

После разминки ведущая представляет судей.

Командам приготовиться к эстафетам.

Проводятся эстафеты.

**«Крабики»**

Участники команд должны проползти (на руках и ногах) животами вверх до ориентира, вернуться бегом.

**«Веселые лягушата»**

В е д у щ и й

Вот лягушки по дорожке  
Скачут, вытянувши ножки.

Участники должны, перепрыгивая из обруча в обруч, добраться до стойки, обежать ее, вернуться бегом. Судьи подводят итоги эстафет.

Пока судьи подводят итоги, команды отдыхают, предлагаю посмотреть выступления гимнасток.

Проводятся показательные выступления гимнасток.

Мы продолжаем.

**«Веселая рыбалка»**

В е д у щ и й

На рыбалку мы пойдем,  
Ведро рыбы наберем.

Дети бегут с ведерком, ловят рыбу в обруче удочкой, возвращаются бегом (удочку оставляют возле обруча).

В спортивном зале  
Вы нам сноровку показали.  
А в воде покажите,  
Как умеете плавать, нырять,  
Играть и танцевать?

Д е т и. Покажем.

Переходят в бассейн.

**Соревнования в бассейне**

Команды строятся около бортика.

Выходит Нептун.

Нептун

Здравствуйте, ребята,  
Здравствуйте, орлята.  
Через горы, океаны и моря  
Я спешил к вам с радостью,  
друзья.

Седые волны донесли мне  
      весть,  
Что нынче праздник в мою  
      честь.

А вот и гости дорогие,  
Со мной на праздник к вам  
      пришли.

И рыбка, и лягушонок,  
      и русалки  
Привет из океана принесли.

Ну а теперь расскажите, как  
вы готовились к празднику.

Дети рассказывают.

Молодцы, ребята. Вижу, хорошо  
вы подготовились. (*Осматривает детей.*)

Так: осмотром я доволен,  
Из ребят никто не болен.  
Каждый весел и здоров,  
К состязанию готов.

Нептун садится на трон.

Всех прошу не полениться,  
Дружно в воду опуститься.  
Показать гостям и мне,  
Что вы можете в воде.

Дети спускаются в воду, из нее  
выскакивает Водяной и танцует  
(под музыку из м/ф «Летучий ко-  
рабль»).

Водяной

Фу, тьфу. А вот и я.  
Здравствуйте, друзья,

Узнали вы меня.

Да, я Водяной,  
Живу я под водой.  
Кто меня не боится,  
Идите ко мне, будем  
      веселиться.

Дети входят в воду. Мальчики  
становятся около одного бортика,  
девочки — около другого.

Ведущий. А теперь давайте  
покажем Нептуну, чему мы на-  
учились в детском саду.

Водяной

Прежде чем вам состязаться,  
Надо вам слегка размяться.  
Будем «Стрелы» мы пускать  
И «Торпеды» запускать.  
«Поплавок» покажем ловко  
И подышим мы немножко.  
И, конечно же, покажем  
В парах мы «Звезду».

Дети показывают все указанные  
фигуры.

Все плавают, да как плавают.  
А танцевать на воде умеете?

Мальчики показывают номер с  
мячами.

Здорово танцуете. А играть-то  
умеете?

Дети. Конечно.

Водяной. Я у вас в бассей-  
не ключик обронил. Может, по-  
можете со дна его достать?

Проводится игра «Водолазы».

Дети достают ключ, передают его  
Водяному, а он — Нептуну.

Нептун. Спасибо. Да вот, за-  
дача, вы большие, пойдете в



школу учиться, а кому же ключ-то оставлять.

В е д у щ и й. Нептун, а может, ключ передать ребятам из средней группы? Вот они как раз идут. Давайте посмотрим, что ребята умеют делать.

1 - й мальчик

Мы под душем обливались,  
Мы росли и закалялись.

1 - я девочка

Не боимся мы воды,  
Плавать мы хотим, как вы.

Воспитанники средней группы выполняют упражнения «Стрела», «Звездочка».

Н е п т у н. Молодцы, ребята!  
В о д я н о й. А плавать вы умеете?

Д е т и. Умеем.

Проводятся эстафеты в воде.

«Перевези рыбку» — торпеда с работой ног.

«Кроль» — на груди с полной координацией движений.

«Веселая эстафета» — с дельфином в руках, в ластах на ногах участники должны проплыть до противоположного бортика и обратно.

В е д у щ и й. Молодцы, ребята, очень трудные задания выполнили. Передохните немного и посмотрите выступление девочек.

Девочки исполняют музыкальную композицию «Танец кувшинок».

Передохнули?

Дети отвечают.

Тогда мы продолжаем наши эстафеты.

«Кроль» — участники должны проплыть на спине (координируя движения) до противоположного бортика и обратно.

«Байдарки» — дети плавают в кругах, работая руками и ногами.

«Конкурс капитанов» — капитаны команд должны «кролем» на груди доплыть до противоположного бортика, достать со дна шайбу, вернуться обратно.

Судьи подводят итоги эстафет.

Н е п т у н. Ну, удивили! Молодцы! Я думаю, ключ можно смело вам отдать.

В заключение праздника воспитанники исполняют танец «22 прихода, 22 прихлопа».

Дети выходят из воды, сушатся, одеваются и готовятся к заключительной части.

Плавать все вы научились,  
И с водою подружились.  
Вот теперь вам мой совет,  
Спорт любите до ста лет.

Окончился наш праздник,  
спасибо вам, друзья!

Нептун награждает победителей соревнований и дарит всем сладкие подарки.

Наш праздник окончен, до новых встреч!

## Детские олимпийские игры

**Домаева Т.П.,**

*инструктор по физкультуре МБДОУ № 66 «Журавушка»,  
г. Старый Оскол Белгородской обл.*

Здоровье — это не только отсутствие болезней, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Наиболее доступное средство укрепления здоровья — постоянная физическая нагрузка, двигательная деятельность. Занятия физкультурой, редкие спортивные праздники и досуги, по моему мнению, недостаточны для физически развитых, можно сказать одаренных детей. Так возникла идея проведения настоящих соревнований для воспитанников всех подготовительных групп по прыжкам в длину с места, метании мешочков с песком, бегу на 30 м. Победителями в них стали именно наиболее одаренные в физическом развитии дети.

Команда таких детей нашего детского сада участвовала в городской спартакиаде ДОУ, показала очень хорошие результаты и оказалась на III месте в командном зачете. Некоторые наши воспитанники заняли призовые места по отдельным видам соревнований.

Хороший уровень физической подготовки придает дошкольникам силы и уверенность в себе, делает их жизне-

радостными, активными, самостоятельными, способными на творческие свершения, позволяет противостоять болезням (по определению ВОЗ — Всемирной организации здравоохранения).

### **Спортивный праздник «Олимпийские игры в Греции»**

**(второй этап Третьей городской  
спартакиады среди ДОУ)**

Этот этап прошел в необычной форме. Его участники совершили путешествие во времени и оказались в Древней Греции. Ребята выполняли задания, придуманные греческим мудрецом и древнегреческими богами — жителями священной горы Олимп.

#### *Задачи:*

- расширять знания о спорте;
- знакомить с историей возникновения спартакиады;
- формировать навыки и умения в спортивных играх и упражнениях;
- развивать быстроту, ловкость, прыгучесть; способствовать проявлению выносливости и силы во время выполнения упражнений;





- совершенствовать координацию движений и ориентировку в пространстве;
- воспитывать морально-волевые качества; выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов;
- дружелюбие, взаимовыручку, способность радоваться успехам своим и товарищей.

\* \* \*

Под спортивный марш дети входят в зал, перестраиваются, занимают свои места.

В е д у щ и й. Здравствуйте, ребята, уважаемые гости и родители! Сегодня мы собрались в спортивном зале на второй этап Третьей городской спартакиады среди дошкольных учреждений.

Ребята, а вы знаете, откуда появилось такое название спортивных соревнований.

Дети высказываются.

Спартакиада — это соревнования, названные в честь Спартака (вождя и организатора восстания рабов в Древнем Риме). Первые спартакиады были проведены в начале 20-х гг. прошлого века рабочими организациями в СССР, Германии, Чехословакии. В 1928 году состоялась Всесоюзная спартакиада в Москве. С 1956 году проводились спартакиады народов СССР. Спартакиада — это комплексное соревнование по разным видам спорта, проходящее в несколько этапов: отборочные соревнования на местах (на муници-

пальном и региональном уровнях), по округам. Первый этап, как правило, самый массовый. Участвовать в нем может каждый желающий. А вот в финале соревнуются лучшие из лучших.

На первом этапе спартакиады участвовали все воспитанники подготовительных к школе групп. Лучшие из них попали на второй, который пройдет в необычной форме, — мы перенесемся в Древнюю Грецию на Олимпийские игры.

Под музыку танца «Сиртаки» выходит греческий Мудрец.

Мудрец. Здравствуйте, дорогие друзья. Вы совершили путешествие во времени и оказались в Древней Греции. Моя родина, Греция, прославилась тем, что давным-давно здесь впервые проводились Олимпийские игры. Послушайте, как все начиналось

В Греции, да и во всем мире, часто шли войны, и греческий царь Элид издал указ, который помирил всех греков. Он гласил:

«Я — царь Элид повелеваю:

Между жатвой и сбором винограда, по дорогам Греции отправить во все стороны послов с вестью о предстоящих спортивных соревнованиях, которые пройдут у священной горы Олимп. И посему назвать соревнования — Олимпийские игры.

Во время проведения Олимпийских игр объявляю священное перемирие. Запрещается



приходить на состязания с оружием».

Вот так зародились Олимпийские игры.

Ребята, а вы хотите стать их участниками?

Дети отвечают.

Тогда, команды, равняйся! Смирно!

Прошу произнести клятву олимпийцев.

Дети и Мудрец произносят слова клятвы.

Мудрец. Кто с ветром порывным может сравниться?

Дети. Мы, олимпийцы!

Мудрец. Кто верит в победу, преград не боится?

Дети. Мы, олимпийцы!

Мудрец. Кто спортом Отчизны любимой гордится?

Дети. Мы, олимпийцы!

Мудрец. Клянемся быть честными, к победе стремиться, рекордов высоких клянемся добиться!

Дети. Клянемся! Клянемся! Клянемся!

После произнесения слов клятвы Мудрец представляет судейскую коллегию, в состав которой могут входить директор и тренер спортивной школы, заведующий, старший воспитатель детского сада.

Мудрец. Задания вам будут задавать древнегреческие боги — жители священной горы Олимп. Итак, мы начинаем.

Проводятся состязания.

### «Олимпийский огонь»

Мудрец. По велению самого главного греческого бога Зевса, повелителя грома и молнии, мы должны зажечь олимпийский огонь. С древних времен на Олимпе от солнечного луча зажигают факел, а от него — огонь в огромной чаше, который должен гореть во время Олимпийских игр. Давайте и мы зажжем олимпийский огонь.

А вот в крылатом шлеме вестник богов Гермес. Он очень быстрый, ловкий. Бог Гермес предлагает и вам продемонстрировать все эти качества.

### «Разминка»

Дети выполняют упражнения с гимнастическими палками.

Мудрец. Следующее задание от богини охоты Артемиды. Все знают, как ловко прыгают звери. А как прыгаете вы, юные олимпийцы?

### «Прыжки со скакалкой»

Участники спартакиады сначала разминаются, а затем сдают тест «Прыжки на скакалке за 10 с», дается две попытки, лучшая записывается в протокол.

Мудрец. Богиня мудрости Афина приготовила для вас загадки о спорте. Попробуйте отгадать.

Зеленый луг,  
Сто скамеек вокруг.  
От ворот до ворот  
Бойко бегают народ.



Д е т и. Футбол.

Когда апрель берет свое,  
И ручейки бегут, звеня,  
Я прыгаю через нее,  
А она — через меня.

Д е т и. Скакалка.

Упадет — поскачет,  
Ударят — не плачет.

Д е т и. Мяч.

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

Д е т и. Коньками.

Молодцы! Я предлагаю вам  
немного передохнуть и по-  
смотреть номер, который при-  
готовили для всех участников  
девочки.

Девочки показывают гимнасти-  
ческий номер.

Мудрец. Бог моря Посейдон,  
повелитель всех рыб и морских  
животных, предлагает провести  
соревнование прямо на берегу  
моря.

### «Прыжки в длину с места»

Участники прыгают в длину с  
места. Дается три попытки, лучшая  
записывается в протокол.

Мудрец. Следующее испы-  
тание от самого сильного ге-  
роя — Геракла. Он хочет прове-  
рить вашу силу и выносли-  
вость.

### «Перетягивание каната»

Дети разбиваются на две коман-  
ды и стараются перетянуть канат на  
свою сторону.

Мудрец. Бог солнечного  
света Аполлон предлагает вам  
закончить соревнования гром-  
ким «Ура!».

Праздник радостный,  
красивый,  
Лучше не было и нет,  
И от всех детей счастливых  
Олимпиаде — наш привет!  
Ура! Ура! Ура!

Д е т и. Ура! Ура! Ура!

После трехкратного «Ура!» с  
потолка падают воздушные шары.

Ребята, давайте устроим празд-  
ничный салют.

Дети подбрасывают шары в воз-  
дух.

А теперь самый важный мо-  
мент — награждение победите-  
лей!

Представители судейской комис-  
сии награждают победителей Олим-  
пийских игр.

На этом наши Олимпийские  
игры можно считать закрытыми.

Мы гордимся вами очень  
И уверены, что вы  
Настоящими спортсменами  
Непременно стать должны.

Под марш дети выходят из  
зала.

## Ходьба для здоровья

Авченко Н.А.,

воспитатель ГОУ ЦРР — д/с № 2347, Москва

Дошкольный возраст — один из важнейших периодов в жизни человека. Именно в это время формируются личностные, морально-волевые и поведенческие качества, основные двигательные навыки, проявляется интерес к физкультуре.

Движения — важнейшая потребность ребенка, с их помощью он познает окружающий мир, формируется психика, активизируется внимание.

Активные движения — непрерывное условие нормального развития, укрепления здоровья. Для этого полезно не только выполнять специальные упражнения, но и просто ходить. Научными исследованиями и практическим опытом доказана эффективность такого вида деятельности, как ходьба, поддающаяся дозированию, обладающая выраженным тренирующим эффектом.

Ходьба — одно из первых движений, которыми овладевает ребенок после умения ползать. Она расширяет возможности детей, обогащает их деятельность, стимулирует активность, способствует полноценному развитию. Ходьба — наиболее доступный вид циклических

упражнений, вовлекающий в работу основные мышечные группы, умеренно увеличивающий деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Термин «дозированная ходьба» означает, что физические нагрузки регламентируются (увеличиваются или уменьшаются дистанция, темп, продолжительность) в зависимости от состояния здоровья и возраста воспитанников.

*Оздоровительно-спортивная ходьба* доступна и показана всем здоровым людям, в том числе и детям. Оптимальный ее эффект может достигаться лишь при соблюдении правильного общего режима.

