

УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ISSN 2220-1467



ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

№3/2012



Секция
бадминтона
в детском саду

Занимательная
гимнастика

Обучение детей
езде на велосипеде

Дышим правильно

Оздоровительная
работа в ДОУ

Система закаливания
в летний период



ИГРОВЫЕ
ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ
ЗАНЯТИЯ



УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ISSN 2220-1467

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

№ 3/2012



Подписные индексы в каталогах:

«Роспечать» — 48607, 36804 (в комплекте)

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

«Почта России» — 10399 (в комплекте)

СОДЕРЖАНИЕ

Редакционный совет 3

Индекс 4

Колонка редактора

Парамонова М.Ю.

Играем с детьми весной на свежем воздухе 5

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Наука — практике

Абдульманова Л.В.

Научно-методические подходы к реализации содержания
образовательной области «Здоровье» 6

Повышение квалификации

Сумская Н.А., Кривцова Е.В.

Семинар-практикум для педагогов «Система
закаливания летом» 16

Прищепа С.С.

Физическое воспитание дошкольников в контексте
новых ФГТ 29

Стефанова Е.Е.

Медико-социальные и психолого-педагогические
аспекты оздоровления детей в ДОУ 38

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Образовательная работа

Прищепа С.С., Атрощенко Н.А.

Развитие познавательной активности детей раннего
возраста на занятиях по физической культуре 42

Гашенко А.В.

Игровое физкультурное занятие «Лунтик в гостях
у ребят» 48

Салова М.К., Гулевская Н.П.

Сюжетно-игровое занятие по физической культуре
«Путешествие Бельчонка» 52

Бауэр А.С.

Чемпионские советы по обучению дошкольников
езде на велосипеде 56

Физкультурно-оздоровительная работа

Черепнева В.Е.

Утренняя гимнастика в детском саду 60

Объедкова С.В., Огурёнок О.Н., Бессонова Ю.В.

Увлекательные упражнения для дошкольников 67

Томашевская Л.В.

Учим детей правильно дышать 74

Коррекционная работа

Виноградова М.Ю.

Профилактика заболеваний верхних дыхательных путей
дошкольников 76

СОТРУДНИЧЕСТВО

Работа с семьей

Мелехина Н.А.

Малые олимпийские игры в детском саду с участием
родителей 78

Взаимодействие со специалистами

Шмакова Н.А.

Интеграция двигательной, игровой и познавательно-
исследовательской деятельности на физкультурных
занятиях в соответствии с требованиями ФГТ 83

Чернова Л.А.

День юмора «Здравствуй, Поросенок Фунтик» 96

Новикова М.В.

Физкультурные праздники на воде 103

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Экспериментальная площадка

Качурина О.А., Асачева Л.Ф., Горбунова О.В.

Современный подход к физкультурно-оздоровительной
работе ДОУ через реализацию собственной педагогической
модели 112

Кружки, секции

Тимофеева Л.Л.

Занятия секции по спортивному бадминтону 115

Книжная полка 126

Как подписаться 127

Анонс 128

Редакционный совет

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Редакционная коллегия

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

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

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

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

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

ИНДЕКС

УЧРЕЖДЕНИЯ И АВТОРЫ, УПОМИНАЕМЫЕ В НОМЕРЕ

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

ГБОУ д/с № 954, Москва	52	МБДОУ № 21 «Аленький цветочек», г. Саяногорск, Республика Хакасия	48
ГБОУ ДОД СН ФСО «Юность Москвы», Москва	56	МБДОУ д/с № 24 «Родничок», г. Норильск	112
ГБОУ ЦРР — д/с № 2348, Москва	67	МБДОУ ЦРР — д/с № 60, г. Орел	38
ГБОУ ЦРР — д/с № 2420, Москва	103	МБДОУ ЦРР — д/с «Журавушка», раб. пос. Благовещенка Алтайского края	78
ГДОУ № 113, Санкт-Петербург	74	МДОУ д/с «Светлячок», г. Котельники Московской обл.	60
ГОУ ЦРР — д/с № 474, Москва	42	МДОУ д/с № 3 «Радуга», г. Подольск Московской обл.	83
Кафедра дошкольного образования БОУ ДПО (ПК) С «Орловский институт усовершенствования учителей», г. Орел	115	МДОУ ЦРР — д/с № 27 «Малыш», г. Богданович Свердловской обл.	16
Кафедра дошкольного образования Педагогической академии последипломного образования, Москва	29, 42	МДОУ ЦРР — д/с № 57 «Росинка», г. Северск Томской обл.	76
Кафедра дошкольной педагогики ПИ ЮФУ, г. Ростов-на-Дону	6		
МБДОУ — д/с № 11, г. Армавир	96		

Абдульманова Любовь Витальевна	6	Новикова Марина Владимировна	103
Асачева Любовь Федоровна	112	Объедкова Светлана Владимировна	67
Атрощенко Наталья Александровна	42	Огурёнкова Ольга Николаевна	67
Бауэр Алексей Сергеевич	56	Прищепа Светлана Семеновна	29, 42
Бессонова Юлия Владимировна	67	Салова Мария Кузьминична	52
Виноградова Марина Юрьевна ...	76	Стефанова Елена Евгеньевна	38
Гашенко Анна Викторовна	48	Сумская Наталья Анатольевна	16
Горбунова Ольга Владимировна	112	Тимофеева Лилия Львовна	115
Гулевская Надежда Павловна	52	Томашевская Лада Викторовна ...	74
Качурина Ольга Анатольевна	112	Черепнева Вера Евгеньевна	60
Кривцова Елена Владимировна	16	Чернова Лидия Александровна	96
Мелехина Наталья Анатольевна	78	Шмакова Наталья Анатольевна ...	83

Играем с детьми весной на свежем воздухе

Мы все с нетерпением ждем, когда весна вступит в свои права, радуемся хорошей погоде, ласкающим солнечным лучам, испытываем эмоциональный подъем и необъяснимое волнение при ее наступлении.

В разгар весны важной задачей для педагогов и родителей становится организация игровой и двигательной деятельности детей на свежем воздухе. В ФГТ актуализирован вопрос о максимальном использовании игр и игровых методов, адекватных возрасту дошкольников, в педагогическом процессе ДОУ, в том числе, в физкультурно-оздоровительной работе. Как известно, для проведения подвижных игр на воздухе наиболее благоприятное время — вторая половина весны, лето и ранняя осень. Весной, когда сходит снег, подсыхают дорожки и земля на участках, на прогулку можно вынести разнообразный физкультурный инвентарь, велосипеды, самокаты. Значительно расширяется пространство для подвижных игр и других форм организации двигательной деятельности детей. В это время эффективно могут использоваться подвижные игры с самыми разнообразными игровыми заданиями, возможно проведение спортивных игр по упрощенным правилам, что способствует обогащению двигательного опыта детей, совершенствованию функциональных возможностей детского организма, воспитанию психофизических и личностных качеств. Следует вспомнить существовавшее ранее, и несправедливо забытое ныне неписаное правило о том, что без мяча и скакалки нельзя выходить на прогулку с детьми.

Особо важно при планировании игровой деятельности на свежем воздухе в весеннее время заботиться об одежде, которая должна быть облегченной, чтобы не затруднять движения ребенка, и надежно защищать его от негативных атмосферных явлений, так как погода весной бывает коварна и обманчива. Надо помнить об индивидуальном подходе, необходимости максимально разнообразить двигательную деятельность с учетом нового и знакомого материала, соблюдать инструкцию по охране жизни и здоровья детей, чтобы игры весной были на здоровье и в радость!

Напоминаем читателям, что с четвертого номера журнала «Инструктор по физкультуре» мы вводим новую рубрику «Следим за фигурой». Надеемся, она заинтересует педагогов, ведь весной и летом особенно хочется быть красивыми!

Мы ждем от авторов новых материалов по адресу: 123@tc-sfera.ru. Напоминаем, что к рассмотрению принимаются статьи с приложенными анкетами автора и оформленные в соответствии с требованиями, которые публиковались в предыдущих номерах журнала.

Главный редактор журнала М.Ю. Пармонова

Научно-методические подходы к реализации содержания образовательной области «Здоровье»

Абдульманова Л.В.,

*канд. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой
дошкольной педагогики ПИ ЮФУ, г. Ростов-на-Дону*

В федеральных государственных требованиях к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования выделена образовательная область «Здоровье», ориентированная на формирование основ ЗОЖ, укрепление здоровья дошкольников. Этого можно достичь благодаря разработке регионально-национального компонента физического образования, который, по нашему мнению, следует наполнить ценностями физической культуры, накопленными представителями разных народов. Их интеграция в образовательное пространство ДОУ будет направлена на воспитание личности, способной к самосохранению и саморазвитию.

Региональный компонент — область освоения ребенком мира физической культуры через призму истории и культуры своего края. Выбор регионального содержания дал нам возможность отразить специфику Ростовской области, ценности физической культуры народностей, населяющих ее. Региональное содержание программы раскрывается с учетом исторического прошлого, настоящего и будущего области. Программа «Родничок здоровья» дополняет и расширяет представления детей об истории края, быте, обрядах и обычаях донских казаков, ее *цель* — приобщать старших дошкольников к ценностям культуры здоровья как части этнической культуры жителей Дона.

Задачи:

- формировать представления о ЗОЖ в истории и культуре казачества;
- развивать потребности в сохранении и укреплении здоровья;

— эмоционально-ценностное отношение к себе, своему здоровью и окружающему миру.

Новизна программы заключается в том, что в ней раскрыто построение культуросообразного образовательного пространства ДОУ, в котором реализуются новые цели и содержание физкультурного образования дошкольников, включающее материал по ознакомлению их с традициями, стилем, укладом жизни донских казаков.

Содержание программы строится на следующих *принципах*:

- планетарного подхода к сохранению здоровья человека на Земле;
- культурологического подхода, предполагающего воспроизведение культуры здоровья как части этнической культуры казаков Дона;
- интегрированного подхода, обеспечивающего целостное развитие личности;
- индивидуально-творческого подхода, определяющего активную позицию ребенка в выборе образа жизни, охраняющего его здоровье.

В содержании программы выделено *четыре раздела*:

- ♦ «Я — житель Дона»,
- ♦ «Казачий быт как условие передачи ценностей культуры здоровья»,
- ♦ «Донская кухня»,
- ♦ «Праздники, обряды, обычаи казаков как условие “проживания” ценностей культуры здоровья».

Раздел «Я — житель Дона»

- знакомит с понятием «казак — вольный человек»;
- представлениями народа о здоровье, здоровом человеке (в пословицах и поговорках);
- со сложившимися в народе представлениями о строении тела, организма — через устное народное творчество (поговорки, пословицы, сказки);
- развивает представление о закономерностях роста и развития человека (молодой, старый), красоте человеческой души (добрый, трудолюбивый, щедрый и т.д.);
- способствует проявлению эмоционально-положительного отношения к состоянию своего здоровья.

Раздел «Казачий быт как условие передачи ценностей культуры здоровья»

- знакомит с понятием «казачий курень как оберег», особенностями архитектурной постройки (строительство верхних и нижних этажей — для терморегуляции), сохранением здоровья и долголетия (использование натурального строительного материала: глины, соломы, самана);
- предметами быта и их значением в сохранении здоровья: кровать и постельные принадлежности как способ расслабления тела, условия отдыха и оздоровления (матрасы из травы, подушки из хмеля), посуда (глина, дерево, чугун) для сохранения вкуса еды;

— развивает представления об организации пространства курения по половому признаку (комнаты для мальчиков и девочек).

В этом разделе дети узнают о русском чуде — печи, на которой готовится здоровая пища и которая является источником тепла в доме (старые и малые спали на ней). Расположение комнат вокруг печи замыкает энергетические потоки, сохраняет здоровье. Русскую печь сравнивают с матерью: «Печь, что мать родная: и накормит и обогреет». Детям передаются способы сохранения тепла духовного и телесного, познания себя (в печь вмазывалось зеркальце, чтобы казачка могла любоваться собой, следить за чистотой своего лица, одежды), развития творчества и самовыражения (украшение печи в субботние дни).

Перед ребенком раскрывается основа организации жизни казачьей семьи. Красный угол — самое красивое место в курене с образами, лампадкой, расшитым полотенцем, здесь проходит совместная молитва всех членов семьи.

В этом разделе дети узнают об особенностях одежды донских казаков, в ее основе рациональность, удобство, комфорт, красота, знакомятся со знаками и символами казачьей одежды (крупный рисунок на ткани — признак способности к рождению детей, мелкий рисунок на юбках

носили женщины преклонного возраста, головной убор — признак замужества, а коса — символ девичества, разнообразные украшения, их особенности и их оберегающее значение и др.). Все это развивает эмоционально-личностное отношение детей к собственной одежде, формирует навыки ухода за ней, способствует правильному ее выбору в зависимости от погоды, настроения и т.д.

Дети овладевают способами создания здоровой среды, умением отбирать предметы быта, располагать их в пространстве, тем самым создавать вокруг себя гармоничное комфортное красивое жизненное пространство, выбирая зоны для отдыха, работы, учатся устанавливать взаимосвязь между состоянием своего организма и организацией пространства, предметами, окружающими его (чистота, порядок, аккуратность — залог здоровья).

Раздел «Донская кухня» знакомит детей со способами приготовления пищи (томили, пекли, овощи и фрукты мочили, солили, квасили), особенностями приготовления блюд (их готовили на овощном отваре, быстрым способом, позволяющим сохранить витамины), основными блюдами казачьего рациона — кашами (из зерна грубого помола или тыквы, репы, бобовых), пирогами (с рыбой, овощами), рыбными блюдами, напитками (узварами, травяными настоями,

чаями). Так, у дошкольников складываются представления о культуре еды в каждой казачьей семье, передаче традиций (за стол садилась вся семья, обязательно соблюдались посты).

Раздел «Праздники, обычаи, обряды казаков как условие “проживания” ценностей культуры здоровья» повествует об обрядах, связанных с рождением ребенка (уход за новорожденным, крещение), способах передачи традиций.

Традиции в воспитании мальчиков, формирующие образ жизни военного человека: обучение верховой езде и рукопашному бою (в 3—5 лет), стрельбе (в 7 лет), овладением шашкой (в 10 лет). Ритуальный постриг (в 7 лет) как этап взросления: впервые мальчик шел в баню с мужчинами, а затем к первой исповеди — после праздничного обеда, где он ел в последний раз детские сладости и переходил на взрослую половину куреня.

Традиции в воспитании девочек, формирующие образ жизни хозяйки, хранительницы домашнего тепла, света, доброты, красоты. Приобщение к работе по дому, рукоделию и детскому педагогическому труду (нянька). Традиция дарить серебряное колечко к возрасту взросления.

Правовые аспекты семейного уклада: казачки наследовали имущество, были социально защищены, пользовались большим авторитетом у детей, чем отец.

Влияние образа жизни матери на детей.

Посиделки, как способ передачи народной мудрости, трудовых навыков, традиций взаимоотношений, кулинарной культуры. Праздники, развлечения — коллективный метод совместного проигрывания отношений человека с природой, другими людьми, обществом, историей.

Народная игрушка на Дону — кукла — способ передачи половых различий, тренировки к семейной жизни. Народная подвижная игра — способ формирования двигательного опыта. Казачьи песни и танец — средство восстановления душевного здоровья, гармонии с самим собой и окружающим миром.

Содержание программы «Родничок здоровья» реализуется в специальной деятельности, имеющей разнообразные формы организации: игровые, интеллектуально-двигательные.

Цикл *игровых занятий* раскрывает особенности организации жизни, способствующей сохранению здоровья через призму народных праздников, обрядов, ритуалов. Они строятся по видам деятельности: музыкально-, изобразительно-двигательные и т.д. Среди народных игровых занятий интегрированного характера: «Проводы русской зимы», «Масленица», «Весенняя встреча птиц», «Троица» и др. Начинаются они с беседы, которая предваряется чтением художественной литературы,

рассматриванием репродукций картин и иллюстраций. Заканчивается занятие игровыми заданиями, проигрыванием хороводов, обрядов, ритуалов, игр.

Темы для бесед могут быть самые разнообразные, например: «Особенный танец птиц», «Травушка-муравушка», «Выбор невесты» и др. Для чтения выбираются отрывки из устного народного творчества, сказок донских казаков и из произведений Н.В. Гоголя («Сорочинская ярмарка»), Н.А. Некрасова («Кому на Руси жить хорошо»), М.А. Шолохова («Нахаленок»). Рассматриваются иллюстрации или репродукции картин донских художников: Терещенко, Неумывайкина, Лемешева, Грекова, Лиховида, Мерсина и др.

Игровые задания представлены вариантами:

— изобразительным. Содержание праздника, обрядов, обычаев выражается через знаково-символическую систему: «Подбери песню, танец, игру к празднику», «Расскажи о празднике с помощью слова, жеста, движения, музыки», «Расскажи о себе, своем состоянии как участника праздника»;

— двигательным-выразительным, ориентированным на создание условий для самовыражения через движения, действия своего тела. Например, «С чем можно сравнить это движение казака, казачки?», «Изобрази свое состояние, способ сохранения здоровья, который ты

обнаружил на картине, в музыке и т.д.»;

— игровыми заданиями, направленными на выбор стиля жизни, способа самосохранения: «Расскажи о том, что ты делаешь», «Продемонстрируй осанку казака, казачки», «Покажи способы тренировки ловкости, силы у казака» и др.

Интеллектуально-двигательные занятия помогают ребенку познать образ «Я — здоровый ребенок», свой организм, его состояние, сформировать навыки сохранения и укрепления своего здоровья. Реализуется содержание разделов «Я — житель Дона», «Казачий быт как условие передачи ценностей культуры здоровья», «Донская кухня».

В данном виде интеллектуально-двигательной организации деятельности используются методы и приемы, выстроенные в определенной логике. Например, создается проблемная ситуация: мы пришли на обед в казачью семью, но не знаем как себя вести. Воспитатель предлагает детям проиграть несколько ситуаций, вспомнить правила поведения за столом, традиции казачьего застолья. Можно поиграть в игру, правила которой придумывают сами дети. Например, «Рецепты моей бабушки».

«Рецепты моей бабушки»

Дети делятся на две команды и соревнуются в отборе ре-

цептов казачьей кухни. Затем все вместе готовят одно из блюд. После того как его попробуют, участники игры передают свои ощущения с помощью слов, движений, музыки, танца.

В этом виде организованной деятельности используются следующие методы и приемы: схемы; модели; знаки; символы, передающие строение тела, организма, способы сохранения здоровья и построения ЗОЖ; опыты; эксперименты; проблемные ситуации; дидактические и подвижные игры; проигрывание обрядов, ритуалов и др.

Предлагаем познакомиться с примерными конспектами занятий по разделу «Казачий быт как условие передачи ценностей культуры здоровья».

«Мой дом — моя крепость»

Цель: формировать понимание ценностей пространственно-предметной среды дома в жизни человека.

Задачи:

- знакомить детей с архитектурной постройкой казачьего куреня, организацией его пространства;
- формировать навыки ЗОЖ;
- эмоционально-положительное отношение к предметам казачьего быта.

Оборудование: иллюстрации казачьих куреней верхнего и нижнего Дона, русской избы, макет казачьего куреня.

* * *

Постановка проблемы. Казак и казачка остались без дома, как им помочь?

Дети высказывают свои предположения, как построить казачий курень. Воспитатель и дошкольники обсуждают их, после этого предлагается создать проекты домов. Дети могут нарисовать их, выполнить из бросового или строительного материала и т.п.

Историческая справка. По завершении работы воспитатель проводит экскурсию по музею детского сада, где представлен казачий курень с дворовыми постройками. Рассказывает о его архитектуре, как выбирались места для строительства, из какого материала строили (глина, солома, камыш, дерево), какую предпочитали планировку комнат (они располагались по кругу, в центре которого — печь для прогрева жилища), какие еще помещения планировали в доме (подвал для хранения продуктов, «ловчий погреб» — яма для врагов и т.д.). Как со временем изменялась архитектура куреня, чем отличались постройки верхнего и нижнего Дона.

Беседа-диалог. После экскурсии в историю можно побеседовать с детьми, предложить ответить на вопросы: «Что для тебя значит твой дом? Чем отличаются дома городские и деревенские? В каком доме лучше жить, в городском или деревенском?».

Игровые ситуации. Детям предлагается пофантазировать:

закрыть глаза и представить свой дом, рассказать о нем, своем любимом месте в доме. Какими запахами, звуками, цветом, светом наполнен дом? Что бы хотелось в нем изменить? И т.п.

Художественная часть занятия. Дети должны составить с помощью рисунка рассказ о жизни казаков и исправить ошибки, допущенные художником при подготовке иллюстраций (на рисунках смешивается старинная и современная архитектура).

Литературная часть. Дети вспоминают пословицы о доме, воспитатель озвучивает высказывания ученых прошлого.

Каждый казак — государь в своем дворе.

Мой дом — моя крепость.

Дома строят для того, чтобы в них жить, а не чтобы на них смотреть (Ф. Бэкон).

Дом человека его замок (Э. Каук).

Дом там, где наше сердце (Плиний).

Домашнее задание. Детям нужно вместе с родителями нарисовать казачий курень.

«Русское чудо — печь»

Цель: уметь устанавливать причинно-следственные связи.

Задачи:

- знакомить детей с особенностями устройства русской печи;
- формировать представление о печи — способе сохранения телесного и душевного тепла,

способе оздоровления и развития детского творчества (роспись печи в субботу).

Оборудование: альбомные листы, краски, карандаши, иллюстрации печи.

* * *

Постановка проблемы. Нарисован эскиз внутреннего устройства казачьего куреня. Детям предлагается обсудить, правильно ли художник выполнил его (например, как расположены комнаты, есть ли на рисунке печь).

Экскурсия в казачий курень. Воспитатель приглашает воспитанников в гости к бабушке Арине. Она встречает их песней, рассказывает о значении печи в доме, которая накормит, обогреет и вылечит. Но печь не только источник тепла, но и место для развития художественных способностей детей: лежа на печи, рассказывали сказки, в праздники печи расписывали.

Беседа-диалог. Воспитатель предлагает детям поразмышлять: «Что произойдет, если из жилища человека исчезнет печь? Что в доме называли второй мамой, почему? Что такое “душевное тепло”? Что может заменить печи?».

Проводится игра «Круг тепла». Дети встают в круг и берутся за руки. По очереди ребенок поворачивается к стоящему рядом и старается «согреть» его добрым словом, ласковым взглядом и др.

Художественная часть занятия. Детям предлагается рас-

смотреть древние донские орнаменты и самим придумать эскизы для росписи печи.

Мастерская. В этой части занятия дети превращаются в мастеров печных дел и рисуют или конструируют печь XXI века.

«Сюрпризы бабушкиного сундучка»

Цель: учить прислушиваться к своему телу в зависимости от одежды.

Задачи:

- развивать способности понимать знаки и символы казачьей одежды;
- устанавливать взаимосвязь между состоянием организма, одеждой и погодой;
- воспитывать бережное отношение к одежде, знакомить с различными способами ухода за ней.

* * *

Постановка проблемы. Детей пригласили на казачий праздник, как к нему подготовиться? Какие подарки готовить? Как одеться?

Игровые ситуации. Детям предлагается подобрать одежду в зависимости от погоды (жарко, дождливо, ветренно и т.п.) и видов деятельности (для похода в гости, уборки квартиры и т.п.).

Экскурсия в казачий курень. Воспитатель снова приглашает детей в казачий курень. Он обращает внимание на то, что здесь стоит сундук. Воспитатель предлагает поразмышлять о том, что

хранили казаки в нем, рассмотреть его содержимое и ответить на вопросы: «Какую работу удобно выполнять в той или иной одежде? (Праздничная, одежда для работы, сапоги, чирьки и др.)». Если есть возможность, хорошо бы дать детям что-нибудь примерить и расспросить их, что они чувствуют в такой одежде, какие движения им хотелось бы выполнить? Можно проиграть двигательные этюды и провести казачью игру «Платок».

Художественная часть занятия. Рассматриваются иллюстрации разных видов казачьей одежды (военной, праздничной, для работы и т.п.), выделяются знаки и символы, подчеркивающие ее своеобразие (орнамент, расцветка, элементы и т.п.), составляют эскизы казачьей одежды.

Литературная часть. Детям нужно отобрать пословицы об одежде.

По одежке встречают, по уму провожают.

Береги платье снову, а честь смолоду.

Не одежда красит человека, а человек одежду.

Домашнее задание. Вместе с родителями подготовить рассказ о том, как я ухаживаю за своей одеждой.

«Обереги казачьего быта»

Цель: развивать способности понимать знаки и символы казачьего быта.

Задачи:

- знакомить с понятием «обереги» их значением в жизни казаков;
- формировать представление о «красивом месте дома»;
- устанавливать взаимосвязь между состоянием организма и окружающими предметами.

Методическое обеспечение: рисунки оберегов, амулеты, обереги, материал для их изготовления.

* * *

Проблемная ситуация. Воспитатель приносит подкову, которую нашла по дороге домой. Рассказывает о том, что у ее бабушки в станице подкова прибита к калитке. Интересно зачем?

Экскурсия в казачий курень. Дети отправляются в гости к бабушке Арине. Она, наверняка, все знает про подкову. Бабушка Арина рассказывает, что такое оберег, какие обереги бывают у разных народов, как они влияют на здоровье человека?

Игровые ситуации. Дети водят хороводы, проговаривая заклички на дождь, хорошую погоду, прилет птиц и др.

Мастерская. Воспитанники изготавливают обереги для себя, членов семьи, дома, детского сада.

Предлагаем познакомиться с примерными конспектами занятий по разделу «Донская кухня».

«Рецепты казачьей кухни»

Цели: прививать любовь к донской кухне; развивать вкусовые способности.

Задачи:

- знакомить со способами приготовления пищи;
- формировать эмоционально положительное отношение к донской кухне;
- внимательное отношение к своему организму.

Оборудование: иллюстрации и макет печи, летней стряпни, атрибуты казачьей кухни.

* * *

Постановка проблемы. Нужно помочь бабушке Арине приготовить обед, но сначала навести порядок на кухне. Кто-то (наверное, домовый) все разбросал, запутал. И теперь на кухне беспорядок.

Игровые ситуации. Бабушка показывает рисунки с изображением летней казачьей кухни, ее устройство и необходимые предметы быта. Она предлагает дошкольникам навести порядок по этим рисункам. Дети сначала обсуждают, где должны находиться предметы кухонной утвари и почему (бабушка Арина помогает им). После наведения порядка воспитанникам нужно разгадать, что хотела приготовить хозяйка (рецепты блюд представлены в виде знаков и символов). Бабушка Арина начинает стряпать, по ходу рассказывая о том, как и что готовили казачки. Затем все вместе пробуют блюда, делятся своими вкусовыми ощущениями.

Художественная часть. Детям предлагается нарисовать летнюю кухню и понравившиеся блюда.

Домашнее задание. Нужно собрать рецепты казачьих блюд.

**«Не красна изба углами,
а красна пирогами»**

Цель: развивать культуру еды.

Задачи:

- знакомить с традициями, обрядами и обычаями, связанными с принятием пищи у казаков;
- воспитывать уважение к старшим во время принятия пищи.

Оборудование: продукты и посуда казачьего быта для приготовления блюд донской кухни.

* * *

Постановка проблемы. Дети пришли на обед в казачью семью. Как вести себя за столом?

Игровые ситуации. Дети высказывают свои предположения, воспитатель предлагает проиграть несколько ситуаций.

Затем дети распознают традиции казачьего застолья, оформленные в виде знаков и символов.

Игровые ситуации. Воспитатель предлагает поиграть в игру «Рецепты моей бабушки», в которой две команды соревнуются в отборе рецептов казачьей кухни.

Далее все вместе готовят одно из блюд, после пробуют его и высказывают свои ощущения с помощью слов, движения, музыки, танца.

**«Лекари
казачьих станиц»**

Цель: учить сохранять и укреплять свое здоровье.

Задачи:

- знакомить с народными способами профилактики и лечения некоторых заболеваний;
- формировать осознанную мотивацию в необходимости поддержания собственного здоровья.

Оборудование: иллюстрации со способами лечения разных заболеваний, гербарии лекарственных трав.

* * *

Постановка проблемы. Детям пришло письмо от жителей леса с просьбой о помощи. Воспитатель предлагает обратиться с ним к бабушке Арине.

Экскурсия в казачью избу. Дети отправляются к бабушке Арине, которая рассказывает о том, как лечили в казачьей семье (баня, массаж, фитотерапия).

Игровые ситуации. Бабушка предлагает детям попить чаю, вспомнить, как они пили чай со своими бабушками. Рассказывает о лекарственных травах, рассматривая гербарий (чабрец, полынь, зверобой).

Дети вместе с бабушкой обсуждают, как помочь простудившемуся зайчику. Бабушка Арина предлагает пойти в лес и заготовить лекарственные травы. Дети обсуждают, как правильно их собирать и сушить (в тени, в пучках, подвешенных соцветиями вниз).

Домашнее задание. Детям и их мамам предлагается сварить лечебное варенье из одуванчиков или белой акации.

Семинар-практикум для педагогов «Система закаливания летом»

Сумская Н.А.,
директор;

Кривцова Е.В.,
зам. директора МДОУ ЦРР — д/с № 27 «Малыш»,
г. Богданович Свердловской обл.

Цель: повышать профессиональную компетентность педагогов по вопросу организации закаливающих мероприятий с детьми в летний период.

Предварительная работа:

- обзор методической литературы;
- подбор наглядного материала;
- оформление картотеки закаливающих мероприятий;
- организация консультаций для родителей по закаливанию детей.

Участники: педагоги.

Оборудование: карточки с пословицами.

