



УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ISSN 2220-1467

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

№4/2013



Комплексная работа
по укреплению
здоровья детей

Развлечение
с элементами
психотренинга

Занятия легкой
атлетикой
со старшими
дошкольниками

Физическое
воспитание
в семейном
детском саду

Проект
«Маленькие йоги»



Традиции
и инновации
в физическом
воспитании
детей



ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

№4/2013

**Подписные индексы в каталогах:**

«Роспечать» — 48607, 36804 (в комплекте)

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

«Почта России» — 10399 (в комплекте)

ТЕМА НОМЕРА**ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ В ФИЗИЧЕСКОМ
ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ****СОДЕРЖАНИЕ**

Редакционный совет	3
Индекс	4

Колонка редактора*Парамонова М.Ю.*

Новые аспекты физического воспитания дошкольников	5
---	---

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ**Наука — практике***Бабенкова Е.А.*

Организация системной комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья детей	6
---	---

Повышение квалификации*Прищепа С.С.*

Здоровьесберегающая деятельность в условиях работы стажировочной площадки	13
--	----

Зимонина В.Н.

Роль методической службы в трансляции опыта физкультурно-оздоровительной работы	17
--	----

Психофизическое развитие ребенка*Арсеньева Л.Ю., Щербак А.П.*

Физкультурные занятия для детей с речедвигательными нарушениями	24
--	----

Нормативная база*Маринюк А.А.*

Управление дошкольным образованием в свете принятия нового закона «Об образовании в Российской Федерации»	36
---	----

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Образовательная работа

Жигаленкова Л.В.

Интегрированное занятие в бассейне «Игры с цифрами» 42

Физкультурно-оздоровительная работа

Аксенова Н.Ю., Полозова А.В.

Динамические познавательные-игровые сеансы на прогулке 46

Ведерникова О.П., Лаптева Ж.В.

Развлечение с элементами психотренинга 51

Большакова Е.Ю.

Здоровьесберегающие технологии в работе

Службы ранней помощи 55

Планирование

Иванова Д.Н., Щербак А.П.

Планирование секционных занятий легкой атлетики

со старшими дошкольниками 58

СОТРУДНИЧЕСТВО

Взаимодействие со специалистами

Мурзина Е.М.

Педагогический проект «Спортлото в королевстве

неведанных дорожек» 76

Анашкина Н.В.

Взаимодействие педагогов и родителей в Центре игровой

поддержки ребенка 83

Работа с семьей

Яковлева С.А.

Взаимодействие с родителями по созданию системы

закаливания в семье 86

Александрова Ю.Е.

Особенности физического воспитания детей в условиях

семейного детского сада 95

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Дискуссионный клуб

Понамеренко Н.Н., Пяткова Л.П.

Проект «Маленькие йоги» 100

Борисова М.М., Губжиков З.Б.

Обучение дошкольников базовой технике каратэ-до 112

Книжная полка 16, 35, 40, 41, 75, 82, 124

Повышаем квалификацию 122

Внимание, конкурс! 126

Как подписаться 127

Анонс 128

Редакционный совет

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Редакционная коллегия

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

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

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

Степанова Ольга Алексеевна, канд. пед. наук, доцент, ведущий научный сотрудник ГБНУ города Москвы «Научно-исследовательский институт развития профессионального образования», член-корреспондент Академии профессионального образования, главный редактор журнала «Логопед».

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

ИНДЕКС

УЧРЕЖДЕНИЯ И АВТОРЫ, УПОМИНАЕМЫЕ В НОМЕРЕ

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

ГБОУ д/с № 374, Москва	112	Кафедра физического воспитания и спортивной тренировки филиала ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, г. Рыбинск Ярославской обл.	24, 58
ГБОУ д/с № 445, Москва	55	МАДОУ д/с № 9 «Росинка», г. Краснокаменск, Забайкальского края	51
ГБОУ д/с № 487, Москва	95	МАДОУ ЦРР — д/с № 111, г. Сыктывкар, Республика Коми ...	86
ГБОУ д/с № 955, Москва	83	МБДОУ д/с № 30 «Дельфиненок» г. Павлово, Нижегородской обл.	76
ГБОУ д/с № 1047, Москва	46	МБДОУ ЦРР — д/с № 78, г. Барнаул Алтайского края	100
ГБОУ д/с № 1719, Москва	42	МДОУ д/с № 29, г. Рыбинск, Ярославская обл.	24
Кафедра дошкольной педагогики Института педагогики и психологии образования ГБОУ ВПО МГПУ ...	112	МДОУ д/с № 99, г. Рыбинск, Ярославская обл.	58
Кафедра педагогики и методики дошкольного образования ГАОУ ВПО «Московский институт открытого образования», Москва	17	ФГНУ «Институт возрастной физиологии» РАО, Москва	6
Кафедра управления дошкольным образованием Института педагогики и психологии образования ГБОУ ВПО «Московский городской педагогический университет», Москва	13, 36		

Аксенова Наталья Юрьевна	46	Иванова Дарья Николаевна	58
Александрова Юлия Евгеньевна	95	Лаптева Жанна Владимировна	51
Анашкина Надежда Владимировна	83	Маринюк Андрей Александрович	36
Арсеньева Любовь Юрьевна	24	Мурзина Екатерина Михайловна	76
Бабенкова Евгения Алексеевна	6	Полозова Александра Викторовна	46
Большакова Елена Юрьевна	55	Понамеренко Наталья Николаевна	100
Борисова Марина Михайловна	112	Прищепа Светлана Семеновна	13
Ведерникова Ольга Петровна	51	Пяткова Любовь Петровна	100
Губжиков Заур Борисович	112	Щербак Александр Павлович	24, 58
Жигаленкова Людмила Валерьевна	42	Яковлева Светлана Анатольевна	86
Зимонина Валентина Николаевна	17		

Новые аспекты физического воспитания дошкольников

Происходящие на современном этапе развития общества инновационные процессы в значительной степени оказывают влияние на отечественную образовательную систему и ее начальную ступень — дошкольное образование. Его совершенствование и переход на новый качественный уровень обуславливают использование инновационных технологий для успешной реализации задач различных образовательных областей, в том числе задач физического воспитания.