Начинать занятия лучше с ходьбы по ровной поверхности в безветренную погоду (ветер увеличивает нагрузки), в медленном темпе (при быстрой ходьбе организм не успевает вработаться, что приводит к утомлению).

Величина нагрузки в оздоровительной ходьбе складывается из двух компонентов — интенсивности и объема. Интенсивность ходьбы должна быть такой, при которой можно вести разговор на ходу, не допуская

перенапряжения, чтобы ЧСС составляла 60% от максимальной. Лучше увеличить дистанцию или время ходьбы, но не скорость передвижения.

Осваивать оздоровительно-спортивную ходьбу лучше в два этапа.

Первый этап — *прогулочная ходьба* в привычном для детей темпе. Нагрузка дозируется по продолжительности: начиная с 15 минут, доходя через несколько недель до 30. При хорошем самочувствии можно увеличивать расстояние, сохраняя скорость ходьбы постоянной (ЧСС 14—16 уд./10 с).

Второй этап — *оздоровительная ходьба*. После того как дети могут без напряжения ходить в течение 30 минут, целесообразно переходить ко второму этапу. Нужно постепенно увеличивать скорость ходьбы (контролировать пульс, который на этом этапе должен быть в пределах 18—20 уд./10 с). Дыхание должно быть произвольное, через нос.

*Методические рекомендации педагогам:* если вы видите, что ребенок дышит через рот, значит, скорость слишком велика и ее нужно уменьшить.

Для оздоровительной ходьбы характерны:

- активное отталкивание стопой с мягким перекатом с пятки на носок;
- поворот таза и активное движение в тазобедренном суста-

ве путем подтягивания туловища к опорной ноге;

- постановка стоп почти параллельна друг другу с минимальным разворотом их в стороны. При этом нужно избегать «стопора», т.е. натекания на край пятки (середина каблука), для чего голень не следует выносить слишком далеко вперед.

Переходить от обычной ходьбы к оздоровительной нужно постепенно, с периодическим включением ее отдельных элементов, пока новая техника не станет привычной. Тренировка в оздоровительной ходьбе проводится раз в день (4—5 раз в неделю), в зависимости от самочувствия. Второй раз в течение дня может использоваться только медленная, прогулочная ходьба.

Для контроля степени подготовленности детей периодически можно засекают время прохождения дистанции. Для этого лучше подобрать постоянный маршрут без подъемов, с четко обозначенными стартом и финишем.

Так постепенно дошколята приобретают подвижность, гибкость, силу и выносливость.

Физические упражнения — незаменимые средства поддержания и укрепления здоровья. Традиционная система физического воспитания не в полной мере создает условия для двига-



тельной активности детей во время пребывания в детском саду.

Программа развития ребенка нацелена в первую очередь на умственное развитие, двигательная активность, к сожалению, отходит на второй план.

Помимо этого, к числу основных недостатков относится и нетворческий подход к проведению прогулок. По нашему мнению, необходимо ввести в программу дошкольного воспитания дозированную ходьбу, поскольку предлагаемые во время прогулок подвижные игры недостаточно удовлетворяют потребность дошкольников в движении.

Дозированная физическая нагрузка в виде ходьбы, регламентированной по продолжительности, темпу, расстоянию, используется как метод физкультуры в лечебных целях:

- ♦ формировать правильный стереотип ходьбы и правильную осанку;
- ♦ развивать ориентировки в пространстве и зрительное внимание.

*Задачи:*

- закреплять навыки ходьбы с перешагиванием предметов;
- упражнять в равновесии;
- совершенствовать ловкость и координацию движений;
- увеличивать силовую выносливость и укрепление мышц, участвующих в формировании сводов стопы.

В содержание практических занятий в детском саду можно включить:

- ходьбу по кругу;
- взявшись за руки;
- «змейкой»;
- со сменой положения рук (руки подняты, с хлопками, переносом кубиков, ловлей мяча и др.), с приседаниями, перемещениями.

По нашему мнению, целесообразно ежедневно, в начале прогулки с дошкольниками, проводить дозированную ходьбу, постепенно увеличивая темп (от очень медленного до нормального) и длительность (с 5 до 30 мин).

*Методические рекомендации педагогам:* обязательно измеряйте у детей пульс до и после ходьбы, а также наблюдайте за их самочувствием визуально во время ходьбы.

В нашем дошкольном учреждении дозированная ходьба включена в прогулки с 2009 г. и мы очень довольны результатами. У наших воспитанников улучшились координация рук и ног, техника ходьбы (ритмичность отрыв ног от земли, экономичность движений); появились осмысленность в движениях, способность к самоконтролю. Помимо этого, занимаясь ходьбой в любую погоду, дети познали все прелести каждого времени года.

Ходите на здоровье!

# Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ

**Черепнева В.Е.,**

*воспитатель МДОУ д/с «Светлячок»,  
г. Котельники Московской обл.*

Сохранение и укрепление здоровья детей — основная задача дошкольного образования, поэтому физкультурно-оздоровительная работа должна стать неотъемлемой частью деятельности ДОУ.

В «Программе воспитания и обучения в детском саду» определены *цель* физкультурно-оздоровительной работы: всесторонне развивать психические и физические качества детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Технология здоровьесбережения включает в себя следующие компоненты:

*оздоровительную работу* (закаливание): полоскание горла, бо-сохождение, воздушные и солнечные ванны, дыхательная гимнастика, кислородный коктейль, фитонцидотерапия;

*мероприятия с детьми*: проведение выставок, праздников, открытых просмотров, дней здоровья;

*работу с воспитателями*: организация семинаров, консультаций, выступлений на педсоветах, открытых просмот-

рах с целью повысить профессиональную компетентность педагогов в вопросах сохранения и укрепления здоровья дошкольников;

*работу с родителями*: проведение совместных физкультурных досугов, праздников (вся физкультурно-оздоровительная работа проводится в тесном контакте с семьями), дней открытых дверей (родители имеют возможность присутствовать на утренней гимнастике, физкультурных занятиях и праздниках), родительских собраний, консультаций специалистов; оформление папок-передвижек;

*физическое воспитание*, представляющее комплекс оздоровительно-образовательных мероприятий, основу которых составляет двигательная деятельность. Формы такой работы могут быть различными:

- физкультурные занятия;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в течение дня: утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, закаливающие мероприятия, активный отдых (физ-





- культурные досуги и праздники, дни здоровья);
- самостоятельная двигательная деятельность;
- индивидуальная работа с детьми.

### **Виды физкультурных занятий**

*Классические*, подготовленные по схеме: вводно-подготовительная, основная, заключительная части.

*Игровые* с использованием народных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов и т.д.

Занятия *тренировочного типа*, включающие в себя ходьбу, бег, строевые упражнения, спортивные игры, упражнения в лазанье, с мячом, акробатическими элементами и т.д.

*Сюжетные*, объединенные одним сюжетом с викторинами и т.д.

*Ритмическая гимнастика* — занятия, состоящие из танцевальных движений.

*Самостоятельные*, на которых дети выполняют задание тренера самостоятельно (взрослый выступает в роли проверяющего).

*Занятия по теме «Изучаем свое тело»* — беседы о своем теле, обучение самомассажу, привитие элементарных навыков по уходу за собой и оказанию первой медицинской помощи.

*Тематические*, посвященные одному виду физических упражнений.

*Контрольно-проверочные*, направленные на выявление от-

ставания в развитии моторики ребенка и пути их устранения.

*Индивидуальные*, проводящиеся с детьми, отстающими в двигательном развитии.

### Анализ физкультурного занятия

При анализе физкультурного занятия необходимо обращать внимание на следующие моменты:

- выполнение гигиенических требований к организации занятия;
  - соответствие задач возрасту воспитанников;
  - полноту осуществления оздоровительных, образовательных, воспитательных задач;
  - взаимосвязь частей занятия;
  - соответствие физической нагрузки нормам во вводной, основной и заключительной частях занятия;
  - правильность проведения занятия: дозировка физических упражнений, индивидуальный подход;
  - способы организации детей на занятиях;
  - особенности обучения технике движения;
  - проявление самостоятельности и инициативности в поисках новых способов выполнения упражнений (в старшей и подготовительной к школе группах);
  - моторную, общую плотность занятия;
  - эффективность использования оборудования и инвентаря;
  - музыкальное сопровождение.
- Моторная плотность на физкультурных занятиях обеспечивается:
- специальным подбором упражнений;
  - повтором упражнений, дозировкой;
  - соревновательным характером занятий;
  - повышением темпа;
  - использованием подвижных и спортивных игр, бега, физкультурных пособий;
  - организацией детей на занятиях;
  - проведением занятий и игр на улице;
  - музыкальным сопровождением занятий (темами, ритмом).



## Взаимодействие инструктора по плаванию и родителей

**Яковлева С.А.,**

*инструктор по плаванию МАДОУ ЦРР — д/с № 111,  
г. Сыктывкар*

Одна из важнейших задач педагогов ДОУ — поиск эффективных средств оздоровления детей. В последние годы в разы увеличилось количество дошкольников с различными нарушениями в состоянии здоровья. Особенно трудная ситуация сложилась в северных регионах, здесь до 29% детей выпускаются в школу с теми или иными заболеваниями. Поэтому задача оздоровления дошкольников очень актуальна как для семей воспитанников, так и для педагогов ДОУ.

Многолетний опыт работы и анализ педагогической литературы показали, что один из наиболее действенных методов оздоровления — водное закаливание. Благоприятное влияние плавания на организм ребенка заключается в укреплении различных функциональных систем организма. Плавание помогает адаптироваться к изменениям окружающей среды, повышает общее эмоциональное состояние.

Оздоровление детей плаванием возможно лишь при тесном сотрудничестве педагогов детского сада и семей воспитанников. В нашем ДОУ мы строим работу по трехуровневой системе: инструктор по физкультуре — родители — дети, в которой все — равноправные партнеры. А инструктор по плаванию при необходимости выступает в роли консультанта, который подсказывает, предлагает родителям обсудить возникшие трудности при обучении детей плаванию.

В работу по оздоровлению воспитанников родители вовлекаются поэтапно.

На первом этапе выявляется уровень осведомленности взрослых в вопросах оздоровления детей, отношении родителей к обучению плаванию в детском саду. Чаще всего это происходит путем *анкетирования* (приложение 1).

Второй — подразумевает составление *перспективного плана и плана работы с родителями* (приложение 2).

На третьем — родителей знакомят с данными о состоянии детей и мероприятиями по решению задач сохранения и укрепления их здоровья.

На четвертом этапе устанавливаются партнерские отношения между инструктором по плаванию, педагогами и родителями с целью внедрения программы оздоровления дошкольников посредством плавания.

Традиционные формы взаимодействия инструктора по плаванию с родителями (родительские собрания, конференции, беседы, консультации, открытые занятия, праздники) активно используются в нашем ДОУ.

*Родительские собрания, конференции* — это действенные формы работы с родителями, знакомящие с задачами и методами обучения детей плаванию (с учетом возрастных особенностей воспитанников), пропагандирующие лучший опыт семейного воспитания. Наиболее доступная и эффективная форма установления связи инструктора по плаванию с семьей — *беседы*, во время которых можно обменяться мнениями или оказать родителям своевременную адресную помощь в обучении детей плаванию. *Групповые, индивидуальные и тематические*

*консультации* организуются с целью получения ответов на все интересующие родителей вопросы.

С учетом специфики работы специалиста, невозможности ежедневного общения с родителями наиболее приемлемыми являются наглядно-информационные формы работы, знакомящие родителей с условиями, содержанием и методами по оздоровлению детей в процессе обучения плаванию, способствующие преодолению у родителей поверхностного, субъективного мнения о роли плавания в жизни ребенка.

Взрослые должны иметь представление о том, что работа с детьми основывается на научных исследованиях в этой области, носит планомерный и систематический характер. Разработанная учебная программа определяет цели, задачи; учебно-тематический план регламентирует содержание занятий и их последовательность; плавательные движения и игровые упражнения, используемые на занятиях, соответствуют возрастным возможностям воспитанников. Постепенное введение более сложных элементов планируется в зависимости от уровня развития детей и степени освоения ими программных задач, определяются требования к уровню плавательной подготовленности в каждой возрастной группе.

*Наглядно-информационные формы* взаимодействия направлены на обогащение знаний родителей об особенностях обучения детей плаванию на определенном возрастном этапе, его значении в жизни и укреплении здоровья ребенка. Общение с родителями здесь не прямое, а опосредованное:

- ♦ информационные стенды, где представлены расписание занятий, информация о программах по плаванию, используемых в детском саду, перечень рекомендуемой литературы, а также игры и подводящие упражнения, которые можно делать в домашних условиях и многое другое;
- ♦ папки-передвижки, знакомящие родителей с системой по оздоровлению дошкольников в процессе обучения плаванию, дают информацию о том, чему может научиться ребенок в определенном возрасте при систематическом посещении занятий плаванием и т.д.;
- ♦ результаты диагностических исследований об изменениях в состоянии здоровья детей на всех этапах работы;
- ♦ рекомендации, практические советы, позволяющие накапливать опыт формирования навыка обучения плаванию;
- ♦ выставки детских рисунков и рассказов о плавании «Я умею плавать», «У нас в бассейне

здорово» (совместные работы педагогов и детей, родителей и детей);

- ♦ фоторепортажи «Хороши пловцы-малыши» организуются педагогами групп совместно с инструктором по плаванию;
- ♦ фотосессии детей старшего дошкольного возраста, выполняющих различные плавательные упражнения.

Использование инструктором по плаванию данных форм общения со взрослыми играет важную роль в формировании педагогической культуры родителей, способствует возникновению интереса к обучению детей плаванию в ДОУ. Разработанная и реализуемая система взаимодействия инструктора по плаванию с семьей эффективна в оздоровлении дошкольников, позволяет создать общий эмоционально положительный настрой родителей на оздоровление детей, сформировать интерес дошкольников к занятиям в бассейне.

Необходимое условие успешного обучения плаванию детей — положительное отношение их родителей к занятиям в бассейне. Правильно организованная работа со взрослыми будет способствовать повышению их грамотности в области плавания. Только при тесной взаимосвязи педагогов детского сада и семей можно добиться позитивных результатов в оздоровлении детей.

## Анкета

### Уважаемые родители!

Ваше активное участие в анкетировании позволит нам эффективно проводить работу по оздоровлению и обучению плаванию Вашего ребенка.

1. Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_
  2. Ваша оценка состояния здоровья ребенка:  
Хорошее.  
Удовлетворительное.  
Плохое (*укажите причину*) \_\_\_\_\_
  3. Делает ли ребенок дома утреннюю зарядку:  
Нет.  
Иногда.  
Только в выходные дни.  
Да, всегда.
  4. Посещает ли Ваш ребенок спортивную секцию:  
Да (*укажите какую*) \_\_\_\_\_  
Нет.
  5. Проводите ли Вы закаливающие процедуры в домашних условиях:  
Нет.  
Да, регулярно (*укажите какие*) \_\_\_\_\_  
Да, иногда (*укажите какие*) \_\_\_\_\_
  6. Каково ваше отношение к обучению детей плаванию в детском саду.  
Положительное (*укажите почему*) \_\_\_\_\_  
Отрицательное (*укажите почему*) \_\_\_\_\_
  7. Посещаете ли Вы бассейн:  
Нет.  
Иногда.  
Да, часто.  
Да, вместе с детьми.
  8. Какие, на Ваш взгляд, оздоровительные мероприятия наиболее эффективны в детском саду? \_\_\_\_\_
  9. Консультации по какому вопросу оздоровления и обучения детей плаванию Вы бы хотели получить? \_\_\_\_\_
- Благодарим за сотрудничество!

