



УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ISSN 2220-1467

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

№6/2014



**Малые
Олимпийские игры
на водных дорожках**

**Планируем
олимпийскую неделю**

**День здоровья семьи
«Будь здоров
без докторов»**

**Занятие в бассейне
«Подводное
царство»**

**Физкультурный досуг
«Физкульт-ура!»**



**ФИЗКУЛЬТУРА
ДЛЯ БУДУЩИХ
ЧЕМПИОНОВ**



УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ISSN 2220-1467

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

№6/2014



Подписные индексы в каталогах:

«Роспечать» — 48607, 36804 (в комплекте)

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

«Почта России» — 10399 (в комплекте)

ТЕМА НОМЕРА

ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ БУДУЩИХ ЧЕМПИОНОВ

СОДЕРЖАНИЕ

Редакционный совет	3
Индекс	4

Колонка редактора

Парамонова М.Ю.

О роли семьи в физическом воспитании детей	5
--	---

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Повышение квалификации

Шолмова Н.А.

Музыкальное сопровождение на занятиях физкультурой в старшей группе	6
--	---

Козырева Г.В.

Роль руководителя в работе по сохранению и укреплению здоровья детей в ДОО	21
---	----

Паламарчук С.Г.

Формирование полоролевого поведения на занятиях физкультурой	30
---	----

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Образовательная работа

Денисова О.А.

Сюжетное занятие «Интересное путешествие»	34
---	----

Борисова Е.А.

Вперед к Олимпиаде по безопасной дороге!	38
--	----

Гончарова О.Н.

Сюжетное занятие в бассейне «Подводное царство»	43
---	----

Яковлева Л.М.

Сюжетное физкультурное занятие «Цирк»	46
---	----

Физкультурно-оздоровительная работа

Пышненко М.В.

Физкультурный досуг «Физкульт-ура!» 49

Герасимова Г.Л.

Малые Олимпийские игры на водных дорожках 53

Коррекционная работа

Яковлева Т.В.

Профилактика нарушений осанки у дошкольников 58

Планирование

Герасимова Г.Л.

Планируем олимпийскую неделю 62

СОТРУДНИЧЕСТВО

Взаимодействие со специалистами

Голдобина Л.В.

Физкультурно-познавательный досуг
по экологии «Малая Сосьва» 68

Давыдова Н.В.

Физкультурно-музыкальное развлечение
«Правила поведения при пожаре» 74

Работа с семьей

Вилисова О.Р.

Семейный спортивный праздник «Вот такая моя мама» 80

Резанова М.Н.

День здоровья семьи «Будь здоров без докторов» 84

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Вести из регионов

Дёмкина Т.В.

Здоровье ребенка в наших руках 90

Народная педагогика

Аверина И.В.

Фольклор в физическом воспитании дошкольников 108

Кружки, секции

Гришина Е.М.

Программа дополнительного образования
«Спортивно-оздоровительная гимнастика в ДОО» 115

Это интересно

Вода не прощает неосторожности! 57

Книжная полка 33, 67, 122

Вести из сети 125

Повышение квалификации 126

Как подписаться 127

Анонс 128

Редакционный совет

Бабенкова Евгения Алексеевна, канд. пед. наук, ведущий научный сотрудник Российской академии образования «Институт возрастной физиологии», Москва.

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

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

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

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

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

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

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

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

Редакционная коллегия

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

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

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

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

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

ИНДЕКС

УЧРЕЖДЕНИЯ И АВТОРЫ, УПОМИНАЕМЫЕ В НОМЕРЕ

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

МАОУ д/с № 196, г. Хабаровск	49	МБДОУ д/с № 89 «Умка», г. Северодвинск Архангельской обл.	84
МАОУ ЦРР — д/с № 11, г. Добрянка Пермского края	80	МБДОУ д/с «Аленушка», пос. Апраксино Костромского р-на Костромской обл.	38
МАОУ ЦРР — д/с № 41 «Светлячок», пос. Тучково МО	34	МБДОУ д/с «Ручеек», г. Сорск, Республика Хакасия	30
МБДОУ БЦРР — д/с «Журавушка», раб. пос. Благовещенка Алтайского края	6	МБДОУ д/с «Сказка», пос. Агириш Советского р-на ХМАО — Югра	68
МБДОУ д/с № 10, пос. Сафоново-1 Мурманской обл.	108	МБДОУ ЦРР — д/с № 178, г. Чебоксары, Чувашская Республика	58
МБДОУ д/с № 19 «Росинка», г. Саянск Иркутской обл.	53, 62	МДОУ д/с № 9, пос. Салми Питкярантского р-на, Республика Карелия	90
МБДОУ д/с № 54, г. Красноярск ..	46	МДОУ № 12 «Жемчужина», г. Подольск МО	115
МБДОУ д/с № 60, г. Сыктывкар, Республика Коми	74		
МБДОУ д/с № 60 «Теремок», г. Мытищи МО	43		
МБДОУ д/с № 81 «Медвежонок», го Тольятти Самарской обл.	21		

Аверина Инна Владимировна	108	Дёмкина Татьяна Васильевна	90
Борисова Елена Александровна	38	Козырева Галина Владимировна	21
Вилисова Ольга Рафаиловна	80	Паламарчук Светлана Григорьевна	30
Герасимова Галина Леонидовна	53, 62	Пышненко Маргарита Владимировна	49
Голдобина Людмила Владимировна	68	Резанова Мария Николаевна	84
Гончарова Ольга Николаевна	43	Шолмова Нина Александровна	6
Гришина Елена Марьяновна	115	Яковлева Лилия Маликовна	46
Давыдова Наталия Валериевна	74	Яковлева Татьяна Васильевна	58
Денисова Ольга Александровна	34		

О роли семьи в физическом воспитании детей

Одна из наиболее актуальных проблем современной педагогики — физическое воспитание дошкольников в семье. Мир вокруг нас меняется очень быстро. Ребенка теперь с самого раннего детства окружают разнообразные электронные устройства, машины, компьютеры, для детской аудитории разрабатываются всевозможные компьютерные игры и т.д. С одной стороны, новые технологии полезны, но с другой, вызывает тревогу факт, что дети все меньше и меньше двигаются. Для большинства современных дошкольников гораздо привлекательнее виртуальные игры, чем подвижные и спортивные. Еще совсем недавно сложно было найти мальчика, не умеющего играть в футбол, или девочку, не знающую игру в «резиночку». Сегодня ситуация совершенно иная. Дети почти не участвуют в подвижных и дворовых играх. А полноценное развитие ребенка возможно только в движении. Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и крепким, при этом часто забывая, что в значительной мере это зависит от них. В семье необходимо создать условия для полноценной физической активности и развития двигательных навыков ребенка. Только хорошо развитые физически дети могут успешно адаптироваться в изменяющихся социальных условиях. Поэтому первоочередная задача родителей — обеспечение активного образа жизни детей, особенно в современных реалиях. Пропаганда педагогических знаний в этой ситуации приобретает новое звучание. Важно, чтобы родители понимали необходимость создания условий, стимулирующих и мотивирующих ребенка к двигательной деятельности, формировали ценностное отношение к здоровью. Умели обустроить пространство жизнедеятельности детей, обеспечить максимальные возможности физического развития, экспериментировали с простейшим спортивным инвентарем, физкультурным оборудованием и т.д. И особенно важно, чтобы родители решали задачи физического развития детей вместе с педагогами. У современных детских садов большой опыт такой работы: мастер-классы, совместные фотовыставки, спортивные праздники и соревнования, организация совместных семейных досугов и отдыха в выходные дни, во время отпуска, дни здоровья, семейные оздоровительные клубы, походы, родительские собрания, консультации-практикумы и др. Своими разработками на данную тему практики щедро делятся с читателями на страницах нашего журнала.

Друзья! Ждем Ваших новых статей. Наш электронный адрес: dou@tc-sfera.ru. Как всегда, много интересной и полезной информации на сайте «ТЦ Сфера»: www.tc-sfera.ru.

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

Музыкальное сопровождение на занятиях физкультурой в старшей группе

Шолмова Н.А.,

*инструктор по физкультуре МБДОУ БЦРР —
д/с «Журавушка», раб. пос. Благовещенка
Алтайского края*

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Музыка воздействует на человека с самых первых дней его жизни. Услышав нежный напев колыбельной, ребенок сосредотачивается, затихает. Но вот раздается бодрый марш, и сразу меняется выражение детского лица, оживляются движения! Значит, музыку мы можем сделать активным помощником воспитания.

Музыка пронизывает разные исторические эпохи, слои общества, национальные традиции. Она — составная часть нашей жизни, а потому должна быть такой же разнообразной, как и окружающий мир.

В настоящее время актуальность музыкального сопровождения физкультурных занятий бесспорна: музыка активизирует детей, значительно повышает качество выполняемых ими упражнений, организует коллектив. Мелодичные, ритмичные звуки оживляют и тонизируют происходящие в организме ребенка биохимические процессы.

В основе благотворного влияния музыки на деятельность занимающихся лежат два фактора: положительная роль оптимального возбуждения и способность стимулировать ритмику работы двигательного аппарата.

Известно, что музыкальные произведения повышают работоспособность сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной систем организма. При выполнении упражнений с музыкальным сопровождением улучшается легочная вентиляция. В то же время можно говорить о развитии у детей музыкальности, основных ее компонентов — эмоциональной отзывчивости, слуха. Применение музыки на занятиях помогает бороться с монотоннос-

тью, преодолевать нарастающее утомление, ускорять овладение техникой движений. Физические упражнения под музыку становятся более выразительными и оказывают большой оздоровительный эффект.

Музыка превращает занятие в маленький праздник в жизни дошкольников.

Цель моей работы — обеспечение гармоничного физического развития детей, сохранение и укрепление здоровья посредством музыкального сопровождения.

Использование музыки на разных по форме занятиях решает несколько *задач*, главные из которых:

- способствовать укреплению детского организма;
- содействовать всестороннему гармоничному развитию личности;
- формировать двигательные умения и навыки;
- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата;
- организовывать занимающихся в процессе занятий;
- совершенствовать функционирование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма; психомоторные способности: мышечную силу, подвижность в различных суставах, выносливость, скоростные, силовые и координационные способности, а также мелкую моторику;

— содействовать улучшению эмоционального фона на занятии и психоэмоционального состояния детей.

Функции и принципы музыкального сопровождения на физкультурных занятиях

Можно выделить следующие функции музыкального сопровождения на занятиях физической культурой:

— *организаторскую* (содействие более четкой организации занятия и конкретных комплексов упражнений);

— *психорегулирующую* (содействие переключению и преодолению монотонности, снятию нервного напряжения и стресса, улучшению психологического состояния занимающихся и общего эмоционального фона на занятии, позитивного взаимодействия участников педагогического процесса);

— *гедонистическую* (получение удовольствия от прослушивания музыкальных произведений, выполнения двигательных действий под музыку и от занятия в целом);

— *аксиологическую, или ценностную* (формирование ценностного отношения к музыкальной культуре и культуре движения);

— *эстетическую* (формирование музыкального вкуса, эстетических переживаний образа и характера музыкального произведения в единстве с движением, понимания красоты и эсте-

тики выполнения движений в соответствии с музыкой).

Как и физические упражнения музыка должна соответствовать возрастным особенностям занимающихся, быть доступной для них. Этому способствуют несколько факторов.

- ♦ Продолжительность звучания одной мелодии

Для младших дошкольников — 1,5—3 мин, для старших дошкольников и младших школьников — до 4—5 мин.

- ♦ Смысл песни, образ музыкального произведения

Они должны быть понятны детям. Поэтому музыку для занятий с дошкольниками и младшими школьниками нужно подбирать с яркими, запоминающимися образами. Для старших детей — более сложную по характеру, сюжету песни, средствам музыкальной выразительности. Надо использовать разную по темпу музыку, соответствующую части занятия и двигательным задачам.

При подборе музыкального произведения учитывается следующее:

- упражнения куплета должны отличаться от упражнений припева (при этом в каждом куплете могут быть как новые движения, так и повтор предыдущих упражнений);
- вступление и проигрыши следует наполнять движениями, отличными от упражнений куплета и припева;
- педагог должен просчитать необходимую нагрузку, часто-

ту повторов того или иного упражнения и лишь после этого подбирать музыкальное произведение, структура которого позволит ему грамотно и логично составить композицию.

- ♦ Разнообразие музыкальных стилей

Жанровое и стилевое разнообразие обогащает слуховой и эстетический опыт детей, расширяет кругозор (см. приложение 1). Желательно использовать на занятиях классику, народную музыку (возможно — в обработке), песни народов мира, музыку молодых детских композиторов в современных ритмах, с детьми среднего и старшего дошкольного возраста — популярную у дошкольников музыку, отвечающую эстетическим требованиям. Само звучание произведений, используемых в занятиях, должно отвечать художественно-эстетическим запросам.

- ♦ Регулярное обновление музыкального сопровождения

Даже самая любимая музыка при частом и длительном применении может наскучить занимающимся и со временем вызывать отторжение. Вместе с тем выбор музыкального сопровождения для занятий с детьми дошкольного возраста должен подчиняться общепедагогическим принципам.

Необходимо учитывать интересы и склонности детей, при этом формируя у них сознатель-

ное отношение к выполнению упражнений под музыку. Подобного рода творческие задания значительно повышают интерес к занятиям физкультурой и развивают активность, творческие и музыкально-ритмические способности.

Принцип *наглядности* особенно важен при выборе музыкальных произведений для занятий с детьми. Чем точнее средства музыкальной выразительности отображают образ, тем быстрее и легче дети воспримут музыкальное произведение и с большим удовольствием будут выполнять под него упражнения.

Необходимо, чтобы выбранная музыка отвечала психовозрастным особенностям занимающихся, их музыкальному и жизненному опыту. В то же время следует постепенно усложнять музыкальный материал, обеспечивая тем самым эстетическое и музыкально-ритмическое воспитание и развитие детей.

Принцип *систематичности* предполагает не одноразовое использование музыки в процессе занятий физическими упражнениями, а целенаправленное и систематическое ее применение.

Следуя принципу *индивидуализации и дифференциации*, педагог учитывает индивидуальные особенности занимающихся при выборе и использовании музыкального сопровождения. В за-

висимости от различных факторов применение музыкального сопровождения может существенно варьироваться.

Соблюдение принципа *прочности и прогрессирования* предполагает формирование у занимающихся устойчивых знаний по музыкально-ритмическому воспитанию, различных навыков в этой сфере деятельности, умение двигаться под музыку различного характера и постоянно совершенствоваться.

Для эффективности использования музыки на занятиях с детьми дошкольного и школьного возраста необходимо, чтобы музыкальное сопровождение не только соответствовало художественно-эстетическим критериям, воспитывало их вкус, расширяло кругозор, но и способствовало решению двигательных задач, было удобным для выполнения упражнений.

Интеграция физического воспитания в ДОО

Необходимость взаимосвязанного использования разных видов деятельности в воспитании и развитии ребенка определяется общими психическими процессами, которые являются основой формирования способностей детей. Главная задача — углубление понимания, создание условий для эмоциональной отзывчивости и развития творческой активности и воображения детей, формирование интереса к познанию нового. На интегриро-

ванных занятиях применяются новые, более эффективные формы и методы работы, создаются ситуации, при которых к восприятию нового материала подключаются все органы чувств: слух, зрение, осязание, обоняние, вкус.

Ориентация на творчество — мировоззренческая установка современного воспитания и образования. Совершенствование личности дошкольника предполагает развитие у него разнообразных способностей, умений, положительного отношения к миру. Поэтому один из основных принципов качественного проектирования педагогической деятельности, направленной на развитие интереса у детей к познанию, — принцип интеграции как формы глубокой взаимосвязи, взаимопроникновения разного программного содержания. Интеграция охватывает направления речевого, социального-коммуникативного, эстетического развития и игру. Принцип интеграции основывается на общности психических процессов, развитие которых необходимо для успешной деятельности (эстетическое восприятие, образное мышление, воображение, эмоциональное отношение к деятельности, а также память и внимание). Интегрирование разного содержания, разных видов деятельности детей и форм организации педагогического процесса соответствует

характеру мышления дошкольников — наглядно-действенному и наглядно-образному. Интегрированное решение программных задач позволяет оптимизировать педагогический процесс, сделать его наиболее эффективным (см. приложение 2).

Воспитание здоровой личности в самом широком смысле — основное требование модернизации системы образования. В соответствии с запросами общества и государства меняется качество образования, возрастает роль личной активности и творчества ребенка в каждом направлении развития, включая физическое. Уходят в прошлое узкоспециализированные разделы в комплексных программах, все чаще говорят о совокупности образовательных областей. Двигательная активность находится в органическом единстве с интеллектуальной, духовной и эстетической. Физическая культура перестает восприниматься как узкая дисциплина, становится естественной составляющей общечеловеческой культуры, что также актуально, так как сегодня акцент с формирования знаний, умений и навыков переносится на формирование общей культуры ребенка.

На практике я убедилась, что взаимосвязь физической культуры с образовательными областями возможна. Сейчас я хотела бы рассказать о наиболее пер-

спективных возможностях интеграции.

Физкультура и здоровье

Нет необходимости доказывать, что эти области неразрывно связаны друг с другом. Наша задача — сохранять и укреплять здоровье не только физическое, но также психическое и социальное. Помогает нам в этой работе включение двигательного воображения, в частности образно-ролевая игра. К примеру, выполнять самомассаж ушных раковин — не самое интересное занятие для детей. А вот если мы принимаем образ Чебурашки, то же самое занятие становится намного привлекательнее и пользы от него больше.

Образы медведя и лисы помогают в предупреждении плоскостопия, змеи и бабочки — в профилактике нарушений осанки, образ ветра и трубочка — при проведении дыхательной гимнастики. Если ребенок принимает, допустим, образ кошки, он автоматически преобразуется в движениях. Не приходится объяснять, как ослабить те или иные мышцы. Его образная память воспроизводит особенности кошачьей пластики, и вот малыш уже выгибает спину, ползает, урчит. Так же выполняем упражнения на релаксацию: ребенку сложно сознательно расслабить мышцы, а вот если он в образе тающего мороженого — совсем другое дело! Двигательное во-

ображение помогает сделать оздоровительную работу интересной и эффективной.

Физкультура и познание

Еще Жан-Жак Руссо писал о движении как средстве познания окружающего мира. Чем богаче двигательный опыт ребенка, тем больше информации поступает в мозг, что способствует интенсивному интеллектуальному развитию. В дошкольном возрасте происходит активное развитие когнитивной сферы, именно двигательная активность способствует развитию познавательных процессов. Воздействуя на различные анализаторы, развиваем зрительное, слуховое и тактильное восприятие.

Развитие зрительного восприятия состоит в представлении о качествах предметов (форме, цвете, величине), умении ориентироваться в пространстве. Развивая слуховое восприятие, мы учим детей улавливать, различать звуки и согласовывать свои движения с ними. Например, дети бегут в колонне, изображая ручеек. Если бубен играет тихо — ручеек замедляется и наоборот.

В ходе развития тактильного восприятия закрепляются понятия: «мягкий — твердый», «гладкий — шершавый», «тяжелый — легкий». В роли предметов, помогающих закреплять сенсорные эталоны на физкультурном занятии, выступают спортивный

инвентарь, стандартное и нестандартное оборудование. Чтобы обучение происходило естественно и легко, мы используем игру и воображение. Например, игровая ситуация: клоун рассыпал яблоки и просит принести детей по два желтых яблока. Таким образом, кроме восприятия, мы формируем элементарные математические представления.

Для развития познавательной сферы я часто использую задания в проблемной форме: игровое экспериментирование, двигательные импровизации, творчество. Игра «Цветы» закрепляет понятие цвета, развивает пространственные представления, творческие способности. Дети бегают по залу врассыпную с разноцветными мячами в руках, а на сигнал «На середине поляны вырос высокий розовый цветок» дети с розовыми мячами объединяются в группу и составляют «цветок с розовыми лепестками», поднимая все мячи вверх. Возможны другие варианты игры в зависимости от поставленных задач.

На занятиях мы закрепляем знания об окружающем мире: осенью «собираем урожай», «ходим в лес за грибами», зимой «играем в снежки» и «шагаем по сугробам». Разнообразие двигательных игровых ситуаций и сюжетов позволяет расширить кругозор детей, помогает сформировать целостную картину мира, что по большому счету и

является главной целью познания.

Физкультура и социализация

Вхождение ребенка в современный мир невозможно без освоения им первоначальных представлений социального характера и включения его в систему общественных отношений. Для социализации дошкольников огромное значение имеет игра, отражающая мир людей, природы и окружающей жизни. Без подвижной игры не обходится ни одно занятие по физической культуре.

Для примера возьмем игру «Такси». Мальчики — водители, девочки — пассажирки. Девочки с удовольствием «звонят по телефону и вызывают такси», закрепляя правила телефонного разговора. Мальчики на своих автомобилях «стоят в автопарке, ожидая вызова». Затем девочки садятся в «такси» и отправляются «по делам»: кто в магазин, кто в парикмахерскую. Заканчивается игра тем, что машины развозят счастливых девочек по домам и возвращаются на стоянку. В процессе этой игры мы решаем сразу несколько задач: закрепляем полоролевую идентификацию, правила и нормы поведения в общественных местах, обогащаем лексикон детей.

П.Ф. Лесгафт назвал подвижную игру «упражнением, с помо-

стью которого ребенок готовится к жизни». Придерживаясь принципа максимальной вариативности в организации игр, можно решать множество психолого-педагогических задач.

Физкультура и коммуникация

Общение со взрослыми и сверстниками — неотъемлемый компонент каждого вида детской деятельности. Бывает так, что дети, испытывающие затруднения в повседневном общении, преобразуются в двигательной деятельности. В работе я учитываю этот важный момент. Особое внимание уделяю агрессивным и застенчивым детям, так как именно они испытывают наибольшие трудности в коммуникации. Стараюсь гибко подходить к распределению ролей в играх, учитывая типологические особенности нервной системы каждого ребенка, применяю упражнения психопрофилактического характера. Нам помогает образно-ролевая игра. Допустим, сегодня мы изображаем трусливых мышек, и я хвалю тихих, застенчивых детей за то, как артистично они выступают, вселяя в них уверенность в себе. Шумные, гиперактивные дети в этом упражнении учатся приемам самообладания. Двигательное воображение позволяет скорректировать самооценку, примерить разные роли, что повышает коммуникативную компетентность детей.

Дети в большей степени, чем взрослые, подвержены стрессам. Для снятия повышенного психологического напряжения я также использую игровые приемы. Например, воображение превращает обычный мяч в барабан, и дети с большим удовольствием «громко играют» (хлопают ладошками) на таком барабане. Можно «играть на барабане тихо», это помогает ребятам прислушиваться к товарищам и подстраиваться под «общую мелодию» группы. Подобные приемы позволяют наладить невербальную коммуникацию.

Физкультура и музыка

Музыка обладает огромным эмоциональным потенциалом, активизирует детей, значительно повышает качество выполнения упражнений, организует коллектив. На занятии с музыкальным сопровождением улучшается легочная вентиляция, увеличивается амплитуда дыхательных движений. В то же время можно говорить и об обратной связи: развитию у детей музыкальности, основных ее компонентов — эмоциональной отзывчивости, слуха. Ребенок посредством движения учится воспринимать музыку, передавать ее характер, пользоваться средствами телесной выразительности.

Двигательное воображение можно назвать мостиком между физической культурой и му-

зыкой. Оно способствует пластичности, красоте, четкости, свободе, координации движений. На занятиях я использую разные формы работы с музыкой: двигательная импровизация, подвижные игры, хороводные игры с пением, музыкальное сопровождение отдельных этапов или всего занятия, логоритмические упражнения и т.д.

Дошкольное образование призвано обеспечить создание фундамента развития ребенка. В наши дни складываются новые модели организации воспитательно-образовательного процесса в ДОО. Инструментом в создании таких моделей может выступать интеграция. Многие специалисты определяют ее как один из путей достижения качества образования, его обновления и эффективности в развитии личности ребенка, сохранения здоровья и свободного пространства детства.

Музыка на занятиях физкультурой

С древнейших времен известно, что музыкальное искусство обладает огромным потенциалом воздействия на духовное, эстетическое развитие человека, формирование его ценностных ориентиров, воспитание чувства прекрасного за счет сильного эмоционального влияния художественного образа произведения на психологическое состояние слушателя.

В то же время при соответствующем применении музыка может оказывать существенный оздоровительный эффект не только на человеческую психику, но и организм, облегчать выполнение физических и умственных нагрузок, содействовать лучшему запоминанию и выполнению различных физических упражнений.

Комплексное воздействие музыки и движения на психо-эмоциональное состояние ребенка и его организм многогранно. Оно проявляется в улучшении двигательной реакции, развитии музыкальных способностей, накоплении знаний. В процессе занятий у детей активизируются волевые усилия, возникают сильные эмоциональные переживания и стремление к творчеству, обогащается слуховой, двигательный и коммуникативный опыт, что особенно важно для периода дошкольного детства.

В.М. Бехтерев, подчеркивая эту особенность, доказал, что, если включить механизмы влияния музыки на организм, можно вызвать или ослабить возбуждение. Им было установлено, что при спокойной музыке, например, замедляется пульс.

Процессы возбуждения у дошкольников чаще преобладают над процессами торможения, и, если у ребенка есть синдром двигательной активности, неспешная музыка в конце занятия поможет успо-

коить его. Здесь особое внимание хочется обратить на релаксационные мелодии со звуками природы.

Например, ходьба в различных построениях и перестроениях обычно проводится под маршевую музыку бодрого, четкого, иногда стремительного ритма. Однако физическую нагрузку рекомендуется чередовать с ходьбой обычной, для сопровождения которой берут не только спокойного характера марш, но даже вальс. Аналогично подбирают музыкальное сопровождение к бегу, прыжкам.

Бег, грациозный, мягкий, «стелющийся», требует такой же по ритму музыки, например вальса, а «острый», «мелкий», с выбрасыванием ног — стремительного, задорного галопа или польки.

Прыжки-поскоки тоже бывают и быстрыми, и широкими, замедленными. В первом случае подходит динамичная, легкая музыка, желательно с подчеркнутой сильной долей такта, во втором — плавная.

Музыкальное сопровождение применяется в зависимости от этапа разучивания физических упражнений. При ознакомлении с движением музыка облегчает восприятие. Разучивание сложных элементов проводится без музыки, так как она не способствует сознательному управлению двигательным навыком. Когда упражнение освоено, его

вновь проводят с музыкальным сопровождением, чтобы придать ему большую выразительность. Физические упражнения, требующие индивидуального темпа выполнения, силового напряжения (прыжки в длину, в высоту, лазанье и т.д.), не следует проводить под музыку.

Во время подвижной игры музыку нужно использовать очень аккуратно, так как подвижная игра большой интенсивности повышает активность и увеличивает эмоциональный подъем. Есть игры, где музыка может быть введена лишь частично. Так, например, в игре «Караси и щуки», когда «караси» выполняют монотонное движение (бег врассыпную с имитацией движения рыб), музыкальное сопровождение вполне оправдано, но только лишь до сигнала «щуки». Одновременно с сигналом (совпадающим с окончанием музыкальной фразы), когда начинается бег с увертыванием и ловлей, музыка прекращается: каждый ребенок стремится увернуться от ловишки, двигается в зависимости от его действий и музыку не слушает. При таком беге музыка может нести дополнительную нагрузку и побуждать детей постоянно двигаться. Они быстро устают, а ведь бег с увертыванием хорош именно тем, что иногда можно постоять и передохнуть.

Музыка — средство активизации умственных способностей.

Ее восприятие тесно связано с мыслительными процессами, требует внимания, наблюдательности, сообразительности. В музыкально-двигательной деятельности дети с большим удовольствием придумывают, комбинируют движения изученных элементов танцев, двигаясь под музыку. При творческих заданиях дети активно мыслят, фантазируют, творят.

При подборе музыкального сопровождения для упражнений, направленных на формирование навыка произвольного расслабления, используется специальная музыка для релаксации в сочетании с естественными природными звуками, тематически связанными с сюжетом занятия (крики чаек, шум прибоя).

Поскольку занятия под музыку могут быть довольно динамичны, нецелесообразно часто менять исходное положение, а также выполнять подряд несколько упражнений, где основная нагрузка ложится на одни и те же группы мышц. Частота смены комплекса зависит во многом от интереса со стороны занимающихся. Если разученный комплекс выполняется неохотно, без интереса, значительная часть детей отвлекается, его нужно менять. Хотя частенько достаточно немного усложнить уже изученные упражнения, чтобы комплекс приобрел совершенно новую окраску.

Выводы

Главные задачи музыкального сопровождения физкультурных занятий в дошкольном учреждении:

- удовлетворяя естественную биологическую потребность детей в движении, добиваться хорошего уровня здоровья и всестороннего физического развития детей;
- обеспечивать овладение двигательными умениями и навыками;
- создавать условия для разностороннего (умственного, нравственного, эстетического) развития детей и воспитания у них потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Недаром выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать музыкальные занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее личностное развитие.