- ♦ Закаляй свое тело для полезного дела.
- ♦ Кто старается, тот закаляется.
- ♦ Где закалка, там и смекалка.
- ♦ Здоров будешь — все добудешь.
- ♦ Здоровому все здорово.
- ♦ В здоровом теле здоровый дух.
- ♦ Всякое дело поправимо, если человек здоров.

Литература

Агаджанова С.Н. Медико-педагогические аспекты оздоровления

детей в дошкольных образовательных учреждениях // Дошкольная педагогика. 2008. № 7.

Дик Н.Ф. Педагогический совет в дошкольном образовательном учреждении. Ростов н/Д., 2006.

Кириллова Ю.А. Профилактика острых респираторных заболеваний. Закаливание детей. Дыхательные упражнения // Дошкольная педагогика. 2010. № 7.

Козлова С.А., Куликова Т.А. Дошкольная педагогика: Учеб. пособ. для студ. сред. пед. учеб. заведений. М., 2000.

Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): программ.-метод. пособие. М., 2000.

Кучер Е.В. Формирование основ здорового образа жизни у дошкольника через создание медико-педагогической модели оздоровления // Дошкольная педагогика. 2009. № 4.

Растем здоровыми: Пособ. для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. М., 2002.

Рофаль Н.А. Анализ работы ДОУ по формированию у детей представлений о здоровом образе жизни

ни // Справочник старшего воспитателя. 2011. № 2.

Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф. Змановского: Здоровый дошкольник / Авт.-сост. Ю.Е. Антонов и др. М., 2001.

Спирина В.П. Закаливание детей: Пособ. для воспитателя детского сада. М., 1978.

Чусов Ю.Н. Азбука закаливания. М., 1984.

* * *

В е д у щ и й. Добрый день, уважаемые коллеги! Всем известно, что сохранение и укрепление здоровья детей — важнейшая задача, решить которую возможно, лишь объединив усилия медиков, педагогов и родителей.

Тема сегодняшнего семинара-практикума «Система закаливания летом».

Повышение устойчивости организма к действию холода, тепла, пониженного атмосферного давления принято обозначать термином «закаливание организма», т.е. приспособление его к окружающей среде. В основе научных представлений о физиологии закаливания лежит прежде всего учение академика И.П. Павлова о высшей нервной деятельности. Каков же механизм реагирования человека на перепады температур, солнечную радиацию и другие факторы? Необходимо отметить, что они воздействуют через ЦНС, вызывая ответную реакцию всех систем и органов. При этом происходят мобилизация защитных сил орга-

низма, соответствующая координация основных функций жизнеобеспечения (дыхания, кровообращения, основного обмена), перестройка процессов терморегуляции, повышение иммунных свойств крови и др. Все это в совокупности обеспечивает человеку способность сохранить физическую и психическую работоспособность даже при внезапном и неблагоприятном изменении внешних условий.

Закаливание означает тренировку адаптивных возможностей организма при систематическом воздействии воздуха, воды, солнечных лучей на кожные рецепторы. В первую очередь при этом совершенствуются процессы терморегуляции. Какова же история закаливания?

Выступает воспитатель с докладом «История закаливания».

1 - й докладчик. Закаливание, наверное, столько же лет, сколько и человечеству, а вот учение об этой процедуре возникло позже. Начало было положено древнегреческим мыслителем, основоположником античной медицины Гиппократом (ок. 460—377 г. до н. э.), отводившим закаливанию особую роль в укреплении здоровья и утверждая, что «холодные дни укрепляют тело, делают его упругим и удобоподвижным».

Важной вехой в развитии учения о закаливании являются труды Абу-али Ибн Сины, известного в Европе под именем Авицен-

на (ок. 980—1037). В трактате «Канон врачебной науки» он изложил основные правила закаливающих процедур. Начинать закаливание он предлагал летом, используя для этого воду и прежде всего купание, подчеркивал необходимость строго дозировать его продолжительность.

В эпоху Возрождения закаливание считалось одной из важных составляющих в воспитании детей, это особо подчеркивалось в трудах Т. Кампанеллы, Дж. Локка и др.

Немецкий врач Х. Гуфеланд в труде «Искусство продления человеческой жизни» (1796) указывал, что «закаливание является действенным средством профилактики многих заболеваний».

В России упоминания о процедуре закаливания находим в «Поучении Владимира Мономаха», «Домострое». В них даются рекомендации по воспитанию детей здоровыми и закаленными.

В трудах русских просветителей закаливание рассматривалось как необходимое средство воспитания здорового ребенка. Н.И. Новиков в «Разговоре о здоровье» подчеркивал, что жар, стужа, ветер формируют характер человека. П.Н. Енгальчев в работе «О продолжении человеческой жизни, или средстве, как достигнуть можно здоровья, веселой и глубокой старости» (1804) указывал на решающую роль закаливания для детского организма. Мысли о пользе закаливания содержатся в работах оте-

чественных медиков С.Г. Зыбелина, Ф.И. Иноземцева, М.Я. Мудрова, Н.И. Пирогова, А.М. Филомафитского.

Научная разработка вопросов закаливания была начата русскими учеными С.П. Боткиным, В.А. Манассеином, В.В. Пашутиным, И.Р. Тархановым. Большой вклад в изучение этого вопроса внесли советские ученые В.В. Гориневский, Г.Н. Сперанский и др. Так, заслуженный деятель науки, профессор И.М. Саркизов-Серазини настоятельно рекомендовал всем крепко дружить с солнцем, воздухом и водой. Вот некоторые основополагающие принципы, им пропагандируемые.

♦ Источниками жизни являются физические упражнения. «Утка, гусь и свинья, которые мало ходят, мало движутся, обладают маленькими и слабыми сердцами; сокол, орел, беговая лошадь имеют крепкое выносливое сердце и живут гораздо дольше, чем домашние животные и птицы».

♦ Моря и реки — источники здоровья. «Когда раненый олень, истекающий кровью, пробирается в чаще кустарников и вдруг видит переливчатую гладь широкой реки, он бросается в холодные волны, обмывает свои раны и, успокоив невыносимые страдания, долго лежит на берегу, не смея удалиться от источника своего исцеления».

♦ Великая сила, оживляющая нашу жизнь — лучистая энергия

солнца. «Каждый падающий на тело луч несет с собой элементы тех источников здоровья, какие отчасти в концентрированном виде мы получаем в больницах и лечебницах. Без сложных установок рентгеновских и электрических аппаратов тканями клеток мы вбираем в себя драгоценную энергию прямо с неба, мы живем, укрепляя не только мускулы наших рук или ног, но и приводим в состояние творческого возбуждения “провода” нервной ткани».

♦ Среди средств, дающих силу и устойчивость тканям живого организма, воздух играет такую же важную роль, как прямые лучи солнца, как вода рек, озер и морей. «Чем больше будет касаться укрепляющая сила воздуха тканей юного организма, тем совершенней станет работа клеток, и вялость и апатию сменят порыв и энергия».

В 1910 г. выдающийся отечественный педиатр Г.Н. Сперанский сформулировал следующие принципы:

- осуществлять закаливание следует только при полном здоровье детей;
- интенсивность закаливающих процедур целесообразно увеличивать постепенно, соответственно возрастающим в процессе закаливающей тренировки компенсаторным возможностям растущего организма;
- требуется систематичность и последовательность при про-

ведении закаливания, которое только тогда и будет эффективным;

- перерыв в закаливании на 2—3 недели и более снижает сопротивляемость организма ребенка простудным факторам;
- необходим тщательный учет индивидуальных особенностей ребенка, его возраста, наличия у него повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;
- недопустимо проведение закаливания при отрицательных эмоциональных реакциях (страхе, плаче, беспокойстве), что может привести к невротическим расстройствам;
- следует избегать перегревающей одежды.

В нашей стране особое значение имеет закаливание к холоду, поскольку почти $\frac{2}{3}$ территории России расположены в суровых климатических условиях. Большие успехи в развитии науки и техники могут создать иллюзию независимости человека от климата. Но это не так. Современный человек по-прежнему — часть природы, и с этим приходится считаться. Самым эффективным, если не единственным, средством повышения устойчивости организма к внешним факторам остается закаливание.

Закалять свой организм можно в любом возрасте. Начинать борьбу за крепкое здоровье никогда не поздно. Но наиболее эффективна

эта процедура — начатая в детстве. Она — могучее средство, обеспечивающее нормальный рост и развитие ребенка.

Самочувствие, настроение и работоспособность взрослых напрямую зависят от здоровья детей. Это делает закаливание социально значимым явлением, возводит в ранг важной государственной задачи.

В е д у щ и й. Действительно, закаливание можно назвать социально значимым явлением. Каковы же физиологические механизмы закаливания организма?

Выступает воспитатель с докладом «Физиологические механизмы закаливания организма».

2 - й докладчик. Единственное и самое эффективное средство тренировки и совершенствования защитных механизмов человеческого организма, повышения его устойчивости к холоду — закаливание.

Что же такое закаливание холодными воздействиями?

Во-первых, система закаливающих моментов в режиме дня, а не одна процедура. Это процесс, закладывающийся на всю жизнь, определяющий формирование мышления и деятельности.

Во-вторых, активный процесс, предполагающий использование естественных холодовых воздействий с целью тренировки всех защитных механизмов организма, и в частности тренировку физиологических меха-

низмов терморегуляции, обеспечивающих поддержание температуры тела на постоянном уровне, независимо от внешней среды (воздуха и воды).

В-третьих, закаливание холодом вызывает в организме два вида эффектов: специфический и неспецифический. *Специфический* эффект заключается в повышении устойчивости организма именно к холоду, т.е. к тому воздействию, которое использовалось в процессе закаливания. *Неспецифический* — состоит в одновременном повышении устойчивости и к некоторым другим воздействиям, например к недостатку кислорода. Помимо естественного равновесия с природой идет устойчивость к действиям и против нее — противоестественных (техническое, химическое и прочее искусственное искажение самой природы).

В-четвертых, специальное закаливающее действие, например обтирание холодной водой только груди, вырабатывает специфическую устойчивость к охлаждению. В этом случае устойчивость к холоду проявляется в полной мере при охлаждении груди, при охлаждении других участков тела ее проявление будет менее значительно.

Начиная закаливание, важно не допустить переохлаждения, поэтому нужно знать о реакции кожных покровов, свидетельствующих о нем. Остановимся на этом вопросе подробнее.

Первая стадия, свидетельствующая о переохлаждении, — побеление — связана с сокращением просвета кожных сосудов, образованием «гусиной кожи» и появлением так называемого первичного озноба. Это уровень нашей готовности, так сказать, свободы в природе.

Покраснение кожи — вторая стадия — сигнализирует о дальнейшем охлаждении, сопровождающемся расширением кожных сосудов. Кожа становится теплой. При умеренных охлаждениях открытые части тела (лицо, руки) могут пребывать в таком состоянии длительное время. Человек при этом не ощущает действия холода.

Вторичный озноб — продолжение охлаждения — кожа снова бледнеет, приобретает синюшный оттенок (третья стадия). Ее сосуды расширены, наполнены кровью, способность их сокращаться ослаблена. Выработка тепла химической терморегуляцией оказывается недостаточной. Губы синеют. При вторичном ознобе может произойти переохлаждение организма.

У незакаленных, ослабленных взрослых и детей второй стадии может не появиться, а сразу наступить третья — переохлаждение со всеми вытекающими из этого негативными последствиями. Что касается растирания кожи и выполнения физических упражнений (после воздействия холодной водой), необходимо

отметить: они повышают температуру кожи, сокращают время действия охлаждения и растягивают процесс становления закаливания. Следовательно, использование растирания кожи до ее потепления, интенсивного самомассажа и выраженных по теплопродукции физических упражнений после охлаждающих процедур должно быть ограничено. Их применение может быть рациональным на начальном этапе закаливания — при появлении первичного озноба, «гусиной кожи», а при наличии устойчивости к холоду — при возникновении вторичного озноба, для срочного прекращения охлаждения.

Установлено, что в большей мере главная причина возникновения простудных заболеваний — не сильное, резкое действие холода, а замедленное, слабое охлаждение части кожной поверхности. Короткие, но резкие перепады температур (10—15 °С) приводят к быстрому восстановлению температуры охлаждаемого участка. Чем быстрее материальные траты органа, системы или организма при деятельности, тем скорее протекают восстановительные процессы в них.

Тренировки приводят к повышению холодовой чувствительности. Во время закаливающих процедур не следует выполнять упражнения со значительными физическими нагрузками.

Таким образом, регулярное закаливание охлаждениями благоприятно сказывается не только на холодовой устойчивости, но и на состоянии положительных неспецифических иммунных реакций организма.

В е д у щ и й. Оздоровляющий эффект закаливания сочетается с поддержанием бодрого, жизнерадостного настроения и формирует принципы и правила здорового образа жизни. Введение комплексного закаливания в раннем и дошкольном детстве и систематическая его реализация обеспечивают основу нормального физического и психического развития, закладывают фундамент сознательного и активного отношения к физическому воспитанию.

Выступает воспитатель с докладом «Требования к организации закаливания, ограничения при проведении данных процедур».

3 - й докладчик. Эффект закаливания зависит от правильности его осуществления.

- ♦ Закаливающее воздействие должно органично вписываться в каждый элемент режима дня.

- ♦ Закаливающие процедуры различаются по виду и интенсивности.

- ♦ Закаливание нужно проводить на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, в других режимных моментах.

- ♦ Закаливание проводится на положительном эмоциональном

фоне и при тепловом комфорте организма детей.

- ♦ Необходимо постепенно расширять зоны воздействия и увеличивать время проведения закаливающих процедур.

При правильном проведении закаливание — одно из главных средств общего оздоровления организма, предупреждения заболеваний и обеспечения гармоничного развития личности.

Говорить о противопоказаниях к закаливанию в принципе неверно, оно всегда необходимо и полезно. Речь идет о выборе методов и средств закаливания, индивидуальных приемах их проведения в зависимости от возраста ребенка, его физического развития и состояния здоровья.

Закаливание свежим воздухом показано при всех обстоятельствах для любого возраста и особенно важное значение имеет для маленьких и ослабленных детей.

Водные процедуры также не имеют абсолютных противопоказаний. В случае лихорадочного состояния ребенка, а также при заболеваниях кожи общие водные процедуры заменяются местными. Гигиенические меры всегда можно сочетать с закаливанием. При заболеваниях детей надо лишь несколько повысить температуру воды, приблизив ее к индифферентной, и продолжать слабодействующие процедуры (обтирание, умывание), что значительно улучшает состоя-

ние ребенка и способствует его выздоровлению.

Огромное значение при закаливании детей разного возраста имеет тщательный контроль со стороны родителей. При этом особое внимание надо обращать на следующие моменты.

- ♦ Родители должны знать, что закаливание детей, особенно раннего возраста, требует осторожности. Нельзя сразу, без предварительной подготовки, подвергать малыша воздействиям холодной воды, нужно приучать к ним постепенно, медленно и тем осторожнее, чем моложе и слабее ребенок. Привычка к холодным воздействиям создается не сразу, ее надо воспитывать. Это касается и снижения температуры воды, и продолжительности процедур, и др.

- ♦ Родители также должны знать, что при проведении закаливания необходимо учитывать возможности ребенка, состояние его здоровья, условия жизни. Например, для закаливания здоровых детей можно применять воду более низкой температуры, чем для ослабленных, с повышенной нервной возбудимостью. Неверно, глубоко ошибочно мнение некоторых взрослых о том, что ослабленным детям закаливающие процедуры и физические упражнения противопоказаны. Именно им необходимы правильно дозированные закаливающие мероприятия, способствующие быстрому развитию и укреплению здоровья.

- ♦ Родители должны знать, что ослабленным детям полезны почти все виды закаливания, но приучать к этим процедурам нужно с еще большей постепенностью и осмотрительностью, учитывая пониженную выносливость и недостаточную сопротивляемость. Так, следует особенно осторожно снижать температуру воды при закаливании детей, часто болеющих пневмонией, бронхитом, ангинами, ревматизмом. Для них целесообразно некоторое время проводить не общие, а частичные обливания или обтирания, например только рук или только ног. Нервные дети плохо переносят низкие температуры, поэтому используется более теплая вода. По мере улучшения здоровья можно переходить к тем же процедурам, которые показаны здоровым детям.

- ♦ Родители обязаны внимательно наблюдать за реакцией ребенка на закаливающие процедуры во время их проведения и после них. Если малыш во время процедуры зябнет, покрывается «гусиной кожей», дрожит, дальнейшее снижение температуры воды надо приостановить. Если после процедуры становится вялым или, наоборот, возбужденным, у него нарушается сон, понижается аппетит — это должно настораживать. В каждом таком случае следует понаблюдать за ребенком, уменьшить дозировку закаливающих мероприятий, а иногда временно от них отказаться.

♦ Противопоказания для начала закаливания, его продолжения, а тем более для усиления нагрузки — острые заболевания, понижение и даже остановка ребенка в весе, повышение возбудимости, раздражительности, жалобы на усталость, ухудшение сна, резко негативное отношение к процедурам. Если закаливающие процедуры приостанавливались на несколько дней, после выздоровления начинать нужно с температуры воды на 2—3° выше, чем применялась ранее, и примерно на четверть сократить продолжительность процедуры, так как адаптационные возможности организма ослабевают.

♦ Закаливание водой оказывает мощное воздействие на организм ребенка и подростка, поэтому для их проведения надо получить разрешение врача. Такой допуск (некоторые считают его пустой формальностью и лишним препятствием к немедленному началу занятий) позволяет потом сравнивать наступающие изменения в состоянии здоровья, т.е. определять эффективность проводимых мер.

При закаливании детей солнечными лучами необходимо руководствоваться следующими правилами:

— солнце действует на организм гораздо сильнее, чем вода и воздух, поэтому облучению солнцем должно предшествовать закаливание воздушными ваннами и водными процедурами;

— солнечные ванны проводятся в середине прогулки, процессе игры, следуя за воздушными ваннами и заканчивающиеся ими;

— постепенность усиления закаливающего действия солнца обеспечивается подбором одежды: вначале дети надевают рубашки с короткими рукавами, остаются обнаженными только руки и ноги; затем через 2—3 дня — майки и только спустя еще 2—3 дня выходят на солнце в одних трусах. Голова всегда должна быть защищена панамой или шапочкой с козырьком;

— в жаркий полдень, когда солнце в зените, солнечные ванны исключаются. Они отменяются также при явлениях перегрева или избыточного облучения солнцем.

Таким образом, закаливание детей предусматривает строгое соблюдение рациональных гигиенических условий и требований: чистый воздух, оптимальные соотношения температуры воздуха в помещениях и одежда, активный двигательный режим и т.д.

Ведущий. Уважаемые коллеги, хотелось бы познакомить вас с закаливающими мероприятиями в нашем детском саду. Среди них:

— соблюдение температурного режима в течение дня;

— правильная организация прогулки, ее продолжительность, соблюдение сезонной одежды

- с учетом индивидуального состояния здоровья детей;
- использование облегченной одежды в помещении детского сада;
- сон в трусах;
- проведение дыхательной гимнастики после сна;
- мытье прохладной водой рук до локтей, шеи;
- полоскание рта лечебными настоями и водой комнатной температуры;
- контрастные закаливающие процедуры на дорожке «Здоровье» (игровые дорожки);
- проведение точечного массажа (по А.А. Уманской), дыхательной и звуковой гимнастики (по А.Н. Стрельниковой).

В работе с детьми используются разнообразные формы и методы закаливания:

- ♦ босохождение;
- ♦ точечный массаж;
- ♦ обширное умывание;
- ♦ обтирание, обливание;
- ♦ полоскание горла, закаливание носоглотки;
- ♦ оздоровительный бег с гимнастическими упражнениями после дневного сна;
- ♦ ходьба по солевым дорожкам;
- ♦ контрастные ножные ванны.

Хотелось подробнее остановиться на некоторых из названных форм и методов закаливания.

Контрастные ножные ванны — очень действенное средство закаливания, применяемое при частых простудных заболеваниях у детей старше 1,5—2 лет. Как их правильно проводить?

Перед ребенком ставят два таза с водой (количеством до середины голени). В одном тазу вода теплая (37—38 °С), в другом — прохладная (25—26 °С). Ребенок поочередно погружает ноги то в теплую (на 1,5—2 мин), то в прохладную воду (на 5—10 с). Начинает с теплой, заканчивает прохладной водой. Сначала делается 3—5 погружений, в дальнейшем их число увеличивается до 9—11. Затем ноги растирают полотенцем до легкого покраснения. Данная методика может использоваться круглогодично.

Обливание ног. Перед полным обливанием можно сначала попробовать обливание нижней половины голени и стоп. Ребенок садится на низкий табурет или детский стул, ноги ставит на деревянный брусок, положенный на дно таза. Воду льют из ковша или кувшина на нижнюю треть голеней и стопы в течение 20—30 с. Начальная температура воды 27—28 °С, через каждые 10 дней она снижается на 1—2° и доходит до 20—18 °С.

После ножной ванны, обливания или обмывания ноги вытирают досуха, затем растирают до легкого покраснения.

Полное обливание можно применять для детей с 9 месяцев. Перед ним ребенок должен быть теплым. Начальная температура воды 35 °С, она снижается через два дня на третий на 1° и доходит до 26 °С. Обливают ребенка

сначала из 3-литрового кувшина или банки, потом из ведра (голову не мочить!). Первый месяц после обливания вытирают полотенцем, далее оставляют обсыхать.

Контрастный душ рекомендуется с 1,5 лет. Особенно полезен он вялым, заторможенным детям, а легковозбудимым малышам подойдет обливание. Температура воды при закаливании душем должна быть такой же, как и при общих обливаниях. После душа ребенка также надо хорошо растереть сухим мягким полотенцем.

Босохождение — один из древнейших способов закаливания, тренировки мышц стопы, предохраняющий от развития плоскостопия.

Как и все виды физической тренировки, закаливание ходьбой босиком должно быть постепенным и систематическим. Начинать лучше всего с хождения в теплой комнате по ковру или половику, затем — по деревянному полу. Для занятий полезно использовать специальные резиновые коврики с шиповым рифлением, по которым сначала можно просто ходить, а в дальнейшем бегать на месте и прыгать.

Однако все это ни в коей мере не заменит радости ходьбы босиком по земле или траве. При выборе грунта для хождения босиком следует учитывать, что различные его виды (по температурному и механическому раздражению) действуют на

организм по-разному. Мягкая трава, теплый песок, дорожная пыль, комнатный ковер действуют успокаивающе, в то время как горячий песок или асфальт, острые камни, хвойные иголки или шишки возбуждают нервную систему. Для укрепления мышц стопы, поддерживающих ее свод в нужном положении, особенно полезно ходить босиком по скошенной траве, песку, опавшей хвое.

Для ходьбы босиком по естественному грунту в холодное время года в домашних условиях рекомендуется изготовить ящик длиной 100 см, шириной 60 и высотой 15 см, заполнить его промытой речной галькой и установить в комнате с температурой воздуха 18—20 °С. После ходьбы босиком по такому «тренажеру» необходимо обмыть ступни водой комнатной температуры с мылом и выполнить 2—3-минутный массаж (размять пальцы и подошвы ног).

Обтирание — наиболее мягко действующая водная процедура, полезная не только для здоровых, но и ослабленных детей.

Варежкой из мягкой ткани (фланель, трикотаж), смоченной водой соответствующей температуры, которая снижается на 1° через два дня на третий (начальная — 30 °С, конечная — комнатная температура), обтирают руки, шею, грудь, живот, ноги, спину ребенка. После этого растирают его сухим мягким полотенцем.

Солевое закаливание — полезное для всех дошкольников. Закаливание проводится после дневного сна под наблюдением воспитателя. Дети сначала проходят босиком по фланелевому коврику, смоченному 10% раствором поваренной соли комнатной температуры, топчутся на нем в течение 2 мин, затем переходят на второй коврик, где стирают соль с подошв, а потом вытирают ступни насухо. Важно перед проведением закаливания разогреть стопы. Для этого используются специальные массажеры, пуговичные и палочные дорожки.

Закаливание носоглотки. Для закаливания наиболее «холодоустойчивой» области можно использовать самый действенный прием — полоскание водой. Начинать его следует с теплой воды, снижая через каждые 10 дней температуру на 1—2°. В конце курса можно использовать воду из-под крана.

Точечный массаж — метод механического воздействия руками в виде специальных приемов, улучшающий функциональное состояние кожных покровов, нервной и мышечной систем. Педагоги нашего детского сада выполняют массаж по методу А.А. Уманской.

Говоря о закаливании детей водой, важно придерживаться следующих правил:

- снижать температуру воды следует постепенно;
- закаливаться нужно ежедневно, если процесс прекращает-

ся хотя бы на неделю, возобновлять необходимо с исходной температуры воды;

- начинать закаливаться можно в любое время года, но лучше в теплое;

- эффект от закаливающих процедур достигается за 2—3 месяца, а исчезает за 2—3 недели, а у дошкольников через 5—7 дней, поэтому нельзя отменять закаливание даже в случае легких заболеваний, следует просто уменьшить нагрузку или интенсивность раздражителя.

Существуют противопоказания к закаливанию детей водой:

- ♦ острые инфекции;
- ♦ лихорадка;
- ♦ повреждения кожных покровов (ожоги, травмы, экссудативный диатез);
- ♦ невроты и высокая нервная возбудимость;
- ♦ нарушения деятельности сердечно-сосудистой или выделительной систем;
- ♦ остановка в весе;
- ♦ ухудшение состояния ребенка после начала закаливания.

Иначе говоря, любое закаливание необходимо проводить так, чтобы ребенок радовался, улыбался, ждал этих процедур. Кроме того, большую роль при проведении любых закаливающих процедур играют эмоциональное состояние взрослых и их отношение к проводимым мероприятиям.

Основные правила закаливания

Закаливание — процесс, который не должен прерываться. Подводя итоги нашего разговора, хотелось бы перечислить основные правила закаливания. Их важно знать и педагогам и родителям.

Правило 1. Понимание необходимости закаляться должно стать вашим убеждением, только в этом случае можно воспитать в себе привычку выполнять определенные процедуры. Сознательное отношение формирует нужный психологический настрой, который и делает ваши старания успешными.

Правило 2. Закаливание — основная часть здорового образа жизни.

Правило 3. Закаляться нужно систематически, а не от случая к случаю. Если выработанный условный рефлекс не будет подкрепляться, он исчезнет. Даже двухнедельный перерыв значительно снижает ранее достигнутое состояние закаленности. Настраивайтесь на пожизненные занятия — с детства до глубокой старости.

Правило 4. Длительность и интенсивность закаливающих процедур надо увеличивать постепенно. Если в первый же день вы решительно обольетесь ледяной водой или нырнете зимой в прорубь, никакой пользы не будет, в лучшем слу-

чае отделаетесь простудным заболеванием.

Правило 5. Планировать закаливающие процедуры нужно обязательно с учетом индивидуальных особенностей организма. Каждый человек имеет разную чувствительность к температурам. Один и тот же фактор вызовет у одного легкий насморк, а у другого — серьезную болезнь. Эти различия зависят от особенностей организма, состояния здоровья, типа нервной системы.

Правило 6. Очень важно уметь создавать себе хорошее настроение во время закаливающих процедур.

Правило 7. Обязательно систематически занимайтесь физическими упражнениями, от этого эффективность закаливания возрастет во много раз. Русский физиолог А. Самойлов, подчеркивая роль мышечной активности, утверждал: «Мышца сделала человека человеком!»

Правило 8. Закаляясь, используйте весь комплекс природных естественных факторов — солнце, воздух и воду.

Правило 9. Выбирая формы и методы закаливания, учитывайте климатические условия конкретного региона. Интенсивность закаливающих процедур не может быть одинаковой, так как климат конкретного региона формирует специфический тип терморегуляции у человека и определяет его чувствительность к холоду.

Физическое воспитание дошкольников в контексте новых ФГТ

Прищепа С.С.,

*канд. пед. наук, доцент кафедры дошкольного образования
Педагогической академии последипломного образования,
Москва*

Сегодня в обществе идет становление новой системы дошкольного образования, направленной на реализацию федеральных государственных требований (ФГТ). 2011—2012 гг. рассматриваются как переходный период для их внедрения, в течение которого ДОУ предоставляется возможность разработать (либо скорректировать) основные общеобразовательные программы дошкольного образования.

У практических работников возникает множество вопросов, связанных с внедрением ФГТ. Постараемся ответить на некоторые из них. Но сначала совершим экскурс в историю.

До 1989 г. ДОУ РФ работали по единой «Программе воспитания и обучения в детском саду» (под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой). С 90-х гг. начала складываться система вариативного образования. На основе «Концепции дошкольного воспитания» (В.А. Петровский, В.В. Давыдов) появляются первые ва-

риативные программы по дошкольному образованию (как комплексные, так и парциальные). В соответствии с «Типовым положением о дошкольном образовательном учреждении» (1995), каждое ДОУ имело право выбирать программы из предложенного комплекса программ и технологий. Ни стандарта, ни требований для оценки качества дошкольного образования на тот момент не существовало. И только в 1996 г. Министерством образования РФ были утверждены «Временные (примерные) требования к содержанию и методам воспитания и обучения, реализуемым в дошкольном образовательном учреждении» (далее — Временные (примерные) требования), которые рекомендовалось использовать до введения государственного стандарта дошкольного образования.

В рамках Федеральной целевой программы развития образования на 2006—2010 гг. в 2008 г. по заказу Минобрнауки закон-

чилась разработка концептуальных основ определения федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы, в 2009 г. они были утверждены и введены в действие.

В России в настоящее время для большинства уровней и ступеней образования, исключая дошкольное, установлены федеральные государственные образовательные стандарты, представляющие собой совокупность трех групп требований: — к структуре основных образовательных программ; — условиям реализации основных образовательных программ; — результатам освоения основных образовательных программ.

В системе дошкольного образования разработаны только ФГТ к структуре основной общеобразовательной программы и к условиям ее реализации.