## Приложение 2

### Перспективный план работы инструктора по плаванию с родителями на учебный год

Работа с родителями	Группы	Сроки проведения	Ответственный
1	2	3	4
Анкетирование родителей	Подготовительные к школе	Сентябрь	Инструктор по плаванию
Оформление наглядного материала в родительских уголках «Задачи обучения плаванию в каждой возрастной группе»	Все группы	Сентябрь—октябрь	—//—
Статья в родительский уголок «Как подготовиться к занятиям в бассейне дома»	Средние	Ноябрь	—//—
Дни открытых дверей (показ занятий, консультации, экскурсии в бассейн)	Группы по расписанию	Ноябрь	—//—
Оформление папки-передвижки «Хорошая осанка — это красиво и полезно»	Старшие, подготовительные к школе	Декабрь	—//—
Подбор материала для газеты «Растиска»	Все группы	Второе полугодие	—//—
Оформление наглядного материала «Влияние занятий по плаванию на психологический комфорт детей»	Подготовительные к школе	Январь	—//—
Письменная информация в родительский уголок «Когда лучше начинать учить детей плавать»	Вторые младшие	Февраль	—//—
Страничка в родительский уголок «Да здравствует вода! Да здравствует купание!»	Старшие	Март	—//—
Оформление наглядного материала «Плавайте на здоровье!»	Подготовительные к школе	Апрель	—//—
Выступление на родительском собрании «Готовимся к занятиям в бассейне»	Первые младшие	Май	—//—

## Окончание

1	2	3	4
Оформление рекомендаций по организации летнего отдыха «Ах, это море, эти пляжи!»	Средние старшие	Май	Инструктор по плаванию, медсестра
Оформление практических советов «Мамы и папы, учите ребенка плавать!»	Вторые младшие	В течение года	Инструктор по плаванию
Индивидуальные консультации (во время консультативных часов)	Все группы	В течение года	—//—
Выступление на родительских собраниях	По приглашению	В течение года	—//—

### Упражнения для занятий с детьми дома (при подготовке к посещению бассейна)

«Хорошо!» — взрослый набирает полную ладонь воды и умывает лицо малыша. Поливает водой ребенка в ванне: сначала плечи, затем голову. Ребенок не должен закрывать глаза и лицо руками. Потом ребенок проделывает то же самостоятельно.

«Волны» — малыш делает глубокий вдох, нагибается к воде и дует, как на горячий чай (получаются волны). Упражнение повторить 6—8 раз.

«Поныряем?» — ребенок опускает лицо в таз с водой или ванну сначала на 1 с, затем дольше. *Задача:* научиться опускать лицо в воду и задерживать дыхание под водой на 5—6 с. Потом можно попробовать открывать под водой глаза.

«Крокодильчик» — в ванне ребенок ложится грудью на воду (вода должна доходить до подбородка), опираясь руками на дно. Опускает лицо в воду, задерживая дыхание на 1 с.

«Пузырики» — малыш делает глубокий вдох, опускает лицо в воду и медленно выдыхает, пуская пузыри над водой. Упражнение повторяется 2—6 раз. *Рекомендации:* руками лицо не вытирать, глаза стараться держать открытыми.

«Вверх-вниз». И.п. — сидя, руки в упоре сзади на предплечья. Ребенок оттягивает носки и слегка поворачивает их внутрь, приподнимает ноги и делает быстрые попеременные движения вверх-вниз.



# Совместная с родителями интегрированная образовательная деятельность по физкультуре (в старшей логопедической группе)

Разувалова О.В.,

инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 246,  
г. Красноярск

## Задачи:

- развивать ориентировку в пространстве, силу, ловкость, смелость;
- внимание, память, мышление, речь, воображение;
- закреплять визуальный образ цифр 2 и 3;
- понятия «длинный — короткий»;
- создавать радостное настроение от совместной с родителями игровой деятельности.

**Оборудование:** мячи (по количеству детей), короткие и длинные палки (по количеству детей и взрослых), пояса, короткие ленты (по количеству взрослых), мешок, мячи малые (40 шт.) кубики 5×5 см (20 шт.), карточки с цифрами 2 и 3, по 2 кольца и набивных мяча.

\* \* \*

Дети входят в спортивный зал.

Инструктор. Здравствуйте, ребята! Наша сегодняшняя встреча необычная. Мы совер-

шим небольшое путешествие по интересной стране «Играй-ка». На каком виде транспорта мы туда поедем?

Дети отвечают.

Правильно. На автобусе. Рассаживайтесь. Готовы? Тогда в путь.

Вот автобус наш бежит.

И гудит он, и шумит.

Шофер (*называет имя ребенка*)

... в нем сидит,

Ловко он рулем вертит:

Би-би-би.

Вот мы и приехали в страну «Играй-ка». Ребята, посмотрите, кто это здесь стоит? Узнали?

Перед входом в зал в шеренгу выстроились родители.

Здравствуйте, уважаемые папы и мамы! Ребята, встречайте своих родителей!

Дети подходят к родителям, берут их за руки и провожают на места в зале.

Мы прибыли на первую игровую остановку. Предлагаю поиграть: я буду задавать вам вопросы, а вы громко отвечаете и показываете свои ответы.

### Игровое упражнение «Скажи и покажи»

Как живешь?

Дети показывают большой палец.

Вот так!

Как плывешь?

Имитируют плавание.

Вот так!

Как идешь?

Ходят на месте.

Вот так!

Вдаль глядишь?

Приставляют ладонь ко лбу (смотрят вдаль).

Вот так!

Машешь вслед?

Машут рукой.

Вот так!

Как шалишь?

Ударяют кулаками по надутым щекам.

Вот так!

Как любишь?

Подбегают к родителям и целуют их.

Вот так!

Молодцы! До следующей остановки мы пойдем пешком.

Дружно за руки возьмитесь, друг за другом становитесь.

Дети и родители встают друг за другом, образуя круги: дети — внутренний, взрослые — внешний.

### Игровое упражнение «Тропинка»

Инструктор

По тропинке мы идем  
И совсем не устаем.

Под звуки марша дети и взрослые ходят по своим кругам.

По тропинке дружно шли.  
Огромные ели стоят  
на пути.

Взрослые берутся за руки и образуют цепочку.

Детвора, беги сюда.  
Друг за другом становись  
И вдруг змейкой обернись.  
А ты, цепочка, растянись.

Дети «змейкой» пробегают под руками родителей.

Дружно за руки  
возьмитесь,  
И вновь в пары  
становитесь.

Вместе весело шагаем,  
Силу, ловкость набираем.

Под музыку дети и взрослые ходят по своим кругам.

По тропинке дружно шли,  
Маленькие елочки  
на пути.

Теперь дети берутся за руки и выстраиваются в цепочку.



Родители, ко мне идите,  
Змейкой тоже  
  обернитесь,  
И меж деток пробегитесь.  
Взрослые под музыку «змейкой»  
обегают детей.

Дружно за руки возьмитесь  
И вновь в пары становитесь.  
По тропинке мы идем  
И совсем не устаем.

Под музыку дети и взрослые  
ходят по своим кругам.

Вот с тропинки мы сошли —  
Много кочек на пути.

Родители садятся на корточки  
(«кочки»), а дети перелезают через  
них.

Дружно за руки возьмитесь  
И вновь в пары становитесь.  
По тропинке мы дружно  
  шагали,  
Дерева поваленные  
  мы увидали.

Родители встают на стопы и ла-  
дони, дети пролезают под ними на  
четвереньках.

Молодцы!  
Встали, отряхнулись  
И друг другу улыбнулись.  
Становитесь в круг  
  скорей,  
Ждет игра нас, веселей!

Вот мы с вами добежали до  
следующей загадочной остано-  
вки, здесь нас поджидает один  
очень известный персонаж рус-  
ской народной сказки. А кто это,  
вы отгадайте сами:

Круглый, маленький,  
  румяный  
По тропинке утром ранним  
Быстро двигался без ног.  
Кто же это?..  
Дети. Колобок.

### Подвижная игра «Колобок»

Выбирается водящий (взрослый  
или ребенок) — лиса.

**Инструктор**

Я веселый колобок,

Дети ходят по кругу, взявшись за  
руки.

У меня румяный бок.

Останавливаются и трут щеки.

Я от дедушки ушел,  
Я от бабушки ушел

Грозят пальцем.

Ничего я не боюсь,  
По тропинке сам качусь.

Дети ходят, сужая и расширяя  
круг (руки держат на поясе).

Ой, беда, беда, беда,

Дети подносят руки к щекам,  
изображая волнение.

Съест меня сейчас лиса.

После этих слов все разбегают-  
ся, а лиса (водящий) пытается  
«съесть» (осалить) какого-нибудь  
колобка. «Съеденный» выбывает из  
игры.

Игру можно повторять несколь-  
ко раз, меняя лишь водящего.

### Основная часть (24 мин)

**Инструктор.** Ну вот мы с вами побегали, порезвились и на место приземлились.

Дети и родители (парами) встают на ориентиры (ромашки), изображенные на полу спортивного зала.

А вот и следующая остановка.

### Игровые упражнения (в парах)

«Мы растем». И.п. — узкая стойка, взявшись за руки, лицом друг к другу. 1 — взрослый поднимает прямые руки ребенка через стороны вверх, 2 — ребенок встает на носки, 3—4 — возвращается в и.п.

Упражнение повторяется 8 раз.

«Мы сильные». И.п. — стоя лицом друг к другу, выставив одну ногу вперед, руки согнуты в локтях перед грудью, опора на ладони. 1 — ребенок выпрямляет руки в локтях, 2 — взрослый прижимает их обратно к груди.

Упражнение повторяется 8 раз.

«Мы ловкие». И.п. — ребенок спиной к взрослому сидит на пятках, его ноги между ногами взрослого, прямые руки ребенка раскинуты в стороны, взрослый поддерживает его за плечи. 1 — ребенок встает на колени, 2 — поворачивается влево, 3—4 — возвращается в и.п., 5—6 —

тоже проделывает вправо, 7—8 — возвращается в и.п.

«Мы гибкие». И.п. — ребенок сидит на полу спиной к взрослому, ноги расставлены в стороны. 1—2 — поднимает руки вверх, наклоняется к левой ноге, 3—4 — возвращается в и.п., 5—6 — то же к правой ноге, 7—8 — возвращается в и.п.

**Указания детям:** «Ноги не сгибайте, руки держите прямо, наклоняйтесь медленно, как можно ниже, смотрите вперед».

Упражнение повторяется по 4 раза в каждую сторону.

«Мы играем». И.п. — стоя лицом друг к другу, взявшись за руки. Ребенок и взрослый попеременно приседают (взрослый поддерживает ребенка за руки).

«Мы веселимся». Ребенок стоит, расставив ноги врозь, и держит за руки взрослого, сидящего на полу (его ноги вместе). Взрослый разводит ноги, ребенок прыгает в образовавшееся пространство (ребенок соединяет ноги), взрослый соединяет ноги, ребенок прыгает, расставляя ноги врозь (10 прыжков).

**Указания детям:** «Прыгайте легко, на носочках».

**Инструктор.** Какие молодцы и ребята, и родители. Продолжим наше путешествие по стране «Играй-ка». Следующая остановка «Музыкальная».

### Комплекс упражнений с мячом (2 мин)

Под музыку дети повторяют движения за инструктором «Лошадка».

Молодцы, а как вы думаете, ребята, родители умеют танцевать?

Дети высказывают свои предположения.

А давайте сейчас это проверим. Присаживайтесь на скамейки, а родителей попрошу на ромашки.

Дети убирают мячи, рассаживаются, на ориентиры на полу (ромашки) встают родители.

### Комплекс упражнений без предметов (3 мин)

Под песню «Чунга-Чанга» (муз. В. Шаинского, сл. Ю. Энтина) родители повторяют движения за инструктором.

Инструктор. Какие молодцы! Здорово получилось! А теперь давайте все вместе поиграем.

Становитесь в круг скорей,  
Ждет игра нас, веселей!

### Игра «Ловишка за ленточками»

Взрослые надевают пояса с прикрепленными сзади ленточками («хвостиками»), дети встают внутрь круга и хором говорят: «Раз, два, три — беги!» Взрослые разбегаются, а дети стараются догнать их и

вырвать «хвостики». Выигрывает ребенок, который вырвет больше ленточек.

Инструктор. Теперь нам пора отдохнуть. Давайте разделимся на две команды.

Родители и дети образуют две смешанные команды и придумывают им названия.

Очень хорошо! А сейчас внимание! Скажите, пожалуйста, что у меня в руках?

Инструктор показывает таблички с цифрами.

Дети. Цифры.

Инструктор. Правильно. А какие это цифры?

Дети. 2 и 3.

Инструктор. Сейчас задания для команд: команда ... (*называет ее*) должна выложить из кубиков цифру 2, а команда ... (*называет*) — цифру 3. Будьте внимательны, все кубики должны быть использованы. Приступайте!

Каждая команда получает корзину с кубиками и выполняет задание.

Какие вы умные, отлично справились с заданием! А теперь следующая остановка — «Эстафетная».

Дети убирают кубики, делятся на команды.

Проводятся эстафеты.

### «Поиграл, убери»

Каждый участник команды должен добежать с корзинкой

в руках до ориентиров с мячами, взять только две штуки, положить в корзину, вернуться, переложить их в ведро, передать корзину следующему игроку.

Выигрывает команда, которая быстрее перенесет все мячи.

После эстафеты дети должны убрать мячи на место.

### «Ловкий мяч»

Капитан (каждой команды) стоит напротив своей команды на расстоянии 2 м. По сигналу инструктора он прокатывает мяч (весом 1 кг) своему товарищу и встает в конец колонны. Игрок, поймавший мяч, встает на место капитана и катит мяч следующему игроку, а сам встает в конец и т.д. Эстафета заканчивается, когда мяч снова попадает к капитану (он поднимает его над головой).

### «Солнышко»

Инструктор. Молодцы, какие вы ловкие, быстрые! А теперь следующая эстафета.

Ребята, скажите, что у меня в руках?

Инструктор подготовил для эстафеты гимнастические палки и обручи.

Дети. Палки.

Инструктор. Какие они?

Дети. Длинные и короткие.

Инструктор. Правильно. Давайте с помощью этих палок придумаем солнышку лучики.

Вы возьмите короткие палки, а родители возьмут длинные.

Напротив команд разложены обручи («солнышко»), первый игрок бежит к нему и прикладывает палку («лучик»), возвращается.

Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание.

Как красиво у вас получилось. А сколько солнышек у нас получилось?

Дети. Два.

Инструктор. Молодцы!

*Заключительная часть (6 мин)*

А теперь давайте поиграем. Будьте внимательны!

### Игра «Ель, дуб, береза»

Детско-родительские пары ходят за другом. По команде ведущего «Елка!» взрослый и ребенок должны, взявшись за руки, встать боком друг к другу и поднять полусогнутые в локтях свободные руки, «Дуб!» — им нужно повернуться лицом друг к другу, поднять руки и соединить их; «Береза!» — взрослый и ребенок должны повернуться спиной друг к другу и раскинуть руки в стороны.

Инструктор. Вы очень хорошо справились с заданием. Ну что ж, друзья, нам пора возвращаться в детский сад. Занимайте свои места в автобусе. Поехали!

Родители и дети цепляются друг за друга «паровозиком» и, петляя по залу, въезжают в группу (под музыку).

# Интегрированное занятие в логопедической группе «В гостях у бабушки Агафьи» (для детей старшего дошкольного возраста)

**Баркалова Т.Л.,**  
инструктор по физкультуре;

**Сидорова Г.А.,**  
учитель-логопед МДОУ ЦРР — д/с № 39 «Ромашка»,  
г. Видное Московской обл.

## Цели:

- расширять индивидуальный двигательный опыт ребенка;
- развивать координацию движений;
- речь.

## Задачи

### Коррекционно-образовательные:

- учить согласовывать речь с движениями;
- образовывать относительные прилагательные;
- ориентироваться в пространстве;
- группироваться во время подлезания.

### Коррекционно-развивающие:

- развивать общую и мелкую моторику;
- глазомер при выполнении действий с мячом;
- активизировать словарь по теме.

### Коррекционно-воспитательные:

- воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов;

— пробуждать интерес к занятиям.

**Оборудование:** по 2 гимнастические доски и дуги, мягкие модули, мяч, маски домашних животных, карточки с изображением отдельных частей тела животных.

**Словарная работа:** согласование существительных с прилагательными (кошачьи, овечьи и т.д.).

\* \* \*

Дети входят в зал и встают в шеренгу на геометрические фигуры (разложенные на полу).

**Инструктор.** Ребята, скоро весна, а какое время года наступит после весны?

**Дети.** Лето.

**Инструктор.** Правильно. За весной придет лето. Летом вы, наверняка, поедете с родителями отдыхать. А кто-нибудь из вас был в деревне?

Дети отвечают.

Хотите прямо сейчас туда отправиться?

Дети отвечают.

Давайте поедem в гости к бабушке Агафье. Она познакомит нас со своими друзьями. А добраться до нее можно на электричке. Ой, скоро она отходит, скорее занимайте места.

Дети строятся в колонну друг за другом, берутся за локти и идут «змейкой» (имитируя движение поезда).

Поезд мчится и грохочет,

Дети

Тук-тук-тук, тук-тук-тук.

Инструктор

Машинист во всю хлопочет.

Дети

Чух-чух-чух, чух-чух-чух.

Инструктор

Поезд мчится под горой,

Дети

Тук-тук-тук, тук-тук-тук.

Инструктор

Для детей вагон другой.

Дети

Чух-чух-чух, чух-чух-чух.

Инструктор

Поезд мчится вдоль полей.

Дети

Тук-тук-тук, тук-тук-тук.

Инструктор

Поезд прибыл без проблем.

Дети

Чух-чух-чух, чух-чух-чух.

Инструктор. Вот и станция. Дальше пойдем пешком.

Дети ходят на носках, перекатом с пятки на носок, бегают в чередовании с прыжками («через ямки»).

А вот и бабушка Агафья нас встречает.

В роли бабушки Агафьи логопед.

Бабушка Агафья. Здравствуйте, детишки! Как я рада вас видеть. Как здоровье, настроение? Располагайтесь.

Дети свободно встают по залу.

Я живу не одна, хотите, я познакомлю вас с моими друзьями?

Дети отвечают.

Отгадайте мои загадки и узнаете, кто мои друзья.

Стоит копна среди двора,  
Спереди вилы, а сзади метла.

Дети. Корова.

Бабушка Агафья. Правильно, коровка.

### Упражнение «Коровка»

И.п. — о.с., руки на поясе. 1 — поднести руки к голове, указательными пальцами изобразить рога, 2 — подняться на носочки,



3 — покрутить головой вправо-влево, 4 — вернуться в и.п.

Упражнение выполняется 6 раз.

Бабушка Агафья. Слушайте следующую загадку.

С хозяином дружит,  
Дом сторожит,  
На чужих лает,  
А в дом не пускает.

Дети. Собака.

Бабушка Агафья. Опять отгадали, конечно, собачка.

#### Фонетическая зарядка «Собачка»

И.п. — о.с., пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 — присесть, 2 — повернуть голову вправо — сделать вдох, на выдохе произнести отрывисто «гав-гав-гав», 3—4 — вернуться

в и.п. То же проделать в левую сторону.

Упражнение выполняется по 6 раз в каждую сторону.

Бабушка Агафья. А вот вам еще одна загадка:

Мякенькие лапки,  
А в лапках цап-царапки.

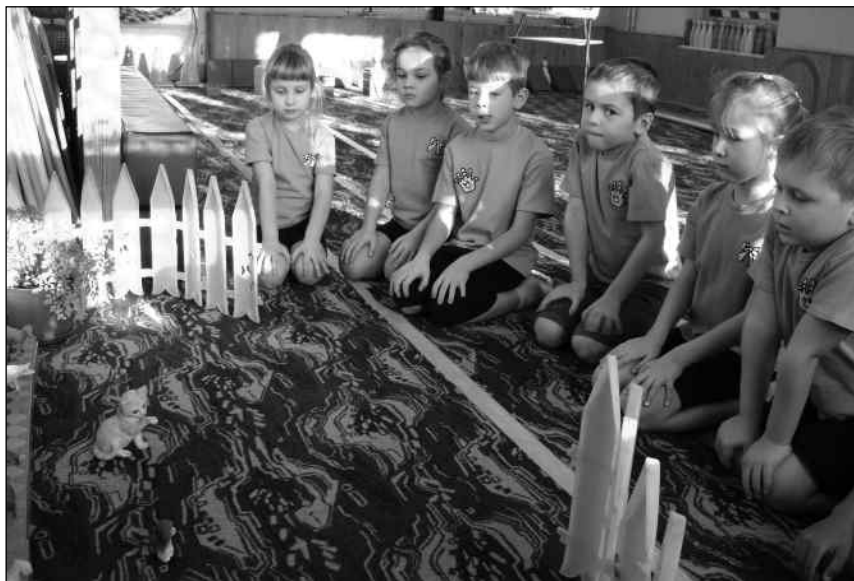
Дети. Кошка.

Бабушка Агафья. Молодцы, это кошечка.

#### Фонетическая зарядка «Кошечка»

И.п. — стоя на четвереньках. 1 — отвести правую ногу назад, 2 — голову приподнять, 3 — произнести протяжно «м-я-у», 4 — вернуться в и.п. То же проделать с левой ноги.





Упражнение выполняется по 6 раз каждой ногой.

Бабушка Агафья. Отгадайте, кто мой следующий друг:

Вместо хвостика — крючок,  
Вместо носа — пяточок.  
Пяточок дырявый,  
А крючок вертлявый.

Дети. Поросенок.

Бабушка Агафья. Правильно, эта загадка про поросенка.

### Упражнение «Поросенок»

И.п. — стоя на коленях, руки на поясе. 1 — отвести правую руку назад, дотронуться до поясницы, 2 — вернуться в и.п. То же проделать в левую сторону.

Упражнение выполняется по 4—6 раз в каждую сторону.

Бабушка Агафья. Вот как много у меня друзей. Но я вам еще не всех назвала. Отгадайте, кто следующий:

С бородой, а не старик,  
С рогами, а не бык.  
Лыко дерет,  
А лаптей не плетет.

Дети. Коза.

Бабушка Агафья. Конечно, это козочка.

### Упражнение «Козочка»

И.п. — о.с., руки вытянуты вперед, на уровне плеч. 1 — отвести правую ногу назад, 2—3 — махом вынести ее вперед и коснуться носком левой руки, 4 — вернуться в и.п. То же проделать с левой ноги.

Упражнение выполняется по 4 раза в каждую сторону.



Бабушка Агафья. А эта загадка про кого?

С подстриженной гривой,  
Скачет ретиво,  
Чуть шпорами тронь,  
Кто это?

Дети. Конь.

Бабушка Агафья. Правильно. Как ходит конь, покажите.

Дети сначала ходят, а затем бегают с высоким подниманием коленей.

Молодцы, ребята, угадали и показали всех моих друзей, а сейчас давайте познакомимся с ними поближе.

Дети выполняют (поточно):

- ♦ ходьбу по узенькой доске, положенной на пол, с перешагиванием через предметы разной высоты;

- ♦ подлезание под веревку в группировке (высота 50 см);

- ♦ перепрыгивание через «бревна». Дети подходят к «загону», где «пасутся» животные (игрушечные модели домашних животных).

Бабушка Агафья. Ой, ребята, кто это?

Дети. Животные.

Бабушка Агафья. Какие это животные?

Дети. Домашние.

Бабушка Агафья. Почему их называют домашними?

Дети. Они живут в домах или рядом с человеком.

Бабушка Агафья. Молодцы! Сейчас задание посложнее.

### Игра «Это чье?»

На полу, в разных сторонах зала лежат три кубика (красный, синий, зеленый) — это звуки.

Под кубиками — карточки с изображением частей тела животных. Нужно отгадать, какому животному принадлежит часть тела (например, уши — кошка, овца; хвосты — поросенок, лошадь; рога — коза, корова).

**Инструктор.** Прежде чем вы приступите к заданию, нужно рассчитаться на 1—2—3. Первые номера подходят к гласному звуку (красный кубик), вторые — к твердому согласному (синий), третьи номера подходят к мягкому согласному звуку (зеленый кубик).

Дети достают карточки с изображением частей тела животных, обсуждают и отвечают (карточки крепятся на доску).

Далее логопед вместе с детьми рассматривает карточки и задает вопросы: что это? (*Уши.*), чьи они? (*Кошачьи, овечьи.*)

Так нужно работать со всеми карточками.

**Молодцы!** Я рада, что вы так хорошо знаете домашних животных. А теперь давайте поиграем в другую игру.

### **Подвижная игра «Назови детенышей»**

Во время бега ребенок должен поймать мяч от инструктора и назвать детеныша того животного, которого упомянул взрослый (корова — теленок, лошадь — жеребенок и т.д.).

### **Малоподвижная игра «Кто тебя утром разбудил?»**

Дети стоят по кругу, в центре — водящий с закрытыми глазами. Дети произносят: «Коля, Коля (называют любое имя), просыпайся, кто разбудил тебя,



признайся». Ребенок, на которого показал взрослый, произносит звук любого домашнего животного («гав-гав-гав», «мяу-мяу»). Водящий должен угадать животное, а затем и имя ребенка, позвавшего его.

**Бабушка Агафья.** Молодцы, ребята, я очень рада, что вы побывали у меня в гостях и так хорошо знаете домашних животных. За то, что вы без ошибок справились с заданиями, я вас угощу вкусными йогуртами. А вы знаете, из чего их делают?

Дети высказываются.

Правильно, из молока.

**Инструктор.** Спасибо за угощения. Нам пора возвращаться, занимайте свои места в электричке.

Дети перестраиваются в колонну друг за другом, берутся за локти и идут ритмичным шагом змейкой, имитируя движение поезда.

### Литература

*Волина В.В.* Занимательное азбукведение. М., 1994.

*Вареник Е.Н., Корлыханова З.А.* Физическое и речевое развитие дошкольников. М., 2009.

*Кириллова Ю.А.* Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе. СПб., 2007.

*Степаненкова Э.Я.* Физическое воспитание в детском саду. М., 2008.

*Ткаченко Т.А.* Учим говорить правильно. М., 2001.

*Филичева, Т.Б., Чиркина Г.В.* Подготовка к школе детей с ОНР. М., 1993.

## Спортивный досуг на английском языке «Путешествие в волшебную Кругляндию» (для детей среднего дошкольного возраста)

**Козина С.В.,**

*педагог дополнительного образования по английскому языку  
ГБОУ ЦРР — д/с № 2333, Москва*

*Задачи:*

— развивать и поддерживать интерес к изучению английского языка;

— память, внимание, мышление, чувство товарищества, взаимопомощи при выполнении заданий, конкурсов;

- вызывать положительные эмоции во время игр на английском языке;
- закреплять изученный лексический материал по темам: «Приветствие. Знакомство», «Мир вокруг нас», «Счет», «Фрукты. Овощи», «Английские цвета».

**Оборудование:** аудиозаписи, по 2 спортивных туннеля, маленьких мяча, круглых пуфа; обручи (по количеству детей), по 6 больших мячей и конусов; картинки с разным количеством нарисованных круглых предметов, предметов, название которых дети знают по-английски; кубик с нарисованными предметами круглой формы, 2 магнитные уродки, 20 вырезанных из картона рыбок, проколотых степлером для крепления к магнитной уродке; песочные часы, воздушные шарики для украшения спортивного зала.

\* \* \*

**Педагог.** Здравствуйте, ребята! Good morning, children! Сегодня мы на поезде отправимся в путешествие в волшебную страну Кругляндию. Занимайте места в вагонах.

Звучит аудиозапись веселой музыки. Дети идут друг за другом, имитируя движение поезда и преодолевая препятствия: «змейкой» обходят большие мячи, перешагивают через круглые пуфы, пролезают в туннель, из обруча в обруч и т.п.

Вот мы и прибыли в удивительную страну. Наш поезд преодолел различные препятствия. Какой они были формы?

**Дети.** Круглой.

**Педагог.** Это не удивительно. Круг — главная фигура Кругляндии. (*Показывает на разноцветные обручи, разложенные по кругу.*) Это — дома, в них могут поселиться гости страны. Устраивайтесь на новом месте и ждите чудес. (*Дети рассаживаются в обручи.*) Ребята, жители волшебной Кругляндии любят все круглое и говорят по-английски. А вы знаете английский язык?

Дети отвечают.

Тогда давайте представимся и расскажем о себе по-английски.

Дети исполняют песню «Hello!».

Answer my questions:

What's your name?

Are you a boy?

Are you a girl?

How old are you?

**Педагог.** Let's count from 1 to 10! Count the balls, please! Count the oranges, please!

Педагог показывает картинки с разным количеством нарисованных круглых предметов.

Let's play the game «Echo»!

Педагог с разной интонацией произносит слова, обозначающие круглые предметы, дети повторяют: a ball, a balloon, an apple, an orange, a tomato, a turnip, a cabbage, a water-

melon, a nut, a cherry, a globe, a plate, a hoop, the sun, a clock.

В волшебной Кругляндии все вещи круглые. Вспомните и загадайте друг другу загадки о предметах круглой формы. Отгадки произнесите по-английски.