Вариативность современного дошкольного образования и интенсивное развитие системы научно-исследовательских, экспериментальных и стажировочных площадок предполагают необходимость разработки, апробации и внедрения в практику новых физкультурно-оздоровительных проектов. Многие образовательные учреждения и педагоги стараются соответствовать требованиям времени, стремятся осваивать инновационные методики, изучают передовой новаторский опыт, транслируют свой. Инновационные изыскания осуществляются как в области формирования нового содержания, так и разработки новых педагогических технологий. На протяжении последних лет все большее распространение получают такие формы работы, как секционная и кружковая, проектная деятельность. А наиболее интересный и успешный опыт все чаще обсуждается на научно-практических конференциях регионального и федерального уровня.

В этом номере журнала представлены материалы участников городской конференции, состоявшейся весной текущего года в Москве, на которой рассматривались вопросы использования современных здоровьесберегающих технологий в условиях ДОУ и семьи.

В данном выпуске также представлены статьи и разработки исследователей и практиков, отражающие новые интересные аспекты работы по физическому воспитанию дошкольников (фитнес-технологии, секционные занятия легкой атлетикой, использование элементов боевых искусств, йоги в ДОУ и др.). Надеемся, что они заинтересуют практиков.

Издательство информирует, что в редакцию поступают материалы на конкурс, объявленный журналом «Воспитатель ДОУ» в 2013 г. (с. 126). Авторитетным жюри будут рассмотрены все конкурсные работы, а в конце года журнал объявит победителей, которых ожидают заслуженные награды. Свои работы на конкурс и новые статьи присылайте на электронный адрес: dou@tc-sfera.ru.

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

Организация системной комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья детей

Бабенкова Е.А.,

*канд. пед. наук, ведущий научный сотрудник ФГНУ
«Институт возрастной физиологии» РАО, Москва*

Дошкольный возраст — период развития ребенка от 3 до 7 лет — наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений, навыков. Именно в это время закладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Дошкольный возраст отличается значительной динамикой показателей, которыми характеризуют физическое и двигательное развитие ребенка. Быстрыми темпами идет рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребенка маловероятно, ибо он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В младшем дошкольном возрасте (3—4 года) необходимо создать все условия для освоения ребенком многих видов простейших движений, действий и закаливающих процедур.

В старшем дошкольном возрасте (5—6 лет) необходимо осваивать новые виды физических упражнений, повышать уровень физических способностей, стимулировать участие в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками. Закаливание должно стать привычным элементом режима дня. Также следует

учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности еще характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребенком сложных двигательных умений и действий.

Однако необходимо уделять особое внимание освоению и совершенствованию ловкости, новых видов движений пальцами рук и кисти. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами (особенно с мячом), игре с кубиками и пластилином. Занятия физическими упражнениями следует проводить ежедневно в форме зарядки, освоения и совершенствования движений и различных игр. Продолжительность занятий в 3-летнем возрасте в начале периода — 15—20 мин, к его концу — 20—25 мин, в 4-летнем — 30—35 мин, в 5-летнем — до 40 мин.

Следует учесть, что 5-й год жизни критический для многих параметров физического здоровья ребенка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушение осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или ее деформация, выпуклый или отвислый живот. Все это затрудняет акт дыхания. Правильно орга-

низованная физическая активность детей, регулярные занятия с физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

На 6-м году жизни на фоне разностороннего физического совершенствования больше внимания следует уделять специальному развитию отдельных физических качеств и способностей дошкольника. Главная задача в этот период — заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого этапа от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств — преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит прежде всего в управлении движениями и их энергетическим обеспечением, подготовке организма ребенка и его психики к предстоящему значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе. Что касается силовых качеств, то речь лишь идет о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течение достаточно длительного времени и умении точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребенку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых

снарядов не должна превышать 100—150 г.

Общий физический потенциал 6-летнего ребенка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость: пробежки трусцой по 5—7 мин, длительные прогулки, ходьбу на лыжах, катание на велосипеде. Общее время занятия должно составлять примерно 30—35 мин.

К моменту начала обучения в школе ребенок должен обладать определенным уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку базируются на определенном фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности являются, по сути дела, показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

Термины «школа здоровья», «здоровьесбережение», «школьные болезни» стали в современной педагогической литературе общепринятыми и даже модными. Они имеют свою историю. Так, понятие «школьные болезни» было введено в педагогику немецким врачом Р. Вирховым в 1870 г. Уже тогда для устранения главных причин «школьных болезней» предлагалось использовать в образовательных учреждениях игры, танцы, гимнастику и все виды изобразительного искусства. Тем самым на

место «пассивно-воспринимающего обучения» должно было прийти обучение «наблюдательно-изобразительное». «Словесная школа» заменялась «школой действия».

Основы концепции здоровьесбережения в России были заложены еще в 1904 г., когда съезд российских врачей обратил внимание на ряд «вредных» влияний со стороны школы на состояние здоровья и физическое развитие учащихся. Причем, несмотря на многочисленные попытки модернизировать школу на разных этапах истории нашего государства основы этой концепции практически не менялись, а значит, поставленные задачи по сохранению здоровья подрастающего поколения не были выполнены.

В отечественной практике сохранения здоровья детского коллектива одним из первых примеров можно считать опыт работы Павлышской средней школы под руководством ее директора, выдающегося советского педагога В.А. Сухомлинского. Вплоть до 1980-х гг. здоровьесбережение в образовательных учреждениях строилось на основе «трехкомпонентной» модели:

- в учебном курсе внимание детей акцентировалось на принципах здоровья и изменении поведения с ориентацией на здоровье;
- школьная медицинская служба осуществляла профилакти-

ку, раннюю диагностику и устранение возникающих проблем со здоровьем у детей; — здоровая среда в процессе обучения связывалась с гигиенической и позитивной психологической атмосферой, с безопасностью и рациональным питанием детей.