ФГТ в сфере дошкольного образования включают:

- ♦ нормы, определяющие обязательный минимум содержания основных образовательных программ общего образования;
- ♦ максимальный объем учебной нагрузки;
- ♦ уровень подготовки выпускников ДОУ;
- ♦ основные требования к обеспечению образовательного процесса [5].

Используя статью Н.В. Фединой (ФГТ: Найти 10 отличий /

Обруч. 2010. № 2), сравним, как отражено содержание физкультурно-оздоровительной деятельности в двух документах: во Временных (примерных) требованиях и ФГТ к структуре основной общеобразовательной программы (см. ниже).

На основе ФГТ разрабатываются примерные основные общеобразовательные программы дошкольного образования. Завершена работа над следующими программами:

«От рождения до школы» (под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой);

«Успех» (рук. авт. колл. Н.В. Фединой);

«Истоки» (под ред. Л.А. Парамоновой);

«Из детства — в отрочество» (под ред. Т.Н. Дороновой, Л.Г. Голубевой, Н.А. Гордовой);

«Детство» (авт. колл. В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.И. Ноткина и др.).

По нашему мнению, в переходный период для внедрения ФГТ у инструкторов по физкультуре могут появиться вопросы. Постараемся ответить на некоторые из них.

Вопрос. Что означает деятельностный подход в физическом воспитании дошкольников?

Ответ. Деятельностный подход в решении проблемы развития психики ребенка изучался В.В. Давыдовым, А.В. Запорожцем, А.Н. Леонтьевым. Они рассматривали деятельность нарав-

Сравнительная таблица Временных (примерных) требований и ФГТ

Показатели оценки	Временные (примерные) требования к содержанию и методам воспитания и обучения, реализуемым в ДОУ	ФГТ к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования
1	2	3
Назначение документа	Определяли <i>содержание и методы</i> дошкольного образования; характер взаимодействия педагогов с детьми и построение развивающей среды	Определяют <i>структуру</i> основной общеобразовательной программы дошкольного образования
Направления развития детей	Содержание дошкольного образования включало <i>12 направлений деятельности ДОУ</i> . Одно из них — физическое развитие и здоровье	Содержание дошкольного образования включает <i>4 направления развития детей</i> , среди них — физическое. Выделены образовательные области «Физическая культура», «Здоровье»
Подходы	Общее основание для классификации содержания дошкольного образования в обоих документах — <i>деятельностный подход</i>	
		В области «Физическая культура» — двигательная деятельность детей и ее организация. Исключением из деятельностного подхода являются области «Здоровье» и «Безопасность»
Принципы	Предметный <i>принцип обучения</i> . Учебная модель (ЗУНовское обучение)	Принципы: <i>интеграции образовательных областей, комплексно-тематический, развивающего образования</i> (как альтернатива ЗУНовского)
Направления воспитательно-образовательного процесса	Учебная деятельность (виды физкультурных занятий: сюжетные, тренировочные, тематические, диагностические, игровые); самостоятельная двигательная деятельность ребенка	Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе двигательной деятельности; в ходе режимных моментов; самостоятельная двигательная деятельность ребенка; взаимодействие с семьями воспитанников

Окончание

1	2	3
Учет вида ДОУ	Не были дифференцированы на обязательную для всех ДОУ часть содержания дошкольного образования и часть, отражающую видовое разнообразие ДОУ	Определяют как обязательную для всех ДОУ часть Программы и часть, формируемую участниками образовательного процесса
Деятельность специализированных групп	Не учитывали специфику деятельности специализированных групп и учреждений	Учитывают специфику образовательной работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья
Система мониторинга	Диагностика физического развития и подготовленности	Диагностика и мониторинг физического развития и подготовленности
Результаты освоения программы. Достижения дошкольника	Двигательные умения, навыки, которыми должен овладеть ребенок к концу учебного года, — ключевые результаты освоения образовательной программы для дошкольников	Итоговые и промежуточные результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования. <i>Итоговые</i> — «социальный портрет» ребенка 7 лет, освоившего основную образовательную программу дошкольного образования: физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила ЗОЖ. <i>Промежуточные</i> — раскрывают динамику формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период

не с обучением, т.е. как движущую силу психического развития. По мнению П.Я. Гальперина, цель обучения сводится к тому, чтобы научить человека действовать, а знания должны стать средством такого обучения.

Дошкольников необходимо обучать двигательным умениям, навыкам так, чтобы впоследствии они могли применить их в различных жизненных ситуациях. В содержании «Концепции физического воспитания детей и подростков (В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Л.Б. Кофман, 1996) говорится о том, что: «Деятельностный подход ориентирует ребенка не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала» [3]. Поэтому так важно в организованной образовательной деятельности с детьми использовать дидактические игры с движением, двигательные загадки, игровые и проблемные ситуации, проектную деятельность.

Вопрос. Как понять принцип интеграции образовательных областей?

Ответ. В «Концепции дошкольного воспитания» (В.А. Петровский, В.В. Давыдов) в разделе «Охрана и укрепление здоровья детей» отмечалось: «Для достижения психофизического здоро-

вья необходимы не только узкопедагогические средства физического воспитания и медицинские мероприятия, но и эти средства должны пронизывать всю организацию жизни ребенка, организацию предметной среды, режима, разных видов деятельности» [3].

Интеграция образовательных областей может осуществляться в соответствии с содержанием и методами и по средствам.

Образовательная область **«Физическая культура»** по задачам и содержанию может интегрироваться, например, с областями:

«Здоровье»

- ♦ проведение закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей;

- ♦ ознакомление с особенностями строения и функциями организма человека;

- ♦ формирование представления о значении двигательной активности в жизни человека;

- ♦ использование специальных физических упражнений для укрепления органов и систем;

- ♦ беседы о пользе активного отдыха.

«Познание»

- ♦ активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.);

- ♦ специальные упражнения, направленные на ориентировку в пространстве. Объясняя игру, воспитатель использует пространственную терминологию для обозначения направления



движения («Пробегите вперед до шнура»), местоположения играющих («Встаньте в две шеренги, в противоположных концах зала, друг напротив друга»). Дети сами придумывают направления движения (например, в игре «Волк во рву» на пути коз возникают препятствия, которые нужно преодолеть);

- ♦ подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем мире (имитация движений животных, труда взрослых);

- ♦ построение конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования);

- ♦ просмотр и обсуждение книг, фильмов о спорте, спортсменах, ЗОЖ;

- ♦ развитие способностей дифференцировать признаки: цвет, форму, размер (например, подобрать спортивный инвентарь, соответствующий им);

- ♦ распознавание образов, символов (например, в игре-эстафете расставить физкультурный инвентарь в соответствии со схематическим изображением);

- ♦ выполнение движений в заданной последовательности по плану (станции круговой тренировки, обозначенные схематично);

- ♦ развитие творческого мышления в подвижной игре (придумать варианты сигналов в игре, варианты подвижной игры, новую подвижную игру и организовать ее).

По *средствам*, например, с областями:

«Труд»

- ♦ изготовление атрибутов и масок для подвижных игр;
- ♦ помощь в раздаче и уборке пособий.

«Чтение художественной литературы»

- ♦ игры, упражнения и гимнастика с использованием стихотворений, потешек, считалок;
- ♦ сюжетно-спортивная физкультурная образовательная деятельность на темы прочитанных сказок, рассказов, историй;
- ♦ «чтение» стихотворений с помощью рук.

Вопрос. Как будет осуществляться физкультурно-оздоровительная работа с детьми?

Ответ. В соответствии с ФГТ основными направлени-

ями физического развития детей считается время, отведенное на:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе двигательной деятельности;
- в ходе режимных моментов;
- самостоятельную двигательную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования [5].

В примерных основных общеобразовательных программах дошкольного образования «От рождения до школы», «Успех», «Истоки» предлагаются разнообразные формы работы с детьми в рамках образовательной области «Физическая культура» (см. ниже).

Основные направления	Примерные основные общеобразовательные программы дошкольного образования		
	«От рождения до школы»	«Успех»	«Истоки»
1	2	3	4
Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе двигательной деятельности	Подвижные игры, физкультурные занятия (игровые, сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера), физкультминутки, под тексты стихотворений и потешек,	Игровая беседа с элементами движений, чтение, рассказ, рассматривание, игра, утренняя гимнастика, совместная деятельность взрослого и детей тематического характера, интегративная деятельность, экспериментирование, спортивные упражнения, физкультурное занятие, спортивные и	Занятия по физической культуре и по плаванию, утренняя гимнастика, двигательная разминка, подвижные игры и физические упражнения на воздухе, физкультурные

Окончание

1	2	3	4
	ритмическая гимнастика, игровые беседы с элементами движений, проектная деятельность	физкультурные досу- ги, состязания, про- ектная деятельность (для старшего дошко- льного возраста)	досу ги и праздники, дни здоровья
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режим- ных моментов	Утренняя гимна- стика, упражне- ния и подвижные игры во второй половине дня		
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спор- тивные игры и занятия	Двигательная актив- ность в течение дня, утренняя гимнастика, подвижная игра, са- мостоятельные спор- тивные игры и уп- ражнения	Самостоя- тельная дви- гательная деятельность (ежедневно, характер и продолжи- тельность зависит от индивидуаль- ных данных и потребностей детей)
Совместная физ- культурно-оздо- ровительная работа детского сада и семьи	Анкетирование семей, дни от- крытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, информацион- ные стенды, интернет-жур- налы, семейные объединения (клубы, секции) и праздники, прогулки, уча- стие в детской исследователь- ской и проектной деятельности	Описание отсутствует	Физкультур- но-массовые мероприятия, круглые сто- лы, дискусси- онные встре- чи, вечера вопросов и ответов, прак- тикумы, со- вместный досуг взрос- лых и детей

В тексте ФГТ не употребляется слово «занятие», исключение сделано лишь для подготовительной к школе группы. Их авторы утверждают, что занятие не соответствует возрастным особенностям детей дошкольного возраста, поскольку является дидактической формой учебной деятельности. Однако физкультурное занятие было и продолжает оставаться самой традиционной, организованной и систематической формой обучения дошкольников двигательным навыкам и умениям.

На занятиях-тренировках и тематических занятиях дошкольники овладевают двигательными навыками и умениями, на сюжетных, игровых — закрепляют их, на интегрированных, комбинированных — совершенствуют приобретенные двигательные навыки и умения.

Несомненно, применение на занятиях активных методов: игрового (имитация, подражание), творческих заданий, проблемного обучения, исследовательского, соревновательного, круговой тренировки, разных способов организации детей (групповой и индивидуальный) позволит физкультурным занятиям стать такой формой обучения, в процессе которой не культивируются бездумное послушание, подражание, слепое

следование образцам, а напротив, воспитывается детское творчество, проявляются и совершенствуются психофизические и личностные качества дошкольников.

Литература

1. Истоки: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. 4-е изд., перераб. и доп. / Под ред. Л.А. Парамоновой. М., 2011.

2. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б. Концепция физического воспитания детей и подростков // Физическая культура. 1996. № 1.

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

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.11.2009 № 655 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования».

5. Успех: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / [Н.О. Березина, И.А. Бурлакова, Е.Н. Герасимова и др.; науч. рук. А.Г. Асмолов; рук. авт. колл. Н.В. Федина]. М., 2011.

Медико-социальные и психолого-педагогические аспекты оздоровления детей в ДОУ

Стефанова Е.Е.,

заведующий МБДОУ ЦРР — д/с № 60, г. Орёл

В настоящее время с сожалением можно отметить, что неуклонно растёт количество детей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата (ОДА). Успех в лечении этих болезней зависит от своевременной диагностики и как можно более раннего обращения к специалистам.

Действенную помощь детям с такими заболеваниями может оказать организация спецгрупп. В нашем ЦРР их пять: две логопедические и три группы с нарушением ОДА. Они обеспечивают каждому ребёнку, имеющему отклонения в развитии, индивидуальный подход уже с раннего возраста.

В нашем детском саду задача физического развития детей и укрепления здоровья — одна из основных. Для ее решения созданы все необходимые условия: уютный и удобный медико-восстановительный блок с кабинетами врачей и массажа, процедурным и физиокабинета-

ми, изолятором. Вся лечебно-оздоровительная работа проводится в соответствии с перспективным планом. Ежегодно мы заключаем договор с областным врачебно-физкультурным диспансером на организацию медицинского осмотра детей врачами ЛФК и физиотерапевтом с целью выявления патологии, назначения курсов восстановительного лечения и контроля за его результатами.

У нас успешно функционируют оборудованный спортивный зал, оснащённый стационарным и инновационным оборудованием, спортивные уголки в группах с физкультурными пособиями, изготовленными руками педагогов и родителей, спортивная площадка со стационарным оборудованием. Есть сухой бассейн с мячами для укрепления осанки, инвентарь для профилактики и исправления плоскостопия: степы, модули, ребристые дорожки, туннели фирмы «Аконит» и «Альма».

В работе используются пособия и нетрадиционное физкультурное оборудование, направленное на коррекцию физического развития, оптимизацию дифференцированного подхода.

В настоящее время в детском саду сложилась эффективная система физкультурно-оздоровительных мероприятий, включающих инновационные формы работы с детьми от 2 до 7 лет.

На протяжении шести лет коллектив нашего ДОУ работает в тесном контакте с Орловским госуниверситетом в рамках лаборатории «Диагностика и коррекция развития детей с проблемами в развитии» под руководством заведующего кафедрой коррекционной педагогики и специальной психологии, канд. биол. наук, доцента Л.М. Семеновой по теме «Организация коррекционно-развивающей работы с детьми с нарушением опорно-двигательного аппарата». За это время была создана специальная авторская программа «Физкультурная коррекционно-оздоровительная работа в группах для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата». В нее включены комплексы физкультурных занятий, коррекционных упражнений, конспекты физкультурных досугов, варианты включения физкультурно-коррекционной работы в традиционные формы организа-

ции физического, познавательного-речевого развития, представлены формы работы с семьями, имеющими детей с нарушениями ОДА. К настоящему моменту физкультурно-оздоровительная работа с детьми поставлена на достаточно высокий уровень. Контрольные исследования, ежегодно проводимые в ДОУ, позволяют сделать вывод об эффективности нашей работы по программе.

Многие дошкольники, посещающие специализированные группы детского сада, имеют сочетанные диагнозы: нарушение ОДА с задержкой речевого развития. Логопедическая работа с воспитанниками с ОДА — один из прикладных разделов логопедии. У дошкольников с ДЦП не встречается какой-то особой патологии речи, но известные в логопедии нарушения ее развития приобретают специфику, которую необходимо учитывать в диагностике и коррекции. Именно поэтому в изучение специфики патологий речи у дошкольников с нарушениями ОДА включаются следующие разделы:

- изучение особенностей психического развития дошкольников с ДЦП, имеющих патологию речи;
- совершенствование методов профилактики, диагностики, коррекции и компенсации патологии речевого развития

дошкольников с нарушениями ОДА;

— организации логопедической помощи дошкольникам с ДЦП.

К сожалению, в последнее время наблюдается рост числа соматических заболеваний среди дошкольников. Это выявляется уже при поступлении детей в ДОУ — есть отметка в медицинской карте ребенка: ослабленный, подверженный простудным и инфекционным заболеваниям, состоит на диспансерном учете.

Присутствие сложных с точки зрения медицинских диагнозов детей в ДОУ требует от специалистов четкости и полной согласованности в работе. Всего этого можно достичь за счет профессионализма, высокого качества дифференциации в педагогической работе с детьми, организации щадящего режима дня, специальных коррекционных занятий и процедур, необходимых каждому в отдельности ребенку. Именно поэтому вся физкультурно-оздоровительная работа осуществляется в полном взаимодействии воспитателей и специалистов: инструкторов по физкультуре и ЛФК, учителей-логопедов, музыкальных руководителей, педагога-хореографа, психолога, медиков.

Формы работы по физическому воспитанию в нашем ДОУ представляют собой комплекс

оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий, основу которых составляет двигательная деятельность. К ним относятся в первую очередь разные виды занятий:

- ♦ традиционные;
- ♦ игровые;
- ♦ оздоровительные;
- ♦ тренировочные;
- ♦ комплексные;
- ♦ тематические;
- ♦ по интересам;
- ♦ с применением нестандартного физкультурного оборудования;
- ♦ сюжетно-игровые;
- ♦ контрольно-проверочные.

Педагоги стремятся пробудить у каждого ребенка интерес к занятиям, спортивным играм (используя знания о его индивидуальных физиологических особенностях и психологический настрой), развить чувство «мышечной радости», воспитать навыки ЗОЖ.

Кроме занятий в группах в течение дня широко проходит физкультурно-оздоровительная работа с досугами и праздниками, функционируют:

- секции «Крепыш» (для физически ослабленных детей) и «Степ-аэробика» (для физически развитых и подготовленных детей);
- кружок «Я — это кто?», формирующий навыки ЗОЖ и воспитывающий интерес к физкультуре.

Большое внимание педагоги

уделяют взаимодействию с родителями по организации совместной и физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ и дома. Силами педагогов и родителей был открыт фитобар «Подсолнух» для укрепления иммунитета детей целебными силами природы.

В методическом кабинете подобран и представлен материал в помощь воспитателям, инструктору по физкультуре, учителям-логопедам, другим специалистам и родителям по вопросам организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

В ДОУ уделяется большое внимание:

- созданию психологического комфорта для детей с отклонениями в психическом, речевом и физическом развитии за счет обеспечения индивидуальной работы и использования различных моделей интеграции;
- совершенствованию работы по обеспечению полноценного психического и физического разноуровневого развития детей за счет повышения профессиональной компетенции и эффективности труда педагогов.

Проблемы психического развития детей обязательно отражаются в тематике педсоветов, консультаций, семинаров. В на-

шем ДОУ функционирует кабинет психологической разгрузки, в котором успешно работает педагог-психолог.

Известно, что важнейшее условие психического развития детей — общение со сверстниками и взрослыми. Педагоги нашего детского сада владеют техникой психологической поддержки, умеют создавать атмосферу доверия, сотрудничества, учитывают дистанцию общения, умеют регулировать отношения в группах, стремясь к сокращению количества детей «не принятых» и «изолированных».

В настоящее время в обществе востребованы личности с демократическими взглядами, максимально самостоятельные, креативные, ориентированные на достижение успехов в самых различных областях. Дети с особыми образовательными коррекционными потребностями должны найти свое место и занять достойное положение в обществе.

По формулировке ВОЗ, «Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов», поэтому коллектив нашего ЦРР надеется, что совместная работа педагогов, ученых, медиков и родителей поможет нашим детям стать действительно здоровыми.

Развитие познавательной активности детей раннего возраста на занятиях по физической культуре

Прищепа С.С.,

канд. пед. наук, доцент кафедры дошкольного и младшего школьного возраста Педагогической академии последипломного образования;

Атрощенко Н.А.,

воспитатель по физкультуре ГОУ ЦРР — д/с № 474, Москва

Насколько хорошо будет развит ребенок в раннем детстве, настолько просто и естественно он будет овладевать новым в зрелом возрасте. Познавательная активность ребенка 2—3 лет выражается прежде всего в развитии восприятия, символической (знаковой) функции мышления и осмысленной предметной деятельности. Движущая сила познавательной деятельности — растущий и развивающийся мозг. И наоборот, чем больше малыш получает впечатлений, чем разнообразнее ему предлагаются упражнения и материалы для восприятия, тем быстрее развивается мозг.

В этот период особенно активны органы восприятия — слух, зрение, обоняние, осязание и вкусовые ощущения, с помощью которых малыш познает окружающий мир.

Как отмечает профессор Т.С. Комарова, «работа по развитию восприятия должна осуществляться систематически и последовательно включаться во все этапы жизнедеятельности детей... пронизывать весь воспитательно-образовательный процесс, обогащая сенсорный и сенсомоторный опыт детей» [2].

Следует отметить, что именно двигательная активность в первую очередь способствует развитию воспри-

ятия. Исследования М.Ю. Кистяковской, Н.М. Щелованова показали: чем богаче двигательный опыт ребенка, тем больше информации поступает в мозг, что способствует интенсивному интеллектуальному развитию малыша. Во время ходьбы, бега, лазанья и других движений ребенок сталкивается с целым рядом предметов и познает их свойства (тяжелый, легкий, большой, маленький, длинный, короткий, мягкий, твердый и т.п.), учится ориентироваться в пространстве.

Поэтому, организуя двигательную активность детей, особенно на физкультурных занятиях наряду с формированием двигательных умений и навыков, важно акцентировать внимание на развитии зрительного и слухового восприятия.

Развитие зрительного восприятия заключается:

- в закреплении у детей представлений о качествах предметов (форме, цвете, величине);
- умения ориентироваться в пространстве;
- тактильных ощущений.

Физкультурный инвентарь и оборудование — те предметы, с которыми сталкивается ребенок на физкультурном занятии. Важно грамотно выстроить процесс ознакомления с ними детей, предложив сначала рассмотреть их, обследовать, выделяя свойства и качества: форму, цвет, величину, материал, из которо-

го сделаны. Например, знакомя с мячом или гимнастической палкой, можно предложить хватить двумя руками мяч, гимнастическую палку, погладить, надавить, при этом назвать качества физкультурного инвентаря (мяч круглый, резиновый, красный, гладкий; палка длинная, синяя, деревянная). Дети, воспринимая предметы, запоминают словесные обозначения их качеств.

Закрепление основных цветов

В раннем возрасте дети знакомятся с основными цветами: красным, синим, желтым, зеленым. На физкультурном занятии важно обращать внимание воспитанников на цвет физкультурного инвентаря (мячей, лент, обручей, кубиков, флажков, султанчиков), задавая вопрос: «Какого цвета мяч (лента)?».

Знание цвета может закрепляться в подвижных играх.

«Найди свой обруч»

Детям раздают цветные ленточки (красные, синие, зеленые). В углах комнаты располагают обручи такого же цвета. Дети бегают по залу. По команде «Найди свой обруч!» ребенок должен подбежать к обручу такого же цвета, как его ленточка.

Закреплению способностей сравнивать и группировать

предметы по цвету будет способствовать игровое упражнение.

«Разноцветные мячи»

Воспитатель выбрасывает мячи разного диаметра (25 см, 15 см) и цвета (красные, синие). В углах зала стоят корзины такого же цвета. Дети должны собрать мячи по цвету в корзины.

Закрепление формы предметов

Ребенок третьего года жизни усваивает представления о 4—5 формах: шар, куб, круг, треугольник, квадрат. Закрепление умения узнавать и называть форму предметов можно в игровом упражнении.

«Поезд»

Дети стоят в колонне по одному и держатся за длинную веревку. По сигналу «Поехали!» начинают движение со словами: «Чу-чу-чу». В центре зала рассыпаны кубики и мячи (одинаковые или разные по цвету). После остановки воспитатель предлагает собрать кубики (или только мячи).

Закрепить умение группировать предметы по форме поможет следующее игровое упражнение.

«Найди домик»

По углам комнаты стоят корзины с наклейками определенных форм: круг, квадрат,

треугольник. По залу разбросаны фигурки. Воспитатель предлагает собрать их и разместить по своим домикам. Затем воспитатель и дети вместе проверяют, все ли фигурки на своих местах.

Закрепление величины

Дети закрепляют знания о размерах (высоте, длине, ширине), знакомясь с понятиями: «высоко — низко», «длинный — короткий», «широкий — узкий». Для развития умения различать и называть контрастные размеры предмета важно акцентировать внимание детей на вопросах:

«Какой мяч по величине?» (большой или маленький);

«Какой ручеек?» (широкий или узкий);

«Какие ворота по высоте?» (высокие или низкие);

«Какая дорожка?» (длинная или короткая).

Закреплению умения соотносить предметы по величине будут способствовать игровые задания: большие мячи нужно прокатить через широкие ворота, маленькие — через узкие; большие мячи прокатить по длинной дорожке, маленькие — по короткой и игровое упражнение.

«Найди и собери»

По углам комнаты расставлены большие и маленькие корзины. Воспитатель рассыпает боль-

шие и маленькие мячи и предлагает детям собрать их: большие мячи в большие корзины, маленькие — в маленькие корзины.

Закрепление умения ориентироваться в пространстве

В подвижных играх, игровых упражнениях ребенок учится ориентироваться в пространстве, овладевая такими понятиями, как: «далеко», «близко», «высоко», «низко», «впереди», «сзади», «вверху», «внизу» и т.д. Например, воспитатель обращает внимание детей на ленточки, висящие на шнуре на разном расстоянии (высоко и низко). Или предлагает детям подбросить мяч сначала высоко, а затем низко, или бросить мячи в корзины, одна из которых стоит далеко, а другая близко.

Развитие тактильных ощущений

На физкультурных занятиях дошкольники с интересом будут закреплять понятия: «мягкий — твердый», «гладкий — шершавый», для этого им можно предложить походить босиком по разным дорожкам: твердой (деревянной) и мягкой (широкой, узкой, длинной, короткой из дермантина и поролона), гладкой (из дермантина или клеенки) и шершавой («пуговичной», с нашитыми кольцами и др.).

Закреплению понятий «тяжелый — легкий» будет способствовать игровое упражнение.

«Тяжелый — легкий»

Воспитатель предлагает детям взять сначала тяжелые мячи (набивные), затем легкие (надувные, диаметром 20—25 см), после этого сесть около обозначенной черты и покатать по очереди мячи, характеризуя их: «тяжелый», «легкий».

Знакомя детей с физкультурным инвентарем, важно обращать их внимание на материал, из которого он выполнен, задавая вопросы: «Из чего сделан мяч (кубик, обруч)?». Дети начинают понимать, что мячи бывают резиновыми, пластмассовыми и из ткани, к тому же тяжелыми и легкими, гладкими и с шипами, большими и маленькими. Особое внимание следует уделить безопасности физкультурного инвентаря, чтобы он отвечал общепринятым санитарно-гигиеническим требованиям.

На физкультурных занятиях помимо зрительного важно развивать слуховое восприятие. Умение сосредоточиться на звуке — очень важная особенность человека. Без нее нельзя научиться слушать и понимать речь. Способность улавливать и различать звуки не возникает сама собой, ее нужно развивать. Ребенок учится различать «звучание» знакомых предметов: бубна, колокольчика, погремуш-

ки, барабана. Развитию у детей умения переключать слуховое внимание способствуют игры.

«Угадай, что делать»

У детей в руках два флажка. Если воспитатель громко звенит в бубен, дети поднимают флажки вверх и машут ими, а если звенит тихо — опускают их.

«Беги на носочках»

Воспитатель стучит в бубен тихо, громко и очень громко. Соответственно его звучанию дети выполняют движения: под тихий звук — идут на носочках, под громкий — полным шагом, под очень громкий звук — бегут.

Вышеперечисленные игровые упражнения и игровые задания можно использовать как на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, так и на прогулке. Содержание их способствует развитию у детей активного восприятия, хорошей памяти и мышления.

Предлагаем познакомиться с конспектом физкультурного занятия в первой младшей группе.

«Цветные платочки»

Задачи:

- упражнять в прокатывании мячей и пролезании в ворота разной величины;
- закреплять знания об основных цветах и понятиях (большой — маленький, длинный — короткий);

— развивать координацию движений, быстроту и глазомер;

— воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

Оборудование: платочки (красного, синего, зеленого и желтого цвета), большие и маленькие мячи (по количеству детей), 4 ориентира (красный, желтый, зеленый, синий), короткая и длинная дорожки, большие и маленькие ворота.

* * *

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал и становятся врассыпную. Воспитатель раздает цветные платочки, обращая внимание на их цвет. После этого дети перестраиваются в колонну друг за другом.

Обычная ходьба по короткой дорожке (20 с).

Ходьба широким шагом по длинной дорожке (20 с).

Обычный бег (10 с).

Ходьба обычная с восстановлением дыхания (10 с).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ с платочками

И.п. — ноги слегка расставлены, платочек держать за верхние углы, руки опущены. Руки с платочком поднять до груди, подуть на него («Сильный ветер»), опустить («Нет ветра»).

Упражнение выполнить 4 раза.

И.п. — стоя на коленях, платочек опущен. Руки с платочком

выставить вперед, повернуться, показать платочек соседу («Смотри!»), вернуться в и.п.

Упражнение выполнить 3 раза.

Организационно-методические рекомендации педагогам: чаще предлагайте детям отдых.

И.п. — сидя, ноги вместе, руки с платочком вперед. Поднять одну ногу, коснуться платочка, опустить, то же проделать другой ногой.

Упражнение выполнить 4 раза.

Организационно-методические рекомендации педагогам: следите, чтобы дети не садились на пятки.

И.п. — ноги слегка расставлены, платочек на полу. Попрыгать 6—8 раз на месте и походить вокруг платочка.

Организационно-методические рекомендации педагогам: следите, чтобы дети не сгибали ноги в коленях.

ОВД

Прокатывание больших мячей в большие ворота, маленьких — в маленькие ворота.

Выполнить 3—4 раза.

Организационно-методические рекомендации педагогам: напоминайте детям, что прокатывать нужно прямо в ворота.

Пролезание в большие и маленькие ворота.

Выполнить 3—4 раза.

Организационно-методические рекомендации педагогам: обращайтесь внимание детей на то, что, пролезая, не нужно касаться ворот.

Подвижная игра «Найди свой домик»

Задачи:

- развивать внимание, быстроту;
- закреплять знание основных цветов.

Дети с цветными платочками бегают по залу, по сигналу воспитателя подбегают к ориентиру того же цвета, что и платочек в руках.

Игру можно провести 2—3 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Игра малой подвижности «Покажи платочек»

Направлена на профилактику плоскостопия.

Дети пальцами ног должны поднимать с пола платочки.

Игру можно провести 2 раза.

Подводя итоги, следует отметить, что сенсорное воспитание имеет огромное значение для всестороннего развития ребенка, его умственных способностей.