Желтая тарелка  
На небе висит.  
Желтая тарелка  
Всем тепло дарит.  
(*The sun.*)

Бьют его, а он не плачет.  
Веселее только скачет.  
(*A ball.*)

Сто одежек и все без застежек.  
(*A cabbage.*)

Красный он, но не мак.  
В огороде не бурак.  
Сочный лакомый синьор.  
Угадали?  
(*A tomato.*)

Круглое, румяное  
И растет на ветке.  
Любят его взрослые  
И маленькие детки.  
(*An apple.*)

Сам алый, сахарный,  
Кафтан зеленый, бархатный.  
(*A water-melon.*)

Он оранжевый и круглый  
И на дереве висит.  
Сочный, сладкий и полезный,  
Гладкой кожицей покрыт.  
(*An orange.*)

Now let's play! Stand up! Теперь давайте поиграем.

Первая игра — «Кубик». Вставайте в круг, пойте песню и передавайте кубик с нарисованными на нем круглыми предметами. Тот, на ком мелодия закончится, должен бросить кубик и назвать по-английски, что на нем нарисовано.

Кубик движется по кругу,  
Передайте кубик другу.  
Кубик может показать,  
Что по-английски нам  
назвать.

Следующая игра — «Веселые круги». Танцуйте под музыку. Как только она смолкнет, я назову по-английски цифры, а вам нужно будет образовать круги из столько же участников.

Теперь давайте сыграем в игру с обручами «Бездомный зайчик». Ребята, вы — «зайчики!» На полу разложены обручи — это ваши «домики». Расселяйтесь (вставайте в них). Когда зазвучит музыка, выходите гулять. Прыгайте на одной ножке и пойте:

In the forest little hares  
Like to play, to jump, to run.  
If a hare has his house  
He wouldn't be the homeless one.

В это время я уберу один обруч. Как только музыка смолкнет, вам нужно занять любой «домик». Тот, кому «домика» (обруча) не хватит, становится «бездомным зайцем» («a homeless hare») и покидает игру.

Игру можно повторять несколько раз.

А теперь давайте разделимся на две команды и проведем конкурсы-эстафеты с предметами круглой формы.

Проводятся конкурсы-эстафеты.

### «Круглые предметы»

На противоположной стороне зала в обручах разложены предметы различной формы. Необходимо пролезть через туннель, добежать до обруча, взять предмет круглой формы и вернуться бегом, передать эстафету следующему игроку команды.

После того как все предметы будут перенесены, нужно назвать их по-английски.

*Рекомендации педагогам:* необходимо следить за тем, чтобы дети принесли именно круглые предметы и правильно их назвали.

### «Давай знакомиться!»

Для проведения этого конкурса нужно разбиться на пары и представить своих друзей по-английски, т.е. составить предложения типа: *My friend is Vova.*

### «Мяч в тарелке»

Первым игрокам команд даеться по тарелке с мячом. Они должны дойти до конуса, обойти его, вернуться и передать тарелки с мячами следующим игрокам.

### «Дружные ребята»

Парный конкурс. На первого игрока надевается обруч, второй

участник держит за него своего товарища. Так они бегут до конуса, обегают его и передают эстафету двум другим игрокам своей команды.

По завершении конкурса педагог может спросить, с обручем какого цвета участвовала в эстафете та или иная пара (*What colour is your hoop?*).

### «Веселая рыбалка»

В обруч для каждой команды педагог кладет по 10 картонных рыбок и раздает по удочке. За минуту игроки должны поймать всех рыб и посчитать их по-английски.

Игра проводится несколько раз с разными игроками из команд.

### «Олимпийские кольца»

В конкурсе участвуют шесть самых быстрых игроков из каждой команды. Пятерым участникам по очереди нужно докатить до конуса по обручу и надеть их на него. Шестой игрок должен добежать до конуса, снять с него все пять обручей и выложить из них олимпийскую символику — кольца. Команда, участники которой быстрее справятся с заданием, побеждает.

Молодцы, ребята! Какие вы быстрые, ловкие!

Вот и подошло к концу наше путешествие в волшебную Кругляндию. А завершит его выступление девочек.

Под песню «Хулахуп» (муз. Е. Никитенко, сл. Г. Ветрова) девочки исполняют танец с обручами.



# Здоровьесберегающие технологии в музыкальной деятельности дошкольников

Журавлева С.Ю.,

музыкальный руководитель ДОУ № 19 «Космонавт»,  
г. Солнечногорск Московской обл.

Здоровье до того превышает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля.

*А. Шопенгауэр*

Здоровье — одна из главных ценностей человека. Однако в последние годы медицинская статистика свидетельствует о том, что количество дошкольников с хроническими заболеваниями увеличивается и в школу поступает только несколько процентов абсолютно здоровых первоклассников. Причины самые разные: от объективных факторов (нарушение экологии) до субъективных (снижение двигательной активности, несбалансированное питание, психологическое перенапряжение, отсутствие личной заинтересованности в сохранении здоровья). Поэтому сохранение и укрепление здоровья детей — приоритетное направление государственной политики.

Вырастить здорового человека — задача трудная и ответственная. Всем известно, что

именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья: происходит становление всех жизненно важных систем и психических функций организма, развиваются его адаптивные механизмы, мелкая и крупная моторика, повышается устойчивость к воздействиям внешних факторов, формируются основные физические качества, выносливость и работоспособность, приобретаются культурно-гигиенические навыки, нарабатываются приемы самообслуживания. Именно в этом возрасте зарождаются предпочтения, привычки, представления, черты характера ребенка, от которых будет зависеть образ жизни человека в дальнейшем. Поэтому оздоровление детей (сохранение и укрепление здоровья, профилактика заболеваемости, создание условий для ЗОЖ) — одна из

важнейших задач каждого ДОУ.

Здоровье — состояние полного физического, психического и социального благополучия (формулировка, разработанная ВОЗ). В соответствии с ней необходимо комплексно решать задачи физического, интеллектуального и эмоционально-личностного развития ребенка, его подготовки к школе, активно внедряя в ВОП такие технологии, применение которых помогло бы снизить психофизиологические затраты дошкольников, улучшить их психоэмоциональное и физическое состояние, раскрыть и повысить потенциальные интеллектуальные и творческие способности, т.е. здоровьесберегающие технологии.

По определению Н.К. Смирнова, «Здоровьесберегающие образовательные технологии — такая организация образовательного процесса на всех его уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание детей происходит без ущерба их здоровью». Понятие «здоровьесберегающая» автор относит к качественной характеристике любой образовательной технологии и рассматривает его как «сертификат безопасности для здоровья».

*Цели* здоровьесберегающих технологий:

— формировать осознанное отношение к здоровью, укреплять и сохранять его механизмы;

— развивать ценностные ориентации;

— воспитывать здоровую личность ребенка.

На практике — это совокупность методов и приемов педагогической работы, комплекс профилактических и коррекционных мероприятий, дополняющих и обогащающих традиционные формы работы с детьми.

Одним из основных направлений по эффективности применения здоровьесберегающих технологий справедливо считается физическая культура. Не последнюю роль в оздоровлении детей специалисты отводят музыке. О ее целебных свойствах свидетельствуют самые древние источники. По преданию, поэты и музыканты Арион с острова Лесбос и Терпандр из Спарты (VII в. до н.э.) музыкой спасали людей от болезни. Сохранилась легенда о философе, математике и музыканте Пифагоре (VI в. до н.э.), который песней усмирил юношу, собиравшегося поджечь дом, где была заперта его возлюбленная. Пифагор и его последователи создали учение, согласно которому музыка может управлять душой человека, пробуждая в ней добро и зло. Платон и Аристотель считали, что она восстанавливает нарушенную болезнью гармонию в человеческом теле, а выдающийся среднеазиатский ученый, врач и философ Авиценна

(980—1037) лечил музыкой больных нервно-психическими заболеваниями. С XIX в. музыкотерапия распространилась и в Европе.

В наши дни врачи все чаще обращаются к «музыкальному» лекарству через подсознание, активизируя внутренние силы человека в борьбе с недугом. Определенный интерес представляют исследования современных педагогов и ученых. Так, например, П.Н. Анохин, изучая вопросы влияния мажорного или минорного лада на самочувствие, сделал вывод о положительном влиянии мелодического и ритмического компонентов музыки на работоспособность или отдых человека. В.М. Бехтерев — отечественный невролог, психиатр и психолог — доказал, что музыка может вызывать и ослаблять возбуждение организма.

Музыка воздействует не только на эмоциональное, но и на общее физическое состояние человека. Специалисты считают, что благотворное ее влияние распространяется на весь организм: центральную нервную, сердечно-сосудистую, эндокринную, пищеварительную системы, а также на социокоммуникативные и адаптационные механизмы. Это, по их мнению, достигается благодаря восприятию соответствующими слуховыми рецепторами организма музыкальных вибраций и передачи их через сложную цепь рефлек-

торных связей в спинной и продолговатый мозг, которые затем распространяются по всему организму.

Говоря о музыкальном воспитании дошкольников, нужно вспомнить высказывания Н.А. Ветлугиной. Она отмечала, что развитие эмоциональной отзывчивости и музыкального слуха помогают активизировать умственную деятельность (образное, ассоциативное мышление, речь, умение пользоваться словами-эпитетами); пение развивает голосовой аппарат, речь, укрепляет голосовые связки, регулирует дыхание; ритмика улучшает осанку ребенка, координацию, уверенность движений, развивает зрение (бинокулярное, периферическое, прослеживающую функцию взгляда, глазомер) и даже математические способности (количественный и порядковый счет, знание геометрических фигур, умение ориентироваться в пространстве и делать перестроения).

Таким образом, музыка — одно из средств физического, психического и интеллектуального развития детей.

В режиме инновационной деятельности в сфере дошкольного образования вышеизложенный вывод послужил толчком к поиску таких технологических приемов, которые бы соединяли в себе музыкальное воспитание с оздоровительными мероприятиями. Это

значит, что традиционные виды музыкальной деятельности, развивающие потенциал музыкальных и творческих способностей ребенка, можно разнообразить с пользой для здоровья, т.е. целесообразно использовать в музыкальной деятельности современные здоровьесберегающие технологии, а именно.

- коммуникативные песенки-распевки или игры-приветствия;
- активное слушание;
- дыхательную и артикуляционную гимнастику;
- оздоровительные и фонетические упражнения;
- игровой массаж;
- пальчиковые и речевые игры;
- музыкотерапию;
- игры-этюды на формирование правильной осанки;
- психогимнастику.

Использование здоровьесберегающих технологий в музыкальном воспитании образуют систему работы, суть которой состоит в следующем.

♦ Каждую встречу с детьми в музыкальном зале можно начинать с оптимистичной песенки-распевки с нехитрым текстом и несложной мелодией, состоящей из звуков мажорной гаммы, поднимающей настроение и задающей позитивный настрой к восприятию окружающего мира, улучшающей эмоциональный климат общения с детьми.

♦ Слушание музыки и разучи-

вание текстов песен (довольно статичные виды деятельности) можно чередовать с игровым массажем или пальчиковой игрой. Причем первичное ознакомление с музыкой, т.е. «пассивное» слушание, можно сменить при дальнейшем восприятии на активное — выражение эмоциональной реакции на музыку через двигательные импровизации.

Перед пением полезно сделать дыхательную, артикуляционную гимнастику, фонетические и оздоровительные упражнения для органов дыхания, горла и голосовых связок с целью профилактики простудных заболеваний.

Музыкально-ритмические движения лучше сопровождать речевыми играми или совместить с музыкотерапией, самомассажем, а игру на музыкальных инструментах сочетать со звучащими жестами и ритмодекламацией.

Упражнения на формирование правильной осанки актуальны при любом виде музыкальной деятельности, а если их аргументировать игровой мотивацией, они вызовут в детях неподдельный интерес и желание выполнять их.

♦ Учет гендерных особенностей детей — важнейший аспект здоровьесбережения, выражающийся в дифференцированном подходе к воспитанию и обучению, основанном на различиях психофизиологических качеств

и интересов мальчиков и девочек.

♦ Использование интегрированных форм организаций музыкально-оздоровительных мероприятий с детьми (игровые тематические занятия, музыкально-спортивные развлечения, дни здоровья, оздоровительные игры, знакомство с тематическими литературными и сказочными персонажами). В ходе этих мероприятий задачи музыкального и физического воспитания решаются совместно с инструктором по физкультуре, а также медицинским работником, который в свою очередь рассказывает детям о пользе ЗОЖ, необходимости знать и соблюдать правила личной гигиены.

♦ Применение таких форм взаимодействия с семьей по музыкальному воспитанию, которые бы включали вопросы сохранения здоровья детей в детском саду и дома (открытые показы, конкурсы с участием родителей, семинары-практикумы, тестирование родителей, совместные праздники и досуги, родительские собрания и индивидуальные консультации, создание видеотеки по музыкальному и физическому воспитанию).

♦ Создание здоровьесберегающей среды в детском саду и семье.

Как органично использовать здоровьесберегающие технологии в музыкальной деятельнос-

ти с детьми и как музыкальным руководителям успеть решить еще множество задач музыкального воспитания?

В качестве ответа на этот вопрос предлагаем сценарий осеннего путешествия для детей средней группы, в ходе которого используются здоровьесберегающие технологии, состоящие из небольших по объему и длительности игр и упражнений, приносящих детям не только удовольствие, но и пользу для здоровья.

### **Игровое тематическое занятие «Осеннее путешествие»**

#### *Задачи:*

- развивать музыкальные и творческие способности, звуковую культуру речи с учетом возрастных, индивидуальных и гендерных особенностей детей;
- формировать позитивное отношение к окружающему миру;
- создавать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребенка;
- повышать адаптивные возможности организма, используя здоровьесберегающие технологии.

\* \* \*

На стене музыкального зала — осенние пейзажи. Занавес закрыт. Дети входят в зал.

Музыкальный руководитель (*поет*). Здравствуйте, ребята!

Дети (*поют*). Здравствуйте!

Музыкальный руководитель. А теперь давайте поздороваемся сами с собой и друг с другом.

### Коммуникативная игра «Здравствуйте!»

(авт. М. Карпушина, в обр.)

*Задача:* создавать положительный эмоциональный настрой.

Здравствуйте, ладошки,  
Хлоп-хлоп-хлоп!

Дети смотрят на ладошки и хлопают.

Здравствуйте, ножки,  
Топ-топ-топ!

Топают, руки держат на поясе.

Здравствуйте, щечки,  
Тюх-тюх-тюх!

Указательными пальчиками до-  
трагиваются до щек.

Пухленькие щечки,  
Плюх-плюх-плюх!

Кулачками постукивают по на-  
дутым щекам.

Здравствуйте, глазки,  
Миг-миг-миг!

Дети хлопают глазами.

Здравствуй, наш носик,  
Бип-бип-бип!

«Сигналят» по носам.

Здравствуйте, зубки,  
Щелк-щелк-щелк!

Стучат зубами.

Здравствуйте, губки,  
Чмок-чмок-чмок!