Можно с уверенностью сказать, что методически грамотный выбор музыкального сопровождения — важное условие правильной организации всего педагогического процесса, а

значит, и важное профессиональное умение современного специалиста по физической культуре.

Два раза в год (сентябрь, май) с детьми старших групп мы проводим мониторинг. В старшей группе № 1 физкультурные занятия проводятся с музыкальным сопровождением, в старшей группе № 2 — без музыки.

В конце года осуществляется диагностика физического развития детей обеих групп.

Определение уровня физического развития детей

Высокий. Ребенок ярко, эмоционально выражает себя во всех видах физической деятельности, творчески активен, самостоятелен, инициативен, быстро осмысливает задание, точно и выразительно выполняет его без помощи взрослого.

Средний. Ребенок эмоционально отзывчив, проявляет интерес к физической деятельности, желание включиться в нее при некотором затруднении в выполнении задания. Иногда нуждается в помощи педагога, дополнительном объяснении, показе.

Низкий. Ребенок малоэмоционален, ровно, спокойно относится к физическим упражнениям, не проявляет активного интереса, равнодушен, не способен к самостоятельности.

Результаты мониторинга показали, что при одинаковых

длительности и содержания физической плотность ОРУ значительно выше при музыкальном сопровождении, чем без него. Интенсивность, темп и амплитуда движений больше в случае выполнения детьми упражнений под музыку. Уровень усвоения программы с музыкальным сопровождением в группе № 1 выше, чем в группе № 2.

Литература

Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. М., 2010.

Глазырина Л.Д. Физическая культура — дошкольникам. М., 2001.

Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ. М., 2009.

Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах. М., 2009.

Занозина А., Гришанина С. Перспективное планирование. М., 2008.

Здоровьесберегающее пространство в ДОУ / Сост. Н.И. Крылова. Волгоград, 2009.

Здоровьесформирующее физическое развитие / Под ред. И.К. Шилковой. М., 2001.

Кузнецкова С. Нейройога. СПб., 2010.

Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, 2005.

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3—7 лет. М., 2002.

Потанчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. СПб., 2003.

Рунова М.А. Движение день за днем. М., 2007.

Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг. М., 2010.

Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5—7 лет. М., 2006.

Фирилева Ж.Е. Фитнес-данс. СПб., 2010.

Шебеко В.Н. Вариативные физкультурные занятия в детском саду. М., 2003.

Шелухина И.П. Дифференцированный подход к воспитанию детей старшего дошкольного возраста. М., 2006.

Приложение 1

Примеры музыкальных произведений для занятий

♦ Из м/ф «Бременские музыканты» и «По следам бременских музыкантов»: «Наш ковер — цветочная поляна», Песня гениального сыщика, Дуэт Глупого Короля и Прекрасной Принцессы, Песня переодетых бременских музыкантов, «Говорят, мы бяки-буки», «Пусть нету ни кола и ни двора», Песня заграничных певцов, Колыбельная заграничных певцов (муз. Ген. Гладкова, сл. Ю. Энтина).

♦ Песня Ослика из м/ф «Большой секрет» (муз. С. Никитина, сл. Ю. Мориц).

♦ Из к/ф «Приключения Буратино»: «Бу-ра-ти-но!», Песня Дуремара (муз. А. Рыбникова, сл. Ю. Энтина), Песня кота Базилио и лисы Алисы, Песня Карабаса-Барабаса (муз. А. Рыбникова, сл. Б. Окуджавы).

♦ А также песни из к/ф «Маша и Витя против Диких гитар», «Происшествие в стране Мульти-Пульти», «Достояние республики» («Кто на новенького»), м/ф «Ничуть не страшно», «Осторожно, обезьянки» и др.

Приложение 2

Перспективное планирование физкультурных занятий в старшей группе

Занятия проводятся 2 раза в месяц.

Комплекс	Источник	Музыкальное сопровождение
1	2	3
Сентябрь		
С гимнастической палкой	Занозина А., Гришанина С. Перспективное планирование. М., 2008	Ходьба — «Марш кадетов» (муз. Е. Шмакова) Бег — «В каждом маленьком ребенке» (муз. Ш. Каллош, сл. Г. Остера)

Продолжение

1	2	3
		Дыхание — «К Элизе» (муз. Л. Бетховена) ОРУ — «Осенняя песня» (муз. П.И. Чайковского) Дыхание — «Июнь. Баркарола» (муз. П.И. Чайковского)
С роллером	Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах. М., 2009	—//—
Октябрь		
С массажным мячом-«ежиком»	Занозина А., Гришанина С. Перспективное планирование. М., 2008	—//—
С флажками	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3—7 лет. М., 2002	—//—
Ноябрь		
С кубиками	Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5—7 лет. М., 2006	—//—
С большим обручем в тройках	Занозина А., Гришанина С. Перспективное планирование. М., 2008	—//—
Декабрь		
На гимнастической скамейке	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3—7 лет. М., 2002	Ходьба — торжественный марш Бег — «Итальянская полька» (муз. С.В. Рахманинова) Дыхание — Ave Maria (муз. Ф. Шуберта) ОРУ — «Серенада» (муз. Ф. Шуберта) Дыхание — увертюра из оперы «Севильский цирюльник» (муз. Дж. Россини)
Комплекс с мешочками	Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, 2005	—//—

Продолжение

1	2	3
<i>Январь</i>		
В парах	<i>Занозина А., Гришанина С.</i> Перспективное планирование. М., 2008	Ходьба — торжественный марш Бег — «Итальянская полька» (муз. С.В. Рахманинова) Дыхание — Ave Maria (муз. Ф. Шуберта) ОРУ — «Серенада» (муз. Ф. Шуберта) Дыхание — увертюра из оперы «Севильский цирюльник» (муз. Дж. Россини)
С дисками «Здоровье»	<i>Рунова М.А.</i> Движение день за днем. М., 2007	—//—
<i>Февраль</i>		
С резиновыми кольцами	<i>Рунова М.А.</i> Движение день за днем. М., 2007	—//—
С гантелями	<i>Железняк Н.Ч.</i> 100 комплексов ОРУ. М., 2009	—//—
<i>Март</i>		
С гимнастической палкой	<i>Пензулаева Л.И.</i> Оздоровительная гимнастика для детей 3—7 лет. М., 2002	Ходьба — «Куплеты Тореадора» из оперы «Кармен» (муз. Ж. Бизе, сл. А. Мельяка и Л. Галеви) Бег — «Итальянская полька» (муз. С.В. Рахманинова) Дыхание — звуки природы ОРУ — «Соловей» (муз. А. Алябьева, сл. А. Дельвига) Дыхание — «Сладкая греза» (муз. П.И. Чайковского)
У гимнастической стенки	<i>Занозина А., Гришанина С.</i> Перспективное планирование. М., 2008	—//—
<i>Апрель</i>		
Со скакалкой	<i>Утробина К.К.</i> Занимательная физкультура в детском саду для детей 5—7 лет. М., 2006	—//—
Со средним мячом	—//—	—//—

1	2	3
<i>Май</i>		
С лентами	<i>Железняк Н.Ч.</i> 100 комплексов ОРУ. М., 2009	—//—
С шишка-ми	—//—	—//—

Роль руководителя в работе по сохранению и укреплению здоровья детей в ДОО

Козырева Г.В.,

*заведующий МБДОУ д/с № 81 «Медвежонок»,
го Тольятти Самарской обл.*

По данным ряда медико-педагогических исследований, двигательная активность (ДА) детей за время пребывания их в детском саду составляет менее 40—50% от периода бодрствования, что не позволяет полностью обеспечить биологическую потребность организма ребенка в движении. Результаты комплексного обследования детей в ряде ДОО убедительно показали, что созданный двигательный режим не способствует достижению должного уровня ДА [6, 12]. Анализ организации двигательного режима и закаливающих процедур в нашем детском саду по-

зволил выявить основные причины их несовершенства:

- недостаточность циклических упражнений, направленных на развитие выносливости и получения тренировочного эффекта;
- недостаточный учет индивидуальных проявлений ДА детей во время организованной и самостоятельной деятельности;
- низкая общая и моторная плотность занятий при проведении подвижных игр.

В связи с этим возникла настоятельная необходимость на-
править управленческую дея-

тельность руководителя нашего ДОО на создание системы комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса. Система включает шесть блоков.

1. Оздоровительная инфраструктура ДОО

2. Рациональная организация воспитательно-образовательного процесса

3. Организация физкультурно-оздоровительной работы

4. Просветительско-воспитательная работа с сотрудниками, направленная на формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни

5. Организационная система просветительской и методической работы с педагогами, специалистами, родителями

6. Создание системы комплексной оценки здоровья воспитанников

В основу данной системы мы заложили понятие, выдвинутое Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье — это состояние полного физического, психического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний и физических дефектов».

Далее мы определили для себя *цель* управленческой деятельности в контексте сохранения и укрепления здоровья субъектов образовательного процесса — создание целостной системы педагогических, физи-

олого-гигиенических и социально-психологических условий, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья воспитанников и педагогов, а также приобщение родителей к ЗОЖ.

Управленческая деятельность подразумевает контроль и совершенствование:

- ресурсного обеспечения;
- здоровьесберегающих технологий;
- воспитательно-образовательного процесса;
- педагогического коллектива.

Эффективность управления ресурсным обеспечением мы оцениваем по следующим показателям:

- ♦ количество дополнительных функциональных зон оздоровительной инфраструктуры;
- ♦ процент оснащенности ее дополнительных функциональных зон;
- ♦ процент привлечения внебюджетных средств для ресурсного обеспечения в общей сумме финансирования.

Анализируя показатели данного компонента, можно сделать следующие выводы.

За три последних года приобретено дополнительное оборудование для специализированных функциональных зон, улучшена оснащенность каждого помещения детского сада.

Оформлены папки с методическими рекомендациями для педагогов по проведению разных форм работы по физичес-

кому воспитанию (гимнастика утренняя и после дневного сна, физкультурные занятия, досуги, праздники и др.).

Разработаны технологические карты для повышения двигательной активности детей на прогулке (схематические зарисовки физкультурного оборудования на участке и варианты его использования с детьми для упрощения подготовки воспитателя к прогулке и освобождения его от специального планирования).

Все групповые комнаты оснащены оборудованием для самостоятельной двигательной деятельности детей в соответствии с их возрастными особенностями.

Следующий компонент нашей модели комплексной системной работы — управление здоровьесбережением, которое также охватывает всех участников образовательного процесса.

Можно выделить следующие показатели эффективности управленческой деятельности:

- ♦ сохранение и укрепление здоровья детей;
- ♦ доли (%):
 - педагогов, нуждающихся в сохранении профессионального здоровья;
 - родителей, участвующих в клубе «Здоровая семья» и «Здоровячок» и/или вовлеченных в активные формы реализации ЗОЖ.

Изучение влияния физических упражнений на состояние

здоровья детей показывает, что наибольший оздоровительный эффект дают циклические, т.е. длительные и повторяющиеся упражнения (оздоровительный бег, прыжки, плавание, аэробика, мини-баскетбол и др.) при преимущественном использовании средних и даже малых нагрузок. Выполнение циклических упражнений на открытом воздухе в благоприятной природной среде при соблюдении определенных условий (вариативные методики, рациональная организация ДА детей) особенно эффективны [4].

Именно поэтому при выборе форм физического воспитания мы отдаем предпочтение комбинированным упражнениям во время режимных моментов.

1. Организация на воздухе утренней гимнастики и оздоровительного бега с детьми 4—6 лет в течение всего года в сочетании с адаптированной для дошкольников дыхательной гимнастикой А.Н. Стрельниковой [8, 52].

Мы разработали методическое пособие по использованию здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе ДОО, где указана примерная структура и содержание утренней гимнастики на воздухе с вариантами ее применения в разные сезоны (для сухой безветренной погоды; для сухой погоды с сильным ветром; при морозящем дожде). Когда идет сильный

дождь, гимнастика проводится в зале с открытыми окнами. Занятие завершается оздоровительным бегом (длительный бег в медленном темпе) [1, 8]. После проводится дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Комплексы разработаны для детей с 3 до 7 лет. Количество упражнений зависит от возраста дошкольников. Пособие издано в 2011 г. и распространено в дошкольных организациях г. Тольятти и Самарской области.

2. Плавание в бассейне (закрытом и на улице) в сочетании с физическими упражнениями (бег в среднем темпе, ОРУ с мячами, обручами и т.д.).

3. Проведение в конце дневной прогулки 1 раз в неделю физкультурных занятий на основе народных подвижных игр с циклическими упражнениями и элементами спортивных игр для детей 4—6 лет. За инновационную разработку «Физкультурные занятия на воздухе с использованием народных подвижных игр с детьми 4—6 лет» в 2008 г. МБДОУ д/с № 81 «Медвежонок» было награждено дипломом лауреата городской Премии имени В.Н. Татищева в области образования.

4. Использование в совместной и самостоятельной деятельности игр-эстафет, игр-соревнований, тематических динамических часов: «День пожарника», «День мешочка», «День скакалки», «День обруча», «День мяча».

5. Введение в практику работы с детьми «Школы мяча».

С 1999 по 2001 г. в нашем детском саду были организованы экспериментальные исследования влияния физических упражнений на развитие общей и мелкой моторики («Школа мяча»). По результатам эксперимента издано учебно-методическое пособие для педагогов ДОО, преподавателей, студентов педагогических вузов и колледжей. Работа победила на конкурсе грантовой поддержки инновационных проектов в образовании, проводимом по Программе поддержки и развития новаторства в образовании г. Тольятти [7, 9—16]. В группах оформлены уголки «Школа мяча» с рисунками «Классы». Три раза в неделю во второй половине дня организуется самостоятельная двигательная деятельность (СДД) с мячами под руководством педагогов. Основное требование к таким занятиям — наличие мячей разных размеров от 5 до 20 см в диаметре, не менее чем по 3—4 мяча на каждого ребенка. Осязаемые результаты обучения детей 3—6 лет действиям с мячом мы получаем уже через 4—5 месяцев. (Обследование изменений мелкой моторики рук проводится по диагностической методике психомоторного развития дошкольника, предложенной Н.О. Озерецким и Н.И. Гуревичем.) Кроме того, к концу учебного года наблюда-

ется улучшение показателей при выполнении детьми заданий по Бендер-тесту: снижается процент детей с низким уровнем развития зрительно-моторной координации, сенсомоторики и пространственных представлений — с 35 до 23%.

6. Выполнение в течение дня самомассажа кистей рук и ушных раковин [10, 3—19].

Сложившаяся система физкультурно-оздоровительной работы обеспечивает позитивные изменения в физическом развитии воспитанников. Об этом свидетельствуют результаты

физической подготовленности выпускников и уровень их работоспособности за последние три года (табл. 1, 2).

Ежегодно наблюдается рост доли (%) детей с высоким и средним уровнем физической подготовленности. У дошкольников отмечается позитивная устойчивость к заболеваниям (повышается из года в год и на сегодняшний день составляет 93%).

По тесту, разработанному канд. пед. наук, доцентом РГПУ им. А.И. Герцена Т.С. Грядкиной, мы определяем степень работоспособности детей.

Таблица 1

**Уровень физической подготовленности
детей за 2011—2014 гг.**

Годы	Количество детей	Уровень, %		
		Высокий	Средний	Низкий
2011—2012	171	137—80	26—15	8—5
2012—2013	167	138—83	25—15	4—2
2013—2014	212	173—82	35—16	4—2

Таблица 2

Уровень работоспособности детей

Дата проверки	Количество детей	Степень работоспособности, %			
		1	2	3	4
12.05.2012	102	81	11	10	—

Примечание к табл. 2: 1 — хорошая тренированность; 2 — нетренированность здорового организма; 3 — отсутствие физической тренированности; 4 — переутомления, заболевания.

Из 102 обследованных детей частоту сердечных сокращений (ЧСС) в пределах нормы имеет 81 ребенок (хорошая тренированность). На повышение работоспособности детского организма благотворно влияет многократность повторения заданий при проведении оздоровительного бега, выполнении детьми как ОРУ, так и ОВД (для появления двигательного навыка в течение месяца — до 24 раз) [5, 6—19].

В настоящее время в детском саду реализуются развивающие двигательные программы направленные на формирование оптимального двигательного стереотипа дошкольников, активизацию сенсомоторного развития, формирование осанки, ОВД [2, 1—128]. Моторная плотность занятий по физкультуре повысилась и составляет 80—85%, для прогулок — 70—80%.

В нашем детском саду имеется необходимая материальная база для реализации данной

программы: полусферы, большие гимнастические мячи диаметром от 40 до 70 см, «живые мешочки», мячи диаметром от 5 до 20 см, массажные коврики, доски для плавания, обручи, массажеры, шарики и др.

В процессе внедрения программы мы наблюдаем хорошие результаты по формированию физических качеств дошкольников, например ловкости (табл. 3).

Дети в течение 10—12 мин стоят на полусферах, выполняя сложные упражнения: приседания на одной ноге, упражнения с предметами (мячами, палками). У детей значительно улучшился показатель координации движений, стабилизировался вестибулярный аппарат, развилось равновесие. Уменьшилось количество детей с отклонениями в осанке и плоскостопием, улучшились показатели развития физических качеств.

Подтверждение позитивных результатов нашей работы — победы наших воспитанников

Таблица 3

Динамика развития ловкости детей за три года

Годы	Количество детей	Уровень ловкости, %		
		Высокий	Средний	Низкий
2011—2012	147	124—84	18—12	5—4
2012—2013	141	121—86	17—12	3—2
2013—2014	166	144—87	20—12	2—1

в ежегодных городских соревнованиях «Веселые старты» и «Юный гимнаст».

Управленческая деятельность руководителя по здоровьесбережению предполагает также научно обоснованное воздействие на здоровье самих педагогов, приобщение их к правильному образу жизни. Для наших сотрудников проводятся занятия по лечебной физкультуре, ОФП. В вечерние часы желающие могут заниматься в кружке восточных танцев. Тренировки проводятся силами наших педагогов дополнительного образования.

Для коллег оборудована комната эмоциональной разгрузки, где проходят фито- и ароматические процедуры. Кроме того, каждый воспитатель поддерживает свое здоровье, занимаясь утренней гимнастикой на воздухе, оздоровительным бегом, активно участвуя в совместной деятельности с детьми. Профилактика эмоционального выгорания способствует заинтересованности педагогов инновационной работой, участие в досуговой деятельности, моральное и материальное стимулирование. Результатом проводимых мероприятий стало снижение заболеваемости педагогов.

Для повышения компетенции родителей в вопросах обучения и воспитания детей и формирования у них мотивации к ЗОЖ используются инновационные формы совместной работы:

- творчество родителей, детей и специалистов;
- вернисажи;
- турпоходы, выезды на природу;
- спортивные праздники и развлечения;
- родительские собрания с практическим показом методов функциональной диагностики детей;
- семейные и межсемейные проекты, в том числе по здоровьесберегающей деятельности.

Наиболее интересные из них: «Азбука безопасности», «Мои друзья — витамины», «Если хочешь быть здоров (о пользе и вреде продуктов)», «Что мы знаем о лапте?», «Веселый стадион», «Принцесса Зубная Щетка» и др. В результате наметилась тенденция к росту количества родителей, участвующих в образовательном процессе, организации и проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий с 31 в прошлом году до 38% в нынешнем.

В детском саду организован клуб для родителей «Здоровая семья», где проводятся практические занятия по разнообразной тематике. К работе клуба через сотрудничество с отделом ЗАГС и женской консультацией микрорайона привлечены молодые пары, планирующие создать семью, беременные мамы. Также в детском саду есть клуб «Здоровячок», где мы даем знания о физическом

развитии малыша, с участием врача-невропатолога обучаем родителей нетрадиционным методам сохранения здоровья детей и физкультурным упражнениям для профилактики и коррекции опорно-двигательного аппарата. В сравнении с прошлым учебным годом количество родителей, посещающих клуб «Здоровая семья», увеличилось до 25%, до 30% — родителей, посещающих занятия в клубе «Здоровячок».

Не менее важным управленческим компонентом комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья мы считаем управление воспитательно-образовательным процессом. Один из индикаторов эффективности данной деятельности — профессиональный опыт коллектива.

В нашем детском саду существует система повышения квалификации работников. Ежегодно педагоги посещают курсы по именным образовательным чекам в Институте непрерывного повышения профессионального образования Тольяттинского государственного университета (ИНПО ТГУ), в Самарском институте повышения квалификации работников образования (СИПКРО), кратковременные тематические семинары, городские методические форумы, конференции, занимаются самообразованием.

Количество педагогов, аттестованных на высшую квалифи-

кационную категорию, за три последних года увеличилось с 51 до 65%. Квалификационные категории имеют 88% педагогических и руководящих работников. Количество штатных педагогов (% от общего числа), прошедших повышение квалификации за последние пять лет, — 100%.

Наш детский сад, работая в режиме развития, имея современную научно-методическую службу, достаточное количество педагогов дополнительного образования, постоянно накапливает опыт инновационной деятельности.

Из года в год наблюдается положительная динамика презентаций инновационных проектов детского сада на городском, региональном и федеральном уровне. Три проекта были признаны лучшими и реализовались в рамках Ведомственной целевой программы «Качество образования — качество жизни» (го Тольятти). Наш детский сад — головное учреждение по стратегическому направлению «Формирование системы защиты детства, сохранения и укрепления здоровья детей» сейчас осуществляет руководство работой базовых и опорных ДОО в рамках проекта «Организация здоровьесформирующей деятельности в условиях взаимодействия ДОО, семьи и школы». Также наше учреждение было базовым по стратегическому направлению «Повышение ка-

чества образовательного результата» в рамках проекта «Создание системы повышения квалификации педагогов ДОО в аспекте формирования ключевых компетентностей детей дошкольного возраста». Проект проводился совместно с МОУ ДПОС «Ресурсный центр» и научно-исследовательской лабораторией при кафедре дошкольной педагогики и психологии ТГУ, руководимой д-ром пед. наук, профессором, заведующим кафедрой дошкольной педагогики и психологии О.В. Дыбиной. Проект «Модель преемственности между дошкольным учреждением и семьей в сохранении, укреплении и коррекции здоровья детей» по взаимодействию детского сада с социумом (ЗАГС; женская консультация; родители, готовящие детей к поступлению в детский сад) и приобщению молодежи к здоровому образу жизни занял первое место в конкурсе социально значимых для города проектов и получил грантовую поддержку. Премией имени В.Н. Татищева были награждены педагоги учреждения за проект «Организация занятий физической культурой на прогулках с использованием народных подвижных игр».

МБДОУ детский сад № 81 «Медвежонок» — лауреат городского конкурса среди дошкольных учреждений, использующих инновационные образовательные программы, лауреат конкур-

са «Лучший детский сад России».

Внедрение модели управления системной комплексной работой по сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса через их совместную деятельность позволило эффективно организовать оздоровление дошкольников и стимулировать потребность участников процесса в самореализации через здоровый образ жизни.

Литература

1. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребенка. М., 1993.
2. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5—6 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М., 2001.
3. Болонский процесс и его значение для России. Интеграция высшего образования в Европе / Под ред. К. Пурсийайнена, С.А. Медведева. М., 2005.
4. Змановский Ю.Ф. Комплексное закаливание в дошкольных учреждениях. Концептуальные положения // Дошкольное воспитание. 1993. № 9.
5. Рауцкис Ю.Ю. Обучение основным движениям детей старшего дошкольного возраста // Физическая подготовка детей 5—6 лет к занятиям в школе. М., 1980.
6. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и сту-

дентов пед. вузов и колледжей. М., 2000.

7. *Смирнова А.И.* Влияние физических упражнений на развитие общей и мелкой моторики «Школа мяча». Тольятти, 2004.

8. *Смирнова А.И.* Комплексы утренней гимнастики для детей 3—6 лет: Метод. пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений и родителей. Тольятти, 2011.

9. Федеральный государственный образовательный стандарт до-

школьного образования. Утвержден приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 // Российская Газета. 2013. 25 ноября.

10. *Щербинина В.П.* Педагогика здорового развития детей младшего возраста. Метод. рекомендации использования здоровьесохраняющих принципов обучения и воспитания. Гродно, 1992.

11. *Щетинин М.Н.* Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. М., 2010.

Формирование полоролевого поведения на занятиях физкультурой Из опыта работы

Паламарчук С.Г.,

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с «Ручеек»,
г. Сорск, Республика Хакасия*

На протяжении многих лет работы инструктором я по-разному подхожу к проведению физкультурных занятий для мальчиков и девочек. По моему мнению, современные требования индивидуального подхода к формированию личности не могут быть выполнены без учета специфики пола ребенка.

Не секрет, что в современном обществе все менее отчет-

ливо проявляются черты традиционных свойств личности у детей разного пола: мужественности — у мальчиков и женственности — у девочек. Открыв любое методическое пособие по физкультуре в детском саду, вы не найдете различий в проведении занятий: одинаковые упражнения, равная нагрузка, одна и та же методика обучения. Отличия встречаются лишь в результа-



тах тестирования уровня физического состояния детей: как правило, нормативы для девочек несколько ниже, чем для мальчиков.

Я представлю свой опыт работы, направленной на формирование полоролевого поведения на физкультурных занятиях.

Начиная со старшей группы в содержание каждого занятия — игрового, учебного, сюжетного, тренировочного — для мальчиков я включаю специальные упражнения, развивающие силу, выносливость, воспитывающие выдержку, смелость. А для девочек — упражнения на развитие гибкости, пластичности, красоты движений.

Этот подход легко реализуется в подгруппах. Например, мальчи-

ки делают общеразвивающие упражнения с отягощением, а девочки выполняют комбинации из ритмической гимнастики с лентами.

Возможно деление на подгруппы и в основной части занятия. Но даже если дети все вместе выполняют задания, методические приемы для мальчиков и девочек я применяю различные. Для девочек дозировка силовых упражнений вдвое меньше. Девочки метают мешочки более легкие, чем мальчики. При обучении сложным движениям (метание на дальность, прыжки на скакалке) требуется разный подход в выборе подготовительных упражнений, так как мальчикам метание дается легче, а вот



прыжки быстрее осваивают, как правило, девочки.

Мальчикам я выделяю бóльшую часть зала: им нужно место для выполнения специальных упражнений.

Роли в подвижных играх я распределяю по половой принадлежности. Например, мальчики — медведи, волки, львы, охотники. Девочкам чаще достаются роли лисичек, белочек, курочек и т.п.

Требования к качеству выполнения заданий для мальчиков и девочек я также предъявляю разные. От ребят требую больших силовых затрат, четкости. От девочек — выразительности, грациозности.

В моей практике давно заведено правило: расставляют и

убирают спортивные снаряды дети. Мальчикам поручаю объемное, увесистое оборудование, а девочки соответственно отвечают за расстановку и уборку мелкого и легкого инвентаря.

Хвалить и порицать детей, я считаю, тоже надо по-разному. Если для мальчиков важно, за что конкретно их оценивают, то для девочек имеет большое значение, как их оценивают, т.е. они откликаются на эмоциональную окраску голоса педагога, выражение лица.

За 20 лет работы я убедилась: с мальчиками авторитарное поведение нужно свести к минимуму. Я объясняю им, что я тоже девочка и мне иногда необходимы их поддержка и по-

мощь. Ведь мальчики тем яснее ощущают себя мужчинами, чем сильнее чувствуют женщин в окружающих их девочках. Мне хочется, чтобы наши мальчишки выросли ответственными, умеющими понимать чужие страдания, оказывать действенную помощь. Я стараюсь давать своим воспитанникам возможность самим принимать решения и ни в коем случае не по-

давляю их стремлений и начинаний.

Я уверена, что не зря делаю упор на формирование основ мужественности у мальчиков. Я согласна с мнением, что их воспитание — краеугольный камень педагогики в любом государстве. И от того, какими в наши дни вырастут мальчики, будет зависеть судьба всей страны.

.....

**Издательство «ТЦ Сфера» представляет книги
серии «Модули программы ДОУ»**



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ПРОГУЛКЕ

Авторы — Бабенкова Е.А., Параничева Т.М.

В силу высокой учебной нагрузки в ДОУ и дома у большинства детей отмечаются дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, приводящая к появлению гипокинезии, вызывающей серьезные изменения в организме ребенка. В методическом пособии представлена методика врачебно-педагогического контроля при проведении игр на свежем воздухе. Описаны практические рекомендации по проведению подвижных игр на свежем воздухе в теплое и холодное время года и др.



**ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ СЮЖЕТНЫЕ
ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ 3—4 ЛЕТ**

Автор — Анферова В.И.

В пособии представлены конспекты занятий по физкультуре на весь учебный год для детей второй младшей группы. Данное пособие поможет научить детей 3—4 лет свободно двигаться и ориентироваться в пространстве, приобретать двигательные навыки, раскрывать природные способности.

Предназначено инструкторам по физической культуре, воспитателям детских садов.

С продукцией издательства «ТЦ СФЕРА»
можно ознакомиться и приобрести:

- на сайтах www.tc-sfera.ru, www.apcards.ru, www.sfera-podpiska.ru;
- в издательстве по адресу: Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3, тел./факс: (495) 656-72-05, 656-75-05.