Страсбургская конференция 1990 г. решением Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и Европейского экономического сообщества (ЕЭС) одобрила создание так называемых «школ здоровья» для реализации разработанной в середине 1980-х гг. новой, более расширенной, модели здоровьесбережения. В нее вошли служба питания с расширенным ассортиментом здоровой пищи, цикл мероприятий по физическому воспитанию подрастающего поколения и «служба здоровья персонала школы» с привлечением родителей и помощи широкой общественности.

За прошедшее время в этом проекте приняло участие более 500 школ из 40 государств, и эта сеть непрерывно расширяется. В нее уже вошли многие образовательные учреждения Польши, Чехии, Словакии, Болгарии, Германии и других стран.

В России образовательные учреждения, получившие статус «школы здоровья», работают сегодня в республиках Башкортостан, Татарстан и Карелия, в ряде городов и областей России. В последние несколь-

ко лет к работе в этом направлении подключились и московские школы.

В современной России нужна в экстренной модернизации здоровьесбережения в образовательных учреждениях остра как нигде, потому что за последние годы состояние здоровья детей и подростков в нашей стране катастрофически ухудшилось. Число здоровых ребят едва достигает 1/5 от их общего количества; около 1/3 детей, поступающих в школу, уже имеют хроническую патологию.

По данным Института возрастной физиологии РАО в период с 1960 по 1996 г. численность практически здоровых детей в начальных классах (I и II группы здоровья) снизилась с 61 до 20%, а доля детей III и IV групп здоровья возросла с 30 до 75%. Эти неблагоприятные тенденции накладываются на отмеченные в последние 10—20 лет явления децелерации (снижение темпов развития): чаще стали появляться дети с общей задержкой физического развития, низкорослостью, у 10—15% детей наблюдается дефицит массы тела, явления астенизации.

В результате наше общество получает подрастающее поколение не только с отсутствием достаточного потенциала здоровья, но и с отягощенностью в виде множества заболеваний. За годы обучения в образовательных учреждениях число учащихся с близорукостью, нарушени-

ями опорно-двигательного аппарата возрастает примерно в 5 раз, а с психоневрологическими отклонениями — в 1,5—2 раза. К моменту окончания школы только 10% выпускников могут считаться здоровыми, у 50% наблюдаются отклонения в состоянии здоровья, 40% уже имеют хроническую патологию. В документах Всемирной организации здравоохранения и специальной литературе прочное место заняли такие, связанные со школой, термины, как «школьный стресс», «дидактогения», «школофобия».

Особую тревогу вызывает факт, что состояние здоровья школьников ухудшается из года в год. К моменту окончания школы каждый четвертый выпускник имеет патологию сердечно-сосудистой системы, каждый третий — нарушение осанки.

Анализ динамики нервно-психического здоровья детей в дошкольный период показывает, что абсолютно здоровыми и оптимально адаптированными к процессу обучения в школе можно считать лишь 1/3 воспитанников.

Проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков исследования показали, что количество дошкольников в возрасте 6—7 лет, абсолютно не готовых к систематическому обучению, превышает 32%. Также стоит отметить, что имеется тенденция к сохранению на высоком уровне элементарно

зависимых заболеваний (гастриты и дуодениты, болезни желчного пузыря и желчевыводящих путей, сахарный диабет). Отмечается ухудшение показателей физического развития. Около 10% детей школьного возраста имеют сниженные антропометрические характеристики. Низкая масса тела детей и ее дефицит теперь выявляются в 3 раза чаще, чем десятилетие назад. Около 7% школьников страдают ожирением.

В системе дошкольного образования предпринимаются реальные шаги к решению этих проблем. По оценкам специалистов к факторам риска для здоровья детей, помимо трудностей социально-экономического характера и ухудшения экологии, можно отнести следующие:

- снижение физической активности;
- стрессовая педагогическая тактика;
- чрезмерная интенсивность образовательного процесса;
- преждевременное начало дошкольного систематического обучения;
- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации занятий;
- функциональная неграмотность педагогов в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- отсутствие у родителей знаний о сохранении здоровья детей;

- частичное разрушение служб школьного врачебного контроля;
- провалы в существующей системе физического воспитания;
- ухудшение качества питания;
- неблагоприятные экологические факторы.

К сожалению, системы профессионального образования и повышения квалификации работников образования не предусматривают подготовки педагогов, способных эффективно решать задачи сохранения и укрепления здоровья школьников. Современные специалисты ДООУ также недостаточно осведомлены о здоровьесберегающих технологиях, возрастных психологических и физиологических особенностях детей дошкольного возраста.

Сложившаяся ситуация требует новых подходов к образовательному процессу и сигнализирует о необходимости внедрения здоровьесберегающей педагогики в образовательных учреждениях. В настоящее время существует множество программ по приобщению детей к здоровому образу жизни, все они отличаются содержанием, объемом, подачей информации. В образовательных учреждениях Москвы апробирован на практике ряд здоровьесберегающих технологий, разработанных Институтом возрастной физиологии РАО. Авторами методических рекомендаций являются Е.А. Бабен-

кова, М.М. Безруких, Т.М. Параничева.

Актуальность существующей проблемы позволила оценить условия для создания следующей системы здоровьесберегающих технологий.

1 блок — наличие соответствующей инфраструктуры

Состояние, содержание здания и помещений ОУ.

Оснащение физкультурного зала, игровых площадок.

Оснащение медицинского кабинета.

Оснащение детсада оздоровительным оборудованием.

Организация питания.

Необходимый состав специалистов.

2 блок — рациональная организация занятий

Соблюдение гигиенических норм и требований.

Адекватность методов и методик обучения возрастным особенностям дошкольников.

Контроль инноваций.