Литература

1. Венгер Л.А., Пилюгина Э.Г., Венгер Н.Б. Воспитание сенсорной культуры ребенка. М., 1988.
2. Методические рекомендации к Программе воспитания и обучения в детском саду / Под ред. В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. М., 2005.

Игровое физкультурное занятие «Лунтик в гостях у ребят» (для среднего дошкольного возраста)

Гашенко А.В.,

*инструктор по физкультуре МБДОУ № 21 «Аленький цветочек»,
г. Саяногорск, Республика Хакасия*

Цель: повышать уровень физической и двигательной подготовленности детей.

Задачи:

- упражнять в различных видах ходьбы (на носочках, с высоким подниманием коленей), беге с согласованием движения рук и ног, поднятой головой;
- в перешагивании через предметы; энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться на месте и с продвижением вперед, поочередно через 4—5 линий (расстояние между которыми 40—50 см);
- в подлезании под препятствие (высотой 50 см), не касаясь руками пола, в группировке;
- в выполнении упражнений на профилактику плоскостопия и осанки;
- укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений;
- развивать силу, быстроту, ловкость, самостоятельность, выдержку, уверенность в себе,

чувство товарищества, настойчивость.

Предварительная работа: просмотр и обсуждение мультфильма «Лунный гость».

Оборудование: половинки мячей и пластмассовые мячи, «разноцветные ручейки», массажные дорожки, «островки» (игровое пособие), стойки для подлезания, 4 обруча (разных цветов), 3 корзины, лунный камень, костюм Лунтика, музыкальный центр, ноутбук, диск с мультфильмом «Лунный гость».

Методы и приемы:

- ♦ сюрпризный момент;
- ♦ метод ТСО;
- ♦ практические методы (проведение упражнений в игровой форме);
- ♦ словесные (вопросы к детям, команды, художественное слово);
- ♦ прием жестикуляции (сопровождение речи мимикой и жестами);
- ♦ голосовая и эмоциональная модуляция (изменение интонации, тембра, высоты голоса);
- ♦ показ физических упражнений, имитация;

♦ наглядно-слуховые и тактильно-мышечные приемы.

Индивидуальная работа: инструктор по физкультуре контролирует качество выполнения движений.

Игровой персонаж: Лунтик.

* * *

Дети входят в спортивный зал и строятся.

В е д у щ и й

Слышится «апчхи!»
Угадайте, кто чихает,
Кто гостей своих встречает?
Этот сказочный герой
Придет вечернею порой,
Он не ежик и не Фунтик,
Добрый ваш знакомый...

Д е т и. Лунтик!

Под музыку появляется Лунтик (его роль исполняет инструктор по физкультуре).

Л у н т и к

Здравствуйте, привет, а вот и я!
На Луне большой родился,
К вам я очень торопился,
Чтобы с вами поиграть.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

«Дорожка к озеру»

На дорожку дружно встали,
Наши ножки зашагали.

Ходьба обычная.

Узкий мостик впереди,
На носочки встали мы.

Ходьба на носках с поднятыми вверх руками.

Мы шагаем, мы шагаем,
Выше ноги поднимаем.

Ходьба с высоким подниманием коленей.

Побежали, побежали,
Никого не обогнали.

Легкий бег.

Шагом марш, не спеша,
Как погода хороша.

Ну как, ребята, не устали? Молодцы! Тогда продолжаем путь!

Медленная ходьба.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Дети строятся в круг для выполнения дыхательной гимнастики и ОРУ.

Л у н т и к. Какой чистый воздух на вашей планете! Давайте подышим.

Дыхательные упражнения

«К нам залетел теплый ветерок». И.п. — о.с. Глубокий вдох, удлиненный выдох с мягким звуком «ха».

«На нас подул холодный зимний ветер». И.п. — о.с. Глубокий вдох носом, выдох со звуком «у-у-у».

«К нам в окно влетела пчела». И.п. — о.с. Глубокий вдох, выдох через плотно сжатые зубы со звуком «з-з-з».

Каждое упражнение повторяется по 2 раза.

Л у н т и к. Жители на Луне очень дружные, они любят зани-

маться физкультурой. Ребята, а хотите, я и вам покажу, какие упражнения они делают. Комплекс называется «Веселый Лунтик».

ОРУ под музыку

«Флюгер». И.п. — ноги на ширине плеч, руки в сторону. Выполнить повороты в разные стороны.

«Приседание». И.п. — о.с., руки на поясе. 1 — присесть, 2 — встать.

«Обруч». И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнить круговые движения бедрами.

«Велосипед». И.п. — лежа на спине, руки под головой. Со-

гнуть ноги, приподнять, «покататься» на велосипеде (имитировать движения велосипедиста).

«Дотянись!». И.п. — сидя на полу, ноги врозь. Дотянуться до носков.

«Зайчик». И.п. — стоя. Прыжки (6—8 раз), чередовать с ходьбой.

Лунтик

Трудности у нас в пути,
Надо нам и их пройти.

ОВД

Полоса препятствий.

Дети выполняют упражнения поточным методом друг за другом по 2 раза (оборудование, по



выбору инструктора по физкультуре, располагается по кругу).

Лунтик. Ой, ребята, смотрите какая дорожка. Пройдемся? Да только здесь кочки, через них нужно перешагнуть. Поднимайте повыше ноги.

Ходьба по массажной дорожке.

А теперь перешагнем через «разноцветные пенечки».

Перешагивание через «пенечки».

Сколько цветных ручейков! Цветные они потому, что на дне ручейков лежат камни самоцветные. Нам нужно перепрыгнуть и через них.

Дети перепрыгивают на двух ногах через «разноцветные ручейки».

Какую паутину сплел паук, давайте подлезем под нее.

Дети подлезают под препятствие (высотой 50 см), не касаясь руками пола, в группировке.

Ребята, а теперь давайте поиграем в ладошки!

Игровой самомассаж для рук

Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу,
Поздороваясь я с ним
И вытягивать начну.

Дети растирают ладони (захватывают каждый палец у основания и круговыми движениями массируют его до ногтевой фаланги).

Затем руки я помою,
Пальчик в пальчик я вложу,
На замочек их закрою
И тепло поберегу.

Дети «моют» руки, складывают пальцы в «замок».

Выпущу я пальчики,
Пусть бегут, как зайчики.

Дети перебирают пальцы.

Молодцы, ребята! А вы любите играть? Давайте поиграем в мою любимую игру.

Подвижная игра «Салют»

Обручи разного цвета. Дети должны собрать и положить в каждый обруч мячи такого же цвета.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Лунтик. Я очень рад, что на земле живут дружные, ловкие, выносливые и любознательные дети. К сожалению, нам пора прощаться. На память о нашей встрече я приготовил для вас подарки из лунного камня.

Лунтик раздает детям подарки.

Ребята, вам понравилось со мной играть?

Дети отвечают.

И мне понравилось с вами играть. До новых встреч, ребята!

Под музыку дети выходят из зала.

Сюжетно-игровое занятие по физической культуре «Путешествие Бельчонка»

Салова М.К.,

воспитатель по физической культуре;

Гулевская Н.П.,

старший воспитатель ГБОУ д/с № 954, Москва

Задачи:

- упражнять в прыжках со скалкой на одной и двух ногах, с поворотом кругом;
- совершенствовать технику прыжков в высоту через стойки (40 см), с глубокого приседа, доставая до предмета, перепрыгивая через предметы последовательно;
- ходьбу по скамейке с кружением на середине;
- пролезание в обруч боком;
- развивать ловкость, быстроту и выносливость.

Игровой персонаж: Бельчонок.

* * *

Воспитатель

Кто бежит по ветке юрко
В рыженькой пушистой шубке.
Хвостик серенький крючком,
Ушки острые торчком.

Бельчонок

Познакомьтесь, я бельчонок,
Очень весел, очень ловок.
Я от братьев ускакал —
В незнакомый лес попал.

Кто поможет озорному
Отыскать дорогу к дому?

Ребята, поможете мне найти
свой дом.

Дети. Да.

Бельчонок. Тогда пойдете
направо.

Воспитатель. Направо! Раз! Два!

Бельчонок. Нет, я решил,
пойдем налево.

Воспитатель. Налево! Раз! Два!

Бельчонок. Пойдемте все-
таки направо.

Воспитатель. Направо! Раз! Два!

Дети начинают путь, а чтобы не
было скучно в дороге, Бельчонок
будет придумывать различные виды
ходьбы, бега и прыжков.

Мы шагаем друг за другом
Лесом и зеленым лугом.

Ходьба обычная.

До чего трава высока,
То крапива, то осока,
Ноги выше поднимай —

На траву не наступай.

Ходьба с высоким подниманием коленей.

Смотри, болото впереди,
По кочкам надо нам пройти.

Ходьба на носках.

Бежит тропинка через лес
И вьется, словно змейка.

Бег «змейкой».

Попробуй прыгнуть выше всех
И не упасть сумеи-ка.

Перепрыгивание через стойку
(высота 40 см).

Бельчонок кто-то испугал,
Бельчонок быстро ускакал.
Скачем быстро мы за ним
И домой скорей спешим.

Прыжки на двух ногах через
шесть кирпичиков.

Прыг-скок, прыг-скок,
Очень радостный денек.

Прыжки с ноги на ногу.

Стал Бельчонок отдыхать,
Стал он правильно дышать.

Восстановление дыхания.

Воспитатель. Вдруг Бельчонок на полянке увидел прыгалки.

ОРУ со скакалками

Упражнения выполняются под «Песенку Бельчонка» (муз. Н. Пескова, сл. Л. Васильевой-Гангнус).

И.п. — о.с., ноги слегка расставлены, скакалка сложена вчетверо. 1 — скакалку вынести вперед, 2 — поднять вверх, 3 — вынести вперед, 4 — вернуться в и.п.



И.п. — о.с., сложенная вчетверо скакалка в опущенных руках. 1 — поднять руки с натянутой скакалкой вверх, 2 — отставить левую ногу на носок, прогнуться, 3—4 — вернуться в и.п. То же проделать с другой ногой.

И.п. — о.с., то же. 1 — присесть, 2 — скакалку вынести вперед, натянуть, 3—4 — вернуться в и.п.

И.п. — о.с., то же, ноги расставлены, скакалку сложить вдвое. Вращать ее сначала кистью правой, затем левой руки.

И.п. — о.с. Попрыгать через скакалку.

И.п. — о.с. Попрыгать, переставляя ноги (правая — вперед, левая — сзади).

И.с. — о.с. Попрыгать через скакалку двумя ногами одновременно.

Закончить эту часть занятия целесообразно упражнениями на восстановление дыхания (по выбору воспитателя).

ОВД

Воспитатель

Вот мелькнула словно стрелка
Перед нами сверху белка.

Бег со скакалкой с одновременным ее вращением и прыжками через нее.

Ручеек в лесу бежит
И куда-то он спешит.
Все быстрее и быстрее
Буль-буль-буль —
Вода журчит.

Прыжки через ленточку на полу («ручеек») двумя ногами с поворотом.

Идет Бельчонок по мостику
Вилает рыжим хвостиком.
Прогулялся очень мило
И кольцо не уронил он.

Ходьба по скамейке (с кольцом на голове), выполнение кружения на ее середине.

Спинки мы свои прогнем —
Под кусточком проползем.

Проползание под дугой.

Бельчонок

Мама-Белка часто шутит,
Что мой хвост, как
парашютик.

Я за шишкой — прыг,
За орешком — скок,



И от счастья — прыг,
И от смеха — скок.

Прыжки из глубокого приседа с доставанием до предмета.

Воспитатель. Вот так незаметно мы пришли к домику Бельчонка. Все домочадцы обрадовались его возвращению, стали играть в веселые игры. И нас пригласили. Давайте-ка сначала рассчитаемся:

Раз, два, три, четыре —
Меня грамоте учили:
Не считать, не писать,
Только по полу скакать.
Я скакала, я скакала,
Себе ноженьку сломала.
Стала ноженька болеть,
Стала маменька жалеть.
Пожалела, поругала
И за доктором послала.
Доктор едет на быке,
С балалаечкой в руке.

Проводятся подвижные игры.

«С бубном»

Дети скачут по кругу боковым галопом. В центре круга стоит солист и ударяет в бубен. Как только он перестает ударять, дети должны остановиться. Солист передает бубен тому, кто окажется напротив него, и кружится с ним на подскоке вправо-влево. Остальные хлопают в ладоши. Этот ребенок становится новым солистом.

Игру можно повторять несколько раз, меняя лишь ведущего (солиста).

«Удочка»

Участники встают в круг. Ведущий (воспитатель или ребенок) стоит в центре и крутит веревку с маленьким набивным мячом на конце. Кто из игроков не сможет перепрыгнуть и заденет веревку, временно выбывает из игры. Выигрывают дети, ни разу не задевшие веревку.

Воспитатель. Сегодня мы много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного отдохнуть.

Реснички опускаются,
Глазки закрываются,
Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно,
глубоко.

Наши руки отдыхают,
Ноги тоже отдыхают,
Отдыхают, засыпают.
Шея не напряжена
и расслаблена.
Губы чуть приоткрываются.
Все отлично расслабляется.
Дышится легко, ровно,
глубоко.

Дети выполняют движения по тексту.

Напряжение улетело,
И расслаблено все тело,
Будто мы лежим на травке,
На зеленой мягкой травке.

Глазки открываем, пальчики ног тянем сначала на себя, затем от себя, садимся, встаем. Молодцы!

Чемпионские советы по обучению дошкольников езде на велосипеде

Бауэр А.С.,

*мастер спорта международного класса, чемпион мира
по велоспорту, инструктор-методист ГБОУ ДОД СДН ФСО
«Юность Москвы», Москва*

Привлекать детей к спорту целесообразно с дошкольного возраста. Чем раньше каждый ребенок начнет развиваться физически, тем здоровее и крепче будет наша нация. Ведь судьба человека во многом зависит от его деятельной активности и круга общения: будет он сидеть за компьютером или играть во дворе, общаясь с энергичными, творческими, здоровыми и крепкими ребятами.

Мастер-классы спортсменов-олимпийцев позволяют научить азам спорта, а «Олимпийские уроки» — привить дошкольникам и школьникам любовь к занятиям спортом.

Итак, дошкольное физическое воспитание закладывает основы техники двигательных действий и воспитывает физические качества: кондиционные и координационные способности. Среди *координационных способностей* наибольшее значение при различных передвижениях дошкольника приобретает способность к сохранению динамичес-

кого равновесия, в том числе и на ограниченной опоре. И самое эффективное средство воспитания данной способности — передвижение на велосипеде.

Умение кататься на велосипеде относится к таким умениям, научившись которым вы не забудете их и не разучитесь никогда. Даже если пройдет много времени, вы совершенно спокойно сядете на велосипед и поедете.

Период обучения не всегда и не для всех проходит легко и быстро. Слезы и ссадины — дело обычное для такого процесса. Обучая ребенка езде на велосипеде, многие родители иногда бегут рядом. Этот способ страховки наиболее подходящий, поскольку дети, чувствуя поддержку взрослого, быстрее учатся кататься. Инструктору (маме или папе) не нужно держать велосипед за руль, седло или другую часть, так ребенок не чувствует устойчивости велосипеда, у него дольше формируется чувство динамического равновесия —

ведь искать баланс нет необходимости. При таком методе обучения утрачивается самоконтроль за велосипедом. Инструктору (или родителям) лучше всего находиться позади ребенка, придерживая его за плечи. Не нужно руководить ездой, просто следуйте за юным велосипедистом.

При выборе велосипеда помните, что он должен быть удобным, соответствовать росту и возрасту ребенка. Для катания выберите просторное место и сразу объясните, где можно ездить, а где нет.

Научите ребенка смотреть вперед и по сторонам, выбирать маршрут, видеть цель, следить за окружающей обстановкой. Покажите, куда ставить ноги, как крутить

педали и тормозить. Объясните, как с помощью руля управляют велосипедом. Расскажите о правилах дорожного движения: о расположении велосипедистов на проезжей части, где должен ездить велосипедист, как правильно подавать сигналы рукой, научите различать сигналы светофора и понимать дорожные знаки. Ребенок должен знать и элементарные правила безопасности — обяжите его кататься в шлеме.

Формируя динамическое равновесие у дошкольников, целесообразно выделить группы упражнений статического и динамического характера и чередовать их.

К *статическим упражнениям* в равновесии относят стойки на одной ноге, на носке одной ноги





и др., которые можно использовать в игровых заданиях и ОРУ. Например, «Кто дольше простоят на опорной ноге?» (с отведением безопорной в сторону, с постановкой носка безопорной ноги на колено, наклоном туловища в сторону и др.).

В число *динамических упражнений* в равновесии входят простые подготовительные упражнения, как: серийное выполнение прыжков вперед, назад, в стороны; приседание на носках; поочередные махи ногами; потягивание с поднятием на носки и др. Важно применять целенаправленные двигательные задания с установкой на конкретный результат, например, «Фигурная езда». В этом упражнении нужно проехать нарисо-

ванную трассу с препятствиями в виде фишек, по доске, с перебрасыванием переднего и заднего колес через невысокое препятствие.

Степень сложности упражнений в равновесии зависит главным образом от высоты и ширины нарисованной трассы, способа передвижения по ней и угла наклона велосипеда к плоскости опоры, по которой движется ребенок.

Естественно, начинать обучение малышей упражнениям на равновесие следует с простых заданий (во избежание травм и ссадин), постепенно усложняя их.

Начинающим велосипедистам обязательно нужно знать правила безопасности:

— при падении нельзя отрывать

руки от руля;
— при перестроении смотреть по сторонам и обозначать свои действия жестами (выставлять руки в сторону).

Пожалуй, самое эффективное упражнение на развитие динамического равновесия — простая езда на велосипеде. Чем больше времени юный велосипедист будет проводить на велосипеде, тем быстрее сформируются чувства динамического равновесия, опоры, дистанции, пространства, дифференцировки (величины прилагаемого) усилия и др.

Во время тренировок следует отработать чрезвычайно важное умение — подбор педалей при поворотах. На скорости при повороте направо левая педаль должна находиться в верхнем положении, при левом повороте — соответственно наверху правая педаль.

Интересно потренироваться в поднятии предмета. На пол (или

мягкую основу) кладется какой-либо предмет (теннисный мячик, шапка и т.д.), велосипедист на тихом ходу (не останавливаясь!) должен наклониться и поднять его.

«Толкание» — упражнение для тех, кто уже освоился на велосипедной дорожке. На медленной скорости (в паре) нужно, не отрывая рук от руля, локтем толкать партнера, при этом ноги на землю не ставить. Такой технический прием помогает держать позицию в начале группы и не «проваливаться» назад во время соревнований.

Удачи вам, уважаемые родители, не жалейте сил и времени на обучение детей, и они вырастут здоровыми, физически подготовленными, а может, станут олимпийской надеждой нашей прекрасной страны — России!

Желаю вам успеха в овладении велосипедом и приобщении к велосипедному спорту!



Утренняя гимнастика в детском саду

Черепнева В.Е.,

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

Утренняя гимнастика — комплекс специально подобранных упражнений, нацеленных настроить, «зарядить» человека на весь предстоящий день. Ее оздоровительная польза заключается в воздействии на организм с учетом анатомо-физиологических и психических особенностей детей. Во время утренней гимнастики решаются задачи физического, умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания, формируются необходимые двигательные навыки, красота и точность движений, развиваются быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость, укрепляется здоровье.

Утренняя гимнастика в детском саду важна не как средство пробуждения, а как организованное общение детей в процессе двигательной деятельности. При этом повышается эмоциональный тонус, являясь результатом «мышечной радости» от движений в коллективе сверстников, снимается психологическое напряжение от расставания с родителями, собирается внимание, дисциплинируется поведение.

Варианты проведения утренней гимнастики

- ♦ Традиционная гимнастика с ОРУ.
- ♦ Гимнастика игрового характера.
- ♦ С использованием полосы препятствий.
- ♦ С использованием простейших тренажеров.
- ♦ С включением оздоровительных пробежек.
- ♦ Ритмическая гимнастика.

Структура утренней гимнастики

Вступительная часть:

- построение;
- два-три вида ходьбы;
- один вид бега.

В заключение — обычная ходьба, построение для выполнения ОРУ.

Основная часть:

- дыхательные упражнения и упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- мышц туловища;
- брюшного пресса и ног.

Заключительная часть:

- ходьба, хороводы и т.д.

Планирование утренней гимнастики

Оно тесно связано с планированием всего материала по развитию движений на физкультурных занятиях. Комплексы упражнений утренней гимнастики составляют на две недели с учетом возрастных особенностей детей, требований «Программы воспитания в детском саду», уровня физического развития и подготовленности каждого ребенка, а также с учетом места проведения (в помещении или на участке), сезонности, наличия физических пособий и инвентаря.

Новый комплекс лучше начинать с понедельника. В плане воспитательной работы он описывается подробно:

- названия упражнений;
- исходные положения;
- число повторений каждого упражнения, слова и звукоподсказки, используемые для регулирования дыхания при выполнении упражнения.

Комплексы упражнений для утренней гимнастики без пособий чередуются с комплексами с использованием мелких физических пособий (флажков, кубиков, обручей, мячей, палок и т.д.). Их применение делает занятие интересным и улучшает качество выполнения упражнений.

Комплексы состоят из упражнений, освоенных детьми на физкультурных занятиях, так как уже знакомые упражнения

выполняются правильно, а это повышает эффективность их влияния на детский организм и сокращает время на объяснения и показ.

Более сложные комплексы могут быть использованы во время спортивных праздников и вечеров развлечений.

Условия проведения утренней гимнастики

Утренняя гимнастика проводится в зале, групповой комнате. Весной и летом — на участке (с детьми всех возрастных групп). Воспитатель в зависимости от погоды подбирает упражнения и регулирует физическую нагрузку: в прохладную погоду увеличивает ее (изменяет темп, количество повторов и т.д.), в теплую погоду — снижает, чтобы избежать перегревания организма.

Методика проведения утренней гимнастики

В методику проведения входят:

- организация детей (построение их для выполнения упражнений);
- подготовка, раздача пособий;
- методы и приемы обучения движениям.

Расстановка, раздача, сбор предметов

Все это не должно занимать много времени. В ДОУ применяются следующие приемы раздачи предметов:



- воспитатель сам подходит к ребенку и дает ему предмет (до или после построения), стоя в кругу, он бросает или катит мяч каждому воспитаннику;
- воспитатель или дежурный расставляет предметы (кубики и др.) на полу, дети строятся около них;
- воспитатель выставляет корзины, ящики с мячами, кубиками и другими предметами, дети по сигналу разбирают их;
- дети берут предметы, разложенные на стульях или скамейках;
- дежурные или направляющие колонн раздают предметы детям своей колонны;
- дети самостоятельно достают их из стойки (корзины, подставок, стеллажей, сеток);

— предметы разбираются во время ходьбы в колонне по одному.

Эти приемы могут быть использованы и при сборе предметов после выполнения упражнения.

Выбор приемов раздачи и сбора предметов зависит от возраста и подготовленности детей.

Методы обучения физическим упражнениям

Практические:

- ♦ повторение упражнений без изменений;
- ♦ с изменениями;
- ♦ обучение в игровой форме;
- ♦ в соревновательной форме.

Словесные:

- ♦ название упражнения;
- ♦ его описание;
- ♦ объяснение, как правильно

- его выполнить;
- ♦ указания, распоряжения, команды;
- ♦ вопросы к детям;
- ♦ рассказ, беседа.

Наглядные:

- ♦ показ;
- ♦ использование наглядных пособий;
- ♦ имитация;
- ♦ звуковые сигналы;
- ♦ зрительные ориентиры.

Требования к физкультурному оборудованию

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Оборудование подбирается в соответствии с программными задачами всестороннего воспитания детей. Количество инвентаря определяется по числу занимающихся детей, его размеры и масса — согласно возрасту дошкольников. При оформлении мест занятий физическими упражнениями необходимо учитывать взаимосочетание отдельных снарядов по форме, цвету, величине.

Для хранения физкультурного инвентаря в групповых комнатах и зале используется встроенная или секционная мебель с выдвижными ящиками-тележками для мелких пособий. Они не нарушают эсте-



тику интерьера, удобны для использования в работе с детьми. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяются воспитателем перед занятиями.

Места для занятий физическими упражнениями должны содержаться в чистоте. Для этого проводится регулярная уборка помещений и площадок, чистка инвентаря.

Во время утренней гимнастики необходимо обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку.

Физическая нагрузка (см. ниже) должна возрастать постепенно (за счет увеличения количества повторений каждого

движения, темпа их выполнения и уменьшения интервала между ними, общей продолжительности гимнастики), достигнув наивысшей величины во время прыжков и бега, она снижается к концу занятий.

Важно обеспечить высокую моторную плотность, поэтому на объяснения и показ упражнений, раздачу физкультурного инвентаря и перестроения отводится минимальное время.

Моторная плотность на утренней гимнастике достигается:

- специальным подбором упражнений;
- их повтором, дозировкой;
- темпом;
- использованием подвижных игр, бега;
- физкультурных пособий;

Физическая нагрузка для разных возрастных групп

Параметры	Группа				
	1-я младшая	2-я младшая	средняя	старшая	подготовительная к школе
Длительность	4—5 мин	5—6 мин	6—8 мин	8—10 мин	10—12 мин
Количество упражнений	3—4	4	4—5	5—6	6—8
Дозировка упражнений	4—5 раз	4—5 раз	5—6 раз	6—8 раз	8—10 раз
Продолжительность бега без перерыва	10—15 с	15—20 с	20—25 с	25—30 с	30—40 с

- правильной организацией детей;
- местом проведения (на воздухе);
- музыкальным сопровождением.

Контроль

Старшая медсестра контролирует состояние мест для занятия физическими упражнениями на площадке, в помещении (проведение влажной уборки, проветривание), физкультурного инвентаря, чистоту костюмов, обуви. Во время утренней гимнастики она измеряет пульс, следит за осанкой, дыханием, самочувствием детей, выявляет признаки усталости или недостаточной нагрузки, если нужно, страхует воспитанников.

Реакцию на физическую нагрузку можно определить по внешним признакам (см. ниже):

- ♦ цвету кожи лица (покраснение, побледнение, посинение);
- ♦ потливости (лица, лба);
- ♦ дыханию (через рот, одышка);
- ♦ работе сердца (усиление сердцебиения);
- ♦ поведению (снижение внимания и интереса к занятиям, рассеянность, недисциплинированность, неусидчивость, излишняя подвижность, чрезмерная активность, вялость);
- ♦ ухудшению качества выполняемых упражнений (нарушение координации движений, потеря ритмичности, снижение скорости);
- ♦ осанке.

Важнейшие элементы подготовки утренней гимнастики

- ♦ Выполнение гигиенических условий и время проведения.

Внешние признаки утомления

Наблюдаемые признаки	Степень выраженности утомления	
	небольшая	средняя
Цвет кожи на лице	Незначительное покраснение	Значительное покраснение
Выражение лица	Спокойное	Напряженное
Потоотделение на лице	Незначительное	Выраженное
Дыхание	Несколько учащенное	Резко учащенное
Движения	Бодрые, задания выполняются четко	Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. Возбуждение или заторможенность
Самочувствие	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, отказ от выполнения задания

- ♦ Наличие трех частей утренней гимнастики.
- ♦ Соответствие ОРУ возрасту детей.
- ♦ Продолжительность утренней гимнастики.
- ♦ Использование физкультурного инвентаря.
- ♦ Дозировка упражнений.
- ♦ Приемы регулирования дыхания.
- ♦ Совершенствование ОРУ на второй неделе освоения детьми комплекса.
- ♦ Использование музыкального сопровождения.
- ♦ Самочувствие детей и их настроение.

Работа с родителями

Утренняя гимнастика должна стать потребностью не только каждого воспитанника детского сада, но каждого члена семьи дошкольника. Как правило, в ДОУ дети охотно выполняют упражнения, потому что заниматься всем вместе весело и интересно. Конечно, дома создать такие условия сложнее, но обязательно нужно найти подход к малышу, настроить его на то, что гимнастику нужно делать каждый день.

Педагогический коллектив ведет большую работу с родителями, разъясняет важность утренней гимнастики, консультирует по вопросу ее организации дома. Это происходит на родительских собраниях, «показательных выступлениях» детей,

консультациях воспитателей, методистов, заведующих, врачей, музыкальных работников, в индивидуальных беседах.

Педагоги оформляют специальные «Уголки для родителей», где размещают статьи о проведении утренней гимнастики дома, комплексы упражнений, которые проводятся в данной группе в настоящее время.

С самого раннего детства необходимо формировать привычку ежедневно делать утреннюю гимнастику. И личный пример родителей — большая сила в воспитании детей. Поэтому в тех семьях, где взрослые занимаются утренней гимнастикой, ребенок с ранних лет привыкает к правильному распорядку дня.

Совместные усилия работников ДОУ и родителей, единство требований к организации и проведению утренней гимнастики будут способствовать развитию двигательной активности детей, укреплению их здоровья.

Литература

- Бабина К.С.* Комплексы утренней гимнастики в детском саду. М., 1978.
- Лескова Г.Л., Буцинская П.П., Васюкова В.И.* Общеразвивающие упражнения в детском саду. М., 1981.
- Осокина Т.И.* Физическая культура в детском саду. М., 1986.
- Осокина Т.И., Тимофеева Е.А.* Гимнастика в детском саду. М., 1969.

Увлекательные упражнения для дошкольников

Объедкова С.В.,
инструктор по физкультуре;

Огурёнова О.Н.,
воспитатель по физкультуре,

Бессонова Ю.В.,
старший воспитатель ГБОУ ЦРР — д/с № 2348, Москва

Мы, взрослые, в ответе за то, насколько совершенна и полноценна будет двигательная система ребенка в будущем.