Сюжетное занятие «Интересное путешествие» (в подготовительной к школе группе)

Денисова О.А.,

*инструктор по физкультуре МАДОУ ЦРР —
д/с № 41 «Светлячок», пос. Тучково МО*

Коллектив детского сада № 41 «Светлячок» стремится создать максимально благоприятные условия для укрепления здоровья и гармоничного физического развития каждого ребенка. Чтобы физкультура была действительно полезной, интересной, увлекательной, познавательной, я провожу сюжетные и интегрированные занятия. Они способствуют развитию у детей двигательного творчества, воображения, совершенствуют мелкую моторику, речь.

Цель: формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурой и здоровому образу жизни.

Задачи:

- закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие с перешагиванием через набивные мячи;
- повторять прыжки с продвижением вперед из обруча в обруч;
- совершенствовать умение лазать по гимнастической стенке с переходом на другой пролет;
- развивать ловкость, силу, подвижность, активность, ориентировку в пространстве, координацию движений, творчество, физиологическое дыхание, умение регулировать мышечный тонус;
- воспитывать чувство коллективизма и доброжелательности, целеустремленность;
- закреплять физические качества и творческие способности;
- способствовать проявлению волевых качеств, сообразительности и умения двигаться в соответствии с правилами игры.

Оборудование: набивные мячи, небольшие обручи (перечисленного по 5 шт.), гимнастические скамейки в стенка, кочки-таблетки, шапочки медведя, зайца, паука (по количеству детей), аудиоаппаратура, аудиозаписи: русские народные песни, музыка для релаксации (по выбору инструктора).

* * *

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор. Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами отправляемся в путешествие к лесной полянке на Ракете хорошего настроения. Наша ракета будет останавливаться на станциях, где мы с вами выполним различные задания. Ну что, отправляемся?

Дети. Да!

Игра «Ракета хорошего настроения»

Дети встают в круг.

Инструктор. К запуску Ракеты хорошего настроения готовьтесь!

Дети выставляют большой палец.

Дети. Есть приготовиться!

Инструктор. Надеть скафандры!

Имитируют движения при надевании шлема.

Дети. Есть надеть скафандры!

Инструктор. Пристегнуть ремни!

Хлопают в ладоши.

Дети. Есть пристегнуть ремни!

Инструктор. Включить контакт!

Соединяют указательные пальцы.

Дети. Есть включить контакт!

Инструктор. Ключ на старт!

Поднимают правую руку вверх.

Дети. Есть ключ на старт!

Инструктор. Включить мотор!

Делают вращательные движения руками на уровне груди.

Дети. Есть включить мотор!

Инструктор. Начать отсчет времени! (*Вместе с детьми.*) 5, 4, 3, 2, 1! Пуск! Ура!

Громко хлопают в ладоши.

Все готовы? Тогда полетели! Все в колонну становитесь! И в затылок все держитесь!

Идут в колонне по одному.

Кочки впереди увидели,
Осторожно по ним зашагали.

Шагают по кочкам-таблеткам.

На носочки дружно встали,
На носочках зашагали.

Разводят руки в стороны.

Здесь мы низко сели
И на месте не сидели!

Идут гусиным шагом.

Засиделись мы, друзья. А теперь — бегом пора!

Бегут в колонне, с подскоками, руки балансируют свободно.

Переходят на обычную ходьбу.

Коммуникативная игра «Здравствуй, друг!»

Текст см. литературу [1]. Музыка — русские народные песни.

ОВД

- 1 — встать в круг;
- 2 — отвести в сторону правую руку;
- 3 — отвести в сторону левую руку;
- 4 — взяться за руки;
- 5 — приветственно помахать правой рукой;
- 6 — то же левой рукой;
- 7 — бежать на месте;
- 8 — двигаться легким бегом на носках в свободном направлении;
- 9 — по окончании музыки быстро встать в круг;
- 10 — взяться за руки.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Дети перестраиваются через середину зала из колонны по одному в колонну по три.

Инструктор

Мы сильные, мы смелые,
Нет слабых среди нас.
На станцию «Разминка»
Мы прибыли сейчас!

ОРУ

Упражнения 1, 2, 4, 6 повторить 6—7 раз; упражнения 3, 5 повторить 5—6 раз.

Обними себя

И.п. — стоя, ноги на ширине стопы, руки опущены, спина прямая.

- 1 — руки в стороны назад;
- 2—3 — свести руки перед собой, обхватить себя за плечи;
- 4 — и.п.

Наклоны вперед

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки поднять.

- 1—2 — наклон вперед со взмахом рук назад, одновременно двигать пальцами рук (голову не опускать, ноги не сгибать);
- 3—4 — и.п.

Прорастающее семечко

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч.

- 1 — присесть, сжаться в шарик, приложить ладони к лицу, закрыть глаза;
- 2 — медленно распрямиться, продолжая закрывать глаза ладонями, поднять руки, широко открыть глаза.

Поднимание и опускание ног

И.п. — сидя, руки в упоре сзади.

- 1 — поднять ноги (ноги в коленях не сгибать);
- 2 — и.п.

Корзинка

И.п. — лежа на животе, руки вдоль туловища.

1 — согнуть ноги, руками захватить щиколотки (голову не опускать, хорошо прогнуться);

2—3 — поднять голову вверх;

4 — и.п.

Солдатык — звездочка

И.п. — стоя, ноги вместе, руки по швам.

«Звездочка» — прыжок: ноги врозь, руки вверх, сделать «звездочку»;

«Солдатык» — и.п.

Инструктор. Молодцы! Ходьба в колонне по одному. Стоп, остановились. Мы прибыли на новую станцию и сейчас поиграем в пальчиковую игру.

Пальчиковая игра «Прогулка»

Мы во двор пошли гулять,

Дети вытягивают руки вперед.

Раз, два, три, четыре, пять!

Загибают пальцы по одному.

Бабу снежную лепили,

Имитируют лепку снежных комков.

Птичек крошками кормили.

Складывают пальцы шепотью, имитируют крошение хлеба.

С горки мы потом катались,

Ведут пальцами одной руки по ладони другой.

А еще в снегу валялись.

Ритмично поворачивают ладони.

Все в снегу домой пришли,

Отряхивают ладони.

Съели суп и спать легли.

Имитируют движения по тексту.

Инструктор. Настроение каково?

Дети (*поднимают большой палец*). Во!

Инструктор. Но нам на пути повстречалось препятствие. Только выполнив задания, мы сможем отправиться дальше.

ОВД «Полоса препятствий»

1 — идти по скамейке с перешагиванием через набивные мячи;

2 — подниматься по гимнастической стенке с переходом на другой пролет;

3 — прыгать из обруча в обруч.

Инструктор. Вот и еще одна станция, на которой мы с вами поиграем в подвижную игру.

Подвижная игра «Лесная полянка»

Инструктор распределяет роли: заяц, медведь паучок и раздает детям шапочки. В игре используют обручи трех цветов: красные — для «зайцев», которые по сигналу начинают прыгать по залу на двух ногах; «синие» — для «медведей», которые ходят на ладонях и стопах; «зеле-

ные» — для «паучков», которые ходят на четвереньках. Инструктор или ребенок — «охотник». По сигналу «Охотник!» все звери и охотник стараются занять свободный обруч. Ребенок, который остался без обруча, становится охотником.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

После игры дети ложатся на ковер и «засыпают»: расслабляют мышцы тела, закрывают глаза. Инструктор говорит слова на фоне тихой музыки:

Спите, спите, медвежата,
И зайчата, и ребята,

В самый тихий ранний час
Звон подков разбудит вас.

М. Картушина

Дети «просыпаются», встают и спокойно идут по залу.

Инструктор. На этом наше путешествие по лесной полянке закончено. До свидания, ребята!

Литература

1. Картушина М.Ю. Сюжетные физкультурные занятия. М., 2011.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду в подготовительной группе. М., 2012.
3. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. М., 2005.

Вперед к Олимпиаде по безопасной дороге! Практическое занятие на транспортной площадке

Борисова Е.А.,

*воспитатель МБДОУ д/с «Аленушка»,
пос. Апраксина Костромского р-на Костромской обл.*

Цель: формирование у детей дошкольного возраста устойчивых навыков безопасного поведения на дороге.

Задачи:

— закреплять навыки безопасного поведения на улице;

— развивать у детей осознанное отношение к ПДД, необходимым для обеспечения собственной безопасности;

— закреплять знание сигналов транспортного и пешеходного светофоров, их значение, а

- также обозначение дорожных знаков для пешеходов;
- активизировать знания родителей об особенностях обучения детей правилам безопасного поведения на улице;
- использовать личный пример взрослых в физическом воспитании дошкольников.

Предварительная работа:

- знакомить с историей зимней Олимпиады в Сочи, олимпийских талисманов;
- рассматривать иллюстрации с изображением олимпийского факела, эмблемы-логотипа зимней Олимпиады в Сочи;
- беседовать по теме «Олимпийские зимние виды спорта» с показом иллюстраций (конькобежный спорт, фигурное катание, лыжные гонки, прыжки с трамплина, сноубординг, хоккей, санный спорт);
- закреплять знания о дорожных знаках, правилах перехода через дорогу по пешеходному переходу при помощи игр по ПДД, во время бесед, в ходе совместной деятельности;
- изготавливать с родителями атрибуты для переносной транспортной площадки, костюмы, декорации, оборудовать места для зрителей.

Оборудование: туннели, обручи, жезлы (перечисленного по 2 шт.), рули, коляски, куклы, самокаты, велосипеды (перечисленного по 3 шт.), переносная транспортная площадка (напольные дорожные знаки, пешеходный и транспортный свето-

форы, имитация дороги, пешеходный переход «зебра»), набор «Дорожные знаки» (пластмассовый), стойки-ориентиры, «камушки» с ребристой поверхностью, карточки с заданиями, шоколадные медали, раскраски по ПДД, грамоты, дипломы, аудиоаппаратура, аудиозаписи: марш, музыка для показа мод, музыка для сопровождения соревнований (по выбору воспитателя).

Спортивный праздник проводится в физкультурном зале. Участники трех команд (дети) одеты в единую форму, у каждой команды — эмблема на груди (Зайка, Белый Мишка, Леопард). В соревнованиях принимают участие родители.

* * *

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Под марш участники входят в зал и разбиваются на три команды.

Воспитатель. Здравствуйте, дети, взрослые и зрители! Мы рады, что вы согласились принять участие в нашем празднике. Команды готовы, но не хватает капитанов. К нам сегодня пришли гости. Встречайте!

Под музыку входят дети, переодетые в символов сочинской Олимпиады — Зайка, Белый Мишка, Леопард.

Леопард. Здравствуйте, вы узнали нас? Мы — символы зимней Олимпиады, которая прошла в этом году в городе Сочи. Мы много путешествуем

по свету, чтобы узнать, дружат ли дети со спортом.

Белый Мишка

Мы по строгому порядку
Утром делаем зарядку,
А потом еще водой
Обольемся ключевой.

Зайка

Для чего нам это надо? —
Побеждать в Олимпиадах!
Чтобы победить скорей,
Надо стать еще сильнеей.

Леопард

Папа, мама, словно дети,
Сами ждут минуты эти.
Им на игры, право слово,
Не хватает выходного.

Хотите вместе с нами отправиться на Олимпиаду? Но путь туда неблизкий и очень опасный: оживленное движение транспорта, много знаков и разных дорожных ловушек. Мы сегодня узнаем, готовы ли вы к такому путешествию.

Воспитатель. Дети, скажите мне, что надо делать, чтобы быть сильными, здоровыми, выносливыми?

Дети отвечают.

Правильно! Нужно много двигаться, ездить на велосипеде, играть в подвижные игры, делать зарядку, закаляться. А что надо делать, чтобы дорога была безопасной?

Дети отвечают.

Команда Зайки — стройся! Команда Белого Мишки — стройся! Команда Леопарда — стройся!

Зайка, Белый Мишка и Леопард назначаются капитанами команд. Дети садятся.

А на празднике, друзья,
Нам без игр никак нельзя.
Больше страсти, больше смеха,
Пусть вовсю идет потеха!

Слово дается участникам. Сейчас каждая команда представит себя.

Команды говорят свое название и девиз.

Сегодня оценивать конкурс будет компетентное жюри. (*Представляет членов жюри.*) Наши соревнования мы начинаем с общей разминки.

Под музыку команды выполняют разминку.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Воспитатель

А теперь пора с духом
собраться
И с задором
посоревноваться.

Эстафета для команды Зайки «Езда по сужающейся дорожке»

Участники проезжают на самокате по сужающейся дорожке (в начале — 1,5 м, в конце —

60 см), не сбив ориентиры. Возвращаются к команде, передают эстафету.

Эстафета для команды Леопарда «Дорожные знаки»

По сигналу участники прыгают по «камушкам» до дорожных знаков, находящихся в противоположном конце зала, выбирают знаки для пешеходов, бегом возвращаются на старт, передают эстафету.

Эстафета для команды Белого Мишки «Слалом между стойками»

Участники проезжают на самокате между конусами, не задев их.

Музыкальная пауза «Показ мод»

Воспитатель

Быть здоровым стало модно.
Для чего себе вредить?
Ну а наши дошколята
Могут это подтвердить.

Под музыку дети показывают костюмы работников дорожной службы, обшитые светоотражающими полосками и украшенные светоотражающими элементами.

Конкурс для мальчиков «Крутой поворот»

Мальчики на самокате (велосипеде) объезжают стойки-ориентиры, возвращаются к команде, передают эстафету.

Игра «Осторожно, дети!»

Девочки с куклами в колясках доходят до пешеходного перехода, смотрят налево, направо, ждут разрешающего сигнала пешеходного светофора и переходят дорогу по пешеходному переходу.

Мальчики-водители с рулями в руках «едут» по дороге, останавливаются у транспортного светофора, ждут разрешающего сигнала и двигаются по проезжей части.

Конкурс для родителей «Мы едем, едем, едем»

Родители от каждой команды объезжают стойки-ориентиры и выполняют задание: назвать запрещающие, предписывающие, предупреждающие или информационные знаки.

Конкурс «Знатоки ПДД»

Вопросы для команды Зайки

1. Где должны двигаться пешеходы?
2. Что означают сигналы светофора?
3. Что запрещено пассажирам?

Вопросы для команды Белого Мишки

1. Какие автомобили называют общественным транспортом?
2. Какие автомобили называют специальным транспортом?
3. Где нужно переходить проезжую часть?

Вопросы для команды Леопарда

1. Как правильно переходить дорогу при выходе из автобуса (троллейбуса)?

2. Что помогает регулировать движение на улицах?

3. Как правильно переходить проезжую часть, если рядом нет пешеходного перехода?

Конкурс

«Дорожные ловушки»

На транспортной площадке создаются ситуации, опасные для пешеходов. Участникам надо найти «дорожную ловушку», рассказать о том, как ее можно избежать.

Дорожная ловушка «Закрытый обзор»

♦ Вы выходите на проезжую часть из-за деревьев, палаток, гаражей, заборов, автомобилей, стоящих на светофоре или припаркованных. Можно ли переходить улицу? Если да, то как?

♦ Вы хотите перейти проезжую часть перед большими грузовыми машинами или городским транспортом (автобусы, троллейбусы, трамваи), из-за которых не видно легковых автомобилей. Можно ли переходить улицу? Если да, то как?

♦ Вы очень спешите. Вы выходите из городского транспорта, хотите сразу перейти дорогу и обходите транспортное средство либо спереди, либо сзади. Правильно ли вы поступаете?

Дорожная ловушка «Светофор»

Вы подошли к переходу, на светофоре уже горел зеленый свет. Можно ли начать переходить улицу?

Дорожная ловушка «Разметка»

Вы подошли к дорожной разметке — «зебре». Можно ли сразу начать переходить улицу?

Дорожная ловушка «Перекресток»

Вы оказались на перекрестке, посмотрели только налево и направо. Все ли вы сделали правильно?

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Белый Мишка

Сегодня стали мы сильнее.
Сегодня стали мы дружнее.
Сегодня проигравших нет,
Есть просто лучшие

из лучших.

Пусть в каждом сердце
дружбы свет,
Зажжет поступков добрых
лучик.

Воспитатель. Итак, наши соревнования закончены. Зайка, Белый Мишка и Леопард, вы довольны нашими детьми?

Зайка, Белый Мишка, Леопард (*вместе*). Да!

Леопард. Мы убедились, что ребята в этом детском саду сильные, выносливые, внимательные, с ними можно отправ-

ляться в любое путешествие: они знают правила безопасного поведения на дороге, умеют управлять велосипедом.

Слово предоставляется жюри. Подводятся итоги соревнований. Команды награждаются грамотами и призами.

Сюжетное занятие в бассейне «Подводное царство» (в подготовительной к школе группе)

Гончарова О.Н.,

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 60 «Теремок»,
г. Мытищи МО*

Цель: укрепление здоровья и закаливание детского организма.

Задачи:

- разучивать с детьми скольжение на груди и спине;
- закреплять умение выполнять задания по команде инструктора;
- развивать и укреплять мышцы спины, рук, ног посредством упражнений на суше и в воде с целью профилактики нарушений осанки и плоскостопия;
- развивать чувство ритма, согласованность движений при выполнении комплекса упражнений аквааэробики и в танце с элементами синхронного плавания;
- развивать скорость, быстроту реакции в играх и эстафетах;
- воспитывать целеустремленность, дисциплинированность,

чувство коллективизма, сопереживания за товарищей;

- вызывать у детей интерес к систематическим занятиям плаванием.

Предварительная работа:

- обучать упражнениям «поплавок», «звезда», «торпеда», «стрелочка» и др.;
- разучивать танцы с элементами синхронного плавания;
- показывать упражнения для аквааэробики;
- выполнять упражнения на дыхание.

Оборудование: округлые камушки с отверстием, тонкая веревка, обручи, письмо, карточки с изображением фигур, конфеты, цветы (атрибуты для танца), бутылочки с водой, бусы, массажные мячики, схемы «рисунков на воде», аудиоаппаратура, аудиозаписи: «Спортивный марш»

(муз. К. Молчанова, сл. М. Садовского), шум моря, «Чунга-чанга» (муз. В. Шаинского, сл. Ю. Энтина), вальс из к/ф «Мой ласковый и нежный зверь» (муз. Е. Доги)

* * *

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Под песню «Спортивный марш» дети входят в бассейн и выстраиваются в шеренгу.

Инструктор. Здравствуйте, ребята, я рада снова вас видеть.

Звучит фрагмент записи шума моря.

Что это за шум? Ой, смотрите, ребята, к нам что-то принесло волной, письмо, кажется. Оно от Нептуна, из подводного царства! *(Читает.)*

«Дорогие ребята! У меня случилась беда: злая волшебница заколдовала мою любимую дочь Эльзу, отняв у нее голос. Сила зла исчезнет, если Эльза найдет свое волшебное ожерелье, которое рассыпала злая колдунья в морской пучине. Если среди вас есть сильные, ловкие и добрые ребята, я прошу вас помочь вернуть ожерелье моей дочери».

Ну что, ребята, поможем Нептуну и Эльзе?

Дети. Да!

Инструктор. Дорога будет трудная и опасная, злая колдунья так спрятала ожерелье, что придется преодолеть много препятствий, прежде чем мы доберемся до него. Перед дальней

дорогой необходимо сделать разминку. Готовы?

Дети. Да!

Разминка на суше

Все упражнения повторить по 4—6 раз.

1. И.п. — о.с.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1—2 — поворачивать голову вправо-влево;

3—4 — то же вверх-вниз.

2. И.п. — о.с.

1—4 — поднять и опустить плечи («удивление»).

3. И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1 — руки поднять в стороны («звездочка»);

2 — присесть на корточки, обнять колени и спрятать в них голову («поплавок»);

4. И.п. — о.с.

1—2 — ноги расставить прыжком на ширину плеч;

3—4 — и.п.

5. И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1—2 — руки развести в стороны — вдохнуть;

3—4 — присесть, обнять колени — выдохнуть («кит»).

6. Упражнение для профилактики плоскостопия с массажными мячиками (по выбору инструктора).

Инструктор. На суше вы хорошо выполнили разминку, но ведь нам придется спуститься в подводное царство, поэтому заходите в воду и приступим к разминке в воде.

Разминка в воде «Аквааэробика»

Разминка проходит под песню
«Чунга-чанга».

I куплет

И.п. — ноги врозь, в руках
бутылочки с водой, руки в сто-
роны.

1—4 — правую руку вытянуть
вперед, левую — назад, ноги пружинят — и.п.;

5—6 — наклониться вправо,
левая рука вверх вперед —
и.п.;

7—8 — наклониться влево,
правая рука вверх вперед — и.п.

Припев

И.п. — о.с.

1 — руки согнуть в локтях,
бутылки прижать к плечам;

2 — руки развести в стороны,
ноги пружинят.

Повторить.

3 — покружиться вокруг себя
с подскоками, делая махи руками
вверх-вниз.

II куплет

И.п. — о.с.

1 — поднять согнутую в колене
правую ногу, руки под коленом;

2 — и.п.;

3 — поднять согнутую в колене
левую ногу, руки под коленом;

4 — и.п.

5 — шаг левой ногой в сторону,
наклон вперед, руки вперед;

6 — приставить правую ногу,
выпрямиться, руки на пояс;

7 — шаг левой ногой в сторону,
наклон вперед, руки вперед;
8 — и.п.

Припев

Повторить упражнения припева.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор. Ну что, пора
отправляться в дорогу за ожерельем.
Необходимо преодолеть очень
сильное морское течение и
неровное дно.

Переправа цепочкой

Дети делятся на две команды,
встают в колонны, кладут руки
на плечи впереди стоящему. Продвигаются
вперед от бортика до бортика с
высоким подниманием ног.

Назови и нарисуй

Дети встают врассыпную, инструктор
показывает карточки с изображением
поплавка, морской звезды, морского
конька, стрелочки, медузы. Дети говорят,
что изображено на карточке, и
выстраиваются в форме этого животного
или предмета.

Собери ожерелье

На дне бассейна рассыпаны округлые
камушки. Команды собирают их,
погружаясь в воду с головой.

Инструктор. Ну вот, ребята,
благодаря вашей отзывчивости,
дружбе и доброте мы добрались

до ожерелья, его надо собрать и вернуть Нептуну.

Звучит фрагмент записи шума моря. Выходят Нептун с Эльзой.

Нептун. Здравствуйте, ребята! Спасибо вам за помощь, теперь Эльза снова сможет говорить.

Дети собирают камушки на веревку, отдают ожерелье Нептуну. Он надевает его на шею Эльзе, она здоровается, благодарит за помощь.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор. Мы очень рады, что смогли вам помочь, и хотим вам показать танец цветов.

Дети исполняют танец под вальс из к/ф «Мой ласковый и нежный зверь».

Нептун и Эльза (*вместе*). Спасибо, а сейчас, как и предполагается, весь народ — на честной пир!

Нептун дарит детям конфеты, дети идут в сауну, затем пьют чай.

Сюжетное физкультурное занятие «Цирк» (в средней группе)

Яковлева Л.М.,

инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 54, г. Красноярск

Задачи:

- развивать физические качества: ловкость, выносливость, скорость;
- учить прыжкам со скакалкой;
- упражнять в бросании мяча из-за головы через волейбольную сетку;
- развивать умение быть организованными и инициативными в подготовке и уборке оборудования;
- расширять кругозор.

Оборудование:

гимнастическая скамейка, стенка, гимнастические палки (2 шт.), конусы с отверстиями (4 шт.), куб (высотой 25 см), большие резиновые мячи и скакалки (по количеству детей), волейбольная сетка, аудиоаппаратура, аудиозапись «Песня о цирке» (муз. В. Шаинского, сл. М. Пляцковского).

Предварительная работа: провести в группе беседу по теме «Цирк».

* * *

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Под аудиозапись «Песня о цирке» дети входят в физкультурный зал и строятся в колонну по одному.

Инструктор. Здравствуйте, ребята. Мы с вами поиграем в цирк. Представьте, что вы цирковые артисты и сейчас будете выступать на арене.

Выходят на арену силачи.

Дети идут в обход по залу, руки в стороны, пальцы сжаты в кулак, сгибают-разгибают руки.

Выходят на арену жонглеры.

Выполняют попеременно хлопки руками перед собой и за спиной.

Выходят на арену цирковые лошадки.

Идут с высоким подниманием коленей.

Выходят на арену дрессированные медведи.

Идут на внешней стороне стопы.

Выходят на арену дрессированные кошки.

Ползут на четвереньках с опорой на колени и ладони.

Выходят на арену дрессированные медвежата.

Ползут на четвереньках с опорой на стопы и ладони.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор. А сейчас выступают дрессированные львы.

**Полоса препятствий
«Укротители»**

1. Пройти по гимнастической скамейке.

2. Выполнить прыжки через барьеры, расположенные на расстоянии 2 м друг от друга.

3. Перелезть по гимнастической стенке с одного пролета на другой.

4. Залезть на куб и прыгнуть с него.

Дети помогают убрать оборудование.

Инструктор. На арене цирка выступают заклинатели змей.

Дети берут в руки скакалки.

**Упражнение
«Заклинатели змей»**

1 — положить скакалку на пол (змея), попрыгать через нее;

2 — сложить скакалку вдвое и вращать ее с помощью движений кисти по часовой стрелке и против нее правой и левой рукой;

3 — развернуть скакалку и взять ее за ручки, перебросить за спину. Перекинуть через себя вперед, перешагнуть;

4 — попробовать перепрыгнуть через скакалку, вращая ее вперед.

Инструктор. Внимание, на арене наездники на лошадях.

Игра «Цирковые лошадки»

Дети делятся на пары. Один — наездник, другой — лошадка. Скакалка — вожжи. Наездник надевает скакалку-вожжи на талию лошадке и держит скакалку за ручки. Под музыку пары сначала идут по залу, затем бегут по кругу. По сигналу останавливаются и меняются ролями. Игра повторяется.

Инструктор. Выступают дрессированные собачки.

Упражнение «Собачий цирк»

Дети делятся на пары, каждая берет один большой мяч. Дети встают друг напротив друга по разные стороны волейбольной сетки и перебрасывают мяч друг другу.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор. Вот и закончилось цирковое представление.



Цирковые артисты выходят на арену попрощаться со зрителями. Играет музыка, звучит оркестр.

Игра «Оркестр»

Дети встают врассыпную по залу.

Дружно наш оркестр играет,
Инструменты подпевают.

Имитируют движения дирижера.

Нежно скрипочка поет,
За собой она зовет.

Имитируют игру на скрипке.

Трубы громко затрубили,

Имитируют игру на трубе.

И тарелки в такт забили.

Хлопают в ладоши.

Следом дудочка дудит

Имитируют игру на дудке.

И струна гитар звенит.

Имитируют игру на гитаре.

Барабан вступил, как гром,
Всех перекрывает он.

Имитируют игру на барабане.

Праздник в цирке завершился,
Наш оркестр остановился.

Инструктор. Ребята, мы сегодня участвовали в цирковом представлении и узнали, какие артисты и дрессированные животные выступают на арене. Наше занятие подошло к концу, до новых встреч.

Дети выходят из зала.

Физкультурный досуг

«Физкульт-ура!»

(в старшей и подготовительной к школе группах для детей с нарушением зрения)

Пышненко М.В.,

*руководитель физического воспитания МАДОУ д/с № 196,
г. Хабаровск*

Цель: привлечение дошкольников к участию в совместных играх и развлечениях.

Задачи:

- удовлетворять физические потребности детей в движении;
- развивать ловкость, зрительно-двигательную координацию, способность ориентироваться в пространстве;
- активизировать зрительные функции;
- создавать положительные эмоции и радость от совместной двигательной деятельности.

Оборудование: деревянные ложки, пластмассовые шарики (перечисленного по 2 шт.), атласные ленточки, мягкие мячи диаметром 7 см (перечисленного по количеству детей), конусы-ориентиры яркого цвета, флажок красного цвета для зрительной гимнастики, аудиоаппаратура, аудиозаписи: «Вечный двигатель» (муз. А. Пинегина, сл. А. Усачева), «Веселый ветер»

(муз. И. Дунаевского, сл. В. Лебедева-Кумача).

* * *

Под песню «Веселый ветер» дети входят в зал и строятся в две шеренги друг напротив друга.

Инструктор. Здравствуйте, ребята!

Спорт, ребята, очень нужен,
Мы со спортом крепко дружим.

Спорт — помощник!

Спорт — здоровье!

Спорт — игра!

Физкульт-ура!

Ребята, а вы готовы показать, какие вы дружные, ловкие, умелые?

Дети. Да!

Инструктор. Сегодня у нас соревнуются две команды: «Крепыши» и «Силачи». Все к соревнованиям готовы?

Дети. Да!

Инструктор. Только все ли вы здоровы?

Дети. Здоровы!

Входит доктор Айболит.

Айболит. Здравствуйте, ребята!

Дети. Здравствуйте!

Инструктор

Доктор, всех вы осмотрите,
Ловких, сильных отберите!

Айболит

Прошу всех удобно встать
И упражненья выполнять.

ОРУ

(Под песню «Вечный двигатель»)

Вступление

И.п. — о.с.: стоя, ноги вместе, руки согнуты в локтях перед собой.

Выполнять перекаты с пятки на носок, руки сгибать и разгибать в локтевых суставах поочередно.