Соблюдение требований к использованию технических средств.

Рациональная организация оздоровительной физической культуры.

Индивидуализация подход.

3 блок — организация оздоровительной физической культуры

Создание инфраструктуры и оборудования.

Организация занятий по ОФК.

Организация прогулок с использованием подвижных игр.

Организация динамических перемен, физкультпауз на занятиях.

Организация коррекционной работы.

Регулярное проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.

4 блок — просветительская работа с родителями

Консультации по подготовке детей к школе (программа «Что должен знать и уметь ребенок»).

Лекции (лекторий), беседы, консультации.

Проведение дней здоровья, конкурсов, праздников.

Создание общественного совета по здоровью.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

5 блок — методическая и просветительская работа с воспитателями и специалистами

Курсы повышения квалификации, лекции, семинары, консультации.

Приобретение необходимой научно-методической литературы.

Привлечение педагогов и родителей к совместной работе.

6 блок — профилактика и мониторинг состояния здоровья

Анализ результатов мониторинга состояния здоровья.

Анализ и обсуждение на педагогических советах данных о состоянии здоровья дошкольников.

Использование рекомендованных и утвержденных методов профилактики заболеваний.

Создание системы комплексной помощи детям с проблемами здоровья.

Медико-педагогический контроль по сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

Литература

Баранов А.А., Кучма В.Р., Скоблина Н.А. Физическое развитие детей и подростков на рубеже тысячелетий. М., 2008.

Баранов А.А., Кучма В.Р., Сухарева Л.М. Оценка состояния здоровья детей. Новые подходы к профилактической и оздоровительной работе в образовательных учреждениях: руководство для врачей. М., 2008.

Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. М., 2008.

Бабенкова Е.А. Оздоровительная технология для детей в образовательных учреждениях. М., 2011.

Бабенкова Е.А. Реабилитация детей дошкольного возраста в детском саду компенсирующего вида / II-я Междунар. науч.-практ. конф. «Альтернативная реабилитация». Минск. 30—31 мая, 2012.

Бабенкова Е.А. Настольная книга здоровьесбережения. Новые стандарты. М., 2013.

Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Растим здорового ребенка. М., 2011.

Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Подвижные игры на прогулке. М., 2011.

Бабенкова Е.А., Параничева Т.М., Новикова С.И. Индивидуально-дифференцированное обучение при подготовке и сдаче тестовых заданий // Школа здоровья. 2012.

Здоровьесберегающая деятельность в условиях работы стажировочной площадки

Прищепа С.С.,

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

С этого учебного года одной из современных форм повышения эффективности профессионального развития педагогов системы дошкольного образования Москвы стала стажировочная площадка. Ее функция заключается в распространении лучших практик дошкольного образования с целью повышения квалификации педагогов в период межкурсовой подготовки и обмена инновационным опытом среди педагогических коллективов.

По результатам городского конкурса «Детский сад для всех и каждого», который проходил в мае 2012 г., три дошкольных учреждения успешно прошли конкурсный отбор и вошли в состав стажировочной площадки по направлению «Здоровьеформирующие технологии в ДОУ» в реализации подпрограммы «Дошкольное образование» государственной программы развития образования Москвы на период 2012–2016 гг.

Организатором деятельности стажировочной площадки стало ГБОУ ЦРР — д/с № 474 СВАО Москвы (рук. Т.С. Шатверян, науч. рук. С.С. Прищепа), сетевые ДОУ — ГБОУ д/с компенсирующего вида № 1221 ЮЗАО Москвы (зав. О.М. Федоровская, науч. рук. Е.А. Бабенкова) и ГБОУ д/с комбинированного вида № 1744 СВАО Москвы (зав. Н.М. Першина).

Задачи стажировочной площадки:

- распространять передовой опыт, накопленный на базе сетевых учреждений, педагогическому сообществу, используя при этом современные педагогические и информационно-коммуникационные технологии;
- совершенствовать профессиональный опыт педагогов посредством включения их в практику стажировочной площадки;
- оказывать методическую поддержку педагогов и родителей по повышению их компетент-

- ности в области здоровьесбережения детей раннего и дошкольного возраста;
- содействовать созданию электронной библиотеки научно-практических и методических материалов, обобщающих современные здоровьесформирующие технологии.

Продолжительность работы стажировочной площадки (СП) рассчитана на три года. Руководствуясь рекомендациями по организации деятельности СП в системе дошкольного образования столицы, составленными Департаментом образования города Москвы, мы разработали концепцию и перспективный план деятельности площадки. В течение учебного года стажировка слушателей осуществляется в три потока. Продолжительность обучения на потоке составляет три календарных месяца, график занятий — один раз в неделю, по два часа. Программа стажировки краткосрочная, рассчитана на 18 ч. Время начала занятий дифференцируется в зависимости от формы стажировки.

Количество стажеров в группе до 30—40 чел. Контингент самый разнообразный — воспитатели, инструкторы по физкультуре, старшие воспитатели, педагоги-психологи.

Учебный курс стажировки состоит из трех этапов.

На *первом этапе* стажеры знакомятся с организацией деятельности СП, современными

тенденциями организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

На *втором этапе* происходит знакомство с инновационным опытом сетевых образовательных учреждений. Для того чтобы сделать обучение более интересным и эффективным, используются разнообразные формы стажировки: открытые показы, ролевые игры и тренинги, деловые игры, мастер-классы и практические семинары, круглые столы. Все эти формы организуют и проводят руководители, старшие воспитатели сетевых ДОУ и мастера-тьюторы: инструкторы по физкультуре и инструкторы ЛФК, педагоги-психологи, педагоги дополнительного образования. Каждому участнику стажировки предоставляется возможность получить индивидуальную консультацию у мастеров-педагогов. Организуется как групповая, подгрупповая работа слушателей, так и работа в парах. На этом этапе осуществляется и самостоятельная работа стажеров, которая заключается в написании эссе, разработке конспектов занятий, составлении картотеки игр. По мнению большинства педагогов, наиболее интересными формами стажировки являются просмотр открытых мероприятий (30%), мастер-классы (25%), семинары-практикумы (25%).