Е.А. Аркин

В ДОУ физическая культура — один из ведущих компонентов деятельности детей. Чтобы сделать занятия разнообразными, интересными, полезными, мы включаем в них следующие упражнения:

- снижающие двигательное и психоэмоциональное напряжение;
- активизирующие и объединяющие двигательные и речевые центры мозга;
- способствующие профилактике мышечной слабости;
- на релаксацию.

Упражнения, снижающие двигательное и психоэмоциональное напряжение

Такие упражнения — своеобразный мостик, переход от одно-

го вида деятельности или активности к другому. Они улучшают способность ЦНС перестраиваться, приспосабливаться, подстраиваться к новым условиям и ритму деятельности, а также ослабляют негативные эмоции, особенно у гиперактивных детей.

Каждое упражнение выполняется по 3—4 раза.

«Циркачи»

Циркачи — ловкачи,
Смелые ребятки.
Циркачи — ловкачи
Встали по порядку.
Весело шагают,
Плечи расправляют
И, как балерина Катя,
Выступают на канате.

Выставить ноги (скользя по полу) на носки, сделать круг (ногами), возвратиться в и.п.

«Добрая кошка»

У кошки мордочка усатая,
полосатая.
Она проснулась и грациозно
потянулась.

Грациозно выгнуть спину, голову поднять, протяжно произнести: «Мя-у-у!»

«Сердитая кошка»

Сердитая кошка
Сидит на окошке,
По сторонам глядит
И грозно шипит.

Сидя на пятках, руки держать вдоль туловища, выполнить вдох, плавно выгнуть спину, голову опустить, произнести: «Ш-ш-ш!»

«Обхвати плечи»

Руки в стороны ставим,
Себя за плечи обнимаем.

Глубоко вдохнуть, резко обхватить руками плечи, выдохнуть, руки развести в стороны.

«Наруби дров»

Дрова рубить мы начинаем,
В коленях ноги не сгибаем.
Вверх и вниз, вверх и вниз,
Дрова рубить ты не ленись.

На глубоком вдохе поднять руки над головой, ладони соединить в «замок», быстро и резко наклониться, опустить руки, произнести: «Ух!»

«Разгоняем тучи»

Руки вверх подняли дружно,
Начинаем их вращать,
В небе тучки разгонять.

Гоним из вперед-назад
По двенадцать раз подряд.

Поочередно выполнить круговые вращения руками вперед и назад сначала медленно, потом прибавляя темп.

«Силач»

Посмотри, силач какой —
Поднял гирю над собой.
Ты будешь в цирке выступать,
Будешь штангу поднимать.

Согнутые в локтях руки держать у плеч, пальцы сжать в кулаки. Резко поднять руки вверх, пальцы растопырить, произнести: «Ш!»

**Упражнения,
активизирующие
и объединяющие
двигательные и речевые
центры мозга**

Эти упражнения — своеобразная зарядка для нервной системы, помогающая сбросить напряжение. Помимо этого, они — хорошее средство профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

Каждое упражнение выполняется по 3—4 раза.

«Веселый паровоз»

Я — веселый паровозик:
Чух-чух-чух.

Я везу жуков и мошек,
Бабочек и мух.
Загудел наш паровозик:

У-у-у-у-у-у-у-у.

Всех, кто сел в мои вагоны,
Повезу-у-у-у-у-у-у.

Изобразить паровоз, попеременно работая согнутыми в локтях руками, и произнести сначала: «Чух-чух-чух», затем: «У-у-у-у-у-у-у». Сделать резкий, короткий вдох и длинный протяжный выдох со звуком «у-у-у».

«Домашние птицы»

Наши уточки с утра

Сделать вдох.

Говорят всем: «Кря-кря-кря».

Приподнять согнутые в локтях руки («крылья»), сделать глубокий вдох. Выдыхая, опустить руки («крылья») и произнести: «Кря-кря-кря».

Гуси серые ходили,

Вдохнуть.

«Га-га-га», — они галдели.

Выдохнуть.

Быстро курочки бежали,

Вдохнуть.

«Ко-ко-ко», — они кричали.

Выдохнуть.

Петух рано поутру

Всем поет:

Расправить плечи, соединить лопатки, вдохнуть.

«Ку-ка-ре-ку!»

Выдохнуть.

«Эхо»

Эхо слышится в лесу,

Все кричат: «Ау-ау!»

Сделать глубокий вдох, наклониться вперед, выдохнуть, произнося «ау-ау» с разными интонациями.

«Воздушный шарик»

Дуем, дуем, надуваем,

Шар большой мы получаем.

На глубоком вдохе руки поднять через стороны вверх, имитируя надувание шара.

Повернулись: раз, два, три,
Шар воздушный наш, лети!

На глубоком выдохе опустить руки через стороны вниз.

«Насекомые»

Пчелки сидят,

На цветочки глядят,

А жуки и мошки

Скачут на одной ножке,

И жужжат: «Ж-ж-ж».

Выполнить подскоки на месте со звуком «ж-ж-ж».

Упражнения, способствующие профилактике мышечной слабости

Введение в структуру физических занятий упражнений с элементами акробатики носит игровой, сюжетный характер. Выполняются они с положительной эмоциональной составляющей и должной силовой нагрузкой после ОВД, когда мышцы уже разогреты. При выполнении упражнений воспитатель оценивает у каждого ребенка уровень развития

тех или иных мышечных групп, тем самым индивидуализируя амплитуду и количество повторений.

Каждое упражнение выполняется в течение двух недель с постепенным усложнением по 3—4 раза.

«Рыбки»

В голубой водице
Плывут рыбы вереницей.
Чешуей своей сверкая,
Кружится, играет стая.

Лечь на живот, ноги, голову и руки приподнять над полом, прогнуться и покачаться (сделать «рыбку»).

СИЛОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Относится к силовой части нагрузок, улучшает структурные характеристики мышц задней и передней поверхности тела.

«Акробаты»

Мы веселые ребята
И зовемся — акробаты.
Любим прыгать, кувыркаться
И движеньем наслаждаться.

Сесть, обхватить руками колени, выполнить перекаты на спину, со спины в сед.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ И ЖИВОТА

Активизирует волевые двигательные качества тела.

«Лягушки»

На реке живут лягушки —
Озорницы, веселушки.

Мы в лягушек превратимся,
С ними дружно порезвимся.

Попрыгать на месте, как лягушата.

НА УСИЛЕНИЕ ФУНКЦИИ МЫШЦ СГИБАТЕЛЕЙ- РАЗГИБАТЕЛЕЙ

Повышает их выносливость.

«Достань тучку»

На носочки встали мы
И повыше стали.
И руками тучку
Ловко мы достали.

Встать на носочки, руки поднять вверх, соединить ладонки.

НА КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЯ И ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ НОГ

Улучшают эластичность сосудов и нормализуют мышечный тонус.

«Бусинки»

Бусинки веселые
Покатались в стороны.
Мы их дружно соберем
И в шкатулку отнесем.

Лечь на живот, руки вытянуть, не касаясь ладонями пола, выполнять перекаты с живота на спину.

ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ РУК, НОГ, СПИНЫ; НА ГИБКОСТЬ И КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ

Улучшает работу вестибулярного аппарата.

«Паровоз»

Загудел наш паровоз,
Он вагончики повез.

«Пых-чу, пых-чу,
Я на месте не стою».

Из и.п. сидя, ноги согнуть в коленях, руки в локтях прижать к туловищу. Двигаться вперед на ягодицах, помогая себе только ногами. То же выполнить назад.

для мышц спины,
живота, ног

Усиливает приток крови к грудной клетке, стимулирует работу двигательной системы.

«Умный ежик»

Колючий еж лежит на спинке,
Его ты в руки не возьмешь —
В клубок свернется хитрый еж.

Лечь на спину, подняться в сед, сгруппироваться, обхватив колени руками, голову прижать к груди.

для укрепления мышц
плечевого пояса,
спины и живота

«Добрый слон»

По дорожке слон идет,
В хоботке цветы несет.
На него мы поглядим
И за ним все повторим.

Походить на высоких четвереньках, ноги в коленях не сгибать.

для мышц спины,
ног, ягодиц

Улучшает работу кишечника и органов малого таза.

«Скамеечка»

Лечь на спину, не отрывая плеч и ступней от пола, приподнять туловище на 3—4 с.

УПРАЖНЕНИЕ НА УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА

Способствует укреплению мышц тазобедренного сустава, подколенных связок, мышц области голеностопного сустава, усиливает каркасные мышцы спины с изменением функций мышц плечевого пояса.

«Ладшки»

Ах, ладошки вы, ладошки!
За спиною прячем вас.
Постоим мы так немножко,
А потом покажем вас.
Это нужно для осанки,
Это точно! Высший класс!

Встать прямо, завести руки за спину, соединить ладони. Затем вывернуть сложенные руки пальцами вверх, расположить кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Спину выпрямить, лопатки соединить.

для коррекции осанки

«Веселые медвежата»

Мишка очень любит мед,
Быстро он к нему идет.
Мед ему сегодня нужен:
Он спешит к себе на ужин.

Руки расставить в стороны, походить, переваливаясь с ноги на ногу на полусогнутых ногах, как «медведи».

для мышц ног

Укрепляет мышцы ног и улучшает координацию движений с переносом веса тела на одну опорную ногу.

«Самолет»

Самолет, самолет
Отправляется в полет.
Производим мы посадку,
Наш полет проходит гладко.

Из и.п. сидя, руки в упоре сзади.
Поднять ноги вверх, руки расставить в стороны.

**Упражнения
на релаксацию**

Самый лучший способ снять любое напряжение (утомление) — физическое, нервное, психическое и убрать фактор раздражения — расслабиться, независимо от наличия или отсутствия специальных условий, руководствуясь только собственным желанием, перемещаясь в тот или иной сказочный мини-сюжет, задействовав только слуховые анализаторы. Умение расслаблять мышцы тела, начиная с мышц лица, — одно из направлений восстановительной терапии.

Предлагаемые упражнения позволяют отдохнуть, восстановить силы, улучшают психические функции, активизируют память, воображение, внимание, образное мышление. Музыкальное сопровождение помогает созданию сложных образов воображаемой действительности. Текст читается спокойно, достаточно громким голосом, в размеренном темпе, с соблюдением пауз.

«Сон котенка»

Воспитатель. Маленький котенок набегался, наигрался, очень устал и прилег отдохнуть, свернувшись в клубочек. Ему снится волшебный сон: голубое небо, яркое солнце, прозрачная вода, серебристые рыбки, друзья, знакомые животные. Мама гладит котенка по спинке, лапкам и говорит ласковые слова: «Ты красивый и самый умный. Тебя все любят, и ты тоже всех любишь». Сон чудесный, но пора просыпаться. Котенок открывает глаза, потягивается, улыбается.

Изобразить котенка, лечь на пол, закрыть глаза и постараться расслабиться (под музыку).

«Лентяй и лежебока — барсук»

Хоть и жарко, хоть и зной,
Занят весь народ лесной.

Лишь барсук, лентяй
изрядный,
Сладко спит в норе
прохладной.

Лежебока видит сон,
Будто делом занят он.
На заре и на закате
Все не слезть ему с кровати.

Изобразить ленивого барсука, лечь на пол и расслабиться (под музыку).

«Прогулка в лес»

Лечь на пол, закрыть глаза, дышать легко, медленно.

Воспитатель. Мы отправляемся на прогулку в осенний лес. Сегодня необычайно хоро-

шее утро. Яркое солнце, его лучи нас согревают. Мы входим в лес по узкой тропинке и попадаем в лесное царство. Проходим по опавшей листве, прислушиваемся к шелесту листьев. Ложимся на волшебное покрывало. Пахнет листвой и грибами. Мы наслаждаемся этими ароматами и чувствуем себя счастливыми. Где-то в вышине поют птицы, курлычут журавли. Мы лежим на мягком ковре из листьев и слушаем звуки леса.

Включается запись птичьих голосов.

А теперь медленно встаем, открываем глазки и видим, что мир вокруг нас так же добр и красив, как утренний лес.

«Сон на берегу моря»

Лечь на пол, закрыть глаза и послушать шум моря.

Включается запись звуков морского прибоя.

Воспитатель. Давайте вспомним, какой сон нам приснился. Во сне дети видят море с прозрачно-голубой водой, через толщу которой можно рассмотреть подводный мир: необыкновенные водоросли, диковинных рыб и медуз, веселых дельфинов. Какой замечательный, волшебный сон! Но нам пора пробуждаться. Мы медленно открываем глаза и встаем.

«Тихое озеро»

Лечь поудобнее на пол, вытянуться, расслабиться, закрыть глаза.

Воспитатель. Сегодня чудесное, солнечное утро. Представьте, что вы тихо сидите около прекрасного озера. Яркое светит солнце, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Вы слышите щебет птиц, жужжание шмеля. Воздух чист и прозрачен. Затем над озером поднимается туман, и вы чувствуете себя спокойными и счастливыми.

«Плывем в облаках»

Удобно лечь на пол, вытянуться, расслабиться, закрыть глаза.

Воспитатель. Сегодня необыкновенно хороший день. Вы лежите и смотрите вверх на облака — большие, белые, пушистые облака в прекрасном синем небе. Дышите свободно. Во время вдоха вы начинаете мягко подниматься над землей навстречу большому пушистому облаку. Вы поднимаетесь еще выше на самую его вершину и мягко утопаете в нем. Ваши руки и ноги свободно раскинуты в стороны, и вы плывете на самом большом и мягком облаке из тех, что можно сейчас видеть в небе. Затем ваше облако плавно плывет вниз, опускается все ниже и ниже, пока не достигнет земли. Наконец вы благополучно растянулись на земле, а ваше облако вернулось на небо. Оно улыбается вам, а вы улыбаетесь ему. Полет на облаке был так хорош!

Учим детей правильно дышать

Томашевская Л.В.,

инструктор по физкультуре ГДОУ № 113, Санкт-Петербург

На втором году жизни с развитием речи начинает формироваться произвольная регуляция частоты и глубины дыхания, а к 4—6 годам дети могут уже по собственному желанию или по инструкции старших произвольно изменять частоту и глубину дыхания, задерживать его.

При развитии речи ребенка не лишним будет освоение упражнений, направленных на тренировку дыхания.

Цели дыхательных упражнений:

- ♦ формировать у ребенка сильный плавный ротовой выдох;
- ♦ учить контролировать время выдоха, расходовать экономно воздух.

Важно соблюдать следующие *правила*:

- ♦ выдыхать очень плавно;
- ♦ только через рот;
- ♦ выдоху должен предшествовать глубокий вдох через нос или рот (набрать полную грудь воздуха);
- ♦ необходимо контролировать время проведения дыхательных упражнений, так как они могут утомить малыша и вызвать головокружение.

Ознакомление с дыхательной гимнастикой детей раннего возраста важно и при обучении плаванию.

В отличие от обычного двухфазного дыхания в воде трехфазное: вдох, задержка на вдохе, выдох в воду. При этом вдох гораздо короче выдоха. Выполнение вдоха затрудняется давлением воды на грудную клетку, а выдоха — тем, что он происходит в воду. Все это увеличивает нагрузку на дыхательную мускулатуру, поэтому только хорошая техника дыхания обеспечивает необходимое ритмичное поступление кислорода. Вследствие этих процессов укрепляются все мышцы органов дыхания.

«Научись дышать в воде, и ты научишься плавать» — эта поговорка показывает, что дыхание — ключ к освоению техники плавания.

Предлагаем несложные и забавные **игровые упражнения** на развитие дыхания.

И.п. — о.с., ноги чуть шире плеч, руки согнуть перед собой на уровне груди, кисть одной руки положить на другую. 1—2 —

вдохнуть, на выдохе повернуть торс и голову вправо (руки остаются в и.п.), постараться посмотреть через плечо, 3—4 — вдохнуть и вернуться в и.п.

Повторить упражнение 3 раза в каждую сторону.

И.п. — лежа на спине, согнуть колени и поставить ступни как можно ближе к бедрам, ноги немного расставить, руки вытянуть вдоль тела ладонями вниз, верхнюю часть спины и шеи расслабить. 1—2 — вдохнуть, приподнять бедра (подбородок прижать к груди), задержать дыхание на 3 с, 3—4 — выдохнуть, опустить бедра.

И.п. — о.с., ноги вместе. 1—3 — вдохнуть, руки поднять, расставить в стороны, отвести назад, 4 — выдохнуть, наклониться, свесить руки. Через 3 с вернуться в и.п.

Повторить упражнение 3 раза.

И.п. — сед на согнутые ноги, руки держать на коленях. 1—2 — вдохнуть, округлить спину, прижать подбородок к груди. Задержать дыхание на 3 с, 3—4 — выдохнуть, прогнуться и посмотреть вверх.

Повторить упражнение 3 раза.

Развивать дыхание можно и с помощью игр.

«Мыльные пузыри»

Для игры понадобится бутылочка с мыльными пузырями.

Сначала выдувайте пузыри сами, предложив малышу поймать их. Затем предложите ребен-

ку выдуть пузыри самостоятельно. Следите, чтобы во время игры мыльная вода не попала в рот!

«Плыви, кораблик»

Предложите ребенку отправиться в путешествие кораблик (поставить на воду и подуть на него). Игру можно проводить, когда ребенок находится в воде (ванне, бассейне) или рядом с емкостью, заполненной водой (тазом, ванной).

Кораблик можно заменить мячом и предложить дуть на него.

«Волшебное перышко»

Малыш, лежа, должен «запустить» перышко (дуть на него, не дать ему упасть). Чем сильнее он выдыхает, тем выше взлетает перышко.

«Буль-буль»

Предложите ребенку сильно подуть в трубочку для коктейля, стоящую в стакане с водой, или лежа на животе в ванной и упираясь руками в дно. Можно просто подуть на ладошку через трубочку и почувствовать силу воздуха.

«Погружение»

Теперь малыш — исследователь морских глубин. Он должен сделать глубокий вдох, на несколько секунд задержать дыхание и погрузиться в воду.

Такую игру проводят и на суше, и на воде.

Профилактика заболеваний верхних дыхательных путей дошкольников

Виноградова М.Ю.,

*инструктор по физкультуре (плавание) МДОУ ЦРР —
д/с № 57 «Росинка», г. Северск Томской обл.*

Исследования последних десяти лет свидетельствуют об ухудшении здоровья подрастающего поколения. Например, данные статистики по г. Северску красноречиво говорят об этом: лишь 2% детей рождаются без особых патологий, остальные 98% имеют отклонения во внутриутробном развитии, родовые травмы, отягощенную болезнями наследственность. Все больше дошкольников страдают хроническими заболеваниями лор-органов и органов дыхания, имеют диагноз долго и часто болеющих. Поэтому остро возникла необходимость проведения профилактики заболеваний верхних дыхательных путей, эффективность которой достигается совместными усилиями многих специалистов: врача-педиатра, медицинской сестры бассейна, руководителя ФВ, педагога-психолога, логопеда, музыкального руководителя. Каждый из них вносит свой вклад в оздоровление дошкольников.

Врач-педиатр контролирует состояние здоровья детей до и во время занятия, следит за фи-

зической нагрузкой и оценивает оздоровительный эффект данной работы.

Медицинская сестра бассейна в начале учебного года проводит контрастный душ с последующим растиранием тела, сеансы укрепляющего массажа, используя при этом ароматерапию и эфирные масла с успокаивающим эффектом после длительной нагрузки.

Педагог-психолог, руководитель ФВ, логопед, музыкальный руководитель помогают обогатить содержание занятий и поддержать интерес детей к ним. Так, при участии музыкального руководителя составляются комплексы дыхательной гимнастики под музыку, которые каждый специалист использует на своих занятиях. Психогимнастика, релаксационные и кинезиологические упражнения, разработанные педагогом-психологом, включаются в занятия оздоровительной группы для снятия эмоционального напряжения, развития межполушарного взаимодействия, совершенствова-

ния координационных возможностей в воде.

В нашем ДОУ работают два руководителя ФВ, это позволяет при решении общих задач по сохранению и укреплению здоровья дошкольников обеспечить индивидуальный подход к каждому воспитаннику оздоровительной группы.

Совместно с логопедом составляется перспективный план координационно-образовательной работы в оздоровительной группе, которая осуществляется по трем направлениям:

- ♦ постановка правильного диафрагмально-речевого дыхания и увеличение жизненной емкости легких с применением следующих приемов:
- ♦ разделение дыхания на носовое и ротовое;
- ♦ отработка нижнего, диафрагмального дыхания;
- ♦ использование упражнений на развитие длительной направленной струи воздуха;
- ♦ развитие общей (координация движений) и мелкой (укрепление мускулатуры лица, особенно круговой мышцы рта) моторики;
- ♦ речи.

Важный партнер в оздоровительной работе с детьми — воспитатель. Он настраивает детей на активную работу, положительные эмоции, организует их.

Очень важна в работе оздоровительных групп помощь родителей. Поэтому их нужно убедить в необходимости оздоровитель-

ной физкультуры, получить согласие на проведение занятий с ребенком, заинтересовать в результатах работы. Для этого в начале учебного года проводится анкетирование, позволяющее узнать об отношении родителей к занятиям физкультурой, о физическом развитии каждого ребенка.

Хочется привести лишь один пример: общее количество детей с бронхиальной астмой за четыре года составило 14 человек. После занятий в оздоровительной группе диагноз был снят у 12 воспитанников, двое пошли в школу в класс компенсирующего обучения. Эти цифры говорят о том, что мы работаем в правильном направлении. Взаимодействие специалистов ДОУ оказало положительное влияние на здоровье детей, только общими усилиями можно добиться положительной динамики в оздоровительной работе.

Литература

Антонов Ю.А., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. Здоровый дошкольник. Социально-оздоровительная технология 21 века. М., 2003.

Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. М., 2000.

Рогунцова О.А. Методика телесно-ориентированной терапии в детском саду. Томск, 2004.

Толкачев Б.С. Физкультурный заклон ОРЗ. М., 1988.

Шемякина Т.А. Реабилитация детей с бронхиальной астмой. Томск, 1993.

Малые олимпийские игры в детском саду с участием родителей

Мелехина Н.А.,

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

В нашем детском саду доброй традицией стало проведение малых олимпийских игр. В подготовке праздника активное участие принимает весь наш коллектив: готовим форму, шьем костюмы, украшаем спортивную площадку лентами, шарами, флажками. В играх участвуют дети старшего возраста, выпускники нашего детского сада, родители и сотрудники. Олимпиада всегда проходит удивительно легко и радостно: участники получают не только медали и призы, но самое главное — огромный запас положительных эмоций и смеха.

Предлагаю вам познакомиться со сценарием малых олимпийских игр.

Задачи:

- пропагандировать значимость физической культуры и спорта, повышать интерес к ним;
- развивать быстроту, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества;
- воспитывать целеустремленность, взаимовыручку, стремление к победе;
- создавать радостное настроение у детей и взрослых.

Место проведения: спортивная площадка.

Оборудование

для игр — эстафетные палочки, детские лошадки-палочки, баскетбольные кольца и мячи, обручи, весла-муляжи, трехколесные велосипеды, батуты, резиновые и набивные мячи, детские рапиры-шпаги для фехтования, скамейки, гимнастические ленты, бадминтонные ракетки и воланы, мешочки для метания, ориентиры;

для оформления площадки — воздушные шары, гирлянды из флажков, олимпийский флаг, табло для размещения счета, трибуны для зрителей.

* * *

В е д у щ и й. Уважаемые гости, мы рады приветствовать вас на нашем стадионе! Сегодня здесь будет проходить праздник спорта, мира, дружбы, молодости, красоты — малые олимпийские игры.

Под звуки марша команды выходят на построение.

1 - й ребенок

Ждут вас состязания,
Веселый, звонкий смех,
Азарт соревнований
И радости побед.

2 - й ребенок

Игры здесь мы начинаем
И побед всем вам желаем.

В е д у щ и й

Дружно всем сказать пора,
Олимпийским играм
физкульт...

В с е (вместе). Ура! Ура! Ура!

В е д у щ и й. Внимание! Внимание! Мы начинаем малые олимпийские игры! А вы знаете, что на Олимпийские игры, которые проводятся раз в четыре года, со всех континентов съезжаются лучшие спортсмены, а символом Олимпийских игр являются...

Дети отвечают.

Правильно, пять цветных колец. Что они обозначают?

Дети отвечают.

Они обозначают континенты: зеленое кольцо — Австралию, желтое — Азию, голубое — Европу, черное — Африку, красное — Америку. А в каких видах спорта соревнуются спортсмены?

Р е б е н о к. Я знаю: волейбол, метание копья, прыжки в длину и высоту, бег, велогонки, плавание, конный спорт и многие другие.

В е д у щ и й. Молодец, именно сегодня все эти виды спорта мы и увидим в наших состязаниях.

Под музыку (по выбору инструктора) девочки танцуют с обручами и во время танца складывают из них олимпийские кольца.

У каждой страны, принимающей участие в Олимпийских играх, есть талисман. Считается, что он приносит удачу спортсменам. Я предлагаю сделать талисманом наших игр журавля, ведь он — символ нашего детского сада.

Под музыку появляется журавль (взрослый), он приветствует спортсменов и танцует с детьми.

Девиз наших олимпийских игр: «Быстрее! Выше! Сильнее!». Ну вот, кажется все готово. Можно начинать. Поднять олимпийский флаг. Команды, для торжественного поднятия флага — смирно!

Право поднять олимпийский флаг предоставляется или выпускникам нашего детского сада, или известным спортсменам Алтайского края.

Дорогие участники и болельщики, разрешите представить

вам судейскую коллегию и главного судью соревнований.

Ведущий представляет членов жюри, а его председатель произносит клятву: «От имени всех судей я обещаю служить справедливости и спорту, поощрять смелость, ловкость, быстроту, честно судить соревнования и награждать достойных победителей».

Клятву юных спортсменов произносит кто-нибудь из детей: «От имени всех спортсменов я обещаю, что мы будем участвовать в этих олимпийских играх, уважая и соблюдая правила во славу спорта и во имя чести своих команд».

Звучат фанфары.

Малые олимпийские игры объявляются открытыми. На первую эстафету «Папа, мама, я — спортивная семья» приглашаются команды групп «Семицветик» и «Дюймовочка» (по пять семей от каждой команды).

«Папа, мама, я — спортивная семья»

Тяжелая атлетика. Родители располагаются с одной стороны спортивной площадки, дети — с другой. По сигналу родители, взявшись за руки, бегут к своему ребенку. Он садится на их скрещенные руки, держится за их плечи. Все вместе возвращаются к своей команде и т.д. На старт выходит следующая семья и т.д.

Скачки. Ребенок верхом на папе (мама страхует) бегут до ориентира, оббегают его, возвращаются к своей команде, передают эстафету и т.д.

Прыжки на батуте. Родители, держа ребенка за руки, добегают до батута, ребенок на нем подпрыгивает. Все вместе оббегают ориентир, возвращаются к команде, передают эстафету.





Передача мяча. Стоя в шеренге в своей команде: мама — ребенок — папа и т.д., передают мяч друг другу до последнего игрока и назад. Выигрывает команда, быстрее вернувшая мяч.

Фехтование. На высокую стойку подвешивается мяч в сетке. Каждый из участников должен добежать, «уколоть» шпагой мяч и вернуться к команде.

Спортивная гимнастика. Каждый из участников проползает на четвереньках по гимнастической скамейке, обегает ориентир, передает эстафету следующему участнику.

Бег с препятствиями. Участники пробегают полосу препятствий: прыгают через набивные мячи, пролезают в обруч, пробегают «змейкой» между ориентирами.

В е д у щ и й. На олимпийский стадион приглашаются команды «Ладушки» и «Лесная сказка».

Каждая команда состоит из ребенка и кого-то из родителей (всего по пять пар в каждой команде).

«Самые быстрые, ловкие, меткие»

Легкоатлеты. Первый игрок с эстафетной палочкой в руке обегает ориентир и передает ее следующему. Участвуют все члены команды.

Скачки на лошадках. Соревнуются только дети: верхом на палочке (лошадке) они по очереди обегают ориентир, возвращаются к команде, передают эстафеты.

Баскетболисты. Участвуют только родители. Они по очереди бегут к баскетбольному кольцу, забрасывают мяч, ловят его, передают эстафету следующему.

Гребцы. Участвуют ребенок и взрослый. Они стоят внутри обруча: ребенок впереди с веслом, имитируя греблю, взрослый сзади.

Так они оббегают ориентир, передают атрибуты следующей паре, которая продолжает эстафету.

Велогонщики. Участвуют все члены команды. Ребенок проезжает дистанцию на велосипеде, взрослый его страхует.

Полоса препятствий. Участвуют все члены команд. Они по очереди проходят полосу препятствий: прыгают боком через веревку, лежащую на земле, перелезают через мягкий модуль, оббегают ориентир, передают эстафету и т.д.

Ведущий. На стадион приглашаются сборные команды воспитателей и родителей.

Участвуют сотрудники детского сада и родители (по 6 чел. в каждой команде).

«Веселые старты»

Художественная гимнастика. Участники с гимнастической лентой в руке по очереди добегают до обруча на противоположной стороне площадки, делают «ласточку» в обруче, передают эстафету следующему и т.д.

Бадминтон. Каждый участник проносит на ракетке воланчик вокруг ориентира и возвращает к своей команде.

Плавание. Болельщики держат друг за другом 4—5 обручей. Участники по очереди пробегают «змейкой» через обручи.

Прыжки в длину. Игроки по очереди прыгают из обруча в обруч на обеих ногах, оббегают вокруг ориентира, возвращаются и передают эстафету.

Попади в мишень. Каждый участник бросает по два мешочка в цель. Подсчитывается количество точных бросков в каждой команде.