Чмокают губами и посылают  
воздушные поцелуи.

Музыкальный руководитель. Скажите, пожалуйста, какое сейчас время года?

Дети отвечают.

Правильно, сейчас — осень. Она бывает разная: солнечная и пасмурная. Но, говорят, у природы нет плохой погоды, и я предлагаю отправиться на прогулку в осенний лес: подышим свежим воздухом, почувствуем, как пахнет осенняя листва. Вы согласны?

Дети отвечают.

Тогда нужно поторопиться, пока не пошел дождь. Давайте поедem в лес на поезде. Как гудит поезд?

Дети (*имитируют гудок поезда*). У-у-у!

Музыкальный руководитель. А как пыхтит паровоз?  
Дети. Чух-чух-чух!

Звучит гудок поезда (в записи).

Музыкальный руководитель. Вы слышите, это сигнал к отправлению. Занимаем места в вагонах!

Дети встают друг за другом («паровозиком»).

**Музыкальное игровое  
упражнение «Поезд»**  
(авт. Т. Суворова)

*Задачи:*

- побуждать детей к двигательной деятельности (в соответствии с музыкой);
- активизировать произношение слога «чух»;
- укреплять физиологическое дыхание (без речи).

Вступление — произношение звука «У-у» (имитация гудка паровоза).

«Едет поезд» — под музыку дети двигаются топающим шагом, вращая согнутыми в локтях руками с проговариванием слога «чух».

«Остановка» — музыка меняется, дети переходят на марш и расходятся враспынную.

«Дышим свежим воздухом» — дыхательное упражнение. Дети вдыхают через нос, выдыхают через рот (упражнение можно делать под музыку).

Открывается большой занавес, дети видят декорации осенней полянки.

**Музыкальный руководи-  
тель**

Паровоз привез нас в лес,  
Здесь полным-полно чудес.

**Игра «Паровоз  
привез нас в лес»**  
(авт. О. Арсеновская)

*Задача:* проводить профилактику верхних дыхательных путей в комплексе с артикуляционной гимнастикой.

**Музыкальный руководи-  
тель**

Посмотрите,  
Вот идет сердитый еж.

Дети наклоняются низко, обхватывают руками грудь (свернувшийся в клубок ежик).

П-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф!  
Где же носик? Не поймешь.  
Ф-р-р! Ф-р-р! Ф-р-р!  
Вот веселая пчела.  
З-з-з! З-з-з!

Дети выполняют гимнастику для глаз (водят глазами в разные стороны).

Детям меда принесла  
З-з-з! З-з-з!

Дети выполняют упражнение на укрепление связок гортани и профилактики храпа.

Села нам на локоток.  
З-з-з! З-з-з!

Отмахиваются «от пчелы» (на уровне локтя).

Полетела на носок.  
З-з-з! З-з-з!

Отмахиваются «от пчелы» (на уровне носа).

Пчелу ослик испугал.  
И-а-а! И-а-а! И-а-а!

Дети произносят звуки с четкой артикуляцией ([и] — растягивают губы, [а] — на выдохе опускают нижнюю челюсть вниз).

На весь лес он закричал.  
И-а-а! И-а-а! И-а-а!

Гуси по небу летят,  
Гуси ослику гудят.  
Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у!  
Устали? Нужно отдохнуть,

Дети рассаживаются на ковре.

Сесть и сладко позевать.

Несколько раз зевают, стимулируя этим гортанно-глоточный аппарат и активизируя деятельность головного мозга.

В записи слышится шум ветра (он то усиливается, то затихает).

Ребята, что это так шумит?

Дети. Ветер!

### Упражнение «Осенняя сказка»

*Задачи:*

- готовить к правильному произнесению фонем;
- активизировать шипящие звуки;
- тренировать фонационный выдох;
- развивать динамическое чувство.

Музыкальный руководитель

Шаловливый ветерок  
В лесочек залетел.

Дети  
Ш-ш-ш!

Музыкальный руководитель

Тихо-тихо веточкам  
Он песенку запел.

Дети (*тихо*)

Ш-ш-ш!

Музыкальный руководитель

Сильный ветер в наш лесочек  
Тоже прилетел.

Дети (*громко*)

Ш-ш-ш!

Музыкальный руководитель

Громко-громко веточкам  
Он песенку запел.

Дети (*очень громко*)

Ш-ш-ш!

Музыкальный руководитель

То тихую...

Дети  
Ш-ш-ш!

Музыкальный руководитель

То громкую...

Дети  
Ш-ш-ш!

Дети произносят звуки попеременно: то тихо, то громко (по тексту).

Музыкальный руководитель. А потом ветерок улетел! Ой, какой он шалунишка — растрепал ребятам волосы. Срочно нужно причесаться. Где ваши расчески?

Дети показывают пальчики.



### Игровой массаж «Расческа»

#### Задачи:

- поднимать настроение;
- улучшать самочувствие.

Музыкальный руководитель

Расчесочка, расчесочка,

Дети «расчесывают» волосы пальцами.

Расчесочка моя!

Причесет и погладит

Расчесочка меня.

Сделает расчесочка

Красивую причесочку.

Ребята, посмотрите, сколько листочков на земле — это тоже ветер напроказничал, сорвал их с деревьев. Давайте соберем листья и потанцуем с ними. А еще мы можем взять их с собой и украсить группу или сделать красивый осенний букет.

### Активное слушание

Музыкальный руководитель предлагает детям послушать музыку и обсудить услышанные произведения. Включается запись «Вальса» (фрагмент) из Серенады для струнного оркестра П.И. Чайковского (Программа «Музыкальные шедевры», авт. О.П. Радынова).

**Задачи:** вызывать эмоциональный отклик на музыку через движение.

Под музыку дети танцуют с листочками, потом складывают их в корзину.

Музыкальный руководитель. Ребята, смотрите, под листиком кто-то есть. Да ведь это божья коровка. Все насекомые готовятся к зиме и прячутся в свои домики, а она что-то задержалась... Давайте поиграем с ней.

Дети встают в круг, в центре которого лежит божья коровка (игрушка).

### Музыкально-речевая игра «Божья коровка» (авт. Т. Тютюнникова, детский фольклор)

**Задача:** развивать музыкальный и речевой слух, выразительность движений.

Музыкальный руководитель. А теперь давайте посадим божью коровку на веточку, чтобы она смогла улететь.

Вдруг раздается уханье совы (в записи).

Ребята, послушайте, где-то ухаёт сова — ночная лесная птица. Вы когда-нибудь видели ее?

Дети отвечают.

Ну тогда посмотрите и послушайте.

В зал «влетают» девочки подготовительной к школе группы.

### Танцевально-игровая композиция «Совушки» (диск «Ку-Ко-Ша» № 1, трек 7)

#### Задачи:

- развивать познавательный интерес;
- использовать сюрпризный момент.

Девочки-совушки «улетают».

Музыкальный руководитель снова выводит детей на полянку.

**Музыкальный руководитель.** Посмотрите-ка, ребятки, на осеннюю полянку вышел медведь.

Стал ногами топотать  
Мишка-шалунишка.  
Приглашаю мальчиков  
С мишкой поплясать  
И на время мальчиков  
Мишеньками стать.

Мальчики делают круг, в центре — мишка (кукла бибабо).

### **Танцевально-игровая композиция «Медвежата»**

(диск «Ку-Ко-Ша» № 1, трек 3, движения указаны в сборнике)

*Задачи:*

- развивать двигательную активность с учетом гендерных особенностей;
- проводить игровой массаж;
- артикуляционную гимнастику для языка;
- активизировать голос с дыханием на звуке [р].

Музыкальный руководитель (*берет мишку в руки*). Жарко тебе, мишенька, в такой шубке! Сейчас ребята тебя немножко освежат!

### **Дыхательное упражнение «Подуем на мишку»**

*Задача:* развивать продолжительный выдох.

Итак, носиками вдыхаем, громко выдыхаем.

Дети дуют на мишку.

Музыкальный руководитель от имени мишки благодарит детей.

Спасибо, ребятки! Мне стало прохладнее и я могу с вами поиграть.

Дети рассаживаются на ковре (или мальчики — на ковре, а девочки — на стульях-пеньках). Перед ними выставляется мишка (игрушка).

### **Пальчиковая игра «Мишка»**

(авт. О. Арсеневская)

*Задача:* развивать координацию пальцев рук в сочетании с речевым интонированием.

Дети проговаривают текст самостоятельно.

Мишка по лесу ходил,

Дети шлепают ладошками по коленям.

Звонко песни выводил:  
Тру-ту-ту! Тру-ту-ту!

Имитируют игру на дудочке.

Всем я лапотки сплету.  
Себе — большие,

Поочередно загибают пальцы левой руки.

Жене — меньшие,  
Сыну — с носочком,  
Дочке — с цветочком,  
А соседу — зайныке  
Сплету лапти маленькие.

При повторе текста загибают пальцы правой руки.

Музыкальный руководитель. Ребята, мишка что-то хочет сказать. (*Прикладывает игрушку к уху.*) Он очень устал и хочет отдохнуть, ведь скоро зима и ему пора спать.

Музыкальный руководитель укладывает мишку под елочку.

Дети рассаживаются и слушают пение птиц (в записи).

Ой, кажется, на осеннюю полянку прилетели птицы.

Птички прилетали,  
Крыльями махали.

А где мои птички-невелички?

На середину полянки «вылетают» девочки-птички.

А чем бы нам птичек угостить?

Девочки-птички. Конфетами!

Музыкальный руководитель (*удивленно*). Конфетами?!

**Танцевально-игровая композиция «Птички»**  
(диск «Ку-Ко-Ша»  
№ 1, трек 2)

*Задача:* развивать двигательную активность с учетом гендерных особенностей.

Села птичка на ветку,  
Ля-ля-ля, ля-ля-ля.

Девочки «машут крылышками».

Хочешь, птичка, конфетку?

Складывают руки вместе перед собой ладошками вверх.

Ля-ля-ля! Ля-ля-ля!

Качают головой.

Вкусную-превкусную,

Гладят себя по животу.

Сладкую-пресладкую.  
Не хочешь совсем?!

Пожимают плечами.

Я сама ее съем!

Поочередно скрещивают руки на груди.

Ням-ням-ням,

«Облизывают» ладошки по очереди (гимнастика для языка).

Ля-ля-ля,

Кружатся.

Ням-ням-ням,

Опять «облизывают» ладошки.

Вкусно!

Поднимают большие пальцы обеих рук.

Музыкальный руководитель. Ах вы, хитрули! Чем же все-таки питаются птицы?

Дети. Хлебными крошками, зернышками, семечками.

Музыкальный руководитель. Давайте покормим птиц, насыплем им зернышек...

Дети берут заранее приготовленное пшено и сыпят его под елочку.

Ребятки, нам пора возвращаться в детский сад. Но прежде чем мы снова сядем в паровоз, да-

вайте посмотрим, улетела ли божья коровка.

Все подходят к дереву и видят, что божья коровка улетела, оставив маленькую корзиночку с сухариками из черного и белого хлеба.

Смотрите, божья коровка улетела, но прислала вам угощение — сухарики.

Музыкальный руководитель угощает детей.

Звучит гудок паровоза (в записи).

Ребята, паровоз нас зовет в путь. Занимаем места в вагонах.

Дети строятся «паровозиком» и под музыку «выезжают» из зала.

### Литература

*Алябьева Е.А.* Занятия по психогимнастике с дошкольниками: Метод. пособие. М., 2009.

*Алямовская В.Г.* Здоровье. М., 1996.  
*Арсеневская О.Н.* Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения. Волгоград, 2010.

*Богина Т.Л., Яковлева Т.С.* Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. М., 2009.

*Гаврючина Л.В.* Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Метод. пособие. М., 2010.

*Картушина М.Ю.* Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников. М., 2009.

*Хабарова Т.В.* Педагогические технологии в дошкольном образовании. СПб., 2011.

*Шелухина И.П.* Мальчики и девочки: Дифференцированный подход к воспитанию детей старшего дошкольного возраста. М., 2008.

*Щетинина А.М., Иванова О.И.* Полорольное развитие детей 5—7 лет: Метод. пособие. М., 2010.

### Предлагаем вашему вниманию книгу



### ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ 6—7 ЛЕТ

Автор — *Картушина М.Ю.* Обложка, 224 с.

Представлена система оздоровительных интегрированных занятий для детей подготовительной к школе группы, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата и зрения у детей, повышение резистентности организма. В книге представлены приемы и методы оздоровления детей: различные виды массажа и самомассажа, комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики, физкультминутки, пальчиковый игротренинг и т.д.

## Использование фитнес-технологий в ДОУ

**Борисова М.М.,**

*канд. пед. наук, доцент кафедры дошкольной педагогики Института педагогики и психологии образования ГБОУ ВПО «Московский педагогический государственный университет»;*

**Горелова В.В.,**

*преподаватель ГБОУ СПО «Педагогический колледж № 6», Москва*

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении (за столами, телевизорами, компьютерами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, а значит — нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. А ведь детство — лучшее время для формирования привычки «быть в форме». Главная задача взрослых выработать у детей такую привычку, создать все необходимые условия для утоления «двигательного голода», найти новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению дошкольников. В определенной мере помочь в этом может *детский фитнес*. Появился он сравнительно недавно, но уже снискал себе достаточную известность. Что же это такое?

Детский фитнес — система мероприятий (услуг), направленных на поддержание и укрепление здоровья (оздоровление), нормальное (соответствующее возрасту) физическое и психическое развитие ребенка, его социальную адаптацию и интеграцию.

Первые программы детского фитнеса начали реализовываться в России в конце 90-х гг. прошлого столетия. (Использование понятия «фитнес» в дошкольном возрасте может применяться не в полной мере. Уместнее говорить об «элементах фитнеса» или «детском фитнесе».)

Использование элементов детского фитнеса в ДОУ (на физкультурных занятиях, в рамках дополнительного образования) позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит с возможностями тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепляет здоровье детей.

Детский фитнес развивает не только координацию, выносливость, силу, но и чувство ритма, артистичность, формирует правильную осанку и красивую фигуру. На таких занятиях царит непринужденная обстановка, свобода движения, возможность отступления от правил, бесконечность вариаций со спортивно-игровым оборудованием. Занятия элементами фитнеса создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, ответственность, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой, у них вырабатываются правильные стереотипы движений, формируются жизненно важные навыки и умения.

В последние годы расширился спектр фитнес-технологий, используемых в работе с детьми:

занятия на тренажерах, игровой стретчинг, фитбол-гимнастика, степ-аэробика, черлидинг, пилатес.

Одна из распространенных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками — *занятия с использованием тренажеров.*

В работе с детьми дошкольного возраста используются тренажеры как простейшие, так и сложного устройства: степы, мячи-фитболы, диски здоровья, гимнастические роллеры, детские резиновые эспандеры, скамьи для пресса, велотренажеры, беговые дорожки, тренажеры гребли, мини-батуты. Условно к тренажерам можно отнести также пластмассовые гантели и гантели до 0,5 кг, медболы, шведские стенки, коррекционные мячи большого диаметра, массажные коврики.