I куплет

1. И.п. — стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1 — повернуть голову вправо;

2 — и.п.;

3 — то же влево;

4 — и.п.

2. И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 — повернуть корпус вправо, правая рука в сторону;

2 — повернуть корпус влево, левая рука в сторону.

Припев

1. Бег на месте с захлестом голени.

2. И.п. — о.с.

1 — поднять согнутую правую ногу, сделать хлопок под коленом;

2 — и.п.;

3 — то же левой ногой;

4 — и.п.

II куплет

1. И.п. — стоя, руки на поясе.

1 — поднять правое плечо;

2 — и.п.;

3 — поднять левое плечо;

4 — и.п.

2. И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 — наклониться вперед к правой ноге, руками коснуться стопы;

2 — и.п.;

3 — то же к левой ноге;

4 — и.п.

Припев

То же.

III куплет

1. И.п. — стоя, ноги слегка расставлены, прямые руки вытянуты вперед.

1—4 — выполнять перекрестные махи перед грудью со сменной рук.

2. И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 — наклониться вправо;

2 — влево;

3 — вперед.

Припев

То же.

Айболит

Да, осмотром я доволен.

Из ребят никто не болен.

Каждый весел и здоров,
К соревнованиям готов.

Команда «Крепыши»
(вместе)

Мы зарядкой заниматься
Начинаем по утрам.
Пусть болезни нас боятся,
Пусть они не ходят к нам.

Команда «Силачи» (вместе)

Если кто-то от зарядки
Убегает без оглядки,
Он не станет нипочем
Настоящим силачом.

Инструктор. Наши ребята
делают зарядку каждый день, по-
этому они сильные и ловкие.
Сейчас они это покажут.

Игра

«Мы веселые ребята»

Команды строятся в шеренги на
противоположных сторонах зала и
вместе проговаривают слова.

Мы веселые ребята,
Любим бегать и играть,
Ну, попробуй нас догнать.
Раз, два, три — лови!

На слове «лови» команды пере-
бегают на другую сторону зала и
строятся в шеренгу. Побеждает ко-
манда, построившаяся быстрее.

Игра повторяется 4 раза.

Игра «Мышеловка»

Команда «Крепыши» берется
за руки и образует круг — мы-
шеловку. Команда «Силачи»
изображает мышей и находится

вне круга. «Крепыши» начинают
ходить по кругу, приговаривая:

Ах, как мыши надоели,
Берегитесь же, плутовки.
Все погрызли, все поели,
Вот поставим мышеловки.
Всюду лезут — вот напасть!
Развелось их просто страсть.
Доберемся мы до вас,
Переловим всех за раз!

На последних словах дети ос-
танавливаются и поднимают
сцепленные руки. Мыши вбега-
ют в мышеловку и тут же выбе-
гают с другой стороны. По сиг-
налу инструктора «Хлоп!» дети,
стоящие в кругу, опускают руки
и приседают — мышеловка за-
хлопнута. Мыши, не успевшие
выбежать из круга, считаются
пойманными. Они становятся в
круг, и игра повторяется. Затем
инструктор подсчитывает коли-
чество пойманных мышей из
команды «Силачи». Дети меня-
ются ролями, и игра продолжа-
ется. В конце инструктор подсчи-
тывает количество пойманных
мышей из команды «Крепыши».
Побеждает команда, поймавшая
большее количество мышей.

Игра повторяется 4 раза.

Ай б о л и т. Молодцы, ребята!
Показали свою ловкость.

Во всем нужны сноровка,
Закалка, тренировка!

Игра

«У кого меньше мячей»

Команды размещаются на
разных сторонах зала. Посереди-

не зала натягивается сетка или шнур. У каждого играющего в руках мяч. По сигналу инструктора дети перебрасывают мячи правой и левой рукой через сетку или шнур. После второго сигнала перебрасывание прекращается и подсчитывается количество мячей у обеих команд. Побеждает команда, на половине которой осталось меньше мячей.

Игра повторяется 4 раза.

Айболит

А теперь мы отдохнем

И гимнастику начнем.

Зрительная гимнастика

Дети выполняют движения по тексту, следя глазами за флажком.

Мы гимнастику для глаз

Выполняем каждый раз.

Глазки вправо, глазки влево

И по кругу проведем.

Быстро-быстро поморгаем.

Глазки закрываем,

Медленно вдыхаем.

А на выдохе опять

Глазки заставляй моргать.

Инструктор

А сейчас расслабились,

На места отправились.

Игра

«Ловишка, бери ленту!»

Все дети строятся в круг, у каждого — цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка из команды «Крепыши». По сигналу инструктора «Раз, два, три — лови!» дети

разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющими, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу «Раз, два, три — в круг скорей беги!» все встают в круг. Инструктор подсчитывает количество участников, оставшихся без ленточек. Затем возвращает ленточки детям, и игра повторяется с новым водящим из команды «Силачи».

Побеждает команда, ловишка которой собрал большее количество ленточек.

Игра повторяется 4 раза с разными водящими.

Игра

«Донеси — не урони!»

Команды выстраиваются в колонны по одному у линии старта. В руках у передистоящих детей — ложка с пластмассовым шариком. По команде инструктора игроки идут до ориентира с ложками в руках, стараясь не уронить шарик. Обойдя ориентир, возвращаются в свою колонну и передают ложку следующему участнику. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

Айболит

Вам, ребята, мой привет

И такое слово:

Спорт любите с детских лет

И будете здоровы!

У меня есть для вас призы —
витамины.

Айболит раздает детям призы.

До новых встреч, ребята!

Малые Олимпийские игры на водных дорожках

Герасимова Г.Л.,

инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 19 «Росинка»,
г. Саянск Иркутской обл.

Задачи:

- знакомить детей с олимпийским движением;
- закреплять двигательные навыки на воде, интерес к занятиям в бассейне;
- развивать самостоятельность в использовании приобретенных двигательных навыков;
- приучать к участию в совместных играх, эстафетах;
- воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

Предварительная работа:

- лепить на тему «Олимпийские кольца», изготавливать аппликацию «Факел Олимпиады», конструировать поделки на тему «Постройка пьедестала»;
- провести выставку рисунков детей и родителей «Дети рисуют Олимпиаду».

Оборудование: обручи, мячи двух цветов, браслеты двух цветов на липучке (по количеству детей), эмблемы команд, шоколадные медали, грамоты, рисунки с изображением олимпийских символов и колец, игрушки или фигурки Зайки, Белого Мишки и Леопарда, аудиоаппаратура, аудиозапись «Олимпийский марш» (муз. К. Аглинц).

* * *

Инструктор. Здравствуйте, дети! Сегодня к нам пришли очень важные гости: Белый Мишка, Зайка и Леопард! А знаете, почему они почетные гости? Они символы XXII зимних Олимпийских игр, которые проводились в городе Сочи. Белый Мишка, Зайка и Леопард очень любят спорт, физические упражнения, регулярные тренировки, соревнования. Олимпиада — главные состязания для спортсменов всего мира. Они участвуют в олимпиаде, чтобы определить, кто самый ловкий, самый сильный, самый быстрый! А если спортсмены выступили очень хорошо, они получают в награду...

Дети. Медали!

Инструктор. Правильно! А какой медалью награждают спортсменов за I место?

Дети. Золотой! (Показывают золотую медаль.)

Инструктор. А за II место?

Дети. Серебряной! (Показывают серебряную медаль.)

Инструктор. И за III место?

Дети. Бронзовой! (Показывают бронзовую медаль.)

Инструктор. Сегодня Бельгий Мишка, Зайка и Леопард пришли посмотреть на наших ребят, какие они у нас ловкие, быстрые и сильные. Давайте покажем им, что мы умеем делать!

Кто всех быстрее,
Кто всех ловчей,
Всем очень интересно!

Сегодня мы проведем свои Олимпийские игры на водных дорожках!

На водную дорожку
Приглашаем вас сейчас.

Праздник спорта и здоровья
Начинается у нас.

Дети проходят в душ. Им на запястья надевают браслеты красного или синего цвета на липучках.

Мы знаем, что все спортсмены перед началом соревнований делают разминку. На разминку стройтесь в ряд!

Молодцы у нас команды,
Сильные, умелые,
Дружные, веселые,
Быстрые и смелые!

Дети спускаются в воду.

Слова инструктора	Действия детей	Повтор, раз
Раз, два, три, четыре, пять — Начинаем мы шагать.	Ходьба в колонне по одному.	
Ну-ка, быстро — не ленись, На зарядку становись!	И.п. — о.с.: ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены. 1 — поднять руки через стороны, хлопнуть в ладоши; 2 — опустить руки через стороны, и.п.	5
Раз, два, три, четыре — Руки выше! Ноги шире!	И.п. — ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 — присесть, вынести руки вперед; 2 — встать, выпрямиться, и.п.	5—6
И наклон туда-сюда, Как по горочке вода!	И.п. — ноги врозь, руки на поясе. 1—2 — наклон вперед, ноги не сгибать; 3—4 — и.п.	5
Я водички не боюсь, Из ведерка обольюсь.	И.п. — ноги слегка расставить, руки за спиной. 1—2 — низко присесть, голову положить на колени; 3—4 — и.п.	6
Будем закаляться, Спортом заниматься!	И.п. — ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подскоков, руки встряхнуть; 8—10 шагов со взмахом рук.	3

Инструктор. Команды, прошу вас занять свои места.

Команды выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу. Проводится разминка в воде.

Приступаем к спортивным состязаниям! Испытание от Белого Мишки. У спортсменов любимые игрушки — спортивные. А какие, мы узнаем, когда загадки отгадаем!

Становись скорей в кружок,
Поиграем в мяч, дружок.
С моим мячиком вдвоем
Мы ничуть не устаем.
Ты, дружок, не отставай,
Веселей с мячом играй!

Команды, для проведения первой эстафеты готовы?!
Дети. Да!

Эстафета

«Собираем, не зеваем»

Команды выстраиваются в две шеренги. На воде плавают мячи двух цветов. Участникам нужно собрать на воде мячики своего цвета, дистанцию до нужного мяча проходят на «крокодиле», возвращаются бегом с высоким подниманием ног, мяч в руках. Побеждает команда, собравшая мячи быстрее.

Инструктор. Молодцы!
А теперь испытание от Леопарда.
Отгадайте загадку:

Он по форме как кружок,
Как середка от цветка.

Крутим мы его везде:
И на руке, и на ноге,
Любит он катиться вдаль,
Прокати и догоняй.

(Обруч.)

Взгляните, пять колец —
Как пять материков:
Синий, черный, красный,
Желтый и зеленый.
Они дружны и сплетены
 между собой
Как символ всех, к победе
 устремленных!

Эстафета

«Олимпийские кольца»

Участники по очереди выкладывают на воде в правильном порядке олимпийские кольца, подныривают под них и занимают место внутри обруча. Побеждает команда, которая сделает это быстрее.

Инструктор. Испытание от
Зайки.

Есть два слова:
Старт и финиш!
Плавательная доска
И звук свистка!

Эстафета

«Кто вперед на финиш приплывет»

Участники плавают на досках
на скорость.

Инструктор

Продолжаем соревноваться:
Брызгаться, плескаться,
Воды не бояться!



Игра «Морской бой»

Команды становятся лицом друг к другу (глубина — до пояса) на расстоянии 1—2 шагов. По сигналу инструктора начинают брызгать водой в лица друг другу. Участник, который отворачивается, уходит или закрывает лицо руками — выбывает. Побеждает команда, где было меньшее количество игроков.

Инструктор. Вы молодцы!
Настоящие спортсмены!

Ну вот и выявили
победителей.

Скажем спасибо участникам
и зрителям.
Спортсменам — новых побед,

А всем — наш спортивный
привет!

Под громкие аплодисменты участники соревнований выходят из воды.

Наши гости хотят наградить вас,
как настоящих спортсменов,
медалями.

Участники награждаются медалями.

Дружно, весело играли,
Свои силы испытали.
Олимпийский наш резерв
Победит на свете всех!

Под аудиозапись «Олимпийский марш» дети проходят круг почета и идут в душ.

Вода не прощает неосторожности!

Соблюдение техники безопасности сохраняет наше здоровье и силы. Особенно осторожным надо быть на занятиях в бассейне. Запомните несколько простых правил, которые помогут вам избежать опасных ситуаций или вовремя исправить их.

1. Объясните детям, что **во время занятия запрещается:**

- подавать крики ложной тревоги;
- играя, нырять и захватывать руки и ноги товарища;
- толкать и топить друг друга.

2. Дети до 9 лет занимаются при температуре воды не ниже 21 °С. Температура воздуха должна быть на 4—6° выше температуры воды.

3. Входить в воду можно не ранее чем через 1—1,5 ч после еды.

4. Входить в воду нужно осторожно, не толкаться.

5. Делайте занятия энергичными, чтобы исключить переохлаждение.

6. После занятия убедитесь, что дети насухо вытерлись, высушили волосы и надели сухую одежду.

Детям надо объяснить, **как вести себя при разных обстоятельствах.**

Вода попала в ухо. Выйти из бассейна, вытереть полотенцем уши и совершить несколько подскоков на одной, противоположной уху, ноге, слегка наклонив голову набок.

Ребенок поперхнулся водой. Дать ему откашляться, а затем вдохнуть (можно слегка похлопывать ребенка по спине, успокаивая его).

Мышцы свела судорога. Встать на дно, постараться расслабить сведенную мышцу, потянуть носок на себя, согнуть ногу в коленном суставе, растереть до исчезновения неприятного ощущения.

Первая помощь

1. Если ребенок захлебнулся и скрылся под водой, надо быстро добежать до него, взять на руки и вытащить из воды.

2. После очистки рта и дыхательных путей положить ребенка на спину.

3. Если челюсти ребенка судорожно сжаты, следует проделывать искусственное дыхание изо рта в нос.

4. Вдувание воздуха должно быть энергичным и повторяться каждые 4—5 с.

5. Выполняя искусственное дыхание, важно проверять у пострадавшего пульс. Если он не прощупывается, искусственное дыхание следует сочетать с массажем сердца.

6. Оказание первой помощи продолжается до появления у ребенка самостоятельного дыхания или до прибытия медицинской помощи. Указание о ее вызове надо немедленно дать любому оказавшемуся рядом взрослому.

Профилактика нарушений осанки у дошкольников

Яковлева Т.В.,

инструктор по физкультуре МБДОУ ЦРР — д/с № 178,
г. Чебоксары, Чувашская Республика

Почему у современных детей часто наблюдается нарушение осанки? В числе важнейших причин — высокий процент рождаемости ослабленных детей, сокращение двигательной активности из-за приоритета «интеллектуальных» занятий и, как следствие, снижение мышечного тонуса, а также общая слабость мышц, неспособных удерживать спину и плечи в правильном положении. Важно как можно раньше начать профилактику дефектов осанки и коррекцию имеющегося нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли повышенная утомляемость, головные и мышечные боли.

Правильной осанкой называют привычную позу непринужденно стоящего человека, обладающего способностью без усилий (естественно) держать корпус и голову. У владельца такой осанки легкая походка, плечи слегка опущены и отведены назад, грудь чуть выдвинута вперед, живот подтянут, ноги в суставах выпрямлены.

К основным причинам нарушения осанки специалисты относят:

- наследственные конституциональные особенности строения скелета и мышечной системы;
- врожденные пороки и родовые травмы;
- перенесенные или хронические заболевания, вызывающие ослабление организма ребенка (рахит, туберкулез, частые простудные заболевания) в сочетании с неблагоприятными внешними условиями;
- неправильное положение тела при различных статических позах во время игр, занятий, сна;
- нерациональное питание;
- недостаточное понимание и учет педагогами и родителями возрастных особенностей роста и развития детей, в том числе при интенсивных занятиях спортом;
- гипокинезия — недостаток физической активности;
- подавленное состояние психики.

В нашем детском саду все сотрудники стараются создать комфортные условия для постоянного профилактического влияния на растущий организм воспитанников. На протяжении

всего дня в группах поддерживается оптимальный двигательный режим. При его моделировании в условиях ДОУ учитываются возрастные и индивидуальные особенности детей. Планирование разных форм физического воспитания дошкольников осуществляется на основе следующих принципов:

- оздоровительной направленности;
- доступности;
- повторяемости упражнений с их постепенным усложнением.

Каждый блок данной модели необходим в работе с детьми при формировании правильной осанки во время:

- НОД по физическому развитию в гимнастическом зале и бассейне;
- утренней гимнастики (традиционной, игровой, сюжетно-игровой);
- гимнастики после дневного сна;
- подвижных игр (спортивных, подвижных, народных дифференцированных) и физических упражнений на прогулке;
- активного отдыха (недель здоровья, физкультурных досугов и праздников в помещении и на воздухе, зимней и летней спартакиад, эстафет, игр-соревнований);
- закаливающих мероприятий (игр и физических упражнений на воздухе, босохождения по массажным дорожкам после сна, сухого обтирания);

- оздоровительных мероприятий (фитотерапии, точечного массажа, самомассажа, упражнений на развитие мелкой моторики — пальчиковой гимнастики; занятий в сухом бассейне);

- эмоционально стимулирующих упражнений (релаксации, игровых упражнений, пальчиковой гимнастики и пр.);

- совместных мероприятий с родителями (индивидуальных бесед, консультаций, круглых столов, дней открытых дверей, мастер-классов, совместных спортивных праздников, развлечений и походов);

- проведения дополнительных образовательных услуг (спортивных кружков «Юный гимнаст», музыкально-хореографической студии «Фантазия», кружка «Очумелые ручки» по развитию мелкой моторики).

Все вышеперечисленные мероприятия направлены на решение следующих задач:

- формировать правильную осанку;
- развивать двигательную активность;
- вырабатывать двигательные навыки и совершенствовать двигательные способности (ловкость, скорость, силовую выносливость мышц).

Серьезная составляющая работы с дошкольниками — так называемые «уроки здоровья». Во время этих занятий дети получают первоначальные представления о своем теле, культурно-ги-

гиенических навыках, профилактике заболеваний; знакомятся с основными способами и игровыми приемами, направленными на укрепление мышечного тонуса и физическое совершенствование.

Немаловажный вопрос, который мы поставили перед собой: как правильно проводить работу по профилактике нарушений осанки детей в ДОО, чтобы эта деятельность не носила бессистемный характер и осуществлялась всеми специалистами?

В основе существующих методик по формированию правильной осанки лежат *две группы упражнений*.

1. Оказывающие общее воздействие на организм (гармонично развивают опорно-двигательный аппарат и укрепляют все группы мышц).

2. Направленные на выработку ощущений правильной осан-

ки, а также на развитие и тренировку различных анализаторов, принимающих участие в поддержании правильной осанки.

Изучив литературу по данной проблеме, мы сделали следующий вывод: упражнения, направленные на развитие силовой выносливости мышц туловища, не оказывают решающего влияния на состояние осанки. Поэтому в своей работе мы используем в системе комплексы упражнений, направленных на выработку ощущения правильного положения тела в пространстве, и комплексы ОРУ в качестве средства профилактики нарушений осанки.

Ощущение нормальной осанки приобретается посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуется включать в комплекс



утренней гимнастики и самостоятельных занятий следующие упражнения.

Упражнения у зеркала

Перед зеркалом ребенок несколько раз «нарушает» осанку и снова с помощью взрослого восстанавливает ее, развивая и тренируя мышечное чувство.

У вертикальной плоскости (стена без плинтуса, дверь, фанерный или деревянный щит)

Ребенок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Даются различные динамические упражнения: отведение рук, ног в стороны, поднимание на носки, приседания. Дети выполняют несколько статических упражнений: напряжение мышц — от 3 до 6 с, расслабление — от 6 до 12 с.

С предметами на голове (кубики; подушечки, наполненные песком, мелкой галькой, опилками)

Упражнения с установленным на темени, ближе ко лбу предметом способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения нагибать и расслаблять отдельные группы мышц. К этим упражнениям относятся:

- ходьба обычная (руки сводятся перед грудью и разводятся в стороны);
- на носках, полусогнутых ногах;
- на коленях;
- ползание на четвереньках;
- приседания.

Во всех упражнениях положенный на голову предмет нельзя ронять.

Упражнения на координацию движений

Здесь весьма полезны упражнения в равновесии и балансировании: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты.

Мы убеждены: профилактика нарушений осанки детей — не единичное мероприятие, а целенаправленная, систематически спланированная на длительный период работа всего коллектива ДОО и родителей. Именно такая форма совместной деятельности позволяет установить единство требований к физическому воспитанию детей в ДОО и семье.

Литература

Барышева О. Правильная осанка — залог успеха в жизни. М., 2000.

Волков П.И. Новые направления лечебно-оздоровительной работы в ДОУ // Здоровье дошкольника. 2008. № 3.

Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. Лечебная гимнастика при нарушениях осанки у детей. М., 2003.

Пенькова И.А. Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию // Дошкольное воспитание. 2010. № 9.

Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М., 2001.

Планируем олимпийскую неделю

Герасимова Г.Л.,

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 19 «Росинка»,
г. Саянск Иркутской обл.*

С 7 по 23 февраля 2014 г. в Сочи проходили XXII зимние Олимпийские игры.

Они подтвердили и укрепили международную спортивную репутацию России. Этого события ждал весь мир, готовилась вся страна и, конечно, мы с вами. В детском саду «Росинка» прошла неделя, посвященная зимним Олимпийским играм. С ее планированием мы хотим познакомить наших уважаемых коллег.

Задачи:

- знакомить дошкольников, их родителей, педагогов с историей олимпийского движения, Олимпийскими играми — мирными соревнованиями, в которых участвуют команды разных стран;
- прививать уважение и любовь не только к спорту, но и к олимпийскому движению как культурному наследию человечества;
- формировать у каждого дошкольника потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Педагоги детского сада «Росинка» провели большую предварительную работу. Мы изготовили необходимые олимпийские атрибуты: флаг, факел, медали, дневник. В спортивных уголках групп появились: символика Игр, эмблемы, талисманы, дидактические альбомы с иллюстрациями зимних видов спорта. В каждой возрастной группе реализовались свои планы олимпийской недели. В фойе детского сада была оформлена фотовыставка «Встречаем Олимпиаду». Каждое утро дошкольники начинали с «олимпийской зарядки».

7 февраля на празднике в спортивном зале мы приветствовали открытие Олимпийских игр. Ребята и взрослые совершили виртуальное путешествие во времени, побывали в Древней Греции — родине Олимпийских игр, поговорили об олимпийской символике. Торжественно встретили символ дружбы народов мира — олимпийский огонь. Вместе мы болели за российскую команду, вели дневник, в котором отме-

чали количество золотых, серебряных, бронзовых медалей во всех дисциплинах. Каждая группа отвечала за свои виды спорта: все они были распределены в процессе жеребьевки. Например, старшей группе «Цветик-семицветик» досталось следить за успехами нашей сборной в фигурном катании, санном спорте, детям подготовительной к школе группы «Солнышко» — в биатлоне, конькобежном спорте и т.д. И взрослые и дети с интересом обсуждали красочную церемонию открытия, старты в олимпийском Сочи.

10 февраля мы уже отмечали первые успехи российских спортсменов в фигурном катании, санном и конькобежном спорте, биатлоне. Так на протяжении всех сочинских Игр дети узнавали больше о зимних видах спорта; патриотизм и вера в победу нашей команды объединяли ребят, родителей и педагогов. С удовольствием дети рисовали, лепили, клеили на тему Олимпиады-2014.

13 февраля на водных дорожках кипели поистине олимпийские страсти — у нас прошли Малые Олимпийские игры в средних группах. Азарт участников, яркие впечатления, положительные эмоции останутся с ребятами надолго. И пусть рекорды, которые ставили ребята, пока еще детские, но настойчивость, уверенность в собственных силах помогут до-

биться настоящих побед в будущем.

19 февраля среди мальчиков старших и подготовительных к школе групп в бассейне детского сада состоялся турнир по плаванию. Его участники решили поддержать наших спортсменов в Сочи не только словами, но и делами — показали свои умения на воде. Шесть команд — 35 мальчиков — плавали наперегонки. Водную акваторию посетил царь Нептун с русалками. Закружились русалки в водном танце, порадовали ребят. После зажигательной разминки «Россия, вперед!» Нептун заключил:

Осмотром ребят я доволен,
Из них никто не болен!
Каждый весел и здоров,
К состязаниям готов!

Участники плавали парами на время, их активно поддерживали болельщики. Все получили возможность проявить свой соревновательный дух! Нептун порадовал детей сладкими призами из сундучка со дна морского.

24 февраля прошла торжественная церемония в честь закрытия XXII зимних сочинских Олимпийских игр, завершившая насыщенную олимпийскую неделю. На церемонии дети совершили виртуальную экскурсию по спортивным сооружениям Сочи, вспомнили «золотые моменты» соревнований. Самым волнующим было

1-й ведущий. К Олимпиаде в Сочи построили много

спортивных сооружений: стадион, ледовую арену, конькобежный центр, ледовый дворец спорта, арену для кёрлинга, трассу для лыжных гонок.

2 - й ведущий

Олимпийские игры — главные мировые соревнования. Они проходят раз в четыре года.

Вверх поднялся,
встрепенулся,
Над ареной развернулся
Крепкой дружбы верный
знак —
Олимпийский белый флаг.

На экран проецируются соответствующие фотографии.

Олимпийский белый флаг несли лучшие люди России: шестикратная олимпийская чемпионка по конькобежному спорту Лидия Скобликова, первая женщина-космонавт Валентина Терешкова, прославленный хоккеист Вячеслав Фетисов, дирижер Валерий Гергиев, режиссер Никита Михалков. Чести зажечь олимпийский огонь удостоились легендарные спортсмены — хоккеист Владислав Третьяк и прославленная фигуристка Ирина Роднина.

1 - й ведущий. Сочи встречал спортсменов и гостей Олимпиады со всего мира. Приезжали, выступали, соревновались и, конечно, побеждали! Мы узнали, кто самый ловкий, сильный

и быстрый. И всегда болели за российскую команду.

2 - й ведущий. Ребята, за соревнованиями по каким зимним видам спорта вы наблюдали?

На экран проецируются соответствующие фотографии.

Дети

Мы болели за наш санный спорт,
Лыжный спорт, сноуборд,
Биатлон, фристайл, скелетон,
За спорт конькобежный,
Хоккей и бобслей,
За фигуристов кулачки
Сжимали сильней.
Верили, как весь наш
Российский народ,
Что Россия вырвется вперед!

2 - й ведущий. Пока шли Олимпийские игры, мы вели дневник, радовались, отмечали каждую медаль: тринадцать золотых, одиннадцать серебряных, девять бронзовых.

1 - й ведущий. Закончились спортивные баталии, и сегодня на церемонии закрытия Олимпиады мы говорим громко и уверенно: мы победители!

2 - й ведущий. Каждый раз в честь победы российских спортсменов поднимался флаг и звучал гимн Российской Федерации.

1 - й ведущий. Команды, прошу встать!

Звучит гимн Российской Федерации.

Команды, вольно! Олимпийские игры — это дружба, упорство, воля к победе. Это красивый и честный спорт. Медали не продают — торжественно вручают за спортивные успехи. Награждаются только лучшие.

2 - й ведущий. Наши маленькие спортсмены решили поддержать олимпийцев в Сочи не только словами, но и делами, и тоже достойно сражались за победу, проявляя ловкость, сноровку и смекалку. Состоялся турнир по плаванию «А ну-ка, мальчишки!». Юные пловцы показали свои умения и волю к победе.

Ведущие награждают участников турнира.

1 - й ведущий. Олимпийские игры на улице прошли под девизом: «Быстрее! Выше! Сильнее!». Дети соревновались в санном спорте, биатлоне, лыжных гонках.

Ведущие награждают участников дисциплин.

1 - й ребенок

Пусть еще до олимпийцев
Нам дорога далека.
И бумажные дипломы
Получаем мы пока.

2 - й ребенок

Но надеяться мы будем,
Что пройдет немного лет,
Настоящие медали
Нам дадут. И спора нет!

На экран проецируются фотографии со спортивных мероприя-

тий ДОО, посвященных Олимпийским играм.

1 - й ведущий. Вот и закончились XXII зимние Олимпийские игры. Мы верим, что они надолго останутся в вашей памяти.

2 - й ведущий. И надеемся, что спортивный девиз «Быстрее! Выше! Сильнее!» станет вашим жизненным девизом.

Ребенок выносит олимпийский флаг.

Вот и настало время погасить наш олимпийский огонь.

Вы, мальчишки и девчонки,
Будете крепнуть, подрастать...
Ваш черед придет когда-то
Эстафету перенять.

Под песню «Олимпиада-80» проходит факельная эстафета. От инструктора дети принимают олимпийский огонь и передают из рук в руки, последний ребенок передает факел в руки взрослого, и огонь «гасят».

1 - й ведущий

Время мчится, будто птица,
И, наверно, в добрый час
В гордой форме олимпийца
Выйдет кто-нибудь из вас.

2 - й ведущий. Церемонию в честь закрытия XXII зимних Олимпийских игр в Сочи считать закрытой!

Под песню «Мы дети твои, Россия!» дети совершают круг почета и выходят из зала.