Ручной мяч. Все игроки команды строятся друг за другом у стартовой черты. Водящий становится лицом на расстоянии 1,5 м от команды. По сигналу он бросает мяч первому игроку колонны, тот возвращает его обратно и садится, потом следующему и т.д.

На этом спортивная программа заканчивается. Судьи подводят итоги.

Ведущий. Вот и заканчиваются наши малые олимпийские игры. А сейчас — церемония награждения команд-участниц.

Судьи объявляют команду-победительницу и награждают участников.

Мы верим, что эти игры надолго останутся в вашей памяти, и надеемся, что спортивный девиз «Быстрее! Выше! Сильнее!» станет девизом вашей жизни. Давайте отпустим в небо нашего журавлика — символ добра, мира, здоровья.

Дети исполняют песню «Журавушка» (муз. Г. Вихаревой) и на воздушных шарах отправляют в полет сделанного из цветной бумаги журавлика.

Команды, смирно! Право опустить флаг предоставляется капитану команды-победительницы!

Звучат фанфары, флаг опускается. Малые олимпийские игры считаются закрытыми!

Интеграция двигательной, игровой и познавательно-исследовательской деятельности на физкультурных занятиях

Шмакова Н.А.,

*старший воспитатель МДОУ д/с № 3 «Радуга»,
г. Подольск Московской обл.*

Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бежит, кричит, пусть он находится в постоянном движении.

Жан-Жак Руссо

Большая информационная нагрузка и сложные образовательные программы — реальность для современных дошкольников, поэтому в соответствии с требованиями ФГТ педагог должен целенаправленно использовать интегративный подход при организации образовательного процесса.

Идея интеграции в обучении берет свое начало в трудах Я.А. Коменского, утверждавшего, то, что связано между собой, должно быть связано постоянно и распределено пропорционально между разумом, памятью и языком. Все, чему учат человека, должно быть не разрозненным и частичным, но единым и цельным.

Интеграция — одно из важнейших и перспективнейших методологических направлений современного образования.

Понятие «интеграция» ученые определяют так:

- процесс и результат создания неразрывно связанного (Н.С. Антонов, М.С. Асимов, А.С. Белкин, Н.К. Чапаев, И.П. Яковлев);
- состояние связанности (слияния) отдельных дифференцированных частей в единое целое, а также сам педагогический процесс, ведущий к этому состоянию (Н.К. Чапаев);
- объединение нескольких учебных предметов в один, в котором научные понятия связаны общим смыслом и метода-

ми преподавания (И.Д. Зверев). В более поздней работе в соавторстве с В.Н. Максимовой интеграция характеризуется как процесс и результат создания непрерывно связанного.

Все это предполагает:

- рассматривать не отдельные, изолированные явления жизни, а обширные единства (Ю. Лотман);
- уметь переносить знания с одного вида деятельности на другой;
- одну информацию на другую;
- находить общее и индивидуальное.

Одна из основных форм осуществления интегративного подхода в нашем ДОУ, позволяющего сэкономить время для общения, прогулок, самостоятельного творчества и игровой деятельности детей, — интегрированные занятия. На них объединяются различные области знаний, содержание которых педагог отбирает, исходя из определенной темы. В процессе таких занятий дети осваивают содержание различных разделов программы параллельно. Целостно-интегрированный подход к педагогическому процессу позволяет обрисовать будущим школьникам целостную картину мира, сформировать у них системные знания и обобщенные умения.

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в

процессе специфических физических и спортивных игр, упражнений, занятий, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, дидактические (с элементами движения) и подвижные (с элементами развития речи, математики, конструирования) игры и пр.

Педагогу следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности (не просто ответ на вопрос, а, например, ответ и передача мяча и пр.). Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует успешному решению образовательных задач.

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию в примерной общеобразовательной программе воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» (под ред. Н.Е. Вераксы) следует обращать внимание на одновременное решение задач других образовательных областей:

- ♦ формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании инвентарем («Безопасность»);

- ♦ создание на физических занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимо-

выручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников («Социализация»);

- ♦ участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования («Труд»);

- ♦ активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых), построение конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования), просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни («Познание»);

- ♦ проговаривание действий и название упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной активности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культуры («Коммуникация», «Здоровье»);

- ♦ игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок («Чтение художественной литературы»);

- ♦ привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателей, оформление помещения; использование на за-

нятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр («Художественное творчество»);

- ♦ ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера («Музыка»).

Интеграция в образовательном процессе — особо выстроенный структурный процесс, направленный:

- на формирование практических умений и навыков на основе усвоения норм и правил окружающего мира;
- повышение уровня физической подготовленности на основе совершенствования двигательных умений и навыков, а также развития двигательных качеств и способностей;
- воспитание потребности в физическом совершенствовании на основе формирования интересов и мотивов к занятиям физическими упражнениями.

Интегрированные занятия:

- ♦ оказывают положительное влияние на уровень освоения упражнений дошкольниками;

- ♦ повышают уровень образованности;

- ♦ способствуют не только развитию физического потенци-

ала дошкольников, но и формированию различных знаний.

Проблема интеграции дошкольного образования очень важна, ее актуальность продиктована новыми социальными запросами, предъявляемыми к детскому саду. Интегрированное образование создает новые условия деятельности воспитателей и воспитанников и представляет собой действенную модель активизации мыслительной деятельности и развивающих приемов обучения.

Реализация интеграции на практике будет успешной только при комплексном подходе к решению данной проблемы со стороны всего педагогического коллектива ДОУ, а также родителей воспитанников.

Литература

Инструктор по физкультуре. 2011. № 1.

Примерная основная общеобразовательная программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы. М., 2011.

Сажина С.Д. Технология интегрированного занятия в ДОУ. М., 2008.

Управление ДОУ. 2011. № 7, 8.

Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований / Под ред. Н.В. Микляевой. М., 2011.

Предлагаем познакомиться с конспектами интегрированных физкультурных занятий.

«Веселые медвежата» Интегрированное физкультурное занятие в средней группе

Задачи:

- закреплять умение ходить «змейкой» между предметами, сохраняя равновесие;
- знание геометрических фигур и цвета;
- упражнять в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, ходьбе по ребристой доске, прыжках на двух ногах;
- развивать ловкость, ориентировку в пространстве, координацию движений, творчество, физиологическое дыхание, умение регулировать мышечный тонус;
- внимание, фантазию, мышление без стереотипов;
- учить ориентироваться в масштабном плане, развивать образное и пространственное мышление, переносить свойства с частного на общее и наоборот;
- умению «быть в мире с собой», сопереживанию другим людям;
- воспитывать устойчивый интерес к занятиям физкультурой, ЗОЖ, целеустремленность;
- знакомить с подвижной игрой «Медведь», способствовать проявлению волевых качеств, сообразительности и умения двигаться в соответствии с правилами.

Оборудование: 2 дуги, ребристая доска, мягкие модули, ма-

ленькие массажные мячи (по количеству детей), 6 обручей, маска медведя, игрушки: волк, лиса, конверты с деталями геометрических фигур.

Здоровьесберегающие технологии: дыхательная гимнастика (по А.Н. Стрельниковой); точечный массаж, дыхательная гимнастика и профилактика плоскостопия и нарушения осанки (по В.Т. Кудрявцеву, Б.Б. Егорову); массаж с массажными мячиками (по К.К. Утробиной).

* * *

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в спортивный зал под веселую музыку.

Инструктор. Здравствуйте, ребята! Отгадайте, пожалуйста, загадку:

Летом ходит без дороги
Между сосен и берез,
А зимой он спит в берлоге,
От мороза пряча нос!

Дети. Медведь.

Инструктор. Молодцы! Это медведь. Сегодня к нам в гости пришел Мишка. Он настоящий спортсмен. Давайте и мы превратимся в медвежат! Хотите?

Дети. Да.

Инструктор. Тогда я произнесу волшебные слова и мы превратимся в маленьких медвежат:

Раз, два, три!
Абракадабра, бри!

Теперь вы не ребята, а озорные медвежата — друзья нашего Мишки-спортсмена. Постройтесь в колонну и за мной шагом марш!

Мы веселые ребята,
Мы ребята-медвежата.

Ходьба в колонне по одному.

Любим лазать и скакать,
Любим бегать и играть.

Ходьба на носках, руки раскинуть в стороны.

Мишки по лесу пошли,
По тропинке вглубь зашли.

Ходьба на пятках, руки держать на поясе.

Лапы выше поднимают,
Далеко они шагают.

Ходьба с высоким подниманием коленей.

Мишки быстро побежали,
На малинный след напали.
Легкий бег.

Чтобы Мишкам не хворать,
Надо мышцы согревать.

Дыхательное упражнение

Движения выполняются в соответствии с текстом.

Подуем на плечо,
Подуем на другое,
Подуем на живот,
Как трубочка наш рот,
А потом на облака...
Остановимся пока!
Быстро все мы потянулись,
Широко мы улыбнулись,

А теперь к гостям пойдем,
Весело им подмигнем!
Мишки шли, шли, шли,
На лужаечку пришли.

Ходьба обычная.

Все в колонны встали,
Разминаться стали.

Перестроение в две колонны.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Точечный массаж и дыхательная гимнастика

♦ Соединить ладони и потеть ими одна о другую до нагрева.

Упражнение оказывает положительное воздействие на внутренние органы.

♦ Слегка подергать кончик носа.

♦ Указательными пальцами помассировать ноздри.

♦ Вдохнуть, выдохнуть, постукивая пальцами по крыльям носа и произнося звук «м-м-м-м».

♦ Вдохнуть через нос, выдохнуть через рот на ладонь («Сдуваем снежинку с ладони»).

ОРУ без предметов

Инструктор

Медвежата в чаще жили,
Головой своей крутили,
Вот так, вот так,
Головой своей крутили.

И.п. — ноги на ширине стоп, руки на поясе. 1 — повернуть голову вправо, 2 — вернуться в и.п., 3 — повернуть голову влево, 4 — вернуться в и.п.

Упражнение повторить по 3 раза в каждую сторону.

Медвежата мед искали,
Дружно дерево качали.
Вот, так, вот так,
Дружно дерево качали.

И.п. — ноги на ширине стоп, руки опущены. 1—2 — поднять руки, помахать ими, 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение повторить 5—6 раз.

Ну-ка, Мишка, повернись,
Ну-ка, Мишка, покажись.
Вот так, вот так,
Ну-ка, Мишка, покажись.

И.п. — стоя на коленях, руки на поясе. 1 — повернуть туловище вправо, руки расставить в стороны, 2 — вернуться в и.п., 3 — то же влево, 4 — вернуться в и.п.

Упражнение повторить по 3 раза в каждую сторону.

Вперевалочку ходили,
Из речушки воду пили.
Вот так, вот так,
Из речушки воду пили.

И.п. — ноги врозь, руки на поясе. 1 — наклониться, дотронуться до пола, 2 — вернуться в и.п.

Упражнение повторить 5—6 раз.

Хлопай, Мишка,
Топаи, Мишка,
Приседай со мной, братишка.

И.п. — ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 — присесть,

руки выставить вперед, 2 — вернуться в и.п.

Упражнение повторить 5—6 раз.

А потом они плясали,
Лапы, лапы поднимали.

Из и.п. — ноги вместе, руки вверх, прыжки на двух ногах на месте чередовать с ходьбой.

Упражнение повторить 2 раза.

Молодцы, ребята-медвежата. Пойдем дальше? Если мы пройдем по извилистой тропинке, перепрыгнем с кочки на кочку, окажемся на полянке. В путь!

ОВД

Ходьба «змейкой» между цветными модулями.

Инструктор

Ты по тропиночке иди,
Руки в стороны держи.
В болото ты не попади.

Прыжки из обруча в обруч, руки держать на поясе.

Вот мы и пришли на полянку. Ребята, смотрите, кто-то сидит под елкой. Отгадайте кто это?

День и ночь по лесу рыщет,
День и ночь добычу ищет,
Ходит, бродит он молчком,
Уши серые торчком.
Кто это, ребята?

Дети. Волк!

Инструктор. Правильно, молодцы! Продолжаем наш путь. Вперед к новым приключениям!

Ходьба по ребристой доске.

Подлезание под дугой.

По дорожке ты шагай
И под елки подлезай.

Ой, смотрите, кто нас здесь встречает?

Рыжая плутовка,
Хитрая и ловкая,
Хвост пушистый,
А мех золотистый.
Хоть в лесу она живет,
Но в деревне кур крадет.

Дети. Лиса!

Инструктор. Молодцы! Правильно ответили! Все знаете! Ребята, а ведь лиса приготовила вам задание. Вот плутовка! Все фигуры перепутала. Сможете их собрать?

Инструктор раздает детям разрезанные картинки геометрических фигур, из них нужно что-нибудь сложить, например лесную поляну (елки из треугольников, солнце, грибы).

Дети выполняют задание.

Молодцы, все справились с заданием. А сейчас давайте поиграем.

Подвижная игра «Медведь»

Дети становятся в круг, выбирается водящий («медведь»). Он «спит» в центре круга, игроки, взявшись за руки, водят хоровод со словами.

Как-то мы в лесу гуляли
И медведя повстречали.

Дети ходят по кругу, взявшись за руки.

Он под елкою лежит,
Растянулся и храпит.

Останавливаются и слушают.

Мы вокруг него ходили,

Дети двигаются на носочках в
другую сторону.

Косолапого будили:

Грозят указательными пальцами
со словами:

«Ну-ка, Мишенька, вставай
И быстрее нас догоняй!»

После этих слов дети разбегают-
ся по залу, а медведь пытается до-
гнать их (осалить). Осаленный ре-
бенок выбывает из игры.

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

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор. Молодцы,
медвежата, вы справились со
всеми заданиями. А сейчас нам
нужно снова превращаться в
ребят! Итак, волшебные слова:

Раз, два, три,
Абракадабра, бри.

Ну, вот вы опять ребята.

Вы хорошо тренировались,
много играли и, наверняка, не-
много устали, расславайтесь,
давайте сделаем массаж.

Дети расслаживаются по кругу,
берут массажные мячи. Под спокой-
ную музыку проводится массаж.

Массаж кистей рук

Дети выполняют движения по
тексту.

Ребята в кружок собираются,
А ежики им в ручки
забираются.

Ежик, ежик, ты колючий,
Покатайся между ручек.
Ежик медленно катается,
Ладoshка ему улыбается.
Вдруг он быстро побежал —
На ладошку он нажал.

Массаж рук

Катают мяч (слегка надавливая
на него) вверх и вниз (от кисти
к плечу и обратно) сначала по
одной руке, затем по другой.

Массаж груди

Круговыми движениями ка-
тают мяч на груди.

Массаж ног

Делают массаж сначала правой
ноги, затем левой.

Инструктор. Молодцы!

А теперь пришла пора,
В группу вам идти пора.

Литература

Галанов А.С. Игры, которые лечат.
Для детей от 3 до 5 лет. М., 2005.

Егоров Б.Б., Кудрявцев В.Г. Разви-
вающая педагогика оздоровления.
М., 2000.

Кенеман А.В., Осокина Т.И. Детские
народные подвижные игры. М., 1995.

Пензулаева Л.И. Оздоровительная
гимнастика для детей дошкольно-
го возраста 3—7 лет. М., 2001.

Утробина К.К. Занимательная
физкультура в детском саду для
детей 3—5 лет. М., 2005.

Щетинин М.Н. Стрельниковская
дыхательная гимнастика для детей.
М., 2007.

«Математика в движении»**Интегрированное занятие
с элементами развлечения
в старшей логопедической группе***Задачи:*

- учить ориентироваться в масштабном плане;
- мыслить без стереотипов, переносить свойства с частного на общее и наоборот;
- пониманию себя и умению «быть в мире с собой», сопереживанию другим людям;
- развивать произвольное внимание, слуховое восприятие, образное, пространственное и творческое мышление, речь, фантазию;
- закреплять знания геометрических фигур и цвета, о последовательности чисел натурального ряда;
- конкретизировать знания детей о линиях (прямой, кривой, ломаной);
- упражнять в умении последовательно называть дни недели;
- повышать уверенность в себе, активность и самостоятельность в процессе коммуникативной деятельности;
- воспитывать чувство единства, сплоченности, положительные черты характера, способствующие лучшему взаимопониманию в процессе общения;
- воспитывать интерес к занятиям математикой.

Оборудование: комплект мягких модулей для спортивных игр, 2 дуги (высотой 40 см), 5 конвертов разных цветов с за-

даниями, план-схема задания, мягкая игрушка (медведь), картинка с изображением семьи, шапочки семи гномов с цифрами, небольшая магнитная доска, макет солнца и 10 полосок-лучиков с порядковыми номерами, свиток с правилами поведения и общения.

Методы и приемы: упражнения имитационного и творческого характера, этюды, игры, элементы пальчиковой и психогимнастики, тренинг поведения в обществе, самостоятельное творчество детей, релаксация.

* * *

Под веселую, бодрую музыку дети входят в зал (группу) и становятся в круг.

Инструктор. Здравствуйте, дорогие ребята! Я очень рада вас снова видеть. А вы рады нашей встрече?

Дети. Да.

Инструктор. У нас сегодня гости. Давайте поприветствуем друг друга.

Доброе утро, кто улыбнулся. Глазки откройте и посмотрите. Мы вас любим, и вы нас любите! С другом всегда приятно разделить радость и грусть.

А теперь, ребята, рассаживайтесь на ковре, а вы, гости, — на стулья. Давайте поиграем. Ребята, вы любите играть?

Дети. Да.

Инструктор. Назовите свои любимые игры.

Дети называют.

А вы, уважаемые гости, когда были маленькими, любили играть?

Гости отвечают.

Какие игры были у вас самыми любимыми?

Гости отвечают.

Я вас спросила об этом не случайно. Сегодня утром пришло письмо от моего друга Цифроежки. Он живет в волшебной стране Играй-Математике. Ее жители очень любят математику, а еще играть, петь, танцевать и веселиться. Самая веселая в этой стране была Королева Математики. Вы спросите, почему была? Да потому что, в последнее время она загрустила, плачет все время, ни с кем не играет. Ее верные подданные переживают за свою Королеву и тоже грустят. Вот такие дела творятся в стране Играй-Математике. Мой друг Цифроежка просит нас помочь развеселить Королеву и вернуть смех и радость в эту замечательную страну. Но смогут это сделать только дружные смелые добрые дети, любящие математику. Как вы думаете, сможем ли мы помочь Цифроежке?

Дети. Да.

Инструктор. Почему вы так уверены?

Дети. Мы веселые и любим игры и математику.

Инструктор. Ну тогда можно отправляться в путь! Я знаю дорогу и поведу вас. К сожалению, в страну Играй-Мате-

матику могут попасть только дети, поэтому наши гости будут ждать нас в детском саду. Итак, я надеваю волшебный бант и превращаюсь в ребенка.

Инструктор прикрепляет бант.

Ну вот, я готова. В путь! В страну, где царит математика!

Физкультминутка

Отправляемся в поход.
Много нас открытий ждет.
Мы шагаем друг за другом
Лесом и зеленым лугом.

Ходьба в колонне по одному.

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

Легкий бег с вращениями вокруг своей оси.

Мостик в стороны качался,
А под ним ручей смеялся,
На носочках мы пойдем,
На тот берег попадем.

Ходьба на носках по «кочкам».

Дальше — глубже в лес зашли
И к болоту подошли.

Перейдем преграду вмиг
И по кочкам — прыг, прыг,
прыг.

Прыгать дружно мы умеем,
Прыгать будем мы дружнее:
Раз, два, раз, два,
Позади уже вода.

Прыжки с продвижением вперед.

Под кустом пролезть
нестрашно

И под елкой неопасно.
Друг за другом успевайте,
Только ветки не сломайте.

Подлезание под дугу (высотой 40 см).

Вдруг мы видим:
У куста выпал птенчик
из гнезда.

Тихо птенчика берем
И в гнездо назад кладем.

Наклоны с имитацией движений по тексту.

Дальше по лесу шагаем
И медведя мы встречаем.

Посмотрите, ребята, медведь спит, разлегся на дорожке. Как же нам пройти мимо него и не разбудить?

Дети. Тихо, на носочках, друг за другом.

Инструктор. Смотрите, перед ним лежит поднос с ключами. Наверное, это ключи от двери в волшебную страну. Нам нужно найти их. Посмотрите внимательно, какое отверстие в замке?

Дети отвечают.

Да, правильно, значит нам и ключ нужен такой формы. Так какой ключ подходит к замку? Будьте внимательны, ключ должен быть не только нужной формы, но и цвета.

Дети находят подходящий ключ.

Молодцы! Замок открылся! Мы можем проходить. Давайте скорей, бежим от медведя на

полянку. Устали? Давайте отдохнем.

Проводится дидактическая игра «У оленя».

Ребята, смотрите, что я нашла! Это же письмо Королевы Математики. Наверное, она отправила его нам, а почтальон потерял? Ей срочно нужна наша помощь. (*Инструктор читает письмо.*) Королева пишет, что ждет нас к себе в гости, но путь туда долог и труден, и нам надо будет выполнить немало разных заданий. Вот первое из них. Королева предлагает нам познакомиться с семьей своих друзей.

Проводится пальчиковая гимнастика «Семья».

Молодцы, вы справились. Следующее задание в письме, которое находится между синим и белым конвертами. Так, в конверте какого цвета следующее задание?

Дети. Желтого.

Инструктор. Что на нем изображено?

Дети. Мяч.

Инструктор. Правильно. В этом задании Королева предлагает поиграть с мячом и показать, как много мы уже знаем и умеем. Вставляйте в круг.

Дидактическая игра с мячом «Вопрос — ответ»

Инструктор бросает мяч ребенку и задает вопрос, тот ловит его и отвечает.

Вопросы могут быть разной тематики, например.

- ♦ Какое сейчас время года?
- ♦ Перечисли все осенние (зимние) месяцы?
- ♦ Сейчас утро или вечер?
- ♦ Какие еще части суток вы знаете?
- ♦ Кто стоит справа от тебя?
- ♦ Кто стоит сзади?
- ♦ Чем измеряют время?
- ♦ Чем измеряют температуру?
- ♦ Чем можно измерить длину или высоту?
- ♦ Чем измеряют вес?

Молодцы, ребята, правильно выполнили задания. Следующее задание в письме, которое расположено правее других конвертов. Какого цвета этот конверт?

Дети. Он зеленый.

Инструктор. Правильно. Здесь нарисована схема, по ней мы найдем тропинку к замку Королевы Математики. Отправляемся в дорогу! Давайте выложим тропинку из сенсорного материала.

Дети должны выложить тропинку по словесной инструкции.

Сначала тропинка была похожа на кривую линию, потом на прямую, а потом и на ломаную. Молодцы, ребята! Тропинка привела нас к маленькому домику, здесь живут гномы.

Братцев этих ровно семь,
Вам они известны всем.
Каждую неделю кругом,
Ходят братцы друг за другом.
Догадались, как зовут гномов?

Да, их имена — это названия дней недели. А теперь давайте выполним задание из синего конверта. Вам нужно расставить гномов по порядковым номерам на колпачках и назвать каждого по имени.

Дети выполняют. После того как дети закончат, инструктор может задать дополнительные вопросы, например.

Сегодня вторник, а завтра?

Назовите дни недели, начиная с понедельника.

Какой твой любимый день недели? Который он по счету?

Отправляемся дальше, нас еще приключения ждут. Смотрите, ребята, солнце в стране Иг-рай-Математике (*расположено на фланелеграфе*) грустное, тускло светят его лучики, может быть, они неправильно стоят. Давайте это исправим. Расставьте на фланелеграфе лучики по порядку от 1 до 10.

Дети выполняют.

А теперь давайте немного отдохнем.

Релаксационное упражнение «Солнечный лучик»

Его проводит педагог-психолог. Дети располагаются на ковре.

Педагог-психолог. Солнечные лучики ласкают наше лицо, шею, руки, ноги, живот. Все тело расслаблено. Как хорошо!

Но нам некогда лежать,
Нам пора уже вставать!

Инструктор. Вот мы и отдохнули. Мы снова веселы, бодры и готовы к приключениям! Мы выполнили все задания, можем идти к Королеве Математики.

Дети под музыку проходят по залу.

А вот и дворец Королевы Математики. Давайте поздороваемся.

Дети. Здравствуй, Королева!

Королева начинает рыдать и стучать ногами.

Королева Математики. Не хочу с вами здороваться, не буду с вами дружить! Все злые, никто меня не любит, не жалеет, никто не хочет со мной играть!

Инструктор. Ну что ты, славная Королева! Мы вас любим и хотим с вами дружить. Правда, ребята?

Дети. Да!

Инструктор. Хотите, мы вас обнимем и пожалеем?

Королева Математики. Хочу! Хочу!

Дети обнимают, жалеют, успокаивают Королеву.

Инструктор. Ну вот ты и успокоилась. Уважаемая Королева, Вы сказали, что с Вами никто не хочет играть. Что случилось? Может быть, Вы сами что-то не так сделали?

Королева Математики. Нет! Я все всегда делаю правильно. Я лучшая! Я главная! Всегда хочу быть первой!

Инструктор. Ай-яй-яй! Королева, как нехорошо! Вы слышите, ребята, как часто Королева произносит «я»? Так нельзя, надо же думать и о других. Поэтому никто не хочет с Вами дружить. Ребята, что можно посоветовать Королеве, чтобы у нее опять появилось много друзей?

Дети дают советы Королеве Математики.

Королева Математики. Ой, ребята! Какие вы молодцы! Я же эти правила поведения когда-то знала, они у меня записаны на волшебном свитке, только я их забыла. Спасибо, что напомнили. А хотите, я подарю вам свой свиток. Пусть он будет в вашей группе, и если кто-то из ребят начнет забывать эти правила, вы ему напомните.

Инструктор. Спасибо, Королева! Нам очень хотелось погостить у Вас, но пора возвращаться в детский сад. До свидания!

Королева Математики. До свидания, ребята! Спасибо вам за все и счастливого пути!

Инструктор. Ребята, задержались мы с вами в волшебной стране. А времени у нас осталось очень мало, нам нужно вовремя вернуться в детский сад. Предлагаю «включить» воображение: встаньте в круг, возьмитесь за

руки, закройте глаза, пройдите мысленно весь наш путь от детского сада до дворца Королевы Математики шаг за шагом.

Дети выполняют.

Откройте глаза! Вот мы и вернулись. И гости нас дождались. Волновались за нас, соскучились?

Гости отвечают.

А давайте, ребята, расскажем, где мы были, что хорошего сделали.

Дети делятся с гостями впечатлениями о своем путешествии.

Молодцы! А теперь пора и нам прощаться. Будьте всегда дружными и добрыми. До свидания!

Звучит музыка.

День юмора «Здравствуй, Поросенок Фунтик»

Чернова Л.А.,

инструктор по физкультуре МБДОУ — д/с № 11,
г. Армавир

Цели:

- приобщать дошкольников к ЗОЖ;
- пропагандировать занятия физкультурой и спортом.

Задачи:

- закреплять двигательные умения и навыки;
- развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, ловкость;
- воспитывать чувства взаимопомощи, товарищества, коммуникативные качества;
- создавать положительную эмоциональную атмосферу в коллективе.

Оборудование: по 2 метелки и флажка, руль, дамская сумочка, большая конфета, стул, канат.

Участники: воспитанники второй младшей, средней, старшей и подготовительной к школе групп.

ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА

Ведущий.

Дядюшка Фокус-Покус.

Поросенок Фунтик.

Госпожа Белладонна.

* * *

Дети входят в зал и рассаживаются.

Под песню «Хорошо бродить по свету» (из м/ф «Приключения поросенка Фунтика») въезжают Дядюшка Фокус-Покус и Поросенок Фунтик (Фокус-

Покус — водитель, в руках у него руль, а Поросенок Фунтик — пассажир, он держится за его спину).

Дядюшка Фокус-Покус. Ну вот наконец приехали!

Поросенок Фунтик. Точно, приехали. Это детский сад. Видишь, сколько детей!

Дядюшка Фокус-Покус. Здравствуйте, давно не виделись, А вы заждались, небось, и обиделись?

Поросенок Фунтик. Ну что ты, Дядюшка Фокус-Покус, конечно же, ребята не обиделись. Ну раз уж мы здесь, давай поздороваемся, видишь — публика ждет.

Дядюшка Фокус-Покус. Кто бублика ждет? Они?

Поросенок Фунтик. Да не бублика, а публика! Поздоровайся с ребятами!

Дядюшка Фокус-Покус. Конечно же. Здравствуй, дорогие зрители. А подрасться со мной не хотите ли?

Поросенок Фунтик. Дядюшка, что ты такое говоришь?

Дядюшка Фокус-Покус. А что я такого сказал? Здравствуйте, дорогие зрители. А посостязаться со мной не хотите ли?

Поросенок Фунтик. Ну то-то же, а мне послышалось совсем другое — по...

Дядюшка Фокус-Покус (*перебивает*). Послышалось.

Поросенок Фунтик. А в чем состязаться?

Дядюшка Фокус-Покус. Ну, например, кто громче закричит или кто шире откроет рот?

Поросенок Фунтик. Нет, Дядюшка, скажу тебе заранее, не нужны нам такие соревнования.

Дядюшка Фокус-Покус. Поросенок Фунтик, ну я же пошутил.

Давай-ка лучше детворе
на удивленье

Сейчас покажем представленье.
Будем прыгать, хохотать,
Смешные песни распевать,
В веселые игры играть
Да забавные танцы плясать.

Поросенок Фунтик читает стихотворение А. Барто «Мячик» в стиле РЭПа.

Дядюшка Фокус-Покус. А. Барто «Лошадка» под фонограмму песни «Свежий ветер» (в исп. О. Газманова).

Поросенок Фунтик. А теперь вместе с ребятами!