На таких занятиях тренируются сердечно-сосудистая и дыхательная системы организма, развивается общая выносливость, приобретаются двигательные умения и навыки, способствующие укреплению здоровья дошкольников, а также формируются интерес и потребность в занятиях физкультурой и спортом.

Наиболее рациональной формой обучения дошкольников работе на тренажерах являются занятия по подгруппам продолжительностью до 30 минут. Как показывает практика, наиболее эффективная форма организации — круговая тренировка,



сущность которой в том, что каждый ребенок упражняется последовательно на каждом виде тренажера (от 4 до 8). Причем сложность движений и степень нагрузки зависит от индивидуальных особенностей и физических возможностей воспитанника, т.е. предлагается сделать больше или меньше повторений, увеличивается или сокращается время для выполнения данного задания.

Занятия на тренажерах начинаются с 1 минуты и с простых упражнений. Постепенно программа усложняется и увеличивается продолжительность работы на тренажерах до 2 минут [2].

Упражнения *игрового стретчинга* охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой

игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Методика *игрового стретчинга* основана на статичных рас-

тяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Одна из новых технологий физического воспитания — *фитбол-гимнастика*. (В переводе с англ. «фитбол» — мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях.) В настоящее время мячи различной упругости, размеров, веса применяются в спорте, педагогике, медицине. Мячи большого размера (фитболы) появились сравнительно недавно, хотя с древнейших времен в культуре любого народа мяч использовался для игр и развлечений.

Фитбол 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. Он является не только уникальным оздоровительным «тренажером», но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах [1].

*Степ-аэробика* (от англ. step — шаг) — танцевальная аэробика с применением специальных невысоких платформ — ступов





(высотой — 10 см, длиной — 40, шириной — 20 см; с высотой ножки — 7 и шириной — 4 см). Это нестандартное пособие, предназначенное для работы с детьми 4—7 лет, способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета, устойчивого равновесия, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, усиливает обмен веществ, совершенствует точность движений, развивает координацию, уверенность и ориентировку в пространстве, эстетический вкус и интерес к занятиям, улучшает психологическое и эмоциональное состояние ребенка [3; 4].

Степ-платформы можно использовать на занятиях по физкультуре, для индивидуальной работы, в самостоятельной двигательной деятельности детей. Например, на занятиях по физкультуре степ-платформу можно применять:

- во вводной части — ходьба по степам и между ними (для формирования правильной осанки);
- при выполнении ОРУ под музыку (для укрепления дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развития координации движений);
- в ОВД — прыжках, беге и т.д.;
- в подвижных играх («Аист и лягушка», «Бездомный заяц», «День и ночь», «Охотник и зайцы», «Кот и птички»).

В настоящее время в работу с детьми активно внедряется *черлидинг* (англ. cheerleading, от

cheer — одобрительное, призывное восклицание и lead — вести, управлять) — зажигающие спортивные танцы с помпонами, сочетающие элементы акробатики, гимнастики, хореографии и танцевального шоу.

Черлидинг развивает творческие и двигательные способности и навыки дошкольников, позволяет увеличить объем двигательной активности детей в режиме дня, формирует навыки общения в коллективной деятельности [5].

*Детский пилатес* — специально составленная программа на основе базовых упражнений Pilates, адаптированных к детям различного возраста. Для 5—6-летних воспитанников занятия проводятся в игровой форме. Следуя за волшебными героями, они выполняют упражнения, незаметно для себя укрепляя мышцы тела, создают крепкий мышечный корсет, развивают силу, гибкость и растяжку. Для таких занятий используется всевозможный спортивный инвентарь, подбирается специальная музыка, создающая благоприятную атмосферу. Упражнения делаются медленно, плавно и требуют полной концентрации внимания, контроля за техникой их выполнения и правильным дыханием.

Таким образом, на наш взгляд использование элементов фитнес-технологий в работе с дошкольниками способ-

ствуется привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, формирует представления о фитнесе как о способе организации активного отдыха. Приобщившись к фитнесу в юном возрасте, человек и дальше не забудет о своем здоровье и красоте и всегда «будет в форме».

### Литература

1. Детский фитнес. М., 2006.
2. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. М., 2009.
3. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду // Инструктор по физкультуре. 2009. № 4.
4. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: Планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия / Под ред. О.Ф. Горбатенко, Т.А. Кардаильской, Г.П. Поповой. Волгоград, 2008.
5. Филиппова С.О. Детский фитнес как средство оздоровления дошкольников // Здоровье детей — здоровье нации: Сб. мат-лов межрегиональной научн.-практ. конф. 28—29 мая 2008 г. / Сост. М.Н. Попова. СПб., 2008.

## Детские тренажеры на занятиях физкультурой во второй младшей группе

**Ковина А.Н.,**

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с «Ромашка»,  
пос. Уньюган ХМАО Югра*

Физкультурные занятия с малышами на тренажерах — это увлекательные игры, основанные на сюжете — встрече со сказочным персонажем, который помогает установить контакт с воспитанниками, раскрепоститься, создать комфортный психологический климат.

Во время занятий решаются следующие задачи.

- Оздоровительные:*
- формируется мышечная и дыхательная системы;
  - опорно-двигательный аппарат.
- Образовательные:*
- формируются двигательные навыки, правильная осанка;
  - ориентировка в пространстве (лево-право, верх-низ);
  - отрабатывается техника движений;

- рассказывается о пользе занятий физкультурой и спортом, назначении физических пособий и оборудования;
- о строении тела человека.

*Воспитательные:*

- развивается интерес к занятиям спортом;
- формируются навыки ЗОЖ.

Занятия включают в себя вводную, основную и заключительную части.

Упражнения *вводной части* направлены на повышение эмоционального состояния детей, активизацию внимания и подготовку организма к предстоящим физическим нагрузкам.

Физические упражнения *основной части* строятся по принципу сверху вниз, т.е. начинаются с рук и плечевого пояса и заканчиваются мышцами ног, проводятся в среднем темпе. Очень важно, что в течение одного занятия дети получают нагрузку на все группы мышц. Обычно используются пять общеразвивающих упражнений, повторяющихся по 4—6 раз.

В этой же части занятия выполняются упражнения на тренажерах с целями:

- закреплять и совершенствовать ранее приобретенные умения и навыки;
- развивать крупные группы мышц.

Для проведения основных видов движений применяется поточная форма организации детей с круговыми («станционными») упражнениями: ребен-

нок, передвигаясь как бы по кругу от одной «станции» к другой, выполняет упражнения без перерыва. Это обеспечивает высокую моторную плотность занятия, воспитывает быстроту, ловкость, силу, выносливость, ориентировку в пространстве.

*Заключительная часть* занятия включает игру малой подвижности «Кот и мыши», пальчиковую музыкальную «Маленький мышонок» и дыхательную «Дышим носиком» гимнастику для восстановления дыхания, снятия возбуждения и мышечного напряжения. Логическое завершение занятия — ходьба на носочках в колонне по одному.

### Методы и приемы обучения

*Словесный метод* прослеживается в таких приемах, как образный сюжетный рассказ, объяснения, пояснения, указания, учающих малышей начинать и заканчивать упражнение одновременно по сигналу. Особое внимание уделяется индивидуальному подходу.

*Наглядный метод* воспитывает интерес и желание заниматься. Наглядно-зрительные приемы — показ физических упражнений, имитация (подражание): дети смотрят и повторяют.

Прием *практического метода* — многократные повторения упражнений без изменений. Они учат малышей активно, естественно, без напряжения, правильно выполнять упражнения,

соблюдать основное направление движения, подражая воспитателю.

Во время занятий желательнее использовать музыкальное сопровождение. Музыка настраивает детей на позитивное восприятие происходящего, побуждает к действиям и, наоборот, заставляет снизить возбуждение, сосредоточиться, «проникнуть» в сказочный мир.

### **Занятие по физкультуре «В гостях у мышонка» (для детей второй младшей группы)**

#### *Задачи:*

- продолжать учить прыжкам на двух ногах на батуте, лезенью по дуге;
- упражнять ходьбу на носках, с высоким подниманием коленей, «змейкой», бегу в заданном темпе;
- закреплять умение проползать через туннель из мягких модулей на четвереньках;
- совершенствовать навыки и умения правильно использовать тренажеры, технику выполнения упражнений на них;
- развивать равновесие, двигательную самостоятельность;
- повышать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- формировать навыки позитивного и созидательного общения.

*Оборудование:* мягкие модули, «сухой бассейн», тренажеры (бе-

говая дорожка, ходики, качели, малая дуга), большой надувной батут, массажные мячи, ролики и резиновая дорожка, шапочка мышки, магнитофон, аудиозапись.

*Место проведения:* спортивный зал и комната динамической разгрузки.

*Игровой персонаж:* Мышонок (инструктор по физкультуре).

\* \* \*

### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ (1,5—2 мин)**

Дети в колонне по одному идут за воспитателем. Звучит музыка, появляется Мышонок.

#### **Мышонок**

Здравствуйте, ребята!  
Я, мышонок серый,  
Маленький, но смелый.  
Спортом занимаюсь,  
С болезнями не знаюсь.

А вы, ребята, любите заниматься спортом?

Дети отвечают.

Тогда я вас приглашаю в свою норку. Там мы вместе поиграем, и вы мне покажете, что умеете делать. В мою норку можно проползти только на четвереньках, опираясь на ладошки и колени.

Друг за другом становитесь,  
Пройти в норку потрудитесь.  
Проползайте, проползайте,  
Да смотрите не сломайте.

Дети друг за другом пролезают через «туннель» из мягких модулей в динамическую комнату.



А как в норку проползли,  
Зашагали раз, два, три!

Дети, проползшие через модули,  
встают друг за другом и шагают на  
месте.

А теперь пойдем за мной.

Строятся в колонну за Мышонком.

И шагаем всей гурьбой.

Обычная ходьба.

Поднимай повыше ногу,  
Проложи себе дорогу.

Дети ходят с высоким поднима-  
нием коленей.

Побежали, побежали,  
Свои пятки показали.

Бегают, ускоряя темп.

А теперь все тише, тише,

Дети замедляют бег.

Кот на крыше мышек ищет.

Ходят на носках.

Кот ушел, а мыши в пляс:  
«Не нашел ты, Васька, нас!»

Обычная ходьба.

Шагают наши ножки

Топ-топ-топ.

По узенькой дорожке

Топ-топ-топ.

Топают сапожки

Топ-топ-топ.

Это наши ножки

Топ-топ-топ.

Дети идут за Мышонком, обходят  
«сухой» бассейн. Каждый идущий  
последним в колонне останавлива-  
ется у отдельного его сектора.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

(11–12 мин)

**ОРУ** (с использованием  
«сухого» бассейна)

### Мышонок

Стали все друзья играть,  
Стали шарики катать.  
Руки вместе поднимите  
И в бассейн их опустите.  
Покрутите, покрутите,  
Шарики вы поищите.

И.п. — ноги слегка расставлены,  
руки внизу. Поднять руки, наклон-  
иться вперед, руки погрузить в  
шарики, выпрямиться, вернуться  
в и.п.

Упражнение повторяется 5 раз.

Слышу, кот подкрался к норке.  
Прячьтесь, детки.

И.п. — стоя, ноги слегка расстав-  
лены, руками держаться за барьер  
бассейна. Присесть по сигналу  
«Спрятались!», выпрямиться по  
сигналу «Показались!»

Упражнение повторяется 5–  
6 раз.

Продолжаем мы играть  
И по мячикам шагать.

И.п. — сидя на бортике бассей-  
на, ноги прямые, руки хватом за  
края бортика. По сигналу «Шагаем!»  
вращать ногами, имитируя ходьбу;  
по сигналу «Стоп!» остановиться,  
вернуться в и.п.

Упражнение повторяется 4 раза  
по 3–4 с.

Мы шагали, мы шагали.  
Наши ножки не устали.



Раз, два, раз, два,  
Ну-ка прыгай, детвора.

И.п. — ноги вместе, руки на бортиках. Стоя в бассейне лицом к бортику, попрыгать на двух ногах в чередовании с ходьбой.

Выполнить по 8 прыжков 2—3 раза.

Снова руки поднимите,  
И в бассейн их опустите.  
Пошуршите, пошуршите,  
Мячики вы поищите.

Повторяется первое упражнение комплекса.

Мы шагаем, мы шагаем,  
Дружно ноги поднимаем.

**ОВД** (на тренажерах)

Становитесь по порядку,  
Продолжаем мы зарядку.  
Будем дружно мы играть,  
Прыгать, лазать и скакать.

Мышонок ведет детей в спортзал и распределяет на тренажеры.

Под музыку дети выполняют упражнения на тренажерах, расставленных по кругу.

Последовательность тренажеров: беговая дорожка, ходики, качели «улитка» и балансир, дуга, надувной батут (на батуте могут заниматься сразу 3 ребенка). От него проложена резиновая массажная дорожка к скамейке, на которой дети, сидя, выполняют самомассаж рук (с помощью массажных мячиков) и ног (с помощью массажных роликов).

Форма организации — поточная. Все дети должны пройти круг тренажеров и самостоятельно выполнить самомассаж.

Подходите, детвора,  
Посмотрите на меня.

Дети подходят к Мышонку, строятся друг за другом.

Друг за другом побежали,  
И ничуть мы не устали.

Дети бегают «змейкой» между тренажерами в колонне по одному.

А теперь все тише, тише.

Дети медленно вбегают в динамическую комнату.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (2 мин)

#### Игра малой подвижности «Кот и мыши»

Ходьба по кругу в медленном темпе с выполнением движений в соответствии с музыкой.

Тише, мыши, не шумите,  
Кота Ваську не будите.

Дети останавливаются и поворачиваются лицом в круг.

По-турецки сядем,  
Пальчиками спляшем.

Проводится пальчиковая музыкальная «Маленький мышонок» и

дыхательная «Дышим носиком» гимнастика.

Чтоб здоровыми вам стать,  
Надо носиком дышать!  
Носик, носик, начинай,  
А ты, ротик, продолжай.

И.п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Глубоко вдохнуть носом, сделать продолжительный выдох через рот.

Упражнение повторяется 5—6 раз.

Малыши-крепыши  
Занимались от души!  
С шариками поиграли,  
Свою силу показали.  
Закалилась детвора.  
В группу вам идти пора.

Дети колонной под музыку выходят из динамической комнаты, входят в зал, где «змейкой» обходят набивные мячи, подходят к туннелю.

По туннелю проползайте,  
Да смотрите не сломайте.

Дети проползают через туннель и оказываются в группе.



## Парад гимнастик в ДОУ

**Сардина Г.И.,**

*заведующий;*

**Михайлова М.А.,**

*зам. заведующего по УВ и МР МБДОУ д/с № 66 «Радость»,  
г. Норильск Красноярского края*

«Движению за здоровый образ жизни — зеленый свет!» — под таким девизом живет наш детский сад. Отсюда и главные задачи, стоящие перед педагогическим коллективом:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей в условиях Крайнего Севера;
- пропагандировать ЗОЖ;
- формировать у детей навыки ЗОЖ.