Представляем вашему вниманию книги серии «Растим детей здоровыми»



РАСТУ ЗДОРОВЫМ Программно-методическое пособие для детского сада. В 2 ч.

Автор — Зимонина В.Н.

В программно-методическом пособии представлены программа и методическое обеспечение модуля «Расту здоровым», с помощью которых в дошкольных организациях решаются задачи реализации образовательной области «Физическое развитие». В книге приводятся материалы по двигательной деятельности, развитию эмоциональной сферы ребенка-дошкольника, методические рекомендации, перспективное планирование и др.



ЗАНЯТИЯ В БАССЕЙНЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

Автор — Рыбак М.В.

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

В программе предложена структура занятий и специфика обучения плаванию.



НЕСКУЧНАЯ ГИМНАСТИКА

Тематическая утренняя зарядка для детей 5—7 лет

Автор — Алябьева Е.А.

В пособии представлены комплексы утренней гимнастики для детей старшего дошкольного возраста. Все циклы упражнений имеют свою тематику, соответствующую тому или иному сезону, лексическим темам, основным праздникам, которые отмечаются в ДОО. Упражнения сопровождаются стихотворными текстами, направленными на активизацию знаний детей об окружающем, повышение интереса к двигательной активности, развитие звукопроизношения, фонематического слуха, чувства ритма, воображения.



ДЕТСКИЙ ФИТНЕС

Физкультурные занятия для детей 3—5, 5—7 лет

Автор — Сулим Е.В.

В книгах представлены календарно-перспективное планирование физкультурных занятий для детей, комплексы фитнес-тренировки, разработанные на весь учебный год с методическими рекомендациями, которые помогут правильно организовать занятие. В приложении даются упражнения тренирующего характера (веселая зарядка), комплексы ОРУ, а также подвижные игры и игры малой подвижности.

www.tc-sfera.ru

Физкультурно-познавательный досуг по экологии «Малая Сосьва» (в подготовительной к школе группе)

Голдобина Л.В.,

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с «Сказка»,
пос. Агириш Советского р-на ХМАО — Югра*

Досуг поможет уточнить и обобщить знания детей о заповеднике Малая Сосьва, его растительном и животном мире, приобщить детей к миропониманию и восприятию природы коренными народами Югры — хантами и манси.

Цель: формирование осознанного отношения к природе, желания беречь и охранять ее целостность, многообразие.

Задачи:

- уточнять и расширять представления детей о заповеднике Малая Сосьва, используя слайды, эстафеты и подвижные игры, логические задания;
- развивать физические качества детей;
- воспитывать чувство ответственности за будущее нашей планеты, любовь к природе и бережное отношение к ней;
- поддерживать положительный настрой детей и родителей.

Оборудование: слайды и пазлы с изображением леса и зверей, карточки с изображением цветов (обязательно — подснежник), круглый стол с секторами и вращающейся стрелкой, конверты с заданиями, жетоны (кедровые шишки, ветки рябины), красный ящик, карта, компас, игрушка собака, эмблемы (по количеству участников), медали, грамоты, сладкие призы, аудиоаппаратура, аудиозаписи: «Большой хоровод» (муз. Б. Савельева), фонограмма песни «Шире круг» (муз. Д. Львова, сл. В. Викторова).

Предварительная работа:

- изготавливать с родителями эмблемы, помогать в оформлении физкультурного зала;
- беседовать с детьми о заповеднике Малая Сосьва, его обитателях, растениях, животных;
- обучать на физкультурных занятиях действиям и повадкам животных (медведь, лиса, волк и т.д.);
- разучивать подвижные игры, стихотворения, девизы команд.

Продолжительность игры:
40—45 мин.

В игре принимают участие две команды (детей и родителей) по 6 человек. Команды придумывают себе название. До начала мероприятия разыгрывается, какая команда отвечает первой. В конце каждого конкурса счетная комиссия объявляет результаты команд.

* * *

Команды входят в зал, преобразованный в осенний лес, и встают напротив друг друга.

Ведущий

Наша планета Земля
Очень щедрa и богата:
Горы, леса и поля —
Дом наш родимый, ребята!

1-й ребенок

Давайте будем беречь
планету,
Другой такой на свете нет.

Развеем над нею и тучи

и дым,

В обиду ее никому не дадим.

2-й ребенок

Беречь будем птиц, насекомых,
зверей.

От этого станем мы только
добрей.

Украсим всю землю садами,
цветами...

Дети (вместе)

Такая планета нужна нам
с вами!

Ведущий. Земля — родной дом для всех, кто на ней живет. Мы с вами должны изучать и беречь природу нашего заповедника «Малая Сосьва». Я приглашаю вас на викторину. Мы поймем, как хорошо вы знаете природу нашего края. Что ж, пора начинать.

Я хочу вам пожелать,
Чтобы дружными вы были,
Чтоб смеялись,

не грустили,

Чтобы не было печали,
Чтоб на все вы отвечали.

Чтоб жюри довольно было.

Сегодня в викторине принимают участие две команды. Команды, поприветствуйте друг друга.

Капитан команды детей. Мы команда...

Дети хором произносят название.

Наш девиз...

Дети

Соперников мы знаем,
Удачи им желаем.
Но все равно мы победим,
Себя в обиду не дадим.

Капитан команды родителей. Мы команда...

Родители хором произносят название.

Наш девиз...

Родители

Мы соперникам желаем
Никогда не унывать.
Свои знания и умения
В викторине показать.
И себя не подведем,
Мы блеснем своим умом.

Ведущий. Оценивать вас будет компетентное жюри. *(Представляет членов жюри.)* За правильные ответы и выполненные задания командам будут вручаться жетоны. У команды детей жетоном будут кедровая шишка, а у команды родителей — ветка рябины. Все готовы?

Дети и родители *(вместе)*. Да!

Ведущий. Быстрый волчок я вращаю тогда.

На «поле» выложены карточки с заданиями по темам:

«Растительный мир заповедника»

«Животный мир заповедника»

«На заметку этнографу»

«Диковинки природы»

«Озера — старицы»

«Конкурс капитанов»

«Правила поведения в заповеднике»

Участники команд по очереди вращают волчок и отвечают на вопросы.

Растительный мир заповедника

Пахучий кустарник на почве
растет,

Болото собой украшая,
Неярко, но пышно весною

цветет

Багульник — аптека лесная.

В. Рубцов

Ведущий. Растительный мир заповедника богат и разнообразен. Флора насчитывает 407 видов растений. Сегодня мы вспомним растения, которые занесены в Красную книгу ХМАО — это 27 видов цветковых растений.

Задание командам

Назвать по четыре вида цветковых растений. *(Надбородник безлистный, пальчатокоренник Траунштейнера, пион, сердечник Нимана, кувшинка, астрагал холодный, кизильник черноплодный, истод хохлатый.)*

Цветочная эстафета

По залу разложены карточки с изображением разных цветов, участники по одному бегут по залу, находят подснежник и возвращаются к команде — бежит следующий участник и т.д. Побеждает команда, первой на-

бравшая букет из подснежников.

Животный мир заповедника

В е д у щ и й. Животный мир заповедника насчитывает 38 видов млекопитающих, 209 видов птиц, 1 вид пресмыкающихся, 2 вида земноводных, 15 видов рыб.

Задание командам

Детям: назвать животных и птиц заповедника, которые обитают в южных, более теплых областях. (*Рысь, колонок, осоед, кобчик, серая утка, скворец.*)

Родителям: назвать животных и птиц, живущих в северной тайге и тундре. (*Росомаха, северный олень, белая куропатка, овсянка-крошка, гусь-гуменник, белая сова.*)

Конкурс с пазлами

Всем участникам раздаются пазлы с изображением животных. По сигналу все начинают собирать их. Побеждает команда, первая справившаяся с заданием.

На заметку этнографу

Задание командам

В е д у щ и й. Манси распределяют деревья на «мужские» и «женские». По этому признаку определяют их принадлежность к тому или иному духу.

1. Назвать дерево по описанию.

Небесное дерево, светлое, как небо. (*Береза.*)

Дерево, которое кормит людей. (*Кедр.*)

Дерево невидимых духов, черное, как болезнь, смерть. (*Ель.*)

Дерево лесных великанов, могучее, как и сами великаны-силачи. (*Лиственница.*)

Дерево Отыра, главного всенародного покровителя. (*Сосна.*)

2. Сказать, о каком животном или птице идет речь.

Его мясо использовали в пищу, из шкуры шили одежду и обувь, покрывали ею жилища и устраивали постели. (*Олень.*)

У хантов и манси он считается подобием человека, сохозяином Земли, ее сыном, братом. (*Медведь.*)

Перед тем как напасть, они завывают голосом вьюги, плачут, умоляя небо указать им, кто больше всего грешен, кому пришла очередь оказаться в их зубах. (*Волк.*)

Изображение этой птицы делали на спинке люльки, напротив затылка ребенка, чтобы он лучше спал. (*Глухарки.*)

Эстафета

«Ловкие звери»

Участники пробегают по гимнастической скамейке, поднимаются по шведской стенке, ударяют в подвешенный наверху колокольчик, спускаются и бегом возвращаются к команде, передают эстафету. Побеждает команда, первая закончившая эстафету.

Диковинки природы

Задание командам

1. Назвать четыре качества, которыми обладает мышь-малютка. *(Лучше всех лазает по стеблям трав; балансирует и опирается на удобный хвост; умеет строить теплое и прочное гнездо из ниток; обладает густым мехом.)*

2. Ответить на вопросы.

Сколько метров может «пролететь» белка-летяга и на сколько градусов может развернуться на лету? *(До 50 м, на 90°.)*

Сколько древесины заготавливают бобры на зиму? *(От 20 до 70 м³.)*

Чем бобры питаются? *(Ветками осины, березы, ивы.)*

Какое животное способно выдерживать понижение температуры до -45°C ? *(Сибирский углозуб.)*

Подвижная игра

«Белки, орехи, шишки»

Дети встают, взявшись за руки, по три человека, образуя «беличье гнездо». Между собой они договариваются, кто будет белкой, кто — орехом, кто — шишкой. Водящий один, гнезда у него нет. Ведущий произносит слова «белки», «шишки» или «орехи». Если он сказал «белки», то все белки оставляют свои гнезда и перебегают в другие. В это время водящий занимает свободное место в любом гнезде, становясь

белкой. Тот, кому не хватило места в гнездах, становится водящим и т.д.

Водящий и ведущий могут быть разными людьми, либо обе роли выполняет один человек. Ведущим может быть дана команда: «белки — шишки — орехи», и тогда местами меняются все одновременно.

Озера – старицы

В е д у щ и й. Ширина Малой Сосьвы в верхнем течении до 20 метров, а при выходе из заповедника — около 50 метров.

Задание командам

Ответить на вопросы.

Как называется торфяное болото диаметром около одного километра? *(Тунра.)*

Как называются два глубоких прозрачных озера заповедника? *(Хане-Тув и Выркун-Туп-Тув.)*

Подвижная игра

«Ручейки, озера»

Участники делятся на четыре группы. Все двигаются врассыпную по залу. По сигналу «Ручейки!» группы быстро возвращаются на свои места и встают друг за другом. По сигналу «Озера» — возвращаются на свои места и встают в круг. Побеждает команда, быстрее выполнившая задания.

Конкурс капитанов

В е д у щ и й. Красный ящик в студию!

Задание командам

Назвать, что лежит в красном ящике.

Вопрос: с помощью чего в заповеднике ориентируются егерь и кто им помогает? (*Карта, компас, собака.*) Первым отвечает ребенок, родитель дополняет ответ.

Правила поведения в заповеднике

Ведущий. Давайте вспомним, какие правила поведения нужно соблюдать в лесу и заповеднике.

Задание командам

Каждому участнику назвать по одному правилу.

Шуточная пауза

Ведущий. Пока жюри подводит итоги, ответьте на мои шуточные вопросы.

Хоть улитка и мала,
Целый домик унесла.

Отвечайте — правда ль это?
(*Да.*)

Лебедь плавает в пруду

И спит на яблоне в саду.

Отвечайте — правда ль это?
(*Нет.*)

А может ли тюлень

На боку лежать весь день?

Отвечайте — правда ль это?
(*Да.*)

Может ли барсук

Залезть за шишками на сук?

Отвечайте — правда ль
это?
(*Нет.*)

Может ли оса

Взлететь под небеса?

Отвечайте — правда ль это?
(*Да.*)

А может ли мишка,

Забраться на елку

за шишкой?

Отвечайте — правда ль это?
(*Да.*)

Ответьте мне дружно все,

детвора:

У осени есть золотая пора?

(*Да.*)

Жюри объявляет итоги игры.

Дети и родители —

Все были молодцы!

Находчивость и умения

Показали от души.

А сейчас вы не зевайте,

В хоровод большой

вставайте!

Родители и дети встают в круг и исполняют песню «Шире круг». Затем под музыку «Большой хоровод» водят хоровод.

Дети и родители награждаются медалями «Знатоки природы», грамотами, сладкими призами.

Литература

Васина А.Л. Край заповедной природы. Региональный компонент: Справочное учеб. пособие. Екатеринбург, 2006.

Физкультурно-музыкальное развлечение «Правила поведения при пожаре» (в старшей группе)

Давыдова Н.В.,

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 60,
г. Сыктывкар, Республика Коми*

30 апреля 2014 г. пожарной охране России исполнилось 365 лет. Пожарная охрана прошла большой и славный путь становления, превратилась в мощную организацию, способную на высоком профессиональном уровне решать вопросы противопожарной защиты. Наш детский сад одним из первых поздравил доблестных борцов с огнем, пригласил к себе в гости и устроил совместное развлечение.

Цель: объединение усилий педагогов и специалистов ДОО в приобщении детей старшего дошкольного возраста к основам пожарной безопасности.

Оборудование: плакаты с пожарной символикой, фишки, обручи, игрушки, тумбы, фломастеры, листы бумаги, игрушечные телефоны и огнетушители, кубики красного цвета, картинки с электронагревательными и не нагревательными приборами, аудиоаппаратура, аудиозаписи: марш, музыка для хоровода,

танца «Божья коровка», сценки-пантомимы (по выбору инструктора).

Предварительная работа:

— рисовать на тему «Как вести себя при пожаре».

* * *

Зал оформлен плакатами с пожарной символикой, детскими рисунками.

В е д у щ и й. Здравствуйте, ребята! Вот мы и собрались снова в этом зале. Сегодня мы посвятим нашу встречу одной из очень нужных, благородных профессий — профессии пожарного.

30 апреля в России празднуется День пожарной охраны. Наши ребята решили заранее подготовиться и выучить правила поведения при пожаре и с нетерпением ждут, когда мы встретим команды.

Под марш входят команды «Звездочка» и «Огонек». Выполняют композицию с перестроениями.

В руках у детей флаги Российской Федерации, плакаты с символикой пожарной охраны.

А сейчас, друзья, разрешите представить вам людей, которые носят гордое звание «пожарный».

Ведущий представляет гостей, дает им слово. Гости приветствуют детей.

Соревнования сегодня будут судить наши гости. Ведь они знают все правила противопожарной безопасности и поправят нас, если мы что-то будем делать не так.

Влетает Баба Яга на метле.

Баба Яга. Удачненько я приземлилась! Веселье какое! Узнали меня? Да, это я, Баба Яга. Что празднуем, именины?

Дети. Нет!

Баба Яга. Свадьбу?

Дети. Нет!

Баба Яга. Ну а что же у вас за праздник?

Дети. День пожарной охраны.

Баба Яга. Ух ты! Радуетесь, значит! А вот я свое отрадовалась (*Грустит.*)

Ведущий. Баба Яга, а что случилось?

Баба Яга. Эх-х! Избушку мою помните, на курьих ножках? Так вот, сбежала она от меня. И стала я бездомная.

Ведущий. Баба Яга, может, ты обидела избушку?

Баба Яга. Я обидела?! Да я самая безобидная бабуля во всем волшебном лесу! Ну, конечно, всякое бывает — ну пошумлю, покричу... нервы-то! А обычно я веселая, играть люблю. Вы любите играть? Я знаю отличную игру.

Баба Яга играет с детьми в подвижную игру (по выбору инструктора). Во время игры появляется домовенок Кузя.

Ловите его, ловите!

Дети не дают Бабе Яге поймать Кузю. Она устает.

Кузька, домовеночек мой! Где моя избушка? Помогите мне ее вернуть.

Кузя. А я тебя предупреждал, бабуля: сбежит от тебя избушка, не выдержит такой жизни.

Ведущий. Кузя, а почему избушка убежала?

Кузя. Да потому, что с Бабой Ягой жить опасно. Как избушка, бедная, еще не сгорела или не взорвалась. Баба Яга не знает и не соблюдает правил пожарной безопасности.

Баба Яга. Каких таких правил я знать не знаю?

Ведущий. У нас сейчас как раз праздник, посвященный пожарным. Мы можем тебя, Баба Яга, научить. Ребята, научим Бабу Ягу?

Дети. Да!

Ведущий. А сейчас приветствие команд.

Команды приветствуют друг друга.

Ну что, ребята, начнем обучение Бабы Яги?

Дети. Начнем!

1 - й ребенок

Если в комнате у вас
Слезы капаят из глаз,
Так как дым клубами вьется
И огонь жует палас,
Нужно мужество найти,
К телефону подойти,
Постараться вспомнить

цифры

От нуля до девяти.

Смело трубку в руки взять,
«01» суметь набрать.

Баба Яга. Ой, не запомни-
ла, какие цифры? Напишите мне
на листочке.

Конкурс «Вызов пожарной бригады»

Две команды стоят на старте.
По сигналу бегут «змейкой»
между фишками, добегают до
тумбы и «вызывают» пожарных:
набирают на телефоне «01» или
пишут на листе фломастером
«01».

Баба Яга. А если начнется
пожар, вся моя техника, все иму-
щество сгорят дотла? Ой-ой-ой!

Кузя. Во время пожара спа-
сатели вытаскивают из огня лю-
дей, зверей и вещи. Сейчас мы
тебе покажем.

Эстафета «Спасатели»

Две команды стоят на старте.
По сигналу дети пролезают в
туннель, перепрыгивают через
модуль в «горящем» обруче, бе-

рут «пострадавшего» (игрушку)
и возвращаются обратно.

Ведущий. Бабуля, а как ты
печь топишь?

Баба Яга. Как, как... Очень
просто! Дров накидаю в печь —
и спичку туда! А сама на печку
залезу да и сплю — храплю в
тепле.

Кузя. Да кто ж так топит!
Даже дверцу печи не закрыва-
ешь, а горящие головешки сып-
лются прямо на деревянный пол.
Сейчас тебе ребята покажут, что
может случиться.

Под музыкальную композицию
дети исполняют сценку-пантоми-
му.

Баба Яга. Видела я! Кош-
мар, огонь не шутит.

Кузя. Ты на печи хранишь, а
я угольки тушу. Вот тебе ребята
прочитают стих про угольки.

2 - й ребенок

У бабушки Рома решил
поиграть
И дверцу у печки полез
открывать.

Из печки упал озорной уголек
И пол деревянный мгновенно
прожег.

И вот огоньки заскакали
кругом,
И вспыхнул, как щепочка,
бабушкин дом:

Пылают обои, полы, потолки,
Резвятся вовсю
огоньки-угольки.

Горящие стены печально
гудят,

А бабушка с Ромой в сугробе сидят.
Сидит наш Роман и не может понять:
Зачем же он дверцу полез открывать?

Эстафета «Собери угольки»

Каждый участник команды надевает резиновую перчатку, бежит до «горящего» обруча, преодолевая препятствия: прыгает из обруча в обруч, подлезает под дугу. Берет из обруча «горящий уголек» (кубик красного цвета) и бегом возвращается к команде.

Баба Яга. Так, поглядим-ка. Значит, я теперь дрова аккуратненько буду класть и дверцу закрывать.

Ведущий. Ну а если все-таки случился пожар, пока не приехала бригада, помощники

пожарных сами его тушат. Хотите попробовать?

Кузя. А я знаю: огонь можно засыпать песком, залить водой и еще пеной из огнетушителя.

Конкурс «Тушим пожар»

Участники команды по очереди бегут до «источника огня» (обруч), берут игрушечный огнетушитель и «тушат огонь». Возвращаются к команде.

Баба Яга. Я все поняла. Вы молодцы, но я думаю, у меня никогда не будет пожара.

Кузя. Скажи, какие ты знаешь электроприборы.

Баба Яга. Телевизор, магнитофон, компьютер, холодильник...

Кузя. Это все не нагревательные приборы. Ими можно пользо-





ваться даже детям, но с осторожностью. А есть электроприборы — нагревательные. Это электроплита, электрочайник, электрогрелка, утюг, фен. Их детям включать запрещено.

Баба Яга. Ой, это так сложно! Но я же не маленький ребенок, и пожара у меня не случится.

Кузя. Многие так думают. Каждый должен знать, как пользоваться домашними электроприборами.

Ведущий. Давайте-ка лучше проверим, знают ли наши ребята про нагревательные и не нагревательные приборы.

Конкурс «Электроприборы»

В обручах разложены картинки с нагревательными и не нагревательными электроприборами. Команды стоят на старте, по команде ребенок бежит до об-

руча, выбирает нужную картинку (команда 1 собирает нагревательные приборы, команда 2 — не нагревательные). Возвращается на старт. Бежит следующий участник и т.д.

Баба Яга. Я все поняла! Спасибо вам, ребята! Все это очень интересно.

Ведущий. А сейчас ребята прочитают стихотворение еще про одно правило.

Дети (вместе)

В квартире оставлять нельзя
Газ включенным гореть.

В противном случае, друзья,
Придется горько пожалеть!
Нельзя над газовой плитой
Сушить промокшую одежду.
Вы сами знаете, какой
Большой пожар грозит

невежде.

Баба Яга. Ой, Кузя, я этого не знала. Теперь запомню, спа-

сибо! Ну давай, возврати мне мою избушку.

Кузя. Нет, Баба Яга, пока рано. Отгадай лучше загадку:

Нас в коробке 100 подружек,
Нам не место среди игрушек,
А в головках скрыт огонь.
Детям скажем: нас не тронь!

Баба Яга. Ну не знаю.
Ведущий. Ребята, помогите Бабе Яге.

Дети. Это спички.

Баба Яга. Ой, спичками я люблю играть: подожжешь ее и бросишь на сухую траву, красота!

Кузя. Ну ты, Баба Яга, даешь, разве так можно! В лесу вообще нельзя разводить костер, жечь траву, в траве живут разные насекомые — это их дом.

Дети исполняют танец «Божья коровка».

Ведущий. Баба Яга, спички должны лежать в своем домике — коробке, и детям их брать нельзя.

Конкурс «Собери спички»

Команды стоят на старте, по сигналу первый ребенок на самокате едет до куба со спичками — кладет спичку в коробку, возвращается назад, передает самокат следующему участнику и т.д.

Ведущий. Молодцы, ребята. Баба Яга, а ты все правила запомнила?

Баба Яга. Да, я сейчас переисчисляю их.

Будь осторожен с огнем, вызывай пожарных по телефону «01».

Огонь тушат песком, водой, пеной из огнетушителя.

Детям запрещается включать нагревательные приборы без взрослых.

Уходя из дома, надо выключать электроприборы.

В деревне или на даче не подходи к печке.

Не играй со спичками.

Будь осторожен с газом, не оставляй его включенным.

Не забудь потушить костер в лесу.

Ведущий. Баба Яга, посмотри, кто идет!

Под музыку вбегает избушка на курьих ножках.

Баба Яга. Радость-то какая! Вернулась, родненькая! Я теперь все правила пожарной безопасности соблюдать буду.

Дети с Бабой Ягой и избушкой водят хоровод.

Баба Яга и Кузя вручают детям подарки.

Литература

Иванова Е.Ю. 100 игр, сценариев и праздников в детском саду. М., 2001.

Сековец Л.С. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию в детском саду для детей с нарушением зрения. Нижний Новгород, 2001.

Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. М., 2004.

Чиркова С.В. Родительские собрания в детском саду: старшая группа. М., 2011.

Семейный спортивный праздник

«Вот такая моя мама»

(в подготовительной к школе группе)

Вилисова О.Р.,

*инструктор по физкультуре МАДОУ ЦРР — д/с № 11,
г. Добрянка Пермского края*

Физкультурный праздник — всегда зрелищное массовое мероприятие, способное играючи приобщить к физической культуре и здоровому образу жизни. На такие праздники я приглашаю родителей не как пассивных наблюдателей, а как активных участников игр и заданий. Увлекательные соревнования комплексно влияют на формирование личности ребенка, улучшают взаимоотношения в семье, группе, коллективе дошкольного учреждения, повышают интерес детей и родителей к занятиям физической культурой и спортом.

Цель: привлечение родителей к активному участию в спортивной жизни детского сада.

Задачи:

- развивать интерес к спортивно-массовым мероприятиям;
- формировать у детей уважение и любовь к матери.

Оборудование: стойки, детские резинки для волос, обручи, воздушные шары, тазы, гимнастические палки, платочки, прищепки, детские рюкзаки, веревка, вени-

ки, мячи, грамоты, медали, фрукты, аудиоаппаратура, аудиозаписи (по выбору инструктора): песня о маме (фонограмма), музыка для проведения конкурсов.

Предварительная работа:

- провести выставку детских рисунков «Вот такая моя мама»;
- раздать детям стихи.

* * *

В е д у щ и й. На свете есть слова, которые мы называем святыми. И одно из таких святынь, ласковых и нежных слов — МАМА. Слово, которое ребенок говорит чаще всего. Потому что оно несет в себе тепло материнских рук, материнского слова — тепло материнской души. В этот день хочется сказать слова благодарности вам — матерям, которые дарят детям любовь, добро, заботу и ласку. Спасибо вам! И пусть каждой из вас любимые детки почаще говорят это. Пусть на лицах детей светится улыбка, радость и искорки сверкают в глазах, когда вы вместе! С праздником!

Сегодня на целом свете,
Слушайте, мамы, слушайте!
Вас поздравляют дети!

1 - й ребенок

День Матери — день
торжественный,

День радости и красоты,
На всей земле мы дарим
мамам

Свои улыбки и цветы.

2 - й ребенок

О, как прекрасно слово

«мама»,

Все на земле от материнских
рук,

Она нас, непослушных
и упрямых,

Добру учила — высшей
из наук.

3 - й ребенок

Ни усталости не зная,
Ни покоя каждый час,
День и ночь родная мама
Все тревожится о нас.

4 - й ребенок

Нас баюкала, кормила,
У кровати песни пела нам.
Первой нас она учила
Добрым, радостным словам.

Ведущий задает вопросы, дети
отвечают.

Ведущий

Кто пришел ко мне с утра?
(Мамочка.)

Кто сказал: «Вставать пора»?
(Мамочка.)

Кашу кто успел сварить? (Ма-
мочка.)

Чаю мне в стакан налить?
(Мамочка.)

Кто в саду цветов нарвал?
(Мамочка.)

Кто меня поцеловал? (Мамоч-
ка.)

Кто ребячий любит смех?
(Мамочка.)

Кто на свете лучше всех?
(Мамочка.)

Дети поют песню о маме.

Ведущий проводит любую под-
вижную игру.

Строимся в две колонны. Давай-
те поприветствуем команды и
продолжим наш праздник.

Эстафета

«Легкая атлетика»

Мама с ребенком оббегают
стойки, возвращаются к команде,
передают эстафету следующей
паре.

Конкурс «Хвостики»

За 1 мин маме нужно сделать
как можно больше «хвостиков»
на голове девочки.

Эстафета

«Порядок в доме»

Дети за 30 с раскладывают
обручи, затем мамы за 30 с их
собирают.

Эстафета «Веникобол»

Мамы с помощью веника
прокатывают воздушный шарик
вокруг стоек, возвращаются к
команде, передают эстафету.

Ведущий

Где песня льется,
Там легче живется.
Запевайте песню шуточную,
Шуточную — прибаутчную!

Конкурс «Частушки»

1 - й ребенок

Дорогие наши мамы,
Мы частушки вам споем.
Поздравляем вас сердечно
И привет огромный шлем!

2 - й ребенок

Говорят, я боевая,
Боевая, ну и что?
Моя мама боевая,
Ну а я тогда в кого?

3 - й ребенок

Кто сказал, что я горланю,
Кто сказал, что я кричу?
Это я от милой мамы
В свою группу ухожу!

4 - й ребенок

Что хожу я в детский сад,
Я совсем не виноват.
Но пройдет всего лишь год,
И мама радостно вздохнет!

5 - й ребенок

Попросила мама Люду,
Вымыть грязную посуду.
Почему-то стала Люда,
Сама грязной, как посуда!

6 - й ребенок

Подогрели суп и кашу,
Соль насыпали в компот.
Как пришла с работы мама,
Было много ей хлопот!

7 - й ребенок

В кухне веник я нашел
И квартиру всю подмел.
Но осталось от него
Три соломинки всего!

8 - й ребенок

Вова пол натер до блеска,
Приготовил винегрет.
Ищет мама, что же делать —
Никакой работы нет!

9 - й ребенок

Мы частушки петь кончаем
И теперь вам обещаем:
Слушать вас всегда, во всем
Утром, вечером и днем!