На *третьем заключительном этапе* организуется и проводится научно-практический семи-

нар или научно-практическая конференция, на которой педагоги-стажеры делятся своим опытом работы. По окончании стажировки каждый слушатель получает сертификат.

На базе ГБОУ ЦРР — д/с № 474 транслируется опыт по теме «Содержание и организация сотрудничества ДОУ и семьи в психофизическом воспитании ребенка», который апробирован в рамках экспериментальной работы и получил распространение в виде многочисленных статей и методических рекомендаций.

В ходе семинаров слушатели знакомятся с авторской программой партнерства педагогов с родителями в вопросах психофизического воспитания детей, с диагностическими методиками, позволяющими оценить уровень педагогической культуры родителей; технологией гармонизации детско-родительских отношений средствами физической культуры; с современными формами взаимодействия педагогов с родителями (родительские гостиные и конференции, мастер-классы, психолого-педагогические тренинги). В процессе ролевых игр слушатели знакомятся с эффективными методами и приемами сотрудничества педагога с родителями, техникой выполнения физических упражнений в детско-родительской паре, со способами регулирования общения детей и родителей в процессе

выполнения физических упражнений.

Педагогическим коллективом ГБОУ д/с компенсирующего вида № 1221 распространяется опыт инновационной работы по теме «Здоровьеформирующее воспитание ребенка в коррекционно-развивающем образовательном процессе ДОУ», который накоплен в результате нескольких лет экспериментальной работы и также получил широкое распространение в виде многочисленных статей и методических рекомендаций.

В процессе семинаров-практикумов стажеры знакомятся с психолого-педагогическими основами физкультурно-оздоровительной работы с детьми страдающими бронхо-легочными заболеваниями и нарушениями опорно-двигательного аппарата, со специальным оборудованием, которое используется в разных видах двигательной деятельности детей в детском саду. На проводимых специалистами мастер-классах слушатели знакомятся с организацией предметно-развивающей среды, созданной в образовательном учреждении, со спецификой дифференцированного закаливания детей, оздоровительным методом — звукотерапия, с упражнениями, направленными на профилактику и коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата. На открытом мероприятии стажеры наблюдают за тем, как дети с нарушениями здоровья осваивают

игры оздоровительной направленности.

Педагогический коллектив ГБОУ д/с № 1744 распространяет опыт по теме «Организация физкультурно-оздоровительной и профилактической работы с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата».

На семинарах стажеры знакомятся с моделью интеграционного взаимодействия специалистов детского сада в области здоровьесформирования, со спецификой проведения коррекционно-развивающих занятий с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с основами личностно-ориентированного и здоровьесформирующего развития ребенка в коррекционно-развивающей среде, со здоровьесформирующей средой ДОУ, которая включает в себя аптекарский огород, площадку хвойников, «Чудный сад воды» и экологическую тропинку. Открытые просмотры мероприятий, проводимых с детьми, позволяют слушателям ознакомиться с осуществлением ген-

дерного подхода в воспитании девочек и мальчиков на физкультурно-коррекционных занятиях.

Опыт организации СП освещен в «Учительской газете» (статья «Вместе с родителями воспитанников мы стремимся сохранить здоровье детей») и в ходе выступления С.С. Прищепы на пленарном заседании городской научно-практической конференции «Здоровье — основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения» в МГПУ.

Функционирование стажировочной площадки предполагает и работу творческой группы, в которую включены педагог-мастера, руководители и научные руководители стажировочной площадки. На сайте сетевых ДОУ своевременно размещается информация, отражающая деятельность площадки, разрабатываются материалы для родителей по данной проблеме.

Мы считаем, что транслирование опыта нашей СП поможет педагогам спроектировать собственный маршрут в работе как с детьми, так и с родителями.

.....



ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Автор — Маханева М.Д.

В данном методическом пособии представлена программа оздоровления детей дошкольного возраста, раскрыты основные средства физического воспитания, динамика формирования интегративного качества личности ребенка «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками». В приложении представлен проект «С физкультурой дружить — здоровым быть». Содержание настоящего методического пособия соответствует ФГТ к структуре основной общеобразовательной программы.

Роль методической службы в трансляции опыта физкультурно- оздоровительной работы

Зимонина В.Н.,

методист кафедры педагогики и методики дошкольного образования ГАОУ ВПО «Московский институт открытого образования», Москва

В течение 2011—2012 учебного года в Москве кафедрой педагогики и методики дошкольного образования Московского института открытого образования была проведена методическая эстафета «От округа к округу» на тему «Роль методической службы в трансляции опыта экспериментальной работы по воспитанию культуры здорового образа жизни детей в системе дошкольных учреждений». В эстафете приняли участие все административные округа столицы. В трех из них (Зеленоградском, Центральном и Юго-Западном) городских экспериментальных площадок по указанной проблеме нет. Тем не менее специалисты методических центров указанных округов приняли решение участвовать в данном мероприятии и показали мастер-классы по темам: «Школа скакалки», «Школа мяча», «Малый туризм в физкультурно-оздоровительной системе ГОУ». В Центральном

округе столицы были разработаны шесть моделей построения оздоровительной работы в детских садах разного вида, которые представляют целостную систему здоровьесбережения детей в округе. В ней особо следует выделить две модели: *многоступенчатую адаптивную модель* и *модель здоровьесбережения детей с аутистическим спектром*, в содержании которых очень осторожно демонстрируются особенности построения оздоровительной и коррекционной работы в инклюзивном ДОО и ДОО с инклюзивными группами.