Дядюшка Фокус-Покус и Поросенок Фунтик вместе с детьми исполняют считалку «один, два, три, четыре, пять — вышел зайчик погулять» в стиле солдатских речевок, повторяя каждую строку. После слов «Прямо в зайчика стреляет» увлекшийся Поросенок Фунтик поет: «Смирно, вольно, зайке больно!» и выставляет метлу, как оружие. Дядюшка Фокус-Покус его останавливает.

Дядюшка Фокус-Покус. Поросенок Фунтик, ты же метлу держишь!

Поросенок Фунтик. Ну, конечно же, я ведь не собираюсь стрелять в бедного зайку, а метла для игры нужна.

Проводится эстафета для воспитанников старшей группы «Гонки на метлах».

Дети делятся на две команды, строятся на линии старта, по сигналу скачут на метлах (как на деревянных лошадках) до ориентира и обратно.

Эстафета прекращается, а представление продолжается.

Дядюшка Фокус-Покус. А теперь пора, ребятки, вам отгадывать загадки.

Дядюшка Фокус-Покус и Поросянок Фунтик загадывают загадки.

Угадай героев сказки.
Я даю тебе подсказки:
Чтобы легче отвечать,
Будем строки рифмовать.
Он сластена, любит мед,
Ходит в гости круглый год
И поет все песни вслух
Медвежонок ... (Винни-Пух.)

Он веселый мальчуган,
Но совсем не хулиган.
Ключик вытащил из тины
Деревянный ... (Буратино.)

Он веселый и румяный,
Убегает постоянно.
Отвечай скорей, дружок —
Это вкусный ... (Колобок.)

Ничего-то он не знает,
Только с Пончиком играет.
Ты попробуй угадай-ка,
Как зовут его — ... (Незнайка.)

Обошлись мы без подсказки,
Дети славно знают сказки.
Вы почти что мудрецы,
В общем, дети — молодцы!

Таким нельзя на лавочке
скупать,
Должны такие танцевать.

Дети младшей и средней групп исполняют «Танец маленьких утят»:

— сгибают руки в локтях (кисти у плеч), сжимают и разжимают кулаки;
— поднимают и опускают локти обеих рук;

— сгибают руки в локтях (кисти перед животом), приседают на двух ногах, выполняя движение коленями вправо-влево;

— стоя, хлопают в ладоши.

На слова припева дети кружатся парами, лицом друг к другу, взявшись за руки.

Поросенок Фунтик. А теперь, ребята, покажите нам что-нибудь или расскажите историю.

Шутки-минутки в исполнении детей.

— Заяц сколько лет живет? —
Вопрос Мишутка задает.
Отвечает Петя с толком:
— Все зависит, брат, от волка!

— Оцарапался?
— Немножко.
— Обо что, сынок?
— Об кошку!

— Ты пирог съел?
— Не я.
— А еще хочешь?
— Хочу!

- Что делаешь?
- Ничего.
- А он что?
- Помогать пришел!
- Тебе поклон прислали.
- Кто?
- Маша.
- Какая Маша?
- Свинья наша.

Проводится **игра** для детей младшей группы **«Пошла коза по лесу»**.

Дети встают по кругу, в центре — водящий (ребенок в шапочке козы), он проходит по кругу и выбирает «принцессу», с которой выполняет движения, стоя в центре круга, остальные игроки повторяют движения на местах.

Пошла коза по лесу,
По лесу, по лесу,

Дети шагают на месте.

Искать себе принцессу,
Принцессу, принцессу.
Давай с тобой попрыгаем,
Попрыгаем, попрыгаем,

Прыгают на двух ногах.

И ножками подрыгаем,
Подрыгаем, подрыгаем.
И ручками похлопаем,
Похлопаем, похлопаем,

Хлопают в ладоши.

И ножками потопаем,
Потопаем, потопаем,

Топают ногами.

Головкой покачаем,

Качают головой.

И снова начинаем.

Игру можно повторять несколько раз, меняя лишь водящего.

По завершении игры из-за двери слышится голос Госпожи Белладонны, а затем появляется и она сама, Поросенок Фунтик прячется за детей.

Госпожа Белладонна. Поросенок Фунтик, милый мой поросенок! На работу пора, а то все денежки без нас зарабатывают. Нет его нигде. Вот лоботряс, лентяй. Разорить меня хочешь!

Дядюшка Фокус-Покус. Мадам, добрый день. Как ваше драгоценное здоровье? Почему Вы шумите? Ищете кого-то?

Госпожа Белладонна. Поросенок у меня потерялся. Вы его не видели?

Дядюшка Фокус-Покус. Поросенок? Розовый?

Госпожа Белладонна. Розовый.

Дядюшка Фокус-Покус. В шляпке?

Госпожа Белладонна. В шляпке.

Дядюшка Фокус-Покус. И с бантиком на шее?

Госпожа Белладонна. С бантиком на шее.

Дядюшка Фокус-Покус. Нет, не видел. А зачем он вам?

Госпожа Белладонна. Он талантливый. Расскажет он, бывало, детям сказку про трех поросят, а потом говорит жалобным голосом: «Дети, подайте на домики для бедных поросят!»

Дядюшка Фокус-Покус. Конечно, конечно (*лезет в карман за деньгами*).

Госпожа Белладонна. Вот-вот. Дети дают ему денежки, я становлюсь богаче.

Дядюшка Фокус-Покус. Мадам, ну разве можно обманывать детей?

Госпожа Белладонна. Конечно же! А еще я люблю, когда дети плачут. Они плачут, а родители платят. Где же мой поросенок? У него замечательно получается обманывать.

Поросенок Фунтик (*из зала*). Ну уж нет, этого Вы от меня больше не дождетесь!

Госпожа Белладонна. Ах вот ты где? Мой сладенький! Иди же ко мне!

Поросенок Фунтик. Не пойду! Не хочу больше детей обманывать!

Дядюшка Фокус-Покус. Ну, мадам, успокойтесь, не надо ссориться, ведь сегодня праздник, самый веселый день в году — День смеха.

Госпожа Белладонна. Ха-ха-ха! День смеха. Ну хорошо, посмеемся. У меня как раз подарочки где-то завалялись. Вот сейчас достану и всех угошу.

Поросенок Фунтик (*заглядывает в сумку*). А можно и мне! Опять обман! Тут всего одна конфета! Как же Вы ее разделите на всех?

Госпожа Белладонна. Как разделить? Дармоеды, нахлебники, все бы вам так, за мой счет угощаться! Ее еще выиграть надо!

Госпожа Белладонна вызывает из зала двух человек, кладет конфету на табурет, сама становится сзади, дети — по бокам.

Расскажу я вам рассказ
В полтора десятка фраз.
Лишь скажу я слово «три» —
Приз немедленно бери.
Поняли? Слушайте!

Однажды шуку мы поймали —
Рассмотрели, что внутри.
Там рыбешек увидали
И не одну, а целых ... две!

Если стих запомнить хочешь,
Не учи до поздней ночи,
Про себя лишь повтори разок,
Другой, а лучше ... пять!

Мечтает мальчик закаленный
Стать Олимпийским
чемпионом.

Смотри, на старте не хитри,
А жди команды — один, два,
три.

После этих слов Госпожа Белладонна сама быстро съедает конфету.

Дядюшка Фокус-Покус. Мадам, как Вы можете так обманывать детей? Посмотрите, они же чуть не плачут.

Госпожа Белладонна. Так я же это люблю.

Дядюшка Фокус-Покус. Но у нас праздник. Нужно смеяться. Хотите посмотреть, как умеют веселиться наши дети?

Проводится эстафета для детей подготовительной к школе группы «Коленки».

Дети должны преодолеть дистанцию, держась правой рукой за левую коленку, а левой — за правую.

Госпожа Белладонна. Замолчите, я не выношу детского смеха, сейчас возьму и всех ваших веселых зрителей до слез задразню.

Госпожа Белладонна дразнит детей.

Антошка-картошка,
Соломенная ножка.
Сам с локоток,
Голова с вершок.

Еремей-ротозей,
Не гоняй голубей.
Голуби бояться,
На крышу не садятся.

Борька-косой
Поехал по соль.
Соли не купил,
А кобылу утопил.

Таня-Таня-простота,
Кислая капуста!
Съела мышку без хвоста
И сказала: «Вкусно!»

Витка-Витька — карапуз
Съел у бабушки арбуз.
Бабушка ругается,
А Витька отпирается:
«Это, бабушка, не я,
Это рыжая свинья!»

Ангелина-пышка
На улицу вышла.
На кочку села,
Комарика съела.

Ленка-лепешка —
Голова с лукошко.

А у Светы на носу
Свиньи ели колбасу.

Дядюшка Фокус-Покус. Мадам, да Вы просто неотразимы. Но мы тоже кое-что умеем. Скажите: «Медь».

Госпожа Белладонна. Медь.

Дядюшка Фокус-Покус. Ваш сосед — медведь. А скажите — «Двести».

Госпожа Белладонна. Двести.

Дядюшка Фокус-Покус. Голова у вас в тесте. А что лучше — вишня или слива?

Госпожа Белладонна. Вишня.

Дядюшка Фокус-Покус. Пуговица у вас лишняя.

Госпожа Белладонна. Слива, слива.

Дядюшка Фокус-Покус. А на носу у вас подлива.

Тарин, барин, пощипай
Ехали на лодке.
Тарин, барин утонули.
Кто остался в лодке?

Госпожа Белладонна. Конечно же, пощипай.

Дядюшка Фокус-Покус. Ну, если Вы так просите. Поросяенок Фунтик, помоги мне пощипать почтенную даму.

Поросяенок Фунтик и Дядюшка Фокус-Покус щиплют госпожу Белладонну. Она смеется.

Как хорошо, что Вы развеселились.

Поросенок Фунтик.
А теперь девчушки нам споют
частушки.

Девочки подготовительной к
школе группы исполняют час-
тушки.

Заиграй-ка, балалайка,
Балалайка — три струны!
Подпевайте, не зевайте,
Выходите, плясуны.

Закопченную кастрюлю
Юля чистила песком.
Три часа под душем Юлю
Мыла бабушка потом!

Говорит лентяйке мать:
«Убери свою кровать».
А лентяйка: «Маменька,
Я ж еще ведь маленька!»

Одевался Дима утром
И свалился почему-то:
Он засунул без причины
Две ноги в одну брючину.

Я под краном руки мыла,
А лицо помыть забыла.
Увидал меня Трезор,
Зарычал: «Какой позор!»

Утром маме наша Мила
Две конфеты подарила.
Подарить едва успела,
Как сама их тут же съела.

Мы пропели вам частушки
Хорошо ли, плохо ли.
А теперь мы вас попросим,
Чтоб вы нам похлопали!

Поросенок Фунтик. Ох,
частушки хороши, посмеялись
от души. Но теперь пришла пора
поиграть вам, детвора.

Проводится **игра** для детей
средней группы **«Ваня-Ваня —
простота»**.

Дети встают по кругу, в центре
водящий Ваня, и выполняют движе-
ния по тексту.

Барашеньки-крутороженьки

Дети показывают «рожки».

По полям ходили,
По горам бродили.

Шагают на месте.

Песни распевали,
Ваню потешали.

Хлопают в ладоши

Ваня-Ваня — простота

Грозят Ване пальцами.

Купил лошадь без хвоста,
Сел он задом наперед

Поворачиваются спиной в
круг.

И поехал в огород.

После этих слов дети разбегают-
ся, а Ваня старается их догнать и
осалить.

Игру можно повторять с другим
водящим.

Дядюшка Фокус-По-
кус. Поросенок Фунтик, а давай
споем.

Поют песню «Хорошо бродить
по свету» (из м/ф «Приключения
поросенка Фунтика»).

А теперь — танцуют все.

Все участники танцуют.

Физкультурные праздники на воде

Новикова М.В.,

инструктор по физкультуре (плавание) ГБОУ ЦРР —
д/с № 2420, Москва

Водно-спортивный праздник «В поисках Русалочки» (по мотивам сказки «Золотой ключик»)

Цели:

- формировать ЗОЖ;
- закреплять и совершенствовать приобретенные умения и навыки;
- развивать творческие способности;
- создавать положительный эмоциональный фон.

Задачи

оздоровительные:

- повышать выносливость, силу детей;
- активность и работоспособность детского организма;
- проводить закаливание;

воспитательные:

- воспитывать самостоятельность, смелость, доброжелательность;
 - умение «работать в команде», дух коллективизма;
 - настойчивость в достижении положительного результата;
- ##### *образовательные:*
- совершенствовать технику скольжения на груди и спине;
 - ныряния;
 - плавания дельфином, кролем на груди и спине.

Участники: дети старших и

подготовительных к школе групп.

Оборудование: мячи (по количеству русалок), плавающие лилии (по две на каждую рыбку), по 2 доски для плавания «дельфинчики», 2 портфеля-ранца, 2 пенала игрушки, 4 нудлса, корзинка для яиц, тонущие предметы: набор яиц «Спаси черепашку» (12 предметов), цифры (2 шт.), «золотой» ключ.

ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА

Царь Нептун.

Старшая Русалка, дочь Царя.

Черепаха Тартила.

Карабас-Барабас.

Подружки Русалочки — дети подготовительной к школе группы.

Рыбки — дети старшей группы.

В эстафетах участвуют все дети подготовительных групп.

Место проведения: бассейн, оформленный под морское царство: на стенах развешены рисунки детей, «водоросли», на потолке крепятся муляжи обитателей морского дна.

* * *

В бассейн под музыку входят дети старших и подготовительных к школе групп, встают по его периметру.

Инструктор. Здравствуйте, дорогие ребята! Сегодня мы собрались на праздник Нептуна, чтобы посоревноваться, показать, как вы научились плавать, какие стали сильные и здоровые. Сам Царь Нептун обещал прийти на наш праздник. Э, да вот он, кажется, уже к нам идет.

Под музыку входит Царь Нептун с трезубцем в руках, обходит бассейн и подходит к трону.

Царь Нептун

Гордый я морей правитель,
Рыб, дельфинов повелитель.
Мой дворец на дне морском
Весь усыпан янтарем!

Здравствуйте, ребята. Слышал я, что вы сегодня будете соревноваться, пришел посмотреть, чему вы научились в детском саду. Умеете ли вы плавать? Нырять? Готовы ли вы стать школьниками?

Дети отвечают.

А вот мы с доченькой, Русалочкой, сейчас это и проверим. Кстати, а где она, я что-то ее не вижу. Не появилась она здесь?

Дети отвечают.

Странно, она к вам раньше меня вышла. Куда же она подевалась? Да вон я вижу ее Подружек, Русалочек, у них и спрощу.

Под музыку появляются Подружки Русалочки, танцуют с мячами сначала на суше, потом в воде. По окончании танца они вылезают из воды.

Здравствуйте, Русалочки. Хорошо вы танцуете, только что-то не вижу я среди вас дочери моей. Где же она?

Русалочки. Мы не знаем, Царь Нептун, мы думали, она здесь, на берегу.

Царь Нептун. Странно. Я уже начинаю волноваться. У кого бы еще спросить?

Под музыку входит Черепаха Тартила с корзиной, полной яиц (тонущие элементы из набора «Спаси черепашку»).

Черепаха Тартила. Ой, куда это я попала, неужели на праздник? Только что это вы тут какие-то озабоченные, и Царь Нептун хмурится? Что случилось?

Царь Нептун. Даже и не знаю, Тартила, что и думать. Пропала куда-то моя дочь, Русалочка. Ты случайно ее не видела?

Черепаха Тартила. Я? Нет, я не видела. А может быть спросить у Рыбок? Вон они плывут.

Под музыку плывут Рыбки, останавливаются у бортика.

Рыбки, вы везде плаваете, все видите, дочь Царя Нептуна, Русалочку, не встречали?

Рыбки. Нет. Но вы не огорчайтесь, найдется Русалочка.

Чтобы поднять вам настроение, давайте мы станцуем.

Под музыку Рыбки исполняют в воде «Танец лилий» (с лилиями в руках) с элементами синхронного плавания.

Черепаха Тартила любит танцем, сидя на бортике бассейна, корзина с яйцами стоит рядом с ней. Неловко повернувшись, она задевает корзину, та вместе с яйцами падает в воду.

Черепаха Тартила. Ой-ой-ой, что я наделала! Рыбки, милые, помогите достать со дня яйца.

Рыбки ныряют и достают яйца. Черепаха их благодарит и показывает, что яйца эти не простые, в них — маленькие черепашки.

Спасибо, порадовали прекрасным танцем, спасли моих черепашек, помогу вам. Я знаю, где ваша Русалочка. Ее похитил злой Карабас-Барабас, директор театра кукол. На его спектакли в последнее время никто не ходит, и он решил украсть Русалочку, посадить ее в большой аквариум и за деньги показывать зрителям. Слышала я, что он держит ее за какой-то дверью, только как открыть ее, достать ключ от этой двери? Только вы не говорите ему, что я выдала эту страшную тайну.

Под музыку входит Карабас-Барабас с плеткой в руках.

Карабас-Барабас. Слышу-слышу, кто-то тут обо мне

говорит. Ах, так это ты, старая черепаха. Ты рассказала о моей тайне! *(Замахивается плеткой.)* Ну, смотри у меня! *(Обращается ко всем присутствующим.)* Вам все равно до Русалочки не добратся. Она сидит взаперти. А ключик-то, вот он *(размахивает ключом)*. Вот сейчас я заброшу его в самый дальний угол бассейна, и вам никогда его не достать *(бросает ключ в воду)*. И праздник ваш не состоится! Ха-ха-ха!

Карабас-Барабас уходит.

Черепаха Тартила. Русалочки, вы ведь хорошо плаваете и ныряете, помогите достать ключ.

Русалочки ныряют, достают ключ, отдают его Черепахе Тартиле.

Спасибо, теперь остается только найти дверь, которую он открывает.

Черепаха Тартила и Русалочка ходят по периметру бассейна, представляя ключ к дверям. Наконец они находят дверь, к которой подходит ключ.

Под музыку дверь открывается и появляется Русалочка. Она бросается к Царю Нептуну.

Русалочка. Здравствуй, Царь-батюшка, здравствуйте, гости дорогие. Спасибо, что спасли меня из плена злого Карабаса-Барабаса. А то я уж думала, целый век мне придется в его цирке выступать.

Царь Нептун. Здравствуй, доченька, мы все рады видеть

тебя. Теперь можно и праздник начинать.

Проводятся командные **эстафеты и конкурсы** между детьми подготовительных к школе групп.

Бассейн необходимо разделить вдоль плавательной дорожкой.

«Дельфинчики»

Участники соревнуются в плавании кролем с доской в руках («дельфинчиком»).

«Колесница»

При помощи двух нудлсов, скрепленных между собой, один ребенок изображает лошадку («впрягается» в нудлсы). Второй — «всадник в колеснице». Так они двигаются от одного бортика до другого.

«Собери портфель в школу»

Помощник держит раскрытый ранец у дальнего бортика бассейна, на дно опускаются пенал, цифра, игрушка (для каждой команды). Первый ребенок плывет на ногах дельфином, достает со дна пенал, кладет в ранец, возвращается кролем на груди в полной координации,

второй ребенок двигается также, но достает цифру, третий — игрушку, четвертый ребенок прыгивает на ногах дельфином, надевает ранец на плечи и возвращается с ним кролем в полной координации.

Закончив эстафеты, дети вылезают из воды.

Царь Нептун. Какие вы молодцы, ребята! Как хорошо вы плаваете, ныряете! И ранец в школу собрали. Сразу видно — к учебе готовы! Очень вы меня порадовали. Мой вам наказ — пойдете в школу, продолжайте заниматься физкультурой, спортом, плаванием.

На память о наших сегодняшних соревнованиях, я хочу вручить вам медали, правда, пока шоколадные, но надеюсь в дальнейшем, за спортивные успехи вы получите настоящие золотые.

Никогда не расставайтесь со спортом и будьте здоровы! А я прощаюсь с вами до будущего года.

Царь Нептун вручает медали и уходит.

Под музыку дети выходят из бассейна.

Досуг «Сказка о рыбаке, рыбке, зловредной старухе и других обитателях морской пучины» (по мотивам «Сказки о рыбаке и рыбке» А.С. Пушкина)

Задачи:

— закреплять и совершенствовать плавательные умения и навыки;

— развивать творческие способности;

— создавать положительный эмоциональный фон;

— пропагандировать занятия плаванием.

Участники: дети старшего и среднего дошкольного возраста.

Оборудование: макеты старой и новой избушек, скамья, веретено, старое и новое корыто, прозрачные стеклянные камушки, обручи для ныряния, сеть.

ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА

Сказочница — инструктор по физкультуре (плавание).
Старик.

Рыбки — дети подготовительной группы.

Старуха.

Дельфины.

Золотая рыбка — дети старшей группы

Место проведения: бассейн.

* * *

Бассейн задекорирован под берег моря, в углу стоит старая избушка, возле нее скамья, веретено, старое корыто. В воде, в уголке бассейна, спряталась Золотая рыбка. На дне разбросаны прозрачные стеклянные камушки.

Под музыку дети входят в бассейн и выстраиваются вдоль обводной дорожки. Появляется Сказочница в русском сарафане и кокошнике.

Сказочница. Здравствуйте, ребята. Милости прошу ко мне в гости. Я расскажу вам интересную сказку. Хотите?

Дети отвечают.

Ну тогда слушайте, сказка начинается...

Звучит негромкая мелодичная музыка.

Жил старик со своею
старухой
У самого синего моря.

Появляется Старик, он идет вдоль бассейна и тащит за собой невод. За ним — Старуха, она садится возле избушки и «прядет».

Они жили в ветхой землянке
Ровно тридцать лет
и три года.

Старик ловил неводом рыбу,
Старуха пряла свою пряжу.

Старик закидывает невод (в бассейн).

Раз он в море закинул невод,
Пришел невод с одною
тиной.

Он в другой раз закинул
невод,
Пришел невод с травкою
морскою.

В третий раз закинул
он невод,

Старик закидывает невод рядом с рыбкой, цепляет ее и подтаскивает к берегу.

Пришел невод с одною
рыбкой,
С непростой рыбкой —
золотою...

Тут взмолилась Золотая
рыбка,
Голосом молвит человеческим:

Золотая рыбка

Отпусти ты, старче, меня
в море,

Дорогой за себя дам откуп.
Откуплюсь, чем только
пожелаешь.

Старик удивленно пожимает
плечами.

Сказочница

Удивился Старик, испугался.
Он рыбачил тридцать лет
и три года
И не слыхивал, чтобы рыба
говорила.

Старик

Бог с тобою, золотая рыбка,
Ничего от тебя мне не надо.
Ступай себе в синее море,
Гуляй там себе
на просторе.

Рыбка уплывает, а Старик идет к
своей избушке.

Сказочница

Воротился старик
ко старухе,
Рассказал ей великое чудо.

Старик

Я сегодня поймал в море
рыбку,
Не простую рыбку —
золотую;
По-нашему говорила
рыбка,
Домой в море синее
просилась,
Дорогою ценой откупалась.
Не посмел я взять с нее
откуп,
Так пустил ее в синее море.

Старуха вскакивает, начинает
махать на Старика руками.

Старуха

Дурачина ты, простофиля,
Не умел взять выкупа
с рыбки.
Хоть бы взял ты с нее
корыто,
Наше-то совсем прохудилось.

Старик идет вдоль бортика бас-
сейна.

Сказочница

Вот пошел он к синему морю;
Видит — море слегка
разыгралось.
Стал он кликать Золотую
рыбку.

Старик

Рыбка, рыбка, где ты?

Рыбка плывет, подплывает к Ста-
рику.

Золотая рыбка

Чего тебе надобно, старче?

Старик

Смилуйся, Государыня-Рыбка,
Заругала меня моя Старуха,
Просит у тебя новое корыто,
Наше-то совсем прохудилось.

Золотая рыбка

Не печалься, ступай себе
с богом,
Будет вам новое корыто.

Старик медленно идет к избушке.

Сказочница

Воротился Старик ко Старухе,
У Старухи новое корыто.
Еще пуще Старуха бранится.

Старуха сидит около дома, возле
нее новое корыто, при виде прибли-
жающегося Старика она вскакивает,
потрясает корытом.

Старуха

Дурачина ты, простофиля,
Выпросил у рыбки корыто.
Воротись, дурачина,

ты к рылке,
Попроси у нее уж избу.

Старик снова идет вдоль бортика
бассейна, низко опустив голову.

Сказочница

Вот пошел он к синему
морю,
(Помутилось синее море.)
Стал он кликать Золотую
рыбку.

Старик

Рыбка, рыбка, где ты?

Сказочница

Не видать Старикау что-то
рыбки,
Только видит он — плывут
дельфины.

Под музыку выбегают Дель-
фины, пробегают вдоль бассейна,
останавливаются перед Стариком.

1 - й дельфин

Что ты так опечалился,
старче?

Старик

Прогнала меня Старуха
из дому,
Хочет себе новую избу.

2 - й дельфин

Постараемся помочь тебе,
старый,
Мы сейчас поныряем
немного,
Наберем жемчугов с дна
морского,
Купит себе Старуха избу.

Дельфины прыгают в воду, ныря-
ют через вертикальные тонущие
кольца, собирают со дна стеклян-
ные камушки и раскладывают их на
бортике бассейна. Вылезают из
воды.

Старик

Спасибо вам большое
за помощь,
Но боюсь на избу здесь
не хватит.

Дельфины убегают, а Старик
снова зовет у моря Золотую рыбку.

Рыбка золотая, где ты?

Рыбка плывет к Старикау.

Золотая рыбка

Чего тебе надобно, старче?

Старик

Смилуйся, Государыня-Рыбка,
Еще пуще Старуха бранится,
Избу просит сварливая баба.

Золотая рыбка

Не печалься — ступай себе
с богом,
Так и быть, изба вам уж будет.

Золотая рыбка уплывает. А Ста-
рик снова идет к своей избушке.

Золотая рыбка

Чего тебе надобно, старче?

Старик

Смилуйся, Государыня-Рыбка,

Не нужна моей Старухе

уж изба.

Хочет жить она в столице,

в квартире,

Чтоб была там стиральная

машина,

И компьютер, и цветной

телевизор,

И чтоб ездить ей в машине —

«мерседесе»,

И чтоб ты была у ней

шофером.

Сказочница

Ничего не сказала рыбка,

Лишь хвостом по воде

плеснула

И ушла в открытое море.

Золотая рыбка уплывает от Старика. Старик некоторое время стоит, печально глядя в даль, потом возвращается к дому Старухи.

Долго ждал Старик у моря

ответа,

Не дождался — к Старухе

воротился.

Глядь: опять перед ним

землянка,

На пороге сидит его

Старуха,

А перед ней разбитое

корыто.

Вот и сказочке нашей конец,

А кто слушал ее — молодец!

Ну как, ребята, понравилась вам моя сказка?

Дети отвечают.

А вы поняли, почему Старуха так и осталась с разбитым корытом?

Дети отвечают.

Ну а раз понравилась сказка, встречайте артистов, которые вам сегодня ее показывали.

Сказочница представляет юных артистов, зрители аплодируют им.

Под музыку дети выходят из бассейна.



Современный подход к физкультурно-оздоровительной работе ДОУ через реализацию собственной педагогической модели

Качурина О.А.,
заведующий;

Асачева Л.Ф.,
зам. заведующего по УВ и МР;

Горбунова О.В.,
*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 24
«Родничок», г. Норильск*

Сохранение здоровья детей, полноценное развитие их организма — одна из основных проблем в современном обществе.

На здоровье детей, живущих на Крайнем Севере, существенное негативное влияние оказывают как неблагоприятные социальные факторы, так и экологические, демографические, климатические условия. Учитывая особенности и специфику норильского промышленного региона, основываясь на современной психолого-педагогической концепции развития личности, наш коллектив определил приоритетное направление «Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста через создание модели развивающей педагогики оздоровления». Его концепция основана на междисциплинарном научно-практическом подходе, которое В.Т. Кудрявцев назвал «педагогикой оздоровления».

Цель нашей работы: разрабатывать и внедрять целостную модель развивающей оздоровительной деятельности с дошкольниками.

Для создания единого образовательно-оздоровительного пространства мы определили линию дифференциации и гуманизации, учли интересы и потребности детей.

Поиск инновационных форм организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ вызвал необходимость в разработке «Логико-смысловой модели педагогики оздоровления МБДОУ» и «Логико-смысловой модели по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста». Сущность данных моделей состоит в четком определении целей и результатов работы, формировании реальных программ их достижения и оценки конечных результатов деятельности, концентрации усилий всех участников педагогического процесса (детей, родителей, педагогов).

Здоровьесберегающая модель рассматривается как комплекс социально-гигиенических, психолого-педагогических, экологических, физкультурно-оздоровительных, морально-этических, образовательных системных мер, обеспечивающих ребенку психическое и физическое благополучие, комфортную моральную и бытовую среду в семье и ДОУ.

В связи с этим, в первую очередь мы преобразовали развивающую предметную среду, которая в настоящее время соответствует не только основным принципам здоровьесберегающей политики детского сада, построения развивающей среды, но и реализуемым в ДОУ программам и организованному педагогическому процессу. У нас функционируют физкультурный «Спортландия» и тренажерный

«Геркулес» залы, бассейн «Дельфиненок», игровые веранды для малышей и дошкольников, центр конструирования и творчества «КиТ», экологический центр и музыкальный зал, оснащенные современным оборудованием.

Сохранение и укрепление здоровья детей подразумевает:

- реализацию здоровьесберегающих педагогических и оздоровительных технологий по всем разделам образовательной программы;
- систему мероприятий по оздоровлению ослабленных и часто болеющих детей;
- различные формы работы с родителями и формирование у детей навыков ЗОЖ на основе гигиенического воспитания и обучения;
- индивидуальный подход к ребенку с учетом уровня его развития, биологического и психологического возраста;
- соблюдение рационального гибкого режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха;
- условия для удовлетворения биологической потребности в движении.