Конкурс «Перетяжка»

Дети и мамы садятся парами, берут гимнастическую палку за разные концы. Побеждает тот, кто перетянет палку на свою сторону.

Эстафета «Стирка»

По сигналу первые игроки команд добегают до середины зала, берут из таза один платочек и прищепку, добегают до веревки, вешают платочек, закрепив его прищепкой, возвращаются на старт и передают эстафету следующему игроку.

Разминка

«Гимнастика ума»

Ведущий. Мамам нужно закончить пословицу.

При солнышке тепло, ... (*при матери добро*).

Птица рада весне, ... *(а молодец — матери)*.

Материнская забота в огне не горит, ... *(в воде не тонет)*.

Материнская ласка ... *(конца не знает)*.

Найдите неверное слово и исправьте ошибку.

Матросская шапка, веревка
в руке,

Тяну я корзинку по быстрой
реке,

И скачут котята за мной
по пятам,

И просят меня: «Прокати,
капитан».

Я рубашку сшила Гришке,

Я сошью ему штанишки,

Надо к ним носок пришить

И конфеты положить.

А теперь детки выберут правильный ответ!

На каком транспорте ездит Емеля? *(На санях, в карете, на печи, на машине.)*

Куда нельзя было садиться медведю из сказки «Маша и медведь»? *(На скамейку, на бревно, на камень, на пенек.)*

Эстафета

«Возвращение домой»

Мама стоят на одной стороне зала, дети — на другой. Мама надевает рюкзак, набитый мячами, обегает стойку, берет ребенка за руку и возвращается на старт, передавая эстафету следующей участнице.

Ведущий. Предлагаю детям прочитать стихи.

1 - й ребенок

Мы наш праздник завершаем,
Милым мамам пожелаем,
Чтобы мамы не старели,
Молодели, хорошили.

2 - й ребенок

Мы желаем нашим мамам,
Никогда не унывать,
С каждым годом быть все
И поменьше нас ругать!

3 - й ребенок

Пусть невзгоды и печали
Обойдут вас стороной,
Чтобы каждый день недели
Был для вас как выходной!

4 - й ребенок

Мы хотим, чтоб без причины,
Вам дарили бы цветы,
Улыбались все мужчины
От вашей чудной красоты!

Ведущий. Наш праздник подошел к концу. Мы благодарим всех участников за внимание к детям и праздничное настроение, которое вы подарили нам. Спасибо вам за доброе сердце, желание быть рядом с детьми, отдавать им душевное тепло. Нам очень приятно было видеть теплые и нежные улыбки мамочек, счастливые глаза ваших детей. Какой праздник без подарков?

Всем участникам вручаются фрукты, медали, грамоты.

День здоровья семьи

«Будь здоров без докторов»

(в старшей группе)

Резанова М.Н.,

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 89 «Умка»,
г. Северодвинск Архангельской обл.*

Здоровье — это правильное питание, активный отдых на свежем воздухе, прогулки на природе, занятия спортом и многое другое. И эти составляющие важны не только для детей, но и для всей семьи. Предлагаем вниманию коллег веселые старты для детей и их родителей.

Цель: формирование понятия о компонентах ЗОЖ у детей и родителей.

Задачи:

- повышать работоспособность детей, активность их организма;
- дарить положительный эмоциональный настрой;
- расширять знания детей о здоровье и его составляющих;
- воспитывать интерес к двигательной активности в условиях соревнования, «чувство локтя», командного единства с родителями;
- развивать физические качества (ловкость, скорость, выносливость, реакцию).

Оборудование: гимнастические палки (по количеству уча-

стников), обручи, картонное солнце без лучей и улыбки (перечисленного по 2 шт.), бумажные конфеты, корзины (4 шт.), мячи среднего и малого размера, кегли, аудиоаппаратура, аудиозапись подвижной веселой музыки (по выбору инструктора).

Предварительная работа:

- придумать девизы командам;
- сделать бумажные конфеты большого размера для эстафеты.

* * *

Дети и родители входят в физкультурный зал и строятся в шеренгу: ребенок — родитель. Бельешки рассаживаются на скамьях.

Инструктор. Здравствуйте, спортивные, умные, смелые, выносливые и ловкие! Сегодня мы собрались, чтобы посоревноваться, пообщаться и просто повеселиться! А чтобы быть такими жизнерадостными и спортивными, нужно быть здоровыми! Ребята, что такое здоровье, как вы думаете?

Дети отвечают.

Да. Вы все сказали правильно. О своем здоровье надо заботиться с детства. И гораздо веселее и интереснее делать это всей семьей!

Молодцы у нас ребята:

Сильные, умелые,
Быстрые и смелые!

Сегодня у нас не обычное соревнование, а семейное. А чтобы настроиться на эстафету и подготовить свой организм к состязаниям, нам нужно сделать разминку.

Разминка «В здоровом теле — здоровый дух»

Под музыку дети идут в обход по залу.

ОВД

1 — руки на поясе, повороты плеч в движении;

2 — упражнения для рук и плечевого пояса;

3 — шаг с высоким подниманием коленей;

4 — шаг с захлестом голени, корпус немного отклонен вперед;

5 — шаг в полуприседе;

6 — подскоки;

7 — бег, прямые ноги в стороны;

8 — обычный шаг, восстановление дыхания.

Инструктор. Все готовы соревноваться? Тогда давайте разделимся на две команды и придумаем для них названия. Но не забывайте, что мы на празднике здоровья, радости и

дружбы! Названия должны быть подходящими. А для поднятия духа команды произнесут свой девиз. Чтоб эстафета не прошла даром, а закончилась победой одной из команд, мы приглашаем жюри — строгое и честное! *(Представляет членов жюри.)*

Всем известно выражение: «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!» Они — главные помощники нашего здоровья. Но бывает так, что солнышко не улыбается и прячет от нас свои лучи. Тогда и нам хочется погрузиться. А ведь чтобы оставаться здоровыми, нам нужно всегда улыбаться и быть в хорошем настроении. И еще лучше — если мы подарим наше бодрое настроение другим. Давайте вернем лучики солнышку.

Эстафета «Солнечное настроение»

Команды выстраиваются в колонну по одному. У старта перед каждой командой лежат гимнастические палки по количеству игроков. На расстоянии 5—7 м от участников кладется обруч. В обруче лежит картонное солнце без лучей. Каждый участник поочередно по сигналу берет гимнастическую палку, бежит к обручу, кладет ее рядом с ним как солнечный луч. Когда эстафета окончена, на лице солнца рисуется улыбка. Побеждает команда, быстрее справившаяся с заданием.

Инструктор. Ну а если наше солнышко не всех заставило улыбнуться, что делать?

Команды отвечают.

Да, все ваши предложения хороши. А вот скажите, вкусная, сладкая, такая манящая конфетка могла бы улучшить настроение грустившему человеку?

Команды отвечают.

Давайте приготовим вазу с конфетами!

Эстафета, эстафета!

Вместо палочки — конфета!

Эстафета «Сладкая жизнь»

Дети выходят вперед на середину дистанции. Родители остаются у линии старта.

От линии старта родитель несет конфету на голове, передает ребенку, тот кладет ее на спину и двигается на четвереньках так, чтобы конфета не упала. Ребенок доносит конфету до вазы, кладет ее, бегом возвращается на место, передает эстафету родителю. Побеждает команда, быстрее справившаяся с заданием.

Инструктор. Чтобы быть сильными и здоровыми, нужно хорошо питаться. А чтобы хорошо питаться, нужно активно поработать и запастись продуктами. Для здорового питания нужны как овощи, так и фрукты, зелень и ягоды. А главное, никто

из живых существ не может без воды. Давайте добудем себе все, что нужно.

Встречная эстафета «Сбор урожая»

Дети и родители встают на противоположных концах зала. Около детей ставится корзина, в которой на каждого ребенка по 1 кегле (имитация бутылки с водой), мяч среднего и малого диаметра (имитация овощей и фруктов). На середине дистанции и около родителей стоят пустые корзины.

По сигналу ребенок зажимает коленями кеглю, берет в одну руку мяч среднего диаметра, в другую — малого. Прыгает до корзины, складывает в нее предметы. Возвращается к своей команде и передает эстафету следующему ребенку.

Когда все дети выполняют задание, движение начинают родители. Подбегают к корзине, стоящей на середине зала, берут тот же набор предметов так же, как и дети. Прыжками возвращаются к своей корзине, складывают «продукты» и передают эстафету следующему родителю. Побеждает та команда, которая быстрее справится с заданием.

Инструктор. Знаете такую пословицу «Сила есть — ума не надо»? Я надеюсь, это не про нас. Ведь мы не только сильные и здоровые, но еще и умные! Давайте блеснем своими знаниями.

Конкурс
«Сила есть —
ума не надо?»

1. Родители должны назвать пословицы и поговорки о физкультуре, спорте, здоровье.

Пример:

В здоровом теле — здоровый дух.

Береги здоровье смолоду.

Здоровым будешь — все добудешь.

Здоровье дороже денег.

2. Дети должны отгадать загадки про спорт.

Кто гантели поднимает,
Дальше всех ядро бросает,
Быстро бегают, метко

стреляет?

Как одним словом

их называют?

(Спортсмены.)

Не пруд, а луг,
Сто скамеек вокруг,
От ворот до ворот
Бойко бегает народ.
А на воротах этих —
Рыбачьи сети.

(Футбольное или хоккейное поле.)

Эти фрукты не съедобны,
Но огромны и удобны.
Их иной спортсмен часами
Лупит сильно кулаками.

(Боксерские груши.)

На дворе с утра игра —
Разыгралась детвора.
Крики: «Ну же!», «Мимо!»,
«Гол!»

Значит, там игра ... *(футбол).*

Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
И несут меня не кони,
А блестящие ... *(коньки).*



Мне загадку загадали:
Это что за чудеса?
Руль, седло и две педали,
Два блестящих колеса.
У загадки есть ответ —
Это мой ... (*велосипед*).

Эта птица — не синица,
Не орел и не баклан.
Эта маленькая птица
Называется ... (*волан*).

На снегу — две полосы.
Удивились две лисы.
Подошла одна поближе:
Здесь бежали чьи-то ...
(*лыжи*).

Не обижен, а надут,
Его по полю ведут.

А ударят — нипочем
Не угнаться за ... (*мячом*).

Инструктор. Молодцы. Вы доказали, что ум и сила — друзья! Природа и человек едины. Если человек бережет природу, она отвечает ему благодарностью. Мы стремимся иметь те физические качества, которые есть у животных, красивых, здоровых и сильных.

Круговая эстафета
«Со здоровьем
в мире жить — с природою
дружить»

Каждая команда выполняет задания по очереди на время.

По команде от линии старта начинает первый участник:



1 — бег «змейкой» между предметами — быстрые, как лошади;

2 — кувырок — ловкие, как рыси;

3 — пролезание в обруч: один надевается через голову, кладется на пол; прыжок во второй: обруч продевается через ноги, кладется на пол — шустрые, как белки;

4 — перепрыгивание через гимнастические палки — прыгучие, как косули.

Участник передает эстафету следующему.

Секундомер останавливают, как только последний участник пересечет линию финиша.

Побеждает та команда, которая затратит на выполнение круговой эстафеты меньше времени.

Инструктор. А сейчас подведем итоги нашего здорового спортивного состязания. Команды, стройся! Смирно!

Пусть вам семейные старты
запомнятся,

Пусть все невзгоды пройдут
стороной,

Пусть все желания ваши
исполняется,

А физкультура станет родной!

Жюри подводит итоги соревнований.

Под музыку победившей команде вручается грамота. Победители совершают круг почета.

И на прощание в знак того, что мы стали еще дружнее, еще здоровее, еще веселее и внимательнее, давайте вместе сыграем в игру.

Игра «Запрещенное движение»

Играющие вместе с ведущим встают в круг. Ведущий выходит на шаг вперед. Если участников мало, они строятся в шеренгу, а ведущий встает перед ними. Ведущий предлагает игрокам выполнять за ним все движения, за исключением запрещенного, заранее им установленного. Например, запрещено выполнять движение «руки на пояс». Ведущий под музыку начинает делать разные движения, все играющие повторяют их. Неожиданно ведущий выполняет запрещенное движение. Участник игры, повторяющий его, делает шаг вперед. Игра продолжается.

Инструктор

Чтоб здоровым, сильным
быть,

Со спортом мы должны
дружить.

Спасибо большое за ваше участие, поддержку и хорошее настроение! Приходите к нам еще.

Здоровье ребенка в наших руках

Из опыта оздоровления дошкольников

Дёмкина Т.В.,

*воспитатель МДОУ д/с № 9, пос. Салми
Питкярантского р-на, Республика Карелия*

Данные последних исследований говорят о том, что у 40—50% современных детей выявлены функциональные отклонения в состоянии здоровья, у 15% — нарушения в нервно-психической сфере. Кроме того, снижается число гармонично развитых дошкольников.

Важной национальной проблемой становится сохранение и укрепление здоровья детей путем создания условий для их всестороннего развития, систематическое проведение профилактической и оздоровительной работы, вовлечение родителей в этот процесс.

Ребенок раннего и дошкольного возраста зависит от окружающих его взрослых, условий жизни и воспитания. База, которая закладывается взрослыми в этот период, во многом влияет на показатели здоровья и психологические характеристики в будущем. Дошкольный возраст — наилучшее время для развития физических и умственных способностей.

Я очень люблю свою работу, и если от меня зависит здоровье и благополучие моих воспитанников, я делаю все, что в моих силах. Я изучила много методической литературы и определила для себя задачи и направления в работе по оздоровлению детей.

Задачи:

- создавать благоприятную здоровьесберегающую среду в группе;
- воспитывать потребность в ЗОЖ у детей и их родителей;
- формировать культуру здоровья, представления о строении тела человека, его внутренних органах;
- учить детей заботиться о своем здоровье.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Направления

- ♦ Эмоциональное благополучие (положительные эмоции при сборах в детский сад, хорошее физическое состояние, полноценный сон, нравственная чистота, выдержка и терпение взрослых).

- ♦ Двигательная активность (физкультурные занятия, утренняя гимнастика, подвижные игры, пальчиковые игры, игры-эстафеты, занятия с тренажерами, физкультминутки, прогулки на свежем воздухе).

- ♦ Лечебно-профилактические мероприятия.

- ♦ Рациональное питание.

- ♦ Соблюдение режима дня.

- ♦ Закаливание (облегченная одежда, проветривание, полоскание рта соленой водой, мытье рук до локтя прохладной водой, босохождение, самомассаж биологически активных точек).

- ♦ Взаимодействие с родителями (день открытых дверей, наглядная агитация, семинары-практикумы, видеосъемки, совместные спортивные праздники).

Мною на протяжении шести лет проводилась целенаправленная оздоровительная работа с детьми. Я искренне радуюсь за своих воспитанников: они выросли крепкими, выносливыми, любят спорт, жить не могут без подвижных игр, занимаются на тренажерах, делают гимнастику после сна, знают лекарственные растения, понимают, как можно оказать первую помощь себе,

товарищу, интересуются строением организма человека, работой внутренних органов. Дети мало болеют, а если болеют, то непродолжительное время, растут дружными, веселыми и жизнерадостными.

Своим опытом я с удовольствием делюсь с коллегами.

Группа раннего возраста

Малыши — какие они хорошенькие! Когда мамы поручают тебе заботу о самом дорогом, чувствуешь ответственность и желание сделать все возможное, чтобы эти детишки были здоровы и счастливы, чувствовали себя комфортно в детском саду, знали, что их любят и ждут.

Физическое здоровье определяется по настроению ребенка (эмоциональному состоянию), аппетиту, двигательной активности, сну. Эти показатели взаимосвязаны. Положительный эмоциональный настрой важно сохранять в течение всего дня.

Для этого я создала в группе яркие игровые развивающие зоны. Использовала мягкую мебель — диван и кресло, на них — подушки в виде божьих коровок, на которых пришиты пуговицы. На них дети надевали черные кружочки из ткани (развивается мелкая мускулатура рук). Гусеница в красивой шляпе, сделанная из детского матраса, со смешными ножками из детских носков сразу привлекла внимание малышей. Они с удо-

вольствием играли с ней: сидели, лежали, прыгивали с нее. Для активной двигательной деятельности в комнате я натянула леску. На ней повесила бабочек, шумовые игрушки. Чтобы достать их, детям приходилось подниматься на носочки, а иногда и подпрыгивать. С помощью родителей мы пополнили физкультурный уголок шерстяными помпонами для метания (это безопасно для детей).

Большой интерес у малышей вызывали подвижные игры «Догони мишку», «Зайка серенький сидит», «Догоню-догоню» и др.

Также я проводила интересные занятия с использованием игровых персонажей, картинок, игрушек, игр-забав, песенок, потешек, прибауток.

Перед каждым обедом, пока накрывали столы, я по очереди брала детей на руки, прижимала к себе и пела колыбельные песни. Этот момент ребята ждали больше всего. Пришлось разучить разные тексты колыбельных, чтобы поддерживать интерес малышей. Перед сном дети успокаивались и хорошо засыпали.

Радостные чувства у них вызывала работа с красками. Мы рисовали ладошкой, пальчиком. Работы развешивали в группе — они напоминали нам о счастливых моментах.

Особое внимание я уделяла работе с родителями. Я уверена, что только совместная работа по воспитанию детей принесет

положительный результат. В нашем ДОУ проводились собрания на темы: «Адаптация детей в детском саду», «Особенности возраста», «Эмоциональное благополучие детей», я оформляла ширмы: «Одежда и обувь детей», «Заботимся о здоровой пище», «Игра — это не забава» и др.

Развитие эмоциональной сферы ребенка — сложный и целенаправленный воспитательный процесс, который влияет на психическое и физическое развитие. Особенно важно заложить фундамент здоровья в раннем возрасте.

Первая младшая группа

Дети за лето подросли, окрепли. Я спланировала работу так, чтобы сохранить уже достигнутые успехи и продолжить работу над гармоничным физическим развитием дошколят. На родительское собрание я пригласила врача-педиатра, которая интересно и убедительно рассказывала о вредной и здоровой пище. Научила, как в домашних условиях можно приготовить йогурт, сухарики, творог, какой пище надо отдать предпочтение в этом возрасте. Родители с уважением отнеслись к советам, проходя в детский сад, делились друг с другом впечатлениями и рецептами. Я подготовила ширму «Здоровье ребенка в ваших руках», где решила размещать материал, касающийся ЗОЖ семьи. Порадовалась, что дети пе-

рестали носить в детский сад сладости.

В этом возрасте игры — основное средство всестороннего воспитания детей. Для укрепления здоровья я использовала подвижные и пальчиковые игры. Совместные подвижные игры дисциплинируют, учат ребенка подчинять свои желания интересам коллектива, способствуют воспитанию спокойного, уравновешенного поведения, улучшают обмен веществ и укрепляют здоровье.

Важное условие для укрепления здоровья — положительные эмоции. Радость, веселье, удовольствие, интерес, похвала повышают активность, возможность восприятия нового. Детям очень понравились игры, которые я проводила в свободное время не менее 2 раз в неделю (приложение 2).

Вторая младшая группа

В начале года медсестра детского сада предложила комплексный подход к оздоровлению детей. Для этого мы создали все необходимые условия: закупили масла пихты, эвкалипта для ароматерапии, витамины, массажные дорожки для ходьбы после сна. Я отпечатаала комплексы упражнений утренней гимнастики и зарядки после сна, пальчиковой и дыхательной гимнастики. Вместе с медсестрой мы провели диагностику плоскостопия у детей. Оказалось, из 16 детей только у двух была хорошая стопа. Я подобрала

упражнения на правильное формирование стопы, провела консультацию с родителями, пригласила их на открытое физкультурное занятие, чтобы они посмотрели, как можно делать массаж стопы дома.

Большое внимание я уделяла активной двигательной деятельности. Для этого тщательно планировала день своих воспитанников.

♦ Первая половина дня:

- самостоятельные игры по желанию;
- хороводные или малоподвижные игры;
- зарядка с элементами дыхательной гимнастики (приложение 4);
- завтрак, прием витаминов;
- занятие в хорошо проветриваемом помещении;
- прогулка: подвижные игры, игровые упражнения, дозированная ходьба;
- перед обедом — массаж «волшебных точек» для профилактики простудных заболеваний.

♦ Вторая половина дня:

- обед, полоскание рта соленой водой;
- сон, ароматерапия (в горячую воду капаю несколько капель масла пихты или эвкалипта, ставлю в недоступном для детей месте);
- зарядка после сна с элементами дыхательной гимнастики (приложение 1), босохождение по массажным дорожкам, ребристой доске;

- дыхательное упражнение «Кипятим чай» (в чашку наливаем небольшое количество воды, опускаем туда коктейльную трубочку — вдыхаем через нос, выдыхаем в трубочку; вода бурлит — «закипела», можно выпить);
- ужин;
- пальчиковая гимнастика, игры для развития мелкой мускулатуры рук (шнуровки, крупная мозаика); игры по желанию детей;
- индивидуальная работа по развитию движений, речи.

Средняя группа

«Пятый год жизни — самый ответственный. В этот период закладывается фундамент здоровья будущего человека, его физического и умственного развития», — писал М.Я. Студеникин.

Пятый год — середина дошкольного периода. Движение становится одной из важнейших потребностей растущего организма. Двигательная деятельность тонизирует ЦНС, активизируются нервные клетки всех областей головного мозга, повышается обмен веществ, усиливается выделение гипофизом гормона роста. Активная мышечная работа снижает нервное напряжение, ослабляет воздействие отрицательных эмоций. Не зря 2,5 тыс. лет назад в древней Элладе на скале было высечено изречение: «Хочешь быть сильным — бе-

гай, хочешь быть красивым — бегай, хочешь быть умным — бегай».

Перед тем как планировать работу в средней группе, я изучила материалы журналов «Медработник ДОУ», «Будь здоров», «Инструктор по физкультуре», из которых для себя отобрала самый интересный и полезный материал.

Для сохранения и укрепления здоровья, совершенствования функций организма ребенка использовала здоровьесберегающие методики.

- ♦ Дыхательная гимнастика (игрушки-свистки, мыльные пузыри, дыхательные тренажеры, специальные трубочки, пенопластовые шарики, султанчики, бабочки на ниточках).

- ♦ Су-джок терапия — стимуляция высокоактивных точек на руках и стопах (массажные мячики, валики, дорожки, массажер для стопы (колющие колесики) для профилактики плоскостопия).

- ♦ Пальчиковый тренинг:
 - игры с предметами (палочки, бусы, шнуровка, разноцветные прищепки и т.п.);
 - обводка шаблонов, штриховка;
 - упражнения «Ухо — нос», «Кулак — ребро — ладонь», «Колечко»;
 - сюжетные пальчиковые игры;
 - артикуляционная гимнастика;
 - игры с мозаикой.

- ♦ Пение гласных звуков (кто дольше).

Я сделала картотеку подвижных игр по средней группе. При проведении игр учитывала пожелания детей, поддерживала их инициативу, старалась выбирать разные варианты.

Старшая медсестра на собрании рассказала о пользе продукции пчеловодства, многие родители воспользовались ее советами.

С детьми мы гуляли в любую погоду. Устраивали пробежки перед тем как войти в детский сад после прогулки.

Во время сна я продолжала использовать ароматерапию.

Вместе с родителями мы провели веселые игры «Мама, папа и я — спортивная семья».

Всем понравился совместный детско-родительский семинар-практикум. Родители пришли на наши занятия в форме, учились делать со своим ребенком утреннюю гимнастику, упражнения для профилактики плоскостопия (детям было интересно выступать в роли учителей), массаж активных точек.

Старшая группа

На шестом году наиболее часто выявляются первые дефекты в осанке. Нарушения чаще присутствуют у детей с плохо развитой мускулатурой. Ребенка надо учить правильной манере держаться, подбирать упражнения, укрепляющие мышцы и связки, системати-

чески заниматься физической культурой. Поэтому я постаралась подобрать специальные упражнения, которые понравились бы детям. Особенно им понравилась гимнастика после сна. Я включила упражнения на формирование правильной осанки и упражнения на профилактику плоскостопия в утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, подвижные игры.

В начале года мы со старшей медсестрой сделали повторную плантографию. Оказалось, что только два человека нуждаются в консультации врача-ортопеда. Это хороший результат, ведь в средней группе тревогу вызвало состояние 14 детей. Профилактика включала ежедневную работу по оздоровлению детей: выполнение различных упражнений на формирование стопы, тренажеры, ходьба по колючим дорожкам, игровые упражнения. В ноябре прошел семинар-практикум, на котором фельдшер Симанькова Т.И. учила родителей, как правильно делать массаж детям, обратила внимание на отдельные движения, чтобы родители не допустили ошибок. Предоставила видео, на котором делала массаж спины и стопы своему сыну. Распространила среди родителей листовки со словами, на которые можно делать массаж. Видеозапись скопировали, чтобы у всех родителей это видео было дома.

Для профилактики простудных заболеваний я давала детям витамины «Ревит» и «Иммунал» — 2 раза в год (осенью и весной по месяцу) с согласия родителей.

Родители приобрели в группу батут, тренажер-велосипед, эспандеры. На здоровье детей влияет и эмоциональный климат в группе. У меня с детьми сложились теплые дружеские взаимоотношения. Перед сном они всегда ждут, чтобы я их поцеловала. А однажды я сказала одному мальчику: «Спи, мой воробышек», и он всю неделю ходил счастливый, изменилось даже поведение. Это еще раз доказывает, что в нашей работе нет мелочей.

Я также увлекла детей театральной деятельностью. Сколько положительных эмоций они получили от выступления в клубе на «День матери» в ноябре! Показали сказку «Царевна-лягушка». В апреле наша группа выступила в клубе с концертом — танцы, сценки, стихи, а 26 апреля выступили в г. Питкяранта на фестивале детских садов «Апрелинка». 1 июня дети показали сказку «Колобок на новый лад» ко Дню защиты детей. 2 июня выступали на выпускном детей подготовительной к школе группы, а 9 июня — на юбилейном концерте детского сада. Дети выступают с удовольствием и обижаются, если им не дают роли.

Подготовительная к школе группа

Готовясь к новому учебному году, я определила для себя, что продолжу работу по укреплению здоровья своих воспитанников. На первом родительском собрании вынесла этот вопрос на обсуждение. Мы вместе разработали план оздоровления детей. Решено было всем принести сушеную рябину, шиповник и свежую клюкву или чернику, масло пихты для ароматерапии. Каждый день с октября дети ели после сна свежие (замороженные) ягоды, весь осенний и зимний сезон пили отвар шиповника, играли в различные подвижные игры, гуляли в любую погоду, стараясь не сокращать прогулки. Младший воспитатель хорошо проветривала помещение, а на столах ставила тарелочки с нарезанным чесноком, летучие масла которого помогают детям справиться с инфекциями. В этом году дети не болели, за исключением единичных случаев. Проводилось много развлекательно-познавательных программ, способствующих воспитанию у детей бережного отношения к своему здоровью и настраивающих на здоровый образ жизни. Дети узнали, чем полезны творог, рыба, черный хлеб, и стали съедать порции до конца.

Литература

Мартынов С.М. Здоровье ребенка в ваших руках. М., 1991.

- Воспитатель ДОУ. 2008. № 3.
Инструктор по физкультуре. 2009.
№ 1—2.
Инструктор по физкультуре. 2010.
№ 1—4.
Медработник ДОУ. 2010. № 7.

Приложение 1

Дыхательные упражнения

Часики

И.п. — о.с.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Размахивая прямыми руками вперед-назад, произносить «тик-так». Повторить 6—7 раз.

Дудочка

И.п. — сидя на стульчике, кисти рук сжаты, как будто в руках дудочка. Поднести кисти рук к губам. Сделать медленный выдох, произнося «п-ф-ф-ф». Повторить 4 раза.

Петушок

И.п. — о.с. Поднять руки в стороны — вдох, хлопнуть ладонями по бедрам, на выдохе произнося «ку-ка-ре-ку». Повторить 4 раза.

Каша кипит

И.п. — сидя, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втянуть живот и набрать воздух в грудь — вдох. Опустить грудь и выпятить живот — выдох. При выдохе произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 4 раза.

Паровозик

Ходить по комнате (20 с), делая попеременно махи руками вверх-вниз и проговаривая «чух-чух-чух».

Веселый мячик

И.п. — о.с. Взять в руки мяч (диаметр 10 см). Поднять его к груди. Вдохнуть и бросить мяч от груди вперед, произнося на выдохе «ух-х-х-х», догнать мяч. Повторить 4—5 раз.

Приложение 2

Эмоциональные настроения для детей 2–3 лет

Доброе утро, глазки

Доброе утро, глазки, вы проснулись?

Дети поглаживают веки.

Доброе утро, ушки, вы проснулись?

Поглаживают уши.

Доброе утро, щечки, вы проснулись?

Поглаживают щеки.

Доброе утро, ручки, вы проснулись?

Поглаживают руки.

Доброе утро, ножки, вы проснулись?

Поглаживают ноги.

Доброе утро, солнышко!
Мы проснулись и улыбнулись!

Вытягивают руки вверх и широко улыбаются.