«Трансформеры здоровьесберегающей среды в образовательных учреждениях разного вида» — это направление эксперимента в Южном округе. Научными руководителями Института гигиены детей и подростков были определены актуальные темы. Однако, наибольший интерес у ученых-практиков вызвали способы

решения проблем: «Развитие самостоятельной двигательной деятельности детей в условиях детского сада» и «Детские тренажеры как средство коррекции и профилактики нарушений ОДА в ДОУ». По завершении инновационной деятельности на площадках были разработаны методические рекомендации по развитию самостоятельной двигательной деятельности, в содержание которых включены: двигательные инсценировки по мотивам народных сказок и литературных произведений; проблемные ситуации; образные музыкальные произведения (К. Сен-Санса, Э. Грига, С. Прокофьева и др.); НОД физкультурно-познавательного цикла; задания на карточках; ситуации по взаимодействию «Научи друга» и др., а также методические рекомендации по использованию подвижных игр как средства укрепления здоровья детей (для каждой возрастной группы и класса начальной школы был подобран перечень игр с описанием оздоровительного компонента).

Северный округ Москвы продемонстрировал «Инфраструктуру инновационной деятельности округа и механизмы переноса результатов экспериментальной работы по вопросам здоровьесбережения в массовую практику». Структура инновационной деятельности округа представлена 83 образовательными уч-

реждениями, треть из которых разрабатывает вопросы сохранения здоровья и воспитания культуры ЗОЖ. В рамках этой деятельности нетрадиционно выстроена работа родительских клубов, начиная с групп раннего возраста: «Аквабеби», «Бэбиспорт», «Радость общения», «Год до школы». Группа специалистов ознакомила педагогов с экспериментальной инклюзивной образовательной программой для групп комбинированного комплектования и способами переноса этого опыта в практику ДОУ. В ходе реализации организационного направления были разработаны и внедрены в практику модели образовательных маршрутов для детей с особыми потребностями; определены этапы включения ребенка с ОВЗ в образовательное пространство дошкольного учреждения от поступления в структурное подразделение лекотека до его перевода в группу и дальнейшего выпуска в школу.

Кроме того, внесены изменения (с учетом требований СанПиН и ФГТ) в структуру режима дня групп для обеспечения реализации целей и задач инклюзивной образовательной программы, а также разработаны новые формы учетно-отчетной документации педагогов и специалистов, позволяющие осуществлять преемственность всех структурных подразделений дошкольного учреждения.

Были определены направления, требующие регулирования внутренними локальными актами. В связи с этим разработаны примерные формы этих локальных актов для обеспечения преемственной связи между структурными подразделениями дошкольного учреждения, реализующего инклюзивную практику.

В содержательном направлении широко применяются активные формы и методы работы с детьми, которые включают тематическое планирование содержания образовательного процесса — представлено в виде электронного журнала, позволяющего воспитателю проследить и планировать последовательность и преемственность содержания работы в группе. Содержание позволяет обеспечивать взаимодействие воспитанников не только в границах своей группы, но и организовывать проектную и тематическую деятельность в дошкольном учреждении в целом. Журнал прост и удобен в использовании.

Педагоги «Школы здоровья» раскрыли преемственность, особенность организации и внедрения в практику ДОУ системы педагого-социолого-психологического и медико-физиологического консилиумов в рамках реализации здоровьесберегающих технологий.

Западный округ столицы представил расширенную сеть

инновационной деятельности образовательных учреждений на тему «Инновационные здоровьесберегающие технологии в воспитательно-образовательном процессе ДОУ». Наибольший интерес вызвали следующие направления работы: «Нетрадиционные методы закаливания», «Виды активного отдыха», «Сухой бассейн: закаливание, профилактика, развитие умственных способностей».

Совместная работа педагогов, медицинского персонала и родителей при внедрении системы закаливания дошкольников снегом (в бассейне) показала, что профессиональные умения специалистов и желание родителей укреплять здоровье детей дает хорошие результаты, а в организации легко вписывается в систему НОД по двигательной деятельности, не нарушая режима работы группы.

Педагоги представили адаптированный вариант геокешинга — увлекательной командной игры, в которой присутствует путешествие, поиск и определение местоположения заданных объектов, поиск информации о тайниках и ответов на вопросы.

В Восточном округе акцент сделан на постепенное внедрение ФГТ с учетом особенностей здоровья и уровня развития дошкольников.

«Интеграция как один из важнейших принципов организации воспитательно-образова-

тельного процесса по формированию ЗОЖ» — эта тема стала одним из значимых направлений работы для педагогов этого округа. При помощи двигательной активности дошкольников педагоги решают задачи их экологического воспитания, знакомства с окружающим миром, формирования речи, элементарной математики, изобразительной и творческой деятельности. Под непосредственным контролем научного руководителя была разработана и рецензирована программа для детей раннего возраста «Оздоровительная и профилактическая работа с дошкольниками через музыку и движения». В данном направлении были также разработаны и с успехом использованы технологии использования пространства, сказкотерапии и телесно-ориентированные психологические методики, музыкальные игры-импровизации, детский фитнес, элементы хореографии, тематические интегрированные занятия. В Восточном округе методисты также ознакомились с опытом по обучению детей дошкольного возраста катанию на коньках с привлечением родителей.

Северо-Восточный округ Москвы представил опыт решения проблем следующих четырех инновационных площадок: «Совершенствование двигательных качеств с использованием тренажерного оборудования в детском саду», «Техноло-

гическое обеспечение психолого-педагогической и медико-социальной помощи детям с нарушениями в развитии», «Медико-социальный ресурс повышения качества дошкольного образования», «Активные формы повышения педагогической компетентности родителей по вопросам физического воспитания».

Опыт последней площадки, по мнению специалистов-дошкольников, является наиболее значимым в решении вопроса здоровьесбережения каждого ребенка. Так, авторским коллективом детского сада и МГПУ были осуществлены следующие мероприятия:

- разработаны модель и технология партнерства ДОУ и семьи;
- разработана и апробирована авторская программа партнерства педагогов с родителями в вопросах психофизического воспитания детей;
- определены критерии и показатели оценки уровня педагогической культуры родителей.