Для решения этих задач используются как традиционные (соревнования, спартакиады, олимпиады), так и новые (Парад гимнастик) формы работы.

Первый Парад гимнастик в нашем детском саду прошел в 2007 г., с целью приобщить дошкольников к традициям большого спорта, укрепить здоровье, выявить интересы, способности детей. В нем приняли участие воспитанники от 2 до 7 лет. Каждая возрастная группа представляла свой оригинальный комплекс упражнений. Были среди них музыкально-ритмические композиции «Плюшевый мишка», «Веселое путешествие», «Разноцветная игра»,

«Морское путешествие»; комплексы упражнений с лентами «Волшебная ленточка», в парах «Дружные ребята», с использованием полосы препятствий, по аэробике «Мы — пингвины».

На Параде гимнастик в 2008 и 2009 гг. комплексы упражнений отличались своей оригинальностью, яркостью, сложностью. Например, музыкально-ритмическая гимнастика «Парад-алле!», комплекс гимнастики с платочками «Топни, ножка моя», на гимнастических скамейках «Щенки и бабочки», комплекс упражнений для стоп «Здоровые ножки», по аэробике «Веселые лягушата» и др.

«Парад гимнастики — 2010» посвящался зимней Олимпиаде в Ванкувере и включал в себя выступления олимпийских мишек, группы российских болельщиков, хоккеистов, конькобежцев, фигуристов.

В 2011 г. прошел самый необычный Парад гимнастики — мульт-парад, все его гости и участники совершили путешествие в мир мультипликации.

Открыла мульт-парад разновозрастная группа «Здоровячки»,





которая помогла всем взбодриться перед необычным путешествием, выполнив гимнастику под песню «Утро начинается» (из м/ф «Чучело-мяучело»).

Не случайно воспитанники подготовительной к школе группы «Крепыши» выступали с ушками на макушках и загрированными носиками. Ведь они представляли комплекс гимнастики «Том и Джерри».

Самые маленькие участники мульт-парада — человечки-барбарики из группы «Растишки» — выполняли гимнастику с чупа-чупсами в руках.

Воспитанники разновозрастной группы «Крохи» вспомнили веселого Буратино и исполнили музыкально-спортивную композицию, посвященную этому сказочному персонажу. Жить

дружно призывал шаловливых мышат, всех участников и гостей добрый Кот Леопольд из второй младшей группы. Ребята исполнили комплекс упражнений под названием «Спортивная семейка».

Дети средней группы «Витаминка» «копали» картошку вместе с Антошкой в смешном рыжем парике и большой ложкой в руке. Участники «Небольшойки» провели гимнастику с героями деревни Простоквашино под песню «Кабы не было зимы».

Очень много персонажей прибыло на наш Парад гимнастик даже из подводного царства. На встречу с героями мультфильма «Море» нас пригласили ребята из средней группы «Чемпионы».

По окончании мульт-парада все участники получили сладкие призы.

Парад гимнастик стал традицией в нашем детском саду. Организация спортивных праздников — дело не новое. Однако в подготовке Парада гимнастик можно отметить ряд специфических моментов, самый существенный из них состоит в том, что в его подготовке и проведении участвует весь коллектив ДОУ.

Сначала приказом заведующего создается организационный комитет. В его состав входят:

- заведующий МБДОУ;
- председатель Родительского совета;
- заместители заведующего по УВ, МР и АХР;
- инструктор по физкультуре;
- музыкальный руководитель.

Далее оргкомитет с учетом имеющейся материальной базы, условий, спортивного инвентаря утверждает план организационно-подготовительных мероприятий, намечает ответственных за выполнение разделов плана, разрабатывает программу и сценарий Парада гимнастик и формирует следующие временные творческие группы:

- ♦ техническую, осуществляющую подготовку места проведения Парада гимнастик, разметку зала, установку флажштока, подбор и расстановку инвентаря, оборудова-

ния, решение вопроса об организации медицинского обслуживания участников и зрителей;

- ♦ музыкальную, отвечающую за музыкальное оформление праздника, аппаратуру, подготовку разминки, показательных выступлений, организацию групп поддержки;
- ♦ художественно-оформительскую, украшающую место проведения Парада (шарами, флажками), готовящую плакаты, пригласительные билеты, эмблемы для каждой группы и др.;
- ♦ информационную, отвечающую за видеосъемку, подготовку статей в педагогическую газету для родителей «Радостинка», в городские СМИ.

Разрабатывается Положение о проведении Парада гимнастик и выбирается ведущий праздника. К выбору кандидатуры на эту роль коллектив ДОУ подходит очень серьезно и ответственно, ведь во многом успех праздника зависит от ведущего.

*Проведение Парада гимнастик*

Открывается праздник шествием команд (всех возрастных групп) во главе с воспитателями, внесением флага, исполнением гимна детского сада и общей разминкой.

Далее начинается показ (демонстрация) комплексов гимнастик каждой возрастной группой: от младших до подготовительных к школе. Сначала

капитаны представляют команды, произносятся речевки, девизы и потом воспитанники показывают свои программы. Выступления детей сопровождаются музыкой, песнями о спорте, здоровье.

Закрывается праздник выносом флага, шествием команд (совершается круг почета для всех участников) и обязательной общей фотографией на память.

Почетные гости наших Парадов — родители. Они не только с удовольствием приходят посмотреть на юных спортсменов, но и активно помогают в подготовке праздников: шьют костюмы, готовят необходимые атрибуты, делают фотографии.

Такие спортивные праздники способствуют не только физическому развитию дошкольников, но и их нравственному воспитанию, формируют положительные эмоции, объединяют взрослых и детей.

Детский спорт — особый вид творчества, и наш педагогический коллектив прилагает максимальные усилия для его поддержания, старается создавать все необходимые условия для физического развития дошкольников, укрепления их здоровья. Стоит один раз увидеть радость на лицах детей, удовлетворение воспитателей от полученных результатов, благодарность родителей — и такие праздники станут традицией.



## Рабочие журналы для ДОУ — порядок и организованность

Приобретая РАБОЧИЕ ЖУРНАЛЫ издательства «ТЦ СФЕРА», вы получите:

- ♦ Всю обязательную педагогическую документацию для работы и проверок.
- ♦ Рабочие таблицы: циклограммы, карты контроля и анализа и многое другое.
- ♦ Структуру планов с их образцами.
- ♦ Эффективность использования своего рабочего времени.
- ♦ Красивые, хорошо оформленные, на качественной бумаге пособия.

Подписной индекс в каталоге «Роспечать» **36804**  
(в комплекте, подписка только в 1-м полугодии)



**Все рабочие журналы переработаны в соответствии с ФГТ.**

Эти и другие книги можно заказать по почте наложенным платежом.

Пришлите заявку **по адресу:** 129626, Москва, а/я 40,

**E-mail:** sfera@cnt.ru,

**тел.:** (495) 656-75-05, 656-72-05

или закажите в **интернет-магазине:** [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru)

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



## Предлагаем вашему вниманию новые книги для организации оздоровительной работы в ДОУ



### ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

#### Учебно-методическое пособие

Авт.-сост. Т.А. Максименко, Л.С. Вакуленко  
Обложка, 48 с.

Цель данного методического пособия — сформировать у читателей представления о возрастных рамках двигательного развития ребенка первого года жизни, а также ознакомиться с путями преодоления моторных расстройств средствами кинезитерапии.

### ИГРЫ С ДЕТЬМИ РАННЕГО ВОЗРАСТА Методические рекомендации

Сост. М.А. Аралова  
Обложка, 128 с.

В пособии представлены теоретические и практические материалы, раскрывающие особенности воспитания и психического развития детей раннего возраста. Предложены игры и занятия, формирующие познавательную активность, восприятие и мышление, речевое развитие, коммуникативные навыки.

### ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ПРОГУЛКЕ

Авторы — Бабенкова Е.А., Параничева Т.М.  
Обложка, 128 с.

В этом методическом пособии во введении представлены высказывания известных ученых о подвижных играх и физиологические особенности детского организма. Необходимым условием гармоничного развития личности ребенка является достаточная двигательная активность. Последние годы у детей отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьезных изменений в организме ребенка.

### ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ СЮЖЕТНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ 5—6 ЛЕТ

Автор — Картушина М.Ю. Обложка, 128 с.

В пособии представлены сюжетные оздоровительные занятия для детей старшей группы ДОУ. В них включены авторские подвижные игры, пальчиковые упражнения, различные виды самомассажей, оригинальные комплексы общеразвивающих упражнений. В приложении даны комплексы ритмической гимнастики и силовых упражнений.

## МОДУЛИ ПРОГРАММЫ ДОУ



Издательство «ТЦ Сфера» представляет серию

## МОДУЛИ ПРОГРАММЫ ДОУ

**В НЕЕ ВОШЛИ КНИГИ, СОЗДАННЫЕ  
В СООТВЕТСТВИИ С ФЕДЕРАЛЬНЫМИ ГОСУДАРСТВЕННЫМИ  
ТРЕБОВАНИЯМИ К ПРОГРАММЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

У детского сада есть право на выбор примерной общеобразовательной программы и самостоятельное комплексирование программ и методических пособий, соответствующих содержанию и задачам, описанным в ФГТ. Характер новых требований к составлению основной общеобразовательной программы дошкольного образования позволяет говорить о ее модульности. Поэтому новую серию, призванную помочь детским садам адаптироваться к новым требованиям, мы назвали «Модули Программы ДОУ».

Все пособия предложенной серии распределены в соответствии с образовательными областями, предложенными ФГТ, и имеют обложку определенного цвета. Обложки пособий, раскрывающих общие вопросы общеобразовательной программы или описывающих интегрированную деятельность по нескольким образовательным областям, многоцветны.



**Надеемся, что книги новой серии помогут Вам!**

Эти и другие книги можно заказать по почте наложенным платежом.

Пришлите заявку **по адресу:** 129626, Москва, а/я 40,

**E-mail:** sfera@cnt.ru,

**тел.:** (495) 656-75-05, 656-72-05

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

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



## Уважаемые коллеги!

Подготовка журнала в печать — длительный процесс, требующий слаженной работы целого творческого коллектива. Чем лучше подготовлен материал, тем больше шансов, что он будет издан. У нас приняты требования к предоставляемым рукописям.

1. В начале даются: *название статьи, информация об авторах* (фамилия, имя, отчество, место работы и должность без сокращений и аббревиатур, ученая степень и ученое звание (если есть), домашний адрес (с индексом), e-mail и телефон; *список ключевых слов* (не более 5—6); *краткая аннотация статьи* (не более 3—4 предложений).

2. *Текст и таблицы* в формате Microsoft Word; шрифт Times New Roman, размер шрифта — 12; межстрочный интервал — 1,5; поля с каждой стороны — 2 см; отступы и интервалы — 0; отступ первой строки — 0,5.

3. *Графики и диаграммы* создаются средствами Microsoft Excel, *рисунки и фотографии* предоставляются отдельными файлами в формате TIF, JPEG (разрешение 300 dpi — для цветных, 600 dpi — для черно-белых).

4. Таблицы и графические объекты нумеруются, снабжаются заголовками и вставляются в текст после ссылки на них. Если необходимо, даются подрисовочные подписи и условные обозначения.

5. Все литературные источники и ссылки на них должны быть тщательно выверены авторами. Прямое цитирование или использование идей других авторов допускается только при точной ссылке на книгу (статью). При наличии стихотворений (прозы) других авторов обязательна ссылка на автора (ФИО).

6. Список литературы приводится в алфавитном порядке с указанием фамилии и двух инициалов автора, полного названия, места и года публикации, номера страницы. Ссылки в тексте статьи указываются в скобках: номер книги или статьи из списка и номер страницы (например: [2, с. 27]). Постраничные сноски нежелательны.

7. При ссылке на официальные нормативные документы указываются вид документа, принявший орган, дата и номер принятия, название. Допускаются ссылки только на действующие нормативные документы.

8. Объем материала — от 5 до 15 страниц. Редакция оставляет за собой право сокращать и редактировать материал в соответствии с концепцией журнала.

9. На последней странице статьи заполните анкету автора.

### Анкета автора журнала

Фамилия, имя, отчество (полностью); дата рождения (число, месяц, год); место работы, должность; ученая степень, ученое звание; домашний адрес (с индексом), телефон, e-mail; паспортные данные (серия, номер, кем и когда выдан); ИНН и номер страхового пенсионного свидетельства.

**ВАЖНО! Представление в редакцию работ, отправленных на рассмотрение или опубликованных в других изданиях, не допускается и преследуется по закону!**



Творческий Центр СФЕРА

## ПОДПИСНЫЕ ИЗДАНИЯ

*Не успели подписаться?**На наши журналы можно подписаться с любого месяца!*

2012 1-е полугодие

Комплект:

«Управление ДОУ» с приложением;

Журналы:

«Методист ДОУ»,

«Инструктор по физкультуре»,

«Медработник ДОУ»;

Рабочие журналы для ДОУ

(восемь наименований)

Индексы в каталогах

Роспечать	Пресса России	Почта России
<b>36804</b>	<b>39757</b>	<b>10399</b>
	(без рабочих журналов)	(без рабочих журналов)

Подписка только  
в 1-м полугодии

«Управление ДОУ» с приложением	<b>82687</b>		
«Управление ДОУ»	<b>80818</b>		
«Медработник ДОУ»	<b>80553</b>	<b>42120</b>	
«Инструктор по физкультуре»	<b>48607</b>	<b>42122</b>	
«Воспитатель ДОУ» с библиотекой	<b>80899</b>	<b>39755</b>	<b>10395</b>
«Воспитатель ДОУ»	<b>58035</b>		
«Логопед» с библиотекой и учебно-игровым комплектом	<b>18036</b>	<b>39756</b>	<b>10396</b>
«Логопед»	<b>82686</b>		

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

- ♦ Физическое воспитание дошкольников в контексте новых ФГТ
- ♦ Чемпионские советы маленьким велосипедистам
- ♦ Увлекательная гимнастика в детском саду
- ♦ Малые олимпийские игры в ДОУ
- ♦ Семинар «Спортивная весна»
- ♦ Планирование и организация утренней гимнастики
- ♦ Учим детей дышать правильно

*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.) Все журналы предыдущих лет издания можно приобрести по 15 руб. в нашем Центре образовательной книги.**



«ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ»  
2012, № 2 (22)

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**  
Н.Д. Скрябышева

**Оформление, макет**  
Т.Н. Полозовой

**Дизайнеры обложки**  
В. Чемякин, Е.В. Кустарова

**Корректоры**  
Т.Э. Балоунова, Л.Б. Успенская

**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: 123@tc-sfera.ru; www.tc-sfera.ru

**Рекламный отдел:**

Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05

Номер подписан в печать 20.02.12.

Формат 60×90<sup>1/16</sup>. Усл. печ. л. 8. Тираж 6000 экз.  
Заказ №

© Журнал «Инструктор по физкультуре», 2012  
© ООО «ТЦ СФЕРА», 2012



4 607091 440270 00020