Вместе с солнышком встаем

Вместе с солнышком встаем,

Дети поднимают руки.

Вместе с птицами поем.

Машут руками — «крыльями».

С добрым утром,
С ясным днем!

Выставляют вперед правую руку,
затем левую.

Вот как дружно мы живем.

Берутся за руки и покачивают
вперед-назад сцепленными руками.

Мы — два друга

Дети становятся парами лицом
друг к другу.

Я подрос, и ты подрос.

Поднимают правую, затем левую
руку.

У меня нос, и у тебя нос,

Касаются пальцами своего носа,
затем носа своего соседа.

У меня щечки гладкие,

Поглаживают свои щеки.

И у тебя щечки гладкие,

Поглаживают щеки соседа.

У меня губки сладкие,

Касаются пальцем своих губ.

И у тебя губки сладкие.

Касаются пальцем губ соседа.

Мы — два друга,
Любим друг друга.

Обнимаются.

Золотая осень

Солнце светит высоко,

Дети поднимают руки.

И теплеют лица.

Поглаживают лицо ладонями.

Нам с тобою хорошо.

Улыбаются друг другу.

Дома не сидится.

Идут на месте.

Мы пойдем с тобой гулять,
Будем листья собирать.

Имитируют сбор листьев.

Соберем большой букет

Обрисовывают руками букет.

И увидим сами,
Сколько красок раздает осень
золотая.

Разводят руки над головой.

У меня все по порядку

У меня все по порядку:

Дети идут на месте.

Утром делаю зарядку,

Поднимают руки к плечам и
опускают.

Умываюсь чисто-чисто,

Имитируют умывание.

Одеваюсь быстро-быстро,
Имитируют одевание.
Мишку на руки беру,
Изображают движение.
С мамой в садик я иду.
Идут на месте.

Ласковое солнышко

Солнце ласково смотрит нам
в глаза,
И такому солнышку рады
мы всегда.

Дети улыбаются друг другу.

Выбежим на улицу смеяться
и играть,

Бегут на месте.

Будем мы бумажные
кораблики пускать.

Складывают ладони лодочкой.

Ручейки весенние уносят нас
с собой,

Делают волнообразные движе-
ния кистями рук.

Мы с тобою весело помашем
им рукой.

Машут рукой.

Зима

Светит ярко солнышко,

Дети поднимают руки.

Дарит нам улыбки.

Улыбаются, разводят руки.

На дворе морозно,

Обнимают себя за плечи.

Кружатся снежинки.

Крутят «фонарики» кистями рук.

Потеплей оденемся

Имитируют одевание.

И пойдем гулять.

Идут на месте.

Будем мы на саночках
С горочки съезжать.

Выполняют махи вперед-назад
согнутыми в локтях руками.

Солнышко

Солнышко, солнышко, в небе
свети!

Дети тянут руки вверх, встают на
носки.

Яркие лучики нам протяни!

Вытягивают руки вперед ладоня-
ми вверх.

Ручки мы вложим в ладони
твои,

Разбиваются на пары, протягива-
ют друг другу руки.

Нас покружи, оторви от земли.

Кружатся парами.

Вместе с тобой мы пойдем
на лужок,

Выстраиваются в цепочку, держа
друг друга за руки.

Там все мы встанем дружно
в кружок.

Образуют круг.

С песнями водим мы хоровод,
Солнышко с нами по кругу
идет.

Идут по кругу.

Хлопают радостно наши
ладошки,

Хлопают в ладоши.

Быстро шагают резвые
ножки.

Идут быстрым шагом.

Солнышко скрылось, ушло
на покой,

Приседают, закрывают голову
руками, затем кладут руки под щеку.

Мы же на место сядем
с тобой.

Тихо, спокойно садятся на свои
места.

Давайте порадуемся

Давайте порадуемся солнцу
и птицам,

Дети поднимают руки.

А еще порадуемся улыбчивым
лицам

Улыбаются друг другу.

И всем, кто живет на этой
планете.

Разводят руки.

«Доброе утро!» — маме и папе.

Выполняют махи сцепленными
руками вперед-назад.

«Доброе утро» останется
с нами.

Приложение 3

Дыхательные упражнения и точечный массаж

Каждое упражнение повто-
рить 5—10 раз.

Комплекс 1

(сентябрь, октябрь, ноябрь)

1. Соединить ладони и поте-
реть одну о другую до ощу-
щения тепла.

2. Нажать указательным паль-
цем точку под носом.

3. Указательным и большим
пальцем растереть уши.

4. Правую ноздрю закрыть
указательным пальцем, вдохнуть
через левую ноздрю. Левую ноз-
дрю закрыть указательным паль-
цем, выдохнуть через правую
ноздрю.

5. Вдохнуть через нос и мед-
ленно выдохнуть через рот.

Комплекс 2

(декабрь, январь, февраль)

1. Соединить ладони и поте-
реть поперек одну о другую до
ощущения тепла.

2. Слегка подергать кончик
носа.

3. Указательным пальцем по-
массировать ноздри.

4. Растереть за ушами сверху
вниз указательными пальцами;
«примазывать» уши, чтобы «не
отклеились».

5. Вдохнуть. На выдохе произ-
нести звук «м-м-м-м», постуки-
вая пальцами по крыльям носа.

6. Вдохнуть через нос, выдох-
нуть через рот на ладонь — «сду-
ваем снежинку с ладони».

Комплекс 3

(март, апрель, май)

1. «Мыть» кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем сдавить по очереди ногтевую фалагну каждого пальца другой руки.
3. Легко поглаживать шею от грудного отдела к подбородку.
4. Вдохнуть через нос, задерживать дыхание, медленно выдохнуть через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Приложение 4**Утренняя гимнастика
во второй младшей группе****Комплекс****«В гостях у солнышка»****1 часть «Солнечный зайчик»**

Инструктор. Сегодня светло и тепло в зале. Почему? Потому что мы с вами в гостях у солнышка. Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза — закрой их. Он побежал по лицу — нежно погладь его на лбу, на носу, щеках, подбородке. Поглаживай голову, шею, живот, руки, ноги аккуратно, чтобы не спугнуть зайчика. Он забрался за шиворот — погладь его и там. Он не озорник — он просто любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

Ходьба врассыпную за солнечным зайчиком (15 с).

2 часть «Играем с солнышком»

1. И.п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах.

Правую ногу и правую руку вытянуть вперед, ладонь повернута вверх, улыбнуться. Вернуться в и.п. Повторить 3 раза.

2. И.п. — сидя, ноги вместе, руки опущены. Развести ноги в стороны, ладонями хлопнуть по коленям. Вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

3. И.п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок, и.п. Перекатиться на левый бок, и.п. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

4. И.п. — ноги вместе, руки на поясе. Прыжки (по 10 раз) чередовать с ходьбой.

3 часть «Солнышко и дождик»

1. Ходьба в колонне по одному (15 с).

2. Подвижная игра «Солнышко и дождик» (по команде «Солнышко!» дети бегают по залу, по команде «Дождик!» — приседают).

3. Ходьба по залу в медленном темпе (15 с).

4. Дыхательное упражнение (15 с).

Комплекс «Белочка»**1 часть**

Инструктор. Отгадайте загадку:

Хожу в пушистой шубе,
Живу в густом лесу,
В лесу на старом дубе
Орешки я грызу.

Правильно, это белочка.

Инструктор надевает шапочку белки и проводит зарядку.

Ходьба в колонне по одному (15 с).

Ходьба на носках (10 с).

Ходьба приставным шагом спиной вперед (10 с).

Бег обычный (20 с).

Ходьба врассыпную (10 с).

2 часть

«Белочка проснулась»

И.п. — ноги вместе, руки опущены. Подняться на носки, руки вытянуть вперед и вверх. Вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

«Белочка моет лапки»

И.п. — сидя, ноги врозь, руки в стороны. Руки поднять перед грудью — «помыть лапки». Вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

«Белочка грызет орешки»

И.п. — о.с. Присесть, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

«Белочка греется на солнышке»

И.п. — лежа на животе, руки под подбородком. Согнуть в колене одну ногу. Вернуться в и.п. То же другой ногой. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза для каждой ноги.

«Белочка прыгает с ветки на ветку»

И.п. — ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вперед-назад (6—8 раз), остановка. Повторить 3 раза.

3 часть

Ходьба в колонне по одному (30 с). При ходьбе повторить скороговорку «Ой как сыро, сыро от росы, росы,

росы» (сначала медленно, затем быстрее).

Комплекс

«Цирковые медвежата»

1 часть

Инструктор

Кто в лесу глухом живет,
Неуклюжий, косолапый.
Летом ест малину, мед,
А зимой сосет он лапу.

Правильно — медведь. Сегодня мы будем цирковыми медвежатами. Вы, медвежата, займите свое цирковое место (стульчик).

Ходьба вокруг стульчиков (20 с).

Бег вокруг стульчиков (20 с).

Ходьба (10 с).

2 часть

«Сильные медвежата»

И.п. — сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки в стороны. Положить руки на плечи, и.п. Повторить 5 раз.

«Умные медвежата»

И.п. — сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться в одну сторону, вернуться в и.п. Наклониться в другую сторону, и.п. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

«Медвежата отдыхают»

И.п. — сидя на стуле, ноги слегка расставлены. Вдохнуть через левую ноздрю, правая закрыта. Выдохнуть через правую ноздрю, левая закрыта. Повторить 3 раза.

«Хитрые медвежата»

И.п. — стоя, руками держаться за спинку стула. Присесть («медвежата спрятались»), и.п. Повторить 6 раз.

«Веселые медвежата»

И.п. — стоя рядом со стулом, руки на поясе. Прыжки на месте (8 раз) в чередовании с ходьбой (3 раза).

3 часть*«Устали лапки медвежат»*

Массаж рук и ног: постукивание по ногам и рукам пальцами, поглаживание (20 с).

«Прощание медвежат с гостями»

Наклоны вперед с глубоким выдохом (15 с).

Ходьба по залу (15 с).

Комплекс «Зимушка-зима»**1 часть**

Инструктор. Какое сейчас время года? Чем вам нравится зима? Давайте покажем, как нам нравится зима? Погуляем по зимней дорожке.

Ходьба по залу в колонне по одному, парами, не держась за руки.

Бег врассыпную.

Ходьба врассыпную.

Построение в круг.

2 часть*«Падает снег»*

И.п. — о.с. Руки вытянуть в стороны, вверх, подняться на носки, и.п. Повторить 5 раз.

«Греем руки»

И.п. — сидя, ноги врозь, руки за спиной. Руки поднять перед гру-

дью, согнуть в локтях. Подуть на них. 1—2 — вдох, 3—4 — выдох, и.п. Повторить 5 раз.

«Глазки устали от снега»

И.п. — о.с. Присесть, поморгать, закрыть глаза, открыть, поморгать, посмотреть вверх, и.п. Повторить 3 раза.

«Холодно от мороза»

И.п. — сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, обхватить руками, и.п. Повторить 5 раз.

«Детвора рада зиме»

И.п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8—10 подскоков на месте в чередовании с ходьбой. Повторить 2 раза.

3 часть

Бег по залу врассыпную (20 с).

Дыхательное упражнение «Дуем на снежинки». Повторить 3 раза.

Ходьба по залу врассыпную (15 с).

Комплекс 1*«Качание головой»*

И.п. — о.с. Дышать глубоко, расправить плечи, закрыть глаза. Опустить голову и медленно раскачивать ее из стороны в сторону. Повторить 10 раз.

«Палку к груди»

И.п. — о.с., руки с палкой опущены. 1 — поднять палку к груди. 2 — и.п. Повторить 8 раз.

«Посмотри на палку»

И.п. — ноги слегка расставлены, палка перекинута через голову, лежит на шее. 1 — поднять

палку, посмотреть на нее. 2 — и.п. Повторить 8 раз.

«Наклоны»

И.п. — ноги расставлены, палка лежит за спиной. 1—2 — наклон вперед, палку поднять, 3—4 — и.п. Повторить 8 раз.

«Наклонись»

И.п. — сидя, ноги врозь, палка лежит на полу между пятками, руки сзади в упоре. 1—2 — поднять руки через стороны, 3—4 — наклониться к концам палки, 5—6 — выпрямиться, руки поднять. 7—8 — и.п. Повторить 6 раз.

«Присядем с палкой»

И.п. — палка вертикально, один конец в упоре, хват за верхний конец. 1—2 — скользят руками по палке вниз, присесть. 3—4 — и.п. Повторить 6 раз.

«Повернемся на животик»

И.п. — лежа на спине, руки вытянуты за головой, палка лежит сбоку. 1—2 — поворот на живот через палку, 3—4 — и.п. Повторить 6 раз.

«Попрыгаем»

И.п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. 8—12 легких подскоков на месте, в чередовании с ходьбой. Повторить 2 раза.

«Накачаем мы воды, чтобы поливать цветы»

И.п. — о.с. 1 — наклонить туловище в сторону — вдох, 2 — и.п., выдохнуть, произнося звук «с-с-с». Повторить 6 раз.

Комплекс 2

«Полет»

И.п. — о.с. Сделать несколько сильных взмахов руками, разво-

дя их в стороны. Закрыть глаза и представить, что вы летите, размахивая крыльями. Повторить 10 раз.

«Шея»

И.п. — о.с. Медленно поворачивать голову из стороны в сторону, дышать свободно. Подбородок опустить как можно ниже. Расслабить плечи. Поворачивать голову из стороны в сторону при поднятых плечах с открытыми глазами. Повторить 10 раз.

«Удивимся-1»

И.п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 — поднять правое плечо, 2 — и.п., 3 — поднять левое плечо, 4 — и.п. Повторить 8 раз.

«Вертолет»

И.п. — ноги на ширине плеч. 1 — руки в стороны, наклон вправо; 2 — и.п.; 3 — руки в стороны, наклон влево; 4 — и.п. Повторить 8 раз.

«Присед»

И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1—2 — присесть, ладони положить на пол; 3—4 — и.п. Повторить 8 раз.

«Лебедь»

И.п. — о.с. 1—2 — правую ногу вытянуть вперед, присесть; 3—4 — и.п., 5—6 — левую ногу вытянуть вперед, присесть, 7—8 — и.п. Повторить 8 раз.

«Змейка»

И.п. — лежа на животе, ладони упираются в пол. 1—2 — поднять туловище, прогнуться в спине, поднять голову, 3—4 — и.п. Повторить 4 раза.

«Прыжки вперед»

И.п. — о.с. 1—8 — прыжки на двух ногах с продвижением вперед, поворот кругом в чередовании с ходьбой. Повторить 4 раза.

«Крылья»

И.п. — о.с. 1—2 — поднять руки через стороны — вдох, 3—4 — опустить руки через стороны — выдох. Повторить 6 раз.

Комплекс 3 (с кубиками)**«Полет»**

(см. комплекс 2)

«Шея»

(см. комплекс 2)

«Удивимся-1»

(см. комплекс 2, на счет 1 и 3 — повернуть ладонь с кубиком вверх)

«Вертолет»

И.п. — то же. 1 — руки с кубиками в стороны, наклон вправо, 2 — и.п., 3 — руки с кубиками в стороны, наклон влево, 4 — и.п. Повторить 8 раз.

«Присядем с кубиками»

И.п. — о.с. 1—2 — присесть, положить кубики на пол, 3—4 — встать, 5—6 — присесть, взять кубики, 7—8 — и.п. Повторить 8 раз.

«Лебедь»

(см. комплекс 2, в приседе руки с кубиками вынести вперед.)

«Змейка»

(см. комплекс 2)

«Прыжки вокруг кубиков»

И.п. — о.с. Прыгать вокруг кубиков в правую сторону, ходьба, затем в левую сторону. Повторить 8 раз.

«Крылья»

(см. комплекс 2)

Комплекс 4**«Нажми на глазки!»**

И.п. — о.с. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко (1—2 с).

«Домик»

И.п. — о.с. Соединить кончики выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой и наоборот. Повторить 10 раз.

«Удивимся-2»

И.п. — о.с. 1—2 — поднять плечи, 3—4 — и.п. Повторить 8 раз.

«Вертолет полетел»

И.п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 — руки вытянуть в стороны, 2 — наклон туловища вправо, руки вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны, 4 — и.п., 5 — руки вытянуть в стороны, 6 — наклон туловища влево, руки вверх, 7 — выпрямиться, руки в стороны, 8 — и.п. Повторить 8 раз.

«Спрячемся»

И.п. — о.с. Руки вытянуть в стороны. 1—2 — присесть, обхватить колени руками, голову опустить, 3—4 — и.п. Повторить 8 раз.

«Заборчик»

И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—2 — поднять одновременно руки и ноги, 3—4 — и.п. Повторить 8 раз.

«Улитка»

И.п. — стоя на коленях. 1—2 — одну ногу отвести назад, сесть на пятку другой ноги, 3—4 — и.п. Повторить для другой ноги.

Повторить для каждой ноги по 6 раз.

«Прыгаем вперед»

И.п. — о.с. 1—8 — прыгать на двух ногах вперед, поворот, назад (в чередовании с ходьбой). Повторить 6 раз.

«Крылья»

(см. комплекс 2)

Комплекс 5 (с палками)

«Шея»

(см. комплекс 2)

«Подними палку»

И.п. — о.с., палка в опущенных руках, хват шире плеч. 1 — поднять палку в прямых руках на уровень глаз, 2 — и.п. Повторить 8 раз.

«Потянись»

И.п. — о.с., палка в опущенных руках, хват от себя. 1 — палку поднять к груди, 2 — поднять, встать на носки, 3 — палку опу-

стить на грудь, 4 — и.п. Повторить 8 раз.

«Наклоны вперед»

И.п. — о.с., палка в опущенных руках за спиной. 1—2 — наклониться вперед, руки с палкой поднять вверх до отказа, 3—4 — и.п. Повторить 8 раз.

«Приседания»

И.п. — стоя на коленях, палка перед грудью. 1—2 — присесть на пятки, палку положить на бедра, 3—4 — и.п. Повторить 8 раз.

«Прокати палку»

И.п. — сидя, ноги врозь, палка лежит на бедрах, руки — на плечах. 1—4 — наклониться вперед, прокатить палку дальше вперед, 5—8 — прокатить палку обратно, и.п. Повторить 6 раз.

«Посмотри на палку лежа»

И.п. — лежа на животе, палка впереди в прямых руках. 1—2 —



поднять палку вверх, посмотреть на нее, 3—4 — и.п. Повторить 6 раз.

«Попрыгунчики»

И.п. — о.с., палка на полу, руки за спиной. Сделать 8—10 прыжков через палку в чередовании с ходьбой. Повторить 2 раза.

«Часики»

(см. приложение 1, «Дыхательные упражнения»)

Комплекс 6

«Повороты»

И.п. — о.с. Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади. Повторить 10 раз в разные стороны.

«Силичи»

И.п. — о.с. 1—2 — поднять руки в стороны, к плечам, 3 — и.п. Повторить 8 раз.

«Балерина»

И.п. — о.с., руки на поясе. 1 — отставить правую ногу в сторону на носок, 2 — и.п., 3 — отставить левую ногу в сторону на носок, 4 — и.п. Повторить 8 раз.

«Упражняем руки»

И.п. — о.с. 1 — поднять руки в стороны, 2 — вверх, 3 — в стороны, 4 — и.п. Повторить 8 раз.

«Рыбка»

И.п. — лежа на животе, руки вытянуты вперед вверх. 1—3 — поднять верхнюю часть туловища, руки и ноги, 4 — и.п. Повторить 4 раза.

«Ножницы»

И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнять пе-



рекрестные движения ногами. Повторить 6 раз.

«Прыжки»

И.п. — о.с., руки на поясе. В прыжке менять положение ног: врозь — скрестно. Повторить 2 раза по 8 прыжков.

«Язык трубочкой»

И.п. — о.с. Свертывать язык трубочкой. Повторить 10 раз.

Комплекс 7 (с флажками)

«Повороты»

(см. комплекс 6)

«Силичи»

(см. комплекс 6)

«Балерина»

(см. комплекс 6, на счет 1 и 3 руки с флажками развести в стороны)

«Упражняем руки»

(см. комплекс 6)

Фольклор в физическом воспитании дошкольников

Аверина И.В.,

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 10,
пос. Сафоново-1 Мурманской обл.*

Едва ли можно найти материал более близкий, затрагивающий интересы и потребности детского возраста и потому самый занимательный, чем тот, который связан с детским бытом... Это — детский фольклор.

Г.С. Виноградов

Народная мудрость гласит: настоящее, как некогда прошлое, творит традиции будущего. Наши дети должны хорошо знать не только историю Российского государства, но и национальные традиции, понимать их и активно участвовать в их возрождении, любить свое Отечество, свой народ и все, что связано с родной культурой: традиционные танцы, фольклор, народные игры. Родная культура должна стать неотъемлемой частью души ребенка, началом, рождающим личность.

Использование фольклора в НОД позволит не только повысить эффективность физкультурно-оздоровительного процесса, но и окажет положительное влияние на состояние здоровья детей, динамику их физической подготовленности, а также сформирует у них инте-

рес к систематическим занятиям физкультурой.

На современном этапе развития педагогики актуальны новые формы и методы обучения детей. Наряду с поиском современных моделей воспитания необходимо возрождать лучшие образцы народной педагогики.

Фольклор — сокровищница русского народа — применяется в различных областях работы с дошкольниками: речевой, игровой, изобразительной, музыкальной. Он делает разнообразным и процесс физического воспитания, помогая найти оригинальные формы развития двигательного-творческой инициативы детей. Ребенок должен играть!

Детский фольклор развивает интерес к окружающему миру, родному слову, обычаям, воспитывает художественный вкус, а

также многому учит. Каждое произведение фольклора связано с интересными, полезными и важными для развития ребенка движениями, помогает удовлетворить его естественные потребности в двигательной активности. Ведь движение — это жизнь!

Детский фольклор — синтез поэтического слова и действия. Ребенок как губка впитывает поэзию родного языка, сначала слушая, а позднее и самостоятельно ритмизованно проговаривая народные тексты. Так постепенно детский фольклор органично входит в повседневную жизнь малыша. Связь художественного слова и движения идет от народной педагогики, и современная методика продолжает эту традицию.

В связи с этим актуальной становится проблема построения системы работы, где элементы устного народного творчества выступают средством познания окружающего мира, приобщения ребенка к народной поэзии, обычаям, будут способствовать развитию творческой двигательной инициативы детей.

Цель нашей работы — с помощью элементов устного народного творчества разнообразить процесс физического воспитания.

Задачи:

- укреплять здоровье детей;
- способствовать их гармоничному развитию, удовлетворять

потребность в двигательной активности;

- формировать двигательные умения и навыки;
- приобщать к народной поэзии, обогащать словарный запас;
- развивать интерес к окружающему миру, родному слову, народным обычаям;
- воспитывать самостоятельность, творческую инициативу, взаимопомощь, потребность быть здоровым.

Использование фольклора в работе с детьми имеет несколько направлений, но их определение условно, так как все они имеют близкие задачи.

Задача первого направления — установить и закрепить доверительные, добрые, ласковые отношения между взрослыми и ребенком. Взрослые должны активно использовать поглаживания, которые снимают напряженность, отчужденность во взаимоотношениях и помогают установить тактильный контакт с ребенком, наполненный добрыми чувствами и спокойствием.

Задача второго направления — научить детей выполнять различные движения при проговаривании потешек, прибауток, закличек, поговорок, считалок.

Наш опыт убеждает в возможности использовать фольклор во всех формах работы по физическому воспитанию.

Предлагаю примерный план такой работы.

I. Фольклорные физкультурные занятия:

- двигательно-творческие;
- сюжетные;
- музыкально-ритмические;
- игровые;
- познавательные.

II. Физкультурно-оздоровительная работа:

- утренняя и бодрящая гимнастика после сна в сопровождении фольклора;
- физкультминутки на основе фольклора;
- русские народные подвижные игры, игры-забавы, игры-аттракционы;
- ритмическая гимнастика в русском народном стиле.

III. Активный отдых:

- физкультурные досуги;
- спортивные и фольклорные праздники;
- дни здоровья;
- пешие походы.

IV. Работа с семьей:

- консультации и семинары-практикумы для родителей;
- групповые и общие родительские собрания;
- просмотр родителями фольклорных физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- совместные досуги, праздники, походы.

Включение элементов народного творчества в процесс физического воспитания требует выполнения определенных условий.

♦ Детям должны быть хорошо знакомы предлагаемые упражнения: строевые, общеразвива-

ющие, музыкально-ритмические, танцевальные, а также основные движения, подвижные игры.

♦ Фольклорный материал (потешки, загадки, сказки, считалки, русские народные песни, пляски) должен подбираться с учетом возрастных особенностей детей.

♦ Необходима частая смена упражнений при многократной повторяемости каждого движения.

♦ Творческое, образное выполнение движений.

♦ При создании образного движения педагог должен учитывать, с одной стороны, развивающий характер учебной деятельности, с другой — народный колорит.

♦ Моторная плотность физкультурных занятий и утренней гимнастики в сочетании с фольклорным материалом может достигать 80%.

Фольклорный спортивный праздник «Масленица пришла»

Задачи:

- дарить детям радостное настроение;
- приучать к активному участию в конкурсах, играх, соревнованиях;
- развивать двигательные навыки и умения;
- воспитывать интерес к народным праздникам, чувство коллективизма, товарищества.

Оборудование: лыжи, санки, скакалки, мешочки, набивные

мячи, клюшки, мячики (диаметром 6—8 см), костюмы для персонажей (Зима — белая длинная юбка, шапка, полушубок; Весна — пестрая длинная юбка, платок, полушубок; костюмы скоморохов), аудиоаппаратура, аудиозаписи народной музыки (по выбору инструктора).

* * *

З и м а выходит на улицу и встречает детей.

З и м а

Здравствуйте, дети!
В сугробах огромных
На выюгах примчалась
Я к вам быстроходных.
Спешила на праздник
Успеть в детский сад.
Порадовать дружных,
Веселых ребят!
Ребята, а вы рады мне?

Д е т и. Да!

В е д у щ и й. Спасибо, Зимушка-зима, что на праздник к нам пришла. Ребятам очень хочется порадовать тебя!

Д е т и. Да!

В е д у щ и й. Ведь скоро придет весна, а с тобою, Зимушка, нам проститься придется.

З и м а. Тогда спешите все ко мне. В эти дни на Руси угощали всех блинами, просили у родных прощения, устраивали игры славные, хороводы водили, пели да плясали. Давайте-ка в горелки играть, веселою игрою друг друга забавлять.

Подвижная игра горелки

Д е т и

Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Глянь на небо: птички летят,
Колокольчики звенят.
Раз, два, три — беги!

После слова «беги» дети разбегаются, а Зима их ловит.

Игра повторяется 3—4 раза.

З и м а. Ну, ребята, молодцы! Какие вы быстрые да ловкие! Не угнаться мне за вами. Вот как щечки порозовели у вас.

В е д у щ и й. Зимушка, тут тебе письмо передал почтальон Печкин.

Зима берет письмо и читает.

З и м а. Ребята, ну какой же праздник без хороших гостей?

Скоморохи, выходите
И ребят повеселите!

Под народную музыку на площадке появляются скоморохи.

Вот и гости дорогие на праздник к нам пришли!

1 - й скоморох

Привет, ребятишки!
Девчонки и мальчишки!

2 - й скоморох. Мы на праздник пришли и очень хотим с вами поиграть, посоревноваться в ловкости, быстроте, сноровке.

З и м а. Если скоморохи решили с вами поиграть и посоревноваться, надо немного размяться. Проведем разминку!

Дети выполняют движения по тексту.

Вправо, влево разомкнитесь.
На зарядку становитесь.
Приседайте, быстро встаньте.
Наклонитесь, поднимитесь.
Раз, два, три, четыре — вот,
Ноги выше, грудь вперед!
Мо-лод-цы!

Игра «Летят»

Скоморохи по очереди читают заклички. Дети двигаются по кругу и повторяют слоги.

1 - й скоморох

Грачи летят,
На всю Русь трубят:
«Чу-чу-чу-чу —
Мы несем весну!»

2 - й скоморох

Поросята летят,
Поросята визжат:
«Хрю-хрю-хрю —
Надоело нам в хлеву!»

1 - й скоморох

Журавли летят,
На всю Русь кричат:
«Чу-чу-чу-чу —
Не догнать никому!»

2 - й скоморох

Синицы летят,
На всю Русь кричат:
«Дзу-дзу-дзу —
Не поймать никому!»

З и м а

Я прошу минуточку
внимания:

Предстоят соревнования.
Я за всеми наблюдаю,
Самых лучших выбираю.
На площадку всех ребят я
приглашаю.

Зима, скоморохи и дети идут на спортивную площадку.

Эстафета с лыжами «Кто быстрее?»

Дети делятся на две команды, надевают лыжи. По свистку участники начинают движение до ориентира. Когда первый участник доходит до ориентира, движение начинается второй и т.д.

Эстафета «В упряжке»

Дети и гости строятся в две колонны, кладут руки на талию впереди стоящему. Бегут до ориентира, огибают его, возвращаются на старт. Во время бега колонна не должна размыкаться.