Экспериментальное поле Северо-Западного округа включало 72 экспериментальные площадки разного уровня: федеральные, городские, окружные. Все они были достаточно разнообразны по своим направлениям и затрагивали систему управления образования, содержание образования, апробацию инновационных технологий, создание

условий в образовательных учреждениях, обеспечивающих физическое, психическое и социально-эмоциональное здоровье воспитанников. Дошкольное образование было представлено в общем экспериментально-инновационном пространстве в примерном количестве 30% дошкольных учреждений, что составляет третью часть от общего числа всех детских садов округа.

Дошкольной методической службой округа была представлена обширная программа инновационной деятельности учреждений. Так, одна из проблем исследований — «Математика в движении» — очень востребована практикой. Мыследеятельностная педагогика одна из ведущих отечественных подходов к построению нового содержания образования. В ее рамках разработана уникальная отечественная технология, позволяющая реально повышать качество образовательного процесса через определение способностей воспитанников. Она позволяет развивать мышление, творческую активность, делать развитие неформальным, а обучение — увлекательным процессом. «Моделирование воспитывающих педагогических ситуаций на примере обучения плаванию детей 5—7 лет с нарушением зрения» — целью работы над данной проблемой является формирование компенсатор-

ных и социально-адаптивных возможностей у дошкольников средствами педагогически воспитывающих ситуаций и с использованием инновационных технологий. В ходе работы над проблемой авторами были внесены педагогические воспитывающие ситуации в образовательный процесс по обучению плаванию дошкольников; модифицированы уже известные психолого-педагогические ситуации, применительно к детям 5—7 лет с нарушением зрения, относительно водной среды; разработаны оригинальные педагогические воспитывающие ситуации на воде при обучении плаванию ребят с нарушением зрения.

«Сорси как интегративный, педагогический метод» — эта технология включает в себя синтез различных видов детской деятельности, объединенных одним общим сюжетом. Реализуется в двигательной деятельности с включением элементов познавательной преобразующей функции. Все знакомые упражнения дополняются новыми, стимулируя творческие способности детей.

В режиме инновационного развития в Юго-Восточном округе функционируют 22 ДОУ, которыми отрабатываются 9 основных направлений деятельности.

В качестве приоритетных можно выделить такие, как обновление содержания воспита-

тельно-образовательного процесса, образование и здоровье, современные информационные технологии.

На завершающем этапе инновационной работы была представлена деятельность по направлению «Взаимодействие с родителями по обеспечению единых подходов в организации детского питания». Специалистами, занимающимися вопросами питания в детском саду, была разработана и прошла апробацию система мастер-классов для родителей по организации детского питания дома. Были предложены различные варианты меню. «Инновационные игровые технологии здоровьесбережения в детском саду» — работая в этом направлении, педагоги представили игровые формы расписывания камней, новые элементы игровой акватерапии, куклотерапии и способы создания самодельных кукол.

Идея проведения олимпийских игр в детском саду не нова, однако формы, используемые при проведении, вполне традиционны: беседы, рассказы, досуги, где взрослый — ведущий, источник информации и инициативы. Совместная деятельность взрослого и ребенка в работе по направлению «Адаптированные олимпийские игры в детском саду» (как зимние, так и летние) предполагает взаимодействие, совместный поиск решений и ра-

дость открытий. Здесь педагог действует наравне с ребенком, вместе с ним. Для олимпиады в детском саду важны не проведение соревнований и определение в конечном счете победителей, а возможность увлечь детей идеей спорта, дружбы, привить им навык взаимовыручки.

Представленная деятельность в этом направлении позволяет расширить рамки традиционных форм и активно привлекать родителей воспитанников, тем самым создавая единое образовательно-воспитательное пространство семьи и детского сада (см. таблицу).

В образовательном пространстве Москвы инновационной деятельностью занимаются 24 площадки. В состав экспериментальной структуры включены следующие учреждения, которые способны осуществлять инновационную деятельность и распространять результаты в массовую практику образовательных учреждений: МИОО, АПК и ППРО РФ, учебно-деловые центры, вузы, НИИ, учреждения культуры и здравоохранения, структурные подразделения инновационной деятельности ГОУ МЦ, образовательные учреждения города.

Трансляция инновационного опыта во всех округах города обеспечивается через сайты ГОУ МЦ, издательскую деятельность, технологическую поддержку экспериментальной деятельности,

Таблица

Алгоритм проведения олимпийских игр в детском саду

Предварительный этап	Основной этап	Последующая работа
Определение направления работы	Проведение консультаций для педагогов	Взаимодействие с семьей
Изучение информационных материалов по теме	Подготовка информационных материалов	Организация физкультурно-оздоровительной работы на прогулке
Планирование и подготовка обучающих консультаций, семинаров, практикумов. Планирование работы по взаимодействию с семьей и партнерским ДОУ	Организация физкультурно-оздоровительной работы на прогулке	Посещение с детьми и родителями спортивных объектов города
Распределение направлений работы между участниками проекта	Организация и проведение тематической олимпийской недели	—
—	Проведение соревнований сборных команд	—

экспертизу разработанных материалов, организацию и проведение фестивалей инициатив, Недели науки, форумов педагогических новаций, систему методического консалтинга, методическое сопровождение проводимых мероприятий (мастер-классы, семинары, круглые столы и пр.).

По мнению большинства специалистов, значимым звеном в распространении результатов инновационной деятельности стала вариативная модель повышения уровня профессио-

нальной культуры педагогов. В связи с тем, что между всеми участниками сетевой структуры выстроен процесс профессионального взаимодействия, наиболее эффективным способом изучения и распространения результатов экспериментальной деятельности стала организация сетевого партнерства, форма которого обеспечивает трансляцию лучшего опыта педагогов и трансферт результатов инновационной работы в практику коллег и единомышленников.