В соответствии с этим были разработаны различные формы сотрудничества с родителями:

- ♦ семинары-практикумы («Здоровье детей в наших руках», «Семья на пороге школьной жизни» и др.);

- ♦ родительская конференция «Здоровье каждого — забота общая»;

- ♦ консультационные центры «ОКНО» (Очень Короткие Новости Образования), «Азбука здоровья», «Школа молодой семьи “КРОХА”», семейный клуб «Здравствуйте»;

- ♦ дни открытых дверей;

- ♦ журнал для родителей «Так живем мы в “Родничке”»;

- ♦ совместные мероприятия с детьми: конкурсno-игровые программы, викторины по ПДД и ОБЖ, спортивные праздники и развлечения и др.

Система физкультурно-оздоровительной работы в каждой возрастной группе определяется в соответствии с уровнем здоровья, развития и двигательной подготовленности детей. В начале учебного года устанавливается период адаптации и обследования няня воспитанников, когда проводятся наблюдения, анкетирование, экспериментирование, занятия (на программном материале предыдущей группы), дидактические и подвижные игры, организуются беседы с родителями и т.д.

Родители дошкольников, посещающих детский сад, — активные участники воспитательно-образовательного процесса. Совместными усилиями педагогов ДОУ и родителей были разработаны: «Модель выпускника МБДОУ “Детский сад № 24 Родничок”», представляющая педагогам и родителям четкие критерии, результаты и показатели развития детей, которые должны быть ими достигнуты к концу каждого года обучения и воспитания; «Валео-

логическая модель выпускника МБДОУ «Детский сад № 24 “Родничок”», отражающая все признаки физического, психического и социального здоровья, его готовность к обучению в школе.

Развитие и поведение детей раннего возраста контролируют специалисты МБДОУ: воспитатели, врач-педиатр, старшая медицинская сестра, педагог-психолог, учитель-логопед, заместитель заведующего по УВ и МР.

Сохранение и укрепление здоровья детей — необходимое условие развивающей оздоровительной работы в ДОУ и школе. Это натолкнуло на создание и внедрение комплексно-целевого проекта преемственности, *цели* которого:

- реализовать единую линию формирования ЗОЖ на этапах дошкольного и начального школьного образования;

- осуществлять перспективный, целостный и последовательный педагогический процесс.

Уже сегодня видны плоды нашей работы: на 31% снизилось количество детей, часто болеющих простудными заболеваниями, на 7,3 — повысился индекс здоровья наших воспитанников, на 14% увеличилось количество неболеющих и т.д.

Наше ДОУ призвано создать основу для дальнейшего развития ребенка и обеспечить максимально благоприятные условия для формирования его здоровья, гармоничного физического, психического и социального развития.

Занятия секции по спортивному бадминтону

Тимофеева Л.Л.,

канд. пед. наук, доцент кафедры дошкольного образования БОУ ДПО (ПК) С «Орловский институт усовершенствования учителей», г. Орел

Предлагаю познакомиться с конспектами занятий секции по спортивному бадминтону.

Конспекты занятий представляют собой подробные примеры решения многочисленных задач работы секции. От занятия к занятию сохраняется единая логика образовательного процесса, отраженная в особом подборе тренировочных и развивающих заданий и направленная на развитие самостоятельности ребенка. В соответствии с этим выстраивается тактика помощи детям в освоении элементов спортивных игр, формировании отдельных навыков — от уровня повторения за педагогом через самостоятельное воспроизведение к применению в знаковой, а затем новой игровой, учебной, «жизетской» ситуации.

По достижении этого уровня детям предоставляется возможность действовать полностью самостоятельно и даже учить других (методический уровень овладения навыком). Очевидно, что без выхода на этот уровень нерешаемы многие задачи личностного развития дошкольни-

ков, формирования важнейших общеучебных навыков, активной жизненной позиции.

Согласно принципам построения образовательного процесса, отраженным в ФГТ, работа секции должна быть интегрирована в деятельность ДОУ и, с одной стороны, поддерживать различные направления развития дошкольников, осуществляемого в рамках основной части программы. При этом решать задачи «формирования общей культуры, развития физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирования предпосылок к учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста» (ФГТ). С другой — отрабатывать элементы бадминтона, разучивать отдельные игры и упражнения в ходе режимных моментов, на занятиях по физкультуре.

Особо хотелось бы отметить, что на начальном этапе работы секции нежелательно предлагать детям играть в бадминтон самостоятельно. Практика показыва-

ет, что в этом случае они нередко «заучивают» неверные приемы, что в дальнейшем мешает им совершенствоваться. Важно обеспечить разнообразие форм работы, типов заданий, что необходимо для поддержания интереса к занятиям, так как у старших дошкольников еще нет выраженного стремления к достижению определенного спортивного результата, а также способности длительно концентрировать внимание на правильном выполнении единообразной деятельности.

Также важно дать детям возможность проявить себя в разных видах активности. Их смелая обеспечивает разумное распределение физической и эмоциональной нагрузки на занятии.

Занятие 1

Информационно-организационный блок

Инструктор по физкультуре знакомится с детьми, предлагает каждому рассказать о себе, своих увлечениях, о том, почему решил заниматься бадминтоном.

Демонстрация игры

Инструктор предлагает дошкольникам занять места болельщиков и познакомиться со спортивным бадминтоном — посмотреть за игрой мастеров (например, старших детей или

взрослых). В ходе демонстрации (не более 5 мин) необходимо показать правильное выполнение подачи, несколько вариантов приема, атакующие и удары на заднюю линию, скоростное перемещение по площадке.

Во время беседы с «новобранцами» можно задать следующие вопросы:

- ♦ Понравилась ли вам игра?
- ♦ В чем отличия спортивного бадминтона от «дворового» варианта?
- ♦ Какими качествами должен обладать бадминтонист? (*Ловкость, гибкость, умение быстро бегать, выносливость и др.*)
- ♦ Как вы думаете, чему предстоит научиться?
- ♦ Как стать сильным, ловким, выносливым, научиться быстро бегать, высоко прыгать, развивать координацию движений?
- ♦ Что для этого необходимо?

Рекомендации педагогам: очень важно, чтобы дети знали к чему стремиться, поставили перед собой цель. С первых занятий они должны понять, что успех тренировок во многом зависит от них самих, от серьезности отношения к заданиям тренера и самоподготовке. Если педагогу удастся донести это до детей, не нужно будет жестко контролировать выполнение дошкольниками упражнений (в полную силу ли они трудятся?), настаивать на чем-либо, дети сами будут стараться делать все хорошо и правильно, ведь им нужно достичь поставленной цели —

научиться хорошо играть в спортивный бадминтон. В этом случае тренер лишь помощник, готовый вместе с подопечными радоваться успехам, искать причины неудач.

Развивая мотивационную сферу дошкольников, нужно также помнить о необходимости создания ситуации успеха для каждого ребенка и поддержания интереса к занятиям. Этому способствуют разнообразные игровые разминки, разминки-пантомимы, подвижные игры, шуточные соревнования, игровые тренинги и др.

Познавательный рассказ «Из истории бадминтона»

На первом занятии инструктор рассказывает детям об истории возникновения игры.

Инструктор. Бадминтон — удивительная игра, помогающая людям весело провести время и дарящая здоровье. Наверное, именно поэтому древняя игра с воланом и ракетками сохранилась до наших дней. Как вы думаете, сколько лет этой игре?

Дети высказывают предположения.

Игра существует не менее шести столетий! Современный спортивный бадминтон берет свое начало от индийской игры «пунэ». В нее также играли в Древней Греции, Китае, Индии и Японии.

Для современного бадминтона нужны ракетки и воланы.

Давайте рассмотрим их устройство. Как вы думаете, волан и ракетки изменились за эти столетия?

Инструктор и дети рассматривают иллюстрации (если есть), потом беседуют о том, из чего могли быть сделаны ракетки и воланы в древности и т.д.

В XIV веке японцы играли деревянными ракетками в волан из оперенного плода вишни. Брали вишенку, вставляли в нее пять-шесть гусиных перьев и засушивали на солнце. «Ойбане» — так называлась эта игра, что в переводе означает «летающее перо». Похожее название дали этой игре и на Руси — «Леток».

Началом современного бадминтона принято считать 1872 год. В этом году герцог Бофорт привез из Индии ракетки и мяч с перьями в свое поместье Бадминтон в Англии. Отсюда и появилось название игры. С тех пор она распространилась по всему миру. Число любителей спортивного бадминтона перевалило за 80 миллионов человек.

А вы хотите пополнить их ряды и научиться хорошо играть?

Дети отвечают.

Хорошо. Как вы думаете, с чего мы начнем занятие?

Дети высказываются.

Молодцы, правильно! Любое занятие по физкультуре, спортив-

ную тренировку, подвижные игры нужно начинать с разминок, чтобы разогреть мышцы.

РАЗМИНКА

Упражнения для разминки могут быть подобраны инструктором или предложены детьми. Разминку можно проводить в форме игр (например «Если нравится тебе, делай так» или др.).

Игра

«Капитан на мостике»

Инструктор называет действия, а дети их показывают.

Инструктор. Капитан машет провожающим его друзьям правой (левой) рукой.

Дети выполняют движение кистью из стороны в сторону, затем сверху вниз.

Капитан смотрит вдаль, затем на компас в руке.

Упражнение на фокусировку зрения на разноудаленных предметах.

Капитан звонит в колокол.

Упражнение для предплечий и т.д.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор. Чему же прежде всего нужно научиться начинающим спортсменам?

Дети отвечают.

Правильно держать ракетку и волан, выполнять подачу.

Для этого проводятся упражнения.

«Молоток»

Дети берут ракетки. Ручка ракетки должна лежать в руке как ручка молотка. Если ракетка взята правильно, ее нижним ребром можно «забивать гвозди» — легонько стучать по носку ботинка, не разворачивая при этом кисть.

Задание 1. Сильно сжимать ручку ракетки, затем разжимать, чередуя действия.

Задание 2. Перекладывать ракетку из одной руки в другую, демонстрируя правильный хват.

«Подача»

Инструктор показывает, как правильно выполнять подачу, обращая внимание детей на то, как нужно стоять при подаче, держать волан, производить замах и удар.

Дети стараются запомнить и повторить движения, работая в форме игры «Раз, два, три, на месте замри». Все названные действия отрабатываются под счет, повторяются несколько раз, по команде «Замри!» дети останавливаются. Инструктор проверяет правильность выполнения каждой составляющей упражнения.

Отрабатывать движение руки по подаче можно без волана, обращая внимание на положение плеча, предплечья, кисти, высоту подъема ракетки, положение головки ракетки при ударе. Самый важный и самый трудный элемент этого упражнения —

самоконтроль. Поэтому работу стоит проводить, объединяя по две игровые пары. При выполнении подачи ребенком первой пары стоящий рядом игрок второй пары может давать ему советы.

Показав детям варианты приема волана, научить следить за его движением, предугадывая траекторию полета, можно сделать работу над подачей интересной.

Если воспитанники группы (или их часть) не справляются с заданием, нужно поупражняться *с подвешенным воланом*. Чтобы будущие чемпионы не заскучили, выполняя монотонные удары, упражнение можно дополнить игровыми действиями или тренерскими заданиями (подойдет игра «Колокол»).

«Колокол»

Группа (4—5 чел.) становится вокруг волана, подвешенного на уровень выполнения подачи. Игроки по очереди должны ударить по нему. Если действие осуществляется правильно (волан направляется вперед и вверх), воображаемый колокол звонит (дети произносят «Бом!»).

Дополнительное задание

Инструктор выполняет подачу, комментируя свои действия: как он держит ракетку, волан, стоит при подаче, производит замах и удар. Далее он предла-

гает кому-нибудь из детей выполнить упражнение, и теперь разбирает действия воспитанника, отмечая, что получилось правильно, а где были допущены ошибки. И только после этого можно предложить работу в парах: один выполняет подачу, другой комментирует действия товарища, или предложить группе проанализировать выполнение упражнения двумя игроками.

Задача этого упражнения в том, чтобы четко отработать подачу. Дети должны помнить каждый шаг при ее выполнении и, если нужно, скорректировать движения своих товарищей, используя новые понятия и термины, названия элементов игры и составных частей инвентаря.

По окончании занятия воспитанники получают домашнее задание.

Домашнее задание

- ♦ Отработать упражнение с подвешенным на веревке воланом.

- ♦ Ознакомиться с комплексом упражнений утренней зарядки, которую они смогут делать дома, чтобы стать сильными, выносливыми, ловкими, гибкими, как настоящие спортсмены-бадминтонисты.

Каждый ребенок получает описание зарядки и «Таблицу рекордов», в которую будут заноситься все достижения как в области общефизической под-

готовки, так и в игровой практике.

Рекомендации педагогам: выполнение домашнего задания — дело добровольное. Инструктор может стимулировать детей, указывая на успехи в обучении тех, кто регулярно выполняет зарядку, предлагая всем порадоваться их успехам.

Инструктор. Наше первое занятие подошло к концу. Вы все прекрасно занимались. Молодцы!

Занятие 2

Информационно-организационный блок

Начинать занятие лучше с приветствия (своего рода пароля, отражающего принадлежность к определенному сообществу), которое выступает одним из факторов, объединяющих группу, позволяющих сконцентрировать внимание детей, создать определенный настрой, задать единую тему предстоящего занятия, наладить взаимодействие в группе.

В качестве приветствия можно использовать игры и упражнения.

Игра

«Энергетическое кольцо»

Дети и инструктор становятся в круг, берутся за руки и «надуют шар», глубоко вдыхая носом и выдыхая через рот. При этом ребята расходятся в стороны до тех пор, пока не окажут-

ся на ширине вытянутых рук. Если круг размыкается (чаще всего это происходит из-за чьей-то шалости), значит шар лопнул, и детям, стоящим в месте разрыва, нужно произнести: «Ш-ш-ш». «Шар» приходится «надуть» заново.

Упражнение

«Наилучшие пожелания»

Дети встают в круг и вытягивают руки в стороны. Ладонь левой руки каждого ребенка «смотрит» вверх, правой руки — вниз (ладони детей расположены друг над другом).

Инструктор. Ребята, вы чувствуете тепло от ладоней своих товарищей? Что бы вы хотели пожелать им?

Дети отвечают.

После этого инструктор и дети обсуждают задачи предстоящей работы на занятии.

Игра

«Соблюдайте очередь!»

Игра направлена на развитие активного внимания.

Сохраняя исходное положение предыдущего упражнения, детям нужно хлопнуть по ладони товарища, стоящего справа, но лишь после того, как они получают хлопок слева. Инструктор назначает игрока, начинающего игру, и подает сигнал «Начали!». Игра проходит 2—3 круга. Невнимательные игроки получают штрафные очки.

РАЗМИНКА

Инструктор предлагает выполнить упражнения утренней зарядки и обсудить их:

- ♦ Какие качества помогает развить каждое из упражнений?
- ♦ Правильно ли выполняются действия?
- ♦ Нужно ли вносить какие-либо коррективы?
- ♦ Как будут меняться показатели в «Таблице рекордов», если регулярно делать зарядку?

Рекомендации педагогам: важно убедить детей в необходимости выполнять утреннюю зарядку, высокий результат может быть достигнут лишь при ежедневной тренировке. На занятии нужно отслеживать правильность выполнения комплекса упражнений.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Набивание волана»

Инструктор показывает, как правильно набивать волан открытой и закрытой стороной ракетки прямой, вытянутой вперед рукой. Дети проверяют правильность хвата ракетки, затем действуют самостоятельно (3—5 мин).

Инструктор предлагает подопечным обменяться опытом, обсудить, в каком случае упражнение удастся сделать лучше, и выявить «рекордсмена», понаблюдать за его действиями.

Свой лучший результат дети записывают в первую колонку «Таблицы рекордов».

Выполнение подачи «под диктовку»

Дети разбиваются на пары. Одному игроку предлагается подготовиться к подаче, комментируя свои действия вслух. Инструктор может помогать наводящими вопросами:

- ♦ Какое исходное положение нужно принять?
- ♦ Как проверить, верно ли я держу ракетку?
- ♦ Как нужно держать волан?
- ♦ Какое движение должна совершить ракетка?

Игрок повторяет правильное движение руки при подаче — замахах и удар.

У начинающих при выполнении подачи часто встречаются ошибки, которые легко отследить по траектории волана. Например:

- слишком высоко (выше пояса) поднимается рука при ударе по волану (он летит вертикально вверх);
- рука отводится вбок, и ракетка движется не по дуге перед корпусом подающего, а по прямой справа налево (волан улетает в сторону);
- несвоевременно отпускается волан (падает у ног подающего).

Инструктор предлагает самим детям проанализировать, почему подача получилась не идеальной, какие ошибки допущены, что нужно сделать, чтобы выполнить подачу правильно. Работая в парах, дети могут

«продиктовывать» подачу партнеру или себе.

Рекомендации педагогам: с первых занятий стоит ввести практику советов и пожеланий. Как известно, «со стороны виднее», и, наблюдая за действиями товарищей, легко заметить недостатки, ошибки, небрежность. Поэтому очень важно сразу научить детей формулировать не абстрактные критические замечания, а дружеские советы. Предупреждая возникновение конфликтных ситуаций, инструктору необходимо обращаться к подопечным с вопросами: «Что бы ты посоветовал Диме? Как лучше выполнять это упражнение?», показывать пример благожелательности и конструктивности.

Мастер-класс

Инструктор предлагает выполнить освоенные на занятии упражнения учащимся, у которых, по общему мнению, они получились лучше.

Можно предложить всем желающим выполнить одно из упражнений на оценку, которую выставят сами дети. Так «отлично» за исполнение подачи на первых занятиях ставится за правильное выполнение всех элементов упражнения без учета точности попадания волана в поле соперника. Результат заносится в «Таблицу рекордов».

Рефлексивный блок

В конце занятия каждому воспитаннику предлагается закончить фразы:

«Лучше всего у меня сегодня получилось...» и

«Я пожелал (а) бы себе...»

Домашнее задание

Оно связано с выполнением утренней зарядки и отработкой освоенных на занятии упражнений и элементов игры. Можно предложить придумать упражнения для веселой разминки по разным темам. (Например: «Лесные животные», «Перелетные птицы», «Веселые клоуны», «Что нам стоит дом построить», «Старинный паровоз» и др.)

Занятие 3

Информационно-организационный блок

Можно использовать вариант игры «Энергетическое кольцо». После приветствия, высказывания пожеланий и формулировки плана занятия проводится игра.

«Три прихлопа»

По сигналу инструктора дети выполняют повороты: один хлопок — поворот налево, два — направо, три — кругом.

Если дети ошибаются, инструктор должен предложить им самим разобраться и исправиться.

Игру нужно закончить, когда игроки будут стоять левым боком к центру круга. Это послужит исходным положением для следующей игры.

«Волны»

Все игроки кладут руки на плечи впереди стоящих и дела-

ют «волну». Упражнение выполняется строго по очереди. По мере освоения его можно усложнить. Например, с приходом «волны» класть на плечи впереди стоящего сначала левую, а потом правую руку и т.д.

Упражнение нацелено на развитие активного и волевого (произвольного) внимания, формирование умения действовать по инструкции, сообразно правилам.

РАЗМИНКА

Проводит ее ребенок-водящий, выбранный на предыдущем занятии, который показывает пантомимы, остальные угадывают, кого или что он изображает. Потом все повторяют движения, инструктор подсказывает, как это сделать.

Рекомендации педагогам: важно помнить, что разминка — подготовка мышц к работе.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Используются отдельные упражнения утренней зарядки и игра.

«Есть контакт»

Задача: научить правильно и четко передавать мяч.

Игра нацелена на развитие произвольного внимания, способности к его распределению, на формирование простейших приемов игры с мячом.

Рекомендации педагогам: как показывает практика, простая передача мяча может вызвать большие сложности у дошколь-

ников. Педагогу важно помнить, что сначала игроку необходимо установить контакт с тем, кому передается мяч, убедиться, что он видит тебя и готов принять его. Поэтому сначала стоит наладить взаимодействие игроков, называя их по именам.

Усложненный вариант этой игры — «Горячая картошка», по правилам которой мяч необходимо передавать очень быстро, едва поймав.

Выполнение подачи «под диктовку» и на оценку

При помощи жеребьевки определяется последовательность работы каждого из детей «комментаторами». Все выполняют подачу «под диктовку».

Рекомендации педагогам: важен не факт выставления некоего балла, а ознакомление с параметрами оценки, которые связаны с качеством выполнения подачи, выявление того, над чем нужно работать. Оценка — лишь один из многих способов фиксации сегодняшнего результата.

Мастер-класс

Его проводит ребенок, поставивший новый рекорд в набивании волана в ходе домашней тренировки, или «рекордсмен» по отжиманию, подтягиванию, сжиганию эспандера, удержанию уголка в висе на турнике и т.д.

Рефлексивный блок

Подведение итогов занятия может проводиться в форме известной игры «Я положу в мешок»,

которая в этом случае может называться «Мы научились...».

«Мы научились...»

Игроки начинают с общей фразы: «Мы научились...» и называют чему именно, причем каждый следующий сначала повторяет все, что было сказано до него, потом добавляет что-то новое. Для удобства запоминания лучше рассадить детей по кругу, чтобы они могли видеть друг друга.

Например, первый участник говорит: «Мы научились выполнять подачу», второй — «Мы научились выполнять подачу и правильно держать ракетку» шестой — «Мы научились выполнять подачу, правильно держать ракетку, передавать мяч, устанавливать контакт с партнером, правильно подтягиваться, набивать волан» и т.д.

Игра развивает ассоциативную память, позволяет выделить различные виды деятельности, имевшие место на занятиях, сконцентрировать внимание на своих достижениях, порадоваться за себя и товарищей. В произносимой фразе важное слово — «мы», т.е. подчеркивается, что дети вместе идут к общей цели, помогая друг другу и оказывая поддержку.

Занятие 4

Информационно-организационный блок

Проводится уже известная игра «Энергетическое кольцо» (дети

«надувают шар»), определяются задачи предстоящей работы.

РАЗМИНКА

Упражнение «Все вместе»

Водящему выдается веревочка. Ее кончик нужно передать следующему игроку, предварительно поприветствовав его. Дети должны постараться разнообразить приветствия, сопровождать их различными пожеланиями. Когда веревочка соединит всех в круге, начинается разминка. Ее ведущий (по предварительной договоренности с инструктором) будет неожиданно менять задания, что потребует от играющих хорошей реакции и внимания. Благодаря веревочке, связавшей всех участников, ошибки каждого будут отчетливо видны.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Дети делятся на микрогруппы (они формируются по желанию воспитанников), каждая из которых отрабатывает определенные элементы игр: передачу и прием, набивание и т.д.

Эстафета «Три корзины»

Проводится с целью отработать передачу с предварительным установлением контакта с партнером, развивать способности к распределению и переключению внимания.

Дети делятся на две команды. По цепочке игроки каждой команды должны передавать предметы из корзины водящему

(участники сами образуют цепочку и выбирают водящего), которому нужно разложить их по трем другим корзинам.

Задается два неперемненных условия:

1) предметы нужно передавать по заранее оговоренным правилам (мячи и мягкие игрушки — на уровне груди, обручи катить по полу и т.д.);

2) водящему предстоит объяснить, по какому принципу он разделил предметы на три группы.

Выигрывает команда, быстрее всех закончившая эстафету и сумевшая логично объяснить размещение предметов в корзинах. Команда-победительница получает право первой выполнить подачу в игре «Кто больше?».

Игра «Кто больше?»

Команды становятся друг напротив друга по разные стороны сетки (она вешается на

высоте 130 см), по очереди выполняют подачи.

Побеждает команда, у которой окажется больше переброшенных воланов. Счет детям предлагается вести самостоятельно.

Мастер-класс

Вновь проводится рекордсменами, которые не только демонстрируют свои успехи, но и делятся «рецептами» достижения высоких результатов, рассказывают, как они научились выполнять те или иные упражнения, как стали такими сильными, ловкими. Эта работа и составит содержание *рефлексивного блока*.

Такая практика, с одной стороны, стимулирует детей объективно заполнять «Таблицу рекордов», не идти на поводу у желания приукрасить свои достижения, с другой — осмыслить «пути к рекордам».



Предлагаем вашему вниманию новые книги для организации оздоровительной работы в ДОУ



ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

Учебно-методическое пособие

Авт.-сост. Т.А. Максименко, Л.С. Вакуленко
Обложка, 48 с.

Цель данного методического пособия — сформировать у читателей представления о возрастных рамках двигательного развития ребенка первого года жизни, а также ознакомиться с путями преодоления моторных расстройств средствами кинезитерапии.

ИГРЫ С ДЕТЬМИ РАННЕГО ВОЗРАСТА Методические рекомендации

Сост. М.А. Аралова
Обложка, 128 с.

В пособии представлены теоретические и практические материалы, раскрывающие особенности воспитания и психического развития детей раннего возраста. Предложены игры и занятия, формирующие познавательную активность, восприятие и мышление, речевое развитие, коммуникативные навыки.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ПРОГУЛКЕ

Авторы — Бабенкова Е.А., Параничева Т.М.
Обложка, 128 с.

В этом методическом пособии во введении представлены высказывания известных ученых о подвижных играх и физиологические особенности детского организма. Необходимым условием гармоничного развития личности ребенка является достаточная двигательная активность. Последние годы у детей отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьезных изменений в организме ребенка.

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ СЮЖЕТНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ 5—6 ЛЕТ

Автор — Картушина М.Ю. Обложка, 128 с.

В пособии представлены сюжетные оздоровительные занятия для детей старшей группы ДОУ. В них включены авторские подвижные игры, пальчиковые упражнения, различные виды самомассажей, оригинальные комплексы общеразвивающих упражнений. В приложении даны комплексы ритмической гимнастики и силовых упражнений.



Творческий Центр СФЕРА

ПОДПИСНЫЕ ИЗДАНИЯ

*Не забудьте подписаться!**На наши журналы можно подписаться с любого месяца!*

2012 2-е полугодие

Индексы в каталогах

Комплект:	Роспечать	Пресса России	Почта России
«Управление ДОУ» с приложением; Журналы: «Методист ДОУ», «Инструктор по физкультуре», «Медработник ДОУ»; Рабочие журналы для ДОУ (восемь наименований)	36804	39757 (без рабочих журналов)	10399 (без рабочих журналов)
	Подписка только в 1-м полугодии		
«Управление ДОУ» с приложением	82687		
«Управление ДОУ»	80818		
«Медработник ДОУ»	80553	42120	
«Инструктор по физкультуре»	48607	42122	
«Воспитатель ДОУ» с библиотекой	80899	39755	10395
«Воспитатель ДОУ»	58035		
«Логопед» с библиотекой и учебно-игровым комплектом	18036	39756	10396
«Логопед»	82686		

Чтобы подписаться на **все издания** для специалистов
дошкольного воспитания Вашего учреждения,
вам потребуется **три индекса:**

36804, 80899, 18036 — Роспечать

Подписаться на наши издания можно по каталогам
«РОСПЕЧАТЬ», «ПРЕССА РОССИИ», «ПОЧТА РОССИИ»

Если вы не успели подписаться на наши издания, то можно заказать их по
почте наложенным платежом по **адресу:** 129626, Москва, а/я 40.

Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05, (499) 181-34-52;

по **E-mail:** sfera@cnt.ru; в **интернет-магазине:** www.tc-sfera.ru

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

- ♦ Спортивный праздник к Дню России
- ♦ Подвижные игры в летний период
- ♦ Знакомим дошкольников с видами спорта
- ♦ Игры-эстафеты в детском саду
- ♦ Туризм для детей дошкольного возраста
- ♦ Физкультурно-оздоровительная работа летом
- ♦ Еще раз о школе мяча

Уважаемые коллеги!

Проверьте, все ли номера наших журналов имеются в библиотеке вашего учреждения. Можно заказать наложенным платежом предыдущие номера журналов и приложений к ним. В заявке укажите свой точный индекс, адрес, наименование журнала. (Количество журналов ограничено.) Все журналы предыдущих лет издания можно приобрести по 15 руб. в нашем Центре образовательной книги.



«ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ»
2012, № 3 (23)

Научно-практический журнал
ISSN 2220-1467

Журнал издается с 2008 г.

Выходит 8 раз в год: с февраля по май, с сентября по декабрь

Учредитель и издатель
Т.В. Цветкова

Главный редактор
М.Ю. Парамонова

Литературный редактор
Н.Д. Скрябышева

Оформление, макет
Т.Н. Полозовой

Дизайнеры обложки
В. Чемякин, Е.В. Кустарова

Корректоры
Т.Э. Балоунова, Л.Б. Успенская

Фото на обложке
Е.В. Кустаровой

Точка зрения редакции может не совпадать с мнениями авторов. Ответственность за достоверность публикуемых материалов несут авторы.

Редакция не возвращает и не рецензирует присланные материалы.

При перепечатке материалов и использовании их в любой форме, в том числе в электронных СМИ, ссылка на журнал «Инструктор по физкультуре» обязательна.

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия.

Свидетельство ПИ № ФС77-28787
от 13 июля 2007 г.

Подписные индексы в каталогах:

«Роспечать» — 48607, 36804
(в комплекте), «Пресса России» —
42122, 39757 (в комплекте),
«Почта России» — 10399 (в комплекте)

Адрес редакции:

Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18,
корп. 3. Тел./факс: (495) 656-70-33, 656-73-00.

Почтовый адрес:

129626, Москва, а/я 40.
E-mail: 123@tc-sfera.ru; www.tc-sfera.ru

Рекламный отдел:

Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05

Номер подписан в печать 21.03.12.

Формат 60×90¹/₁₆. Усл. печ. л. 8. Тираж 6000 экз.
Заказ №

© Журнал «Инструктор по физкультуре», 2012
© ООО «ТЦ СФЕРА», 2012



4 607091 440270



0 0 0 2 1