Эстафета «Быстрые сани»

Дети и гости встают в две колонны по трое. Один участник садится на санки, двое других везут его до ориентира, огибают ориентир, возвращаются к команде, передают эстафету следующей тройке.

Скоморохи (вместе). Какие молодцы! Видно, что вы занимаетесь спортом, делаете зарядку.

З и м а

На хоккей, на хоккей
Приглашаем всех друзей.

Игра-соревнование «Хоккеисты»

Дети и гости делятся на две команды и с помощью клюшек стараются забить мячик в ворота соперника.

З и м а

Собирайся, народ,
Кто весну встречать идет!

Все дети вместе со скоморохами подходят к Зиме. Под народную музыку навстречу всем выходит Весна.

Весна. Вы меня, Весну-красну, звали, зазывали?

Д е т и. Да!

Весна. Знаю, как я вам мила, как вы меня ждали! Я пришла к вам с ярким солнышком, пением птиц, журчанием ручейков!

З и м а. Спасибо тебе, сестричка, что пришла на наш зов.

Кончается время волшебных минут.

Меня уже вьюги в дорогу зовут.

Туда, где без края снега да снега,
Где вьются метели и свищет пурга.

Мне медлить нельзя,
я должна торопиться!

Ребенок. Спасибо тебе, Зимушка-зима, за снег искристый, за новогодние праздники, за зимние игры.

З и м а. Я говорю вам до свидания, до следующего года!

Зима уходит.

Весна. Ребятишки! А вы любите загадки?

Д е т и. Да, очень!

Весна. Тогда слушайте внимательно.

Тает снежок, ожил лужок.
День прибывает, когда это бывает?
(Весной.)



На дворе горой,
А в избе водой.
(Снег.)

Кто осенью спать ложится,
А весной встает?
(Медведь.)

Мы проворные сестрицы,
Бегать быстро мастерицы.
В дождь лежим, в мороз
бежим.
Вот такой у нас режим.
(Лыжи.)

Молодцы, справились с заданием. А сейчас сделаем свой ручеек и поиграем.

Весна проводит с детьми подвижную игру «Ручеек».

Ск о м о р о х и (вместе)
Праздник веселый удался
на славу,
Мы думаем, всем он пришелся
по нраву.
Прощайте, прощайте,
все счастливы будьте.
Здоровы, послушны и нас
не забудьте!

Под музыку скоморохи уходят.

В е д у щ и й. А что за народный праздник сейчас, когда зиму мы проводили, а весну встречаем? Как он называется?

Д е т и. Масленица — проводы зимы.

В е с н а

Вы давно блинов не ели?
Вы блинчиков захотели?

Да какая же Масленица без блинов горячих и румяных?

Напекли мы вам поесть
Сотен пять, а может, шесть.
Угощение на славу,
А ребятам на забаву.

Дети с Весной и гостями входят в детский сад.

Методические рекомендации

Спортивный праздник проводится во второй половине дня.

Детский фольклор воспитатели могут использовать в НОД, в часы досуга, на других праздниках.

Логопедам детский фольклор поможет в установлении контакта с детьми, создании благоприятных условий для обучения детей чистой и выразительной речи.

Игры с народным словом нужны и музыкальным руководителям, так как помогают развивать у детей чувство ритма, выразительность движений, творческие способности.

Игры родителей и детей с использованием потешек, прибауток, приговорок и других фольклорных жанров сделают членов семьи ближе духовно, что необычайно важно и для детей, и для их родителей.

Литература

Покровский Е.А. Русские народные подвижные игры. СПб., 2009.

Тубельская Г.Н., Новикова Е.Н., Лебедева Л.Э. Жемчужины народной мудрости. М., 2000.

Федорова Г.П. На золотом крыльце сидели. СПб., 2000.

Программа дополнительного образования «Спортивно-оздоровительная гимнастика в ДОО»

Гришина Е.М.,

*КМС по спортивной гимнастике, инструктор по физкультуре
МДОУ № 12 «Жемчужина», г. Подольск МО*

Это люди будущего, и настанет время, когда все будут такими же сильными.

А.П. Чехов о гимнастах

Методика моей многолетней работы по спортивно-оздоровительной гимнастике и ее результаты очень точно соответствуют новым тенденциям дошкольного образования.

Спортивная гимнастика — базовое средство физического развития, которое поможет ребенку в дальнейшем реализовать себя и достигнуть высоких результатов в любом виде спорта.

Для дошкольного образования это не громкие слова, а первые действительно значимые шаги в мире спорта. Основная задача моей работы не только в том, чтобы научить детей правильно выполнять упражнения, но и «влюбить» их в движение.

Программа по дополнительному образованию «Спортивно-оздоровительная гимнастика» разработана на основе опыта авторов, занимающихся пробле-

мой обучения гимнастическим упражнениям и развития физических качеств: Гусевой Т.А., Менхина Ю.В., Менхина А.В., и направлена на повышение физического и нравственно-эстетического уровня развития детей старшего дошкольного возраста.

Занятия проводятся в игровой форме и объединены сюжетом. Игровой метод облегчает запоминание, освоение и совершенствование упражнений, повышает эмоциональный фон на занятиях, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей детей.

Цель программы: содействие физическому развитию ребенка средствами спортивной гимнастики.

Задачи программы:
— формировать потребность в здоровом образе жизни;

- обучать основам спортивной гимнастики;
- помогать овладевать разнообразными двигательными умениями и навыками и закреплять их;
- развивать грациозность, пластику движений;
- формировать жизненно важные гигиенические навыки;
- способствовать нормальному росту и укреплению здоровья ребенка;
- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- формировать эстетический вкус, чувство гармонии;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих становление личности ребенка.

Программа рассчитана на двухгодичный цикл обучения детей в возрасте от 5 до 7 лет (см. приложение).

Продолжительность занятий зависит от возраста занимающихся:

- ♦ 5–6 лет (старшая группа) — 25 мин, 2 раза в неделю;
- ♦ 6–7 лет (подготовительная к школе группа) — 30 мин, 2 раза в неделю.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) — процесс совершен-

ствования двигательных качеств, направленный на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, успешное овладение упражнениями. В целях лучшей организации группы, воспитания дисциплины, формирования правильной осанки, подготовки к овладению более сложными двигательными действиями на каждом занятии я использую строевые упражнения и ОРУ. В комплекс строевых упражнений входят:

- построения (в шеренгу, колонну, круг);
 - строевые приемы, передвижения, смыкания, размыкания;
 - разновидности ходьбы и бега, бег в чередовании с ходьбой;
 - танцевальные шаги;
 - прыжки в длину с места, прыжки «лягушки», ходьба «обезьянкой», «крокодилы».
- К ОРУ относятся:
- упражнения для рук, плечевого пояса, туловища, ног;
 - упражнения на низком бревне: ходьба лицом вперед, спиной, боком, в приседе, повороты на носках и в приседе, прыжки со скамейки (с низкого бревна);
 - поднимание ног и наклоны туловища в положении сидя на скамейке;
 - упражнения на гимнастической стенке: лазанье, упоры.

Также на занятиях я использую игровые задания, подвижные игры, эстафеты, упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

Специальная физическая подготовка (СФП) — процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретного вида спорта. При этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей. Это упражнения на постановку позиций рук и ног, упражнения в равновесии («флажок», «ласточка»), махи ногами (с задержкой), волнообразные движения, вращения.

Хореографическая подготовка

Применение музыки воспитывает музыкальный слух, сознательное восприятие мелодии и ее связи с движением. Занятия хореографией развивают гибкость, координацию движений, укрепляют опорно-двигательный аппарат. На этом этапе дети осваивают:

- элементы «хореографической школы» (постановка корпуса, обучение элементарным позициям ног и рук);
- разновидности ходьбы и бега, равновесия, волнообразные движения;
- простейшие и более сложные прыжки на одной и двух ногах («прыжок шагом» и «открытый»);
- упражнения на гибкость (для увеличения амплитуды и красоты движений, пластики особое значение имеют шпагаты

и мосты). Кроме того, эластичные мышцы меньше подвержены травмам. Для развития гибкости применяю маховые движения, статические положения.

Техническая подготовка

Под технической подготовкой я имею в виду обучение ребенка основам техники действий: — элементам спортивной гимнастики («ласточка», «флажок» и др.); — шпагатам на обе ноги; — мостам из положения лежа и стоя, с коленей, вставанию с моста; — перекатам в группировке, боком в группировке, кувырмам, длинному кувырку назад; — стойке на руках животом к стене, стойке махом; — колесу, перевороту вперед на две ноги.

Чтобы дети не потеряли интерес к постоянно повторяемым упражнениям, соединяю движения с различными комбинациями из нескольких элементов, чередую с элементами хореографии под музыкальное сопровождение.

Структура занятий

- ♦ Вводная часть (5—7 мин)
- ♦ Основная часть (18—20 мин)
- ♦ Заключительная часть (2—3 мин)

Во вводной части занятия использую ОФП, СФП и хореографическую разминку, во время которой идет постановка пози-

ций рук и ног. Хореографическая разминка обязательно проводится под музыкальное сопровождение.

В основной части занятия решаются самые главные задачи. Обучение новому материалу провожу в первой ее половине.

В основную часть входит:

- техническая подготовка (акробатические связки и элементы);
- СФП (равновесия, вращения, махи ногами с задержкой);
- ОФП (упражнения на бревне, гимнастической стенке, игровые задания, эстафеты).

В заключительной части занятия необходимо привести организм в относительно спокойное состояние после интенсивной нагрузки. Провожу малоподвижную игру или упражнения на релаксацию.

По окончании занятий детям совершенно не хочется покидать спортивный зал! На их лицах я вижу радость от собственных маленьких побед. Это и говорит о том, что моя главная задача — «влюбить» детей в движение — выполнена. Конечно же, семьи воспитанников — активные участники всех наших показательных выступлений и конкурсов. Дошкольное образование — первая ступень формирования здоровья ребенка, поэтому семьи вправе ожидать от меня помощи. Индивидуальные консультации, семинары-практикумы, открытые занятия, встречи с тренером по

спортивной гимнастике МОУ ДЮСШОР Томиловой Галиной Петровной дали отличный результат. Мои воспитанники, выпускники нашего дошкольного учреждения № 12 «Жемчужина», стали заниматься спортивной гимнастикой в МОУ ДЮСШОР г. Подольска и на первых соревнованиях стали победителями и призерами.

И, кто знает, может, именно эти дети в дальнейшем прославят наш город, страну, став олимпийскими чемпионами.

Приложение

Первый год обучения

СТАРШАЯ ГРУППА

1. Введение:

- история развития спортивной гимнастики;
- правила поведения в спортзале.

2. Гигиенические основы занятий:

- влияние занятий физкультурой на рост и развитие;
- утренняя гимнастика.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

ОФП

Строевые упражнения:

- строевой шаг;
- общие понятия о дистанции и интервалах.

ОРУ

- для отдельных групп мышц;
- для развития двигательных качеств (гибкости, силы, лов-

кости, скорости, выносливости).

Игры и игровые упражнения:

- обучающие игры;
- эстафеты;
- малоподвижные игры.

СФП

Базовые упражнения:

- для правильной постановки рук и ног;
- в равновесии;
- равновесия («флажок», «ласточка»);
- махи ногами (с задержкой).

Прыжковые упражнения:

- прыжки выпрямившись с поворотом на 180 и 360°;
- прыжок шагом, «открытый».

Танцевальные упражнения:

- шаг галопа (с правой и левой ноги);
- шаг польки.

Акробатика:

- стойка на руках животом к стене;
- стойка махом у стены;

- мост из положения стоя (опуститься и подняться);
- колесо;
- переворот вперед на две ноги;
- кувырок вперед, назад;
- длинный кувырок вперед, назад.

Упражнения на низком бревне:

- ходьба на носках вперед лицом, спиной;
- шаг «цаплей»;
- шаг галопа;
- в приседе;
- повороты в приседе;
- соскок и приземление;
- комбинация из пяти элементов.

Планируемые результаты освоения программы

♦ Изучить и запомнить:

- приемы расслабления;
- элементарные сведения об организме человека.

♦ Освоить и выполнять:

- строевые упражнения: приемы «направо», «налево», «кру-





гом» при шаге на месте, переступанием; — размыкание колони на вытянутые руки вперед и в стороны;

- базовые упражнения: правильную постановку рук (вперед, в стороны);
- прыжковые упражнения: прыжок с поворотом на 180°;
- танцевальные шаги: шаг полки, прыжок шагом, «открытый»; связку из двух прыжков;
- акробатические элементы: стойку махом у стены, мост (опуститься и подняться), кувырки вперед, назад;
- упражнения на низком бревне: ходьбу (спиной, в приседе), шаг галопа, соскок и приземление, комбинацию из пяти элементов;
- двигательные действия под музыкальное сопровождение.

Второй год обучения

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

1. «Мое здоровье»:

- правила личной гигиены;
- правила здорового питания;
- самомассаж.

2. Общая и специальная физическая подготовка

ОФП

Строевые упражнения:

- ходьба в движении;
- повороты на месте.

ОРУ

- различные комплексы;
- упражнения для развития двигательных качеств (гибкости, силы, скорости, ловкости, выносливости).

Игры и игровые упражнения:

- подвижные игры;
- эстафеты.

СФП*Базовые упражнения:*

- в равновесии: заднее, переднее, боковое;
- волнообразные движения (боковая волна, волна туловищем);
- вращения одноименные.

Прыжковые упражнения:

- прыжок шагом с разбега.

Танцевальные упражнения:

- вальсовый шаг.

Акробатика:

- стойка махом с опорой и без нее;
- мост из положения стоя;
- переворот вперед;
- колесо;
- связки из акробатических элементов.

Упражнения на низком бревне:

- ходьба на носках (вперед лицом, спиной);
- шаг «цаплей»;
- шаг галопа;
- ходьба в приседе;
- повороты в приседе;
- равновесия «ласточка», «березка»;
- кувырок назад;
- соскок и приземление;
- комбинация из десяти элементов.

Планируемые результаты освоения программы

♦ Изучить и запомнить:

- правила личной гигиены;
- правила здорового питания.

♦ Освоить и выполнять:

- строевые упражнения: задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, размыкание колонн;
- упражнения в равновесии: заднее «ласточка», боковое «флажок», вращение;
- прыжковые упражнения: связку из трех прыжков;
- танцевальные шаги: шаг польки, вальсовый шаг;
- акробатические элементы: стойку махом на руках у опоры, мост, колесо, длинный кувырок назад, связку из пяти элементов;
- упражнения на низком бревне: комбинацию из десяти элементов;
- двигательные действия под музыкальное сопровождение.

Литература

Гусева Т.А. «Вырастай-ка». Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: Учеб.-метод. пособие для студ. пед. вузов, колледжей и руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. Тобольск, 2004.

Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. М., 1984.

Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. Ростов-н/Д., 2002.

Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Метод. пособие. М., 2004.

Муравьев В.А., Созинова Н.А. Техника безопасности на уроках физической культуры. М., 2001.

Издательство «ТЦ Сфера» представляет книги серии «Конструктор образовательной программы»



МУЗЫКАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ Методическое пособие

Под ред. Н.В. Микляевой

В пособии даны планы-сценарии и конспекты проведения музыкальных гостиных как инновационной формы организованной образовательной деятельности, рекомендованной к использованию в условиях современного детского сада. Описано содержание понятия музыкальных способностей, дана характеристика направлений и методик диагностики музыкальных способностей и др.

ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ И РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ Методическое пособие

Под ред. Н.В. Микляевой

В пособии систематизированы теоретические основы умственного воспитания дошкольников с позиции познавательно-речевого развития детей: описаны условия, задачи и этапы, методы и средства образовательной деятельности. Представлены модели познавательного и речевого развития и воспитания дошкольников в образовательном процессе ДОО.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ Охрана и укрепление здоровья. Часть I

Под ред. Н.В. Микляевой

В пособии представлена система физического развития и воспитания детей в ДОО и дана характеристика нововведений на примере реализации образовательной области «Физическое развитие». Обобщены эффективные модели здоровьесберегающей деятельности и образовательного процесса, ориентированные на содержание данной образовательной области.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ Охрана и укрепление здоровья. Часть II

Под ред. Н.В. Микляевой

В пособии с позиции ФГОС дошкольного образования представлена система физического развития и воспитания детей в ДОО. Систематизированы формы непосредственной образовательной деятельности и физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, дана современная классификация форм взаимодействия детского сада и семьи в области физического воспитания дошкольников, представлено содержание мониторинга.

www.tc-sfera.ru

Издательство «ТЦ Сфера» представляет книги серии «Детский сад – Дом радости»



ДЕТСКИЙ САД — ДОМ РАДОСТИ **Примерная общеобразовательная** **программа дошкольного образования**

Автор — Крылова Н.М.

Настоящая программа представляет один из вариантов проектирования содержания дошкольного уровня образования и отражает авторскую концепцию целостного, комплексного, интегративного подхода к воспитанию дошкольника как индивидуальности.



ДЕТСКИЙ САД — ДОМ РАДОСТИ **Методические комментарии к примерной** **основной общеобразовательной** **программе дошкольного образования**

Автор — Крылова Н.М.

Методические комментарии к примерной основной общеобразовательной программе дошкольного образования «Детский сад — Дом радости» раскрывают структуру, последовательность осуществления, информационное, технологическое и ресурсное обеспечение образовательного процесса, целостного подхода к воспитанию дошкольника как индивидуальности.



МОНИТОРИНГ ДОСТИЖЕНИЯ **ДЕТЬМИ ПЛАНИРУЕМЫХ** **РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ** **ПРОГРАММЫ «ДЕТСКИЙ САД —** **ДОМ РАДОСТИ»**

Авторы — Крылова Н.М., Тимошенко Л.В.

В пособии раскрываются теоретические и технологические основы мониторинга оценки результатов образования дошкольников в соответствии с основной общеобразовательной программой «Детский сад — Дом радости», определены и сформулированы направления мониторинга, критерии и показатели в соответствии с требованиями Программы и др.

С продукцией издательства «ТЦ СФЕРА»

можно ознакомиться и приобрести:

- на сайтах www.tc-sfera.ru, www.apcards.ru, www.sfera-podpiska.ru;
- в издательстве по адресу: Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3, тел./факс: (495) 656-72-05, 656-75-05.

Издательство «ТЦ Сфера» представляет новые книги 2014 года издания (соответствуют ФГОС ДО)



ЭКСПРЕСС-КОНСТРУКТОР ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО САДА И ДОШКОЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ШКОЛЫ

Автор — Микляева Н.В.

В пособии представлен конструктор образовательной программы современного детского сада с учетом ФГОС ДО и проектов примерных общеобразовательных программ, позволяющий экспресс-методом собрать целевой, содержательный, организационный разделы в единое целое.

ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕТСКОГО САДА В XIX ВЕКЕ Статьи из первого российского дошкольного журнала

Ред.-сост. — А.С. Русаков

В книге представлены статьи из журнала «Детский сад», содержащие необходимые педагогические и организационные сведения о создании детских садов в XIX веке. Новое — это хорошо забытое старое. Современный читатель может убедиться в этом, найдя в сборнике интересные способы реализации многих требований ФГОС ДО.

ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕТСКОГО САДА В НАЧАЛЕ XX ВЕКЕ

Ред.-сост. — А.С. Русаков

Сборник раскрывает ключевые идеи организации русских детских садов в начале XX века. Вопросы того времени актуальны и сегодня. Для современных воспитателей и руководителей детских садов в текстах столетней давности можно найти ответы на многие вопросы, сформулированные в требованиях ФГОС ДО.

ПРОГРАММЫ И ПЛАНЫ В ДОО Технология разработки в соответствии с ФГОС ДО

Автор — Белая К.Ю.

Автор пособия предлагает технологию разработки программ и планов, являющихся обязательной документацией современной дошкольной организации в соответствии с нормативными документами, регулирующими деятельность ДОО. Книга написана на основе всестороннего изучения проблем планирования, с которыми сталкиваются как начинающие руководители, так и имеющие опыт работы в системе дошкольного образования.

www.tc-sfera.ru

ВСЕ ЖУРНАЛЫ «ТЦ СФЕРА» ТЕПЕРЬ НА ОДНОМ САЙТЕ!

Уважаемые коллеги!

Этим летом издательство «Творческий Центр СФЕРА» подготовило для вас несколько приятных сюрпризов.

В конце июля стартует **sfera-podpiska.ru** — сайт, который все так долго ждали! Сайт, где собраны все наши журналы — созвездие подписных изданий для дошкольного образования. Здесь вы сможете:

- посмотреть актуальные материалы новых номеров и архив журналов;
- задать вопрос редактору;
- узнать, какие действия нужно предпринять, чтобы опубликовать статью;
- выразить свое мнение о понравившейся публикации;
- обсудить волнующие проблемы дошкольного образования с коллегами и редакторами журналов;
- ознакомиться с Приложениями к журналам и многое другое.

На сайте вы сможете даже подписаться на то издание, которое вам наиболее интересно.

Кроме этого, на **sfera-podpiska.ru** мы будем знакомить вас с новинками издательства «Творческий Центр Сфера», рассказывать о готовящихся к печати книгах, а также приглашать на наши мероприятия — семинары и вебинары.

Единственное, что вам нужно для того чтобы получать актуальную информацию, а также иметь возможность принимать участие в обсуждениях — это зарегистрироваться на сайте. Все просто: <http://www.sfera-podpiska.ru/user/register>.

Еще одна приятная новость. Учитывая возрастающий интерес к вебинарам издательства «ТЦ СФЕРА», мы решили сделать для наших подписчиков подарок: теперь раз в полгода в одном из номеров каждого из наших журналов будет публиковаться купон на бесплатное участие в вебинаре + сертификат. Информацию о том, как им воспользоваться, ищите на наших сайтах: tc-sfera.ru и sfera-podpiska.ru.

Подписывайтесь на наши издания и регистрируйтесь на сайтах издательства.

СПАСИБО, ЧТО ОСТАЕТЕСЬ С НАМИ!

Руководителям органов управления образованием, заведующим кафедрами дошкольного образования, руководителям, методистам, воспитателям и специалистам ДОО

ИНФОРМАЦИОННОЕ ПИСЬМО

Уважаемые коллеги!

Во время перехода дошкольных образовательных организаций с ФГТ на ФГОС ДО перед руководителями ДОО, методистами и воспитателями возникают вопросы: что такое ФГОС? В чем преемственность с ФГТ? Как эффективно и с наименьшими потерями ввести стандарт? Как создать новую образовательную программу ДОО?

В этой ситуации издательство «ТЦ Сфера», являясь не только лидером отечественного книгоиздания в области дошкольного образования, но и основным проводником передовых педагогических технологий и идей, предлагает органам управления образованием и дошкольным образовательным организациям помощь в реализации ФГОС ДО. Мы предоставляем самый широкий спектр услуг:

- ♦ Специализированную литературу для организации образовательного процесса детского сада в соответствии с ФГОС ДО: примерные и парциальные программы, методические пособия для специалистов, рабочие журналы, книги по управлению ДОО, рабочие тетради, иллюстративные и раздаточные материалы и др.;

- ♦ Подписку на периодические профильные издания: «Управление ДОУ» с приложением «Управление детским садом», «Методист ДОУ», «Воспитатель ДОУ» с приложением, «Логопед» с приложениями, «Медработник ДОУ» и «Инструктор по физкультуре», в которых оказывается юридическая, правовая и методическая поддержка;

- ♦ Организацию обучения и переподготовки специалистов ДОО на семинарах, тренингах и вебинарах с привлечением специалистов федерального уровня, авторов программ ДОО, преподавателей ведущих вузов страны из Москвы, Санкт-Петербурга, Перми, Барнаула и др.;

- ♦ Материалы для оформления: стенды, плакаты, предметные уголки, демонстрационные и наглядные материалы, вывески и др.

Приглашаем к сотрудничеству с нашим издательством. Для этого просим связаться с нашими специалистами:

- ♦ по вопросам приобретения книг, наглядных пособий и подписки на журналы с руководителем отдела продаж *Пусем Владимиром Николаевичем*: vladimir@tc-sfera.ru, (495) 656-75-05, 656-72-05;

- ♦ по вопросам организации обучения с руководителем отдела развития *Царевой Еленой Артуровной*: tsareva@tc-sfera.ru, (495) 656-75-05, 656-72-05.

С наилучшими пожеланиями и надеждой на плодотворное сотрудничество, генеральный директор, кандидат педагогических наук, член-корреспондент МАНПО Т.В. Цветкова



Созвездие подписных изданий для дошкольного образования!

*На наши журналы можно подписаться
с любого месяца!*

2014

2-е полугодие

Индексы в каталогах

Комплект:

«Управление ДОУ» с приложением;
«Методист ДОУ»,
«Инструктор по физкультуре»,
«Медработник ДОУ»;

Рабочие журналы для:

- воспитателя группы детей раннего возраста
- воспитателя детского сада
- заведующего детским садом
- инструктора по физической культуре
- музыкального руководителя детского сада
- педагога-психолога
- старшего воспитателя
- учителя-логопеда

Роспе-
чать

Пресса
России

Почта
России

36804

39757

10399

Подписка
только
в первом
полугодии

(без
рабочих
журналов)

(без
рабочих
журналов)

«Управление ДОУ» с приложением
и один выпуск «Методист ДОУ»

82687

«Управление ДОУ»

80818

«Медработник ДОУ»

80553

42120

«Инструктор по физкультуре»

48607

42122

«Воспитатель ДОУ» с библиотекой

80899

39755

10395

«Воспитатель ДОУ»

58035

«Логопед» с библиотекой

18036

39756

10396

и учебно-игровым комплектом

«Логопед»

82686

Чтобы подписаться на все издания для специалистов дошкольного
воспитания Вашего учреждения, Вам потребуется **три индекса:**

36804, 80899, 18036 — Роспечать

Подписаться на наши издания можно по каталогам

«РОСПЕЧАТЬ», «ПРЕССА РОССИИ», «ПОЧТА РОССИИ»

Если Вы не успели подписаться на наши издания, то можно заказать их
по почте наложенным платежом по **адресу:** 129626, Москва, а/я 40.

Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05, (499) 181-34-52;

по **E-mail:** sfera@cnt.ru; в **интернет-магазине:** www.tc-sfera.ru

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

- ♦ Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике
- ♦ Городское спортивное мероприятие «На приз Деда Мороза»
- ♦ «Елка» на воде, или Новогоднее приключение в бассейне
- ♦ Комплексы упражнений для формирования правильной осанки
- ♦ Сюжетное занятие по степ-аэробике «Гномы»
- ♦ Игровое плавание
- ♦ Взаимодействие педагога, родителей и детей при организации подвижных игр

Уважаемые подписчики!

Вы можете заказать предыдущие номера журнала «Инструктор по физкультуре», книги серии «Библиотека Воспитателя», а также электронный архив журнала в нашем интернет-магазине www.tc-sfera.ru. По Москве можно заказать курьерскую доставку по тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05, e-mail: sfera@tc-sfera.ru.

И

«ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ»
2014, № 6 (41)

Научно-практический журнал
ISSN 2220-1467

Журнал издается с 2008 г.
Выходит 8 раз в год: с февраля по май, с сентября по декабрь

Учредитель и издатель
Т.В. Цветкова

Главный редактор
М.Ю. Парамонова

Литературный редактор
А.С. Лебедева

Оформление, макет
Т.Н. Полозовой

Дизайнер обложки
М.Д. Лукина

Корректоры
Г.Н. Кузьмина, Л.Б. Успенская

Точка зрения редакции может не совпадать с мнениями авторов. Ответственность за достоверность публикуемых материалов несут авторы.

Редакция не возвращает и не рецензирует присланные материалы.

При перепечатке материалов и использовании их в любой форме, в том числе в электронных СМИ, ссылка на журнал «Инструктор по физкультуре» обязательна.

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия.
Свидетельство ПИ № ФС77-28787 от 13 июля 2007 г.

Подписные индексы в каталогах:
«Роспечать» — 48607, 36804
(в комплекте), «Пресса России» — 42122, 39757 (в комплекте),
«Почта России» — 10399 (в комплекте)

Адрес редакции:
129226, Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3. Тел./факс: (495) 656-70-33, 656-73-00.

E-mail: dou@tc-sfera.ru; www.tc-sfera.ru

www.sfera-podpiska.ru

Рекламный отдел:
Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05

Номер подписан в печать 15.09.14.
Формат 60×90¹/₁₆. Усл. печ. л. 8. Тираж 5400 экз.
Заказ №

© Журнал «Инструктор по физкультуре», 2014
© Цветкова Т.В., 2014



4607091440270



00040

Издательство «ТЦ СФЕРА» представляет РАЗВИТИЕ РЕЧИ ДЕТЕЙ В КАРТИНКАХ



Демонстрационный материал рекомендован для использования в групповой и индивидуальной работе с детьми от 3 лет.

Занятия по формированию здорового образа жизни можно включать в режимные моменты работы ДОО, а также интегрировать с другими направлениями развивающей деятельности.



Издательство «Творческий Центр Сфера»

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

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

E-mail: sfera@tc-sfera.ru. Сайты: www.tc-sfera.ru (книги),

www.apcards.ru (наглядные пособия), www.sfera-podpiska.ru (журналы)