Физкультурные занятия для детей с речедвигательными нарушениями

Арсеньева Л.Ю.,

инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 29;

Щербак А.П.,

*канд. пед. наук, зав. кафедрой физического воспитания
и спортивной тренировки филиала ЯГПУ им. К.Д. Ушинского,
г. Рыбинск Ярославской обл.*

Процесс развития двигательной сферы детей с речедвигательными нарушениями является одним из ключевых в образовательной деятельности. В ходе физического воспитания необходимо учитывать имеющиеся отклонения в состоянии их здоровья, глубину поражения центральной нервной системы, уровень сформированности основных видов движений.

Как свидетельствует опыт инновационной деятельности МДОУ д/с № 29, наиболее успешно можно осуществлять личностно-ориентированный и индивидуально-дифференцированный подход к детям с речевыми нарушениями в том случае, если физкультурное занятие будет разделено на пять частей, каждая из которых имеет свои задачи и содержание (см. табл. 1).

Проведение физкультурных занятий по вышеприведенной схеме позволяет добиться за один учебный год следующих результатов:

- повысить уровень развития двигательных способностей дошкольников на 22%;
- улучшить двигательную память на 23%.

В итоге 88% результатов развития двигательных способностей детей и 98% результатов развития их общей моторики соответствуют государственным стандартам, определяемым программой развития и воспитания детей в детском саду «Детство».

Далее вниманию коллег мы хотели бы представить два конспекта физкультурных занятий с детьми с речедвигательными нарушениями из цикла «Путешествия по континентам».

Таблица 1

**Общая структура физкультурного занятия
для детей с речедвигательными нарушениями**

Часть занятия	Задачи	Двигательная деятельность	Темп движений	Характер музыки	Продолжительность
1	2	3	4	5	6
1	Стимулировать познавательную деятельность детей. Создавать настрой на последующую двигательную деятельность	Активизация детей с помощью различных приемов	Медленный	Отсутствует	1—2 мин
2	Обеспечить общую функциональную готовность организма к активной мышечной деятельности	Различные виды ходьбы и бега в сочетании с другими основными видами движений	Чередование среднего, быстрого темпа	Ритмичная, веселая	3 мин
3	Укреплять дыхательную мускулатуру, развивать динамическую координацию движений, согласовывать движения и речь	Дыхательные и логоритмические упражнения	Медленный, спокойный	Медленная	5 мин
4	Развивать двигательные способности и двигательную память	Музыкально-ритмические движения, основные виды движений с учетом уровня двигательной активности детей, подвижные игры	Чередование среднего, быстрого, медленного темпов	Ритмичная музыка или в соответствии с характером выполняемых заданий	15 мин

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6
5	Регулировать состояние мышечного тонуса. Развивать умение на-прягать и расслаблять мышцы	Игры и упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, психогимнастика	Медленный	Медленная, спокойная	2—5 мин

Путешествие по Северной Америке

Задачи:

- разучивать с детьми новый комплекс музыкально-ритмических движений «Полуночный ковбой»;
- формировать представления об упражнениях, с помощью которых можно развить силу рук, ног, брюшного пресса;
- создавать условия для применения детьми ранее изученных двигательных действий в новых условиях;
- активизировать в речи детей отработанные ранее на логопедических занятиях слова со звуком [p];
- развивать артикуляционную моторику, согласованность речи и движений;
- способствовать вступлению детей в межличностный контакт.

Оборудование: глобус, физическая карта Земли с материками, шнур, массажные дорожки, мячи для прыгания (6 шт.), гантели (6 пар), маты (2 шт.), набив-

ной мяч, обручи (12 шт.), кольцебросы (2 шт.), картинки с изображением индейцев и ковбоев (по 6 шт.).

Предварительная работа. На логопедическом занятии разучивается логоритмическое упражнение «Наездник». На занятиях по ознакомлению с окружающим миром дети получают представление о материках и океанах. Совместно с родителями подбираются картинки с изображениями индейцев и ковбоев.

* * *

Дети входят в зал и располагаются вокруг ведущего.

В е д у щ и й. Здравствуйте, ребята. Путешествовали ли вы когда-нибудь?

Дети отвечают.

Проводится игра с мячом «Раз, два, три — мяч верни!», в ходе которой дети по очереди ловят мяч, отвечают на вопросы взрослого и

И бинокль в руках держу.

Дети перед глазами имитируют,
как они смотрят в бинокль.

Волны плещутся слегка,

Совершают волнообразные дви-
жения руками.

Качка тихая пока.

Делают наклоны туловищем
вправо-влево.

Волны сильными вдруг стали,

Снова совершают волнообраз-
ные движения руками, но уже с
большой амплитудой.

И от качки все упали.

Садятся на пол, ноги скрестно.

За канат держусь я крепко,

И.п.: сидя на полу «по-турецки»,
руки имитируют движения подъе-
ма по канату.

Вдруг сорвало ветром кепку.

Делают мах рукой над головой

Я ловить рукою стал,

Подпрыгивают вверх, стараясь
поймать кепку.

Чуть с мосточка не упал.

Встают в стойку: ноги на ширине
плеч, руки разведены в стороны.

В е д у щ и й. А вот и Северная
Америка. Ребята, а как вы дума-
ете, почему ее называли Север-
ной?

Дети отвечают.

Давайте найдем ее на карте.

Дети ищут материк на физичес-
кой карте мира.

Кто из вас знает, как зовут ко-
ренных жителей этого матери-
ка?

Д е т и. Индейцы.

В е д у щ и й. У индейцев очень
необычные имена. Например,
Монтигомо Ястребиный коготь,
Меткая Стрела, Легкое Облачко.
Придумайте и вы какое-нибудь
имя.

Дети придумывают индейские
имена.

Индейцы очень сильные и
крепкие люди. Как выдумаете,
ребята, они сразу такими рожда-
ются или развивают силу в те-
чение жизни?

Дети отвечают.

А где концентрируется сила
индейцев?

Д е т и. В мышцах.

В е д у щ и й. А какие группы
мышцы можно развить?

Д е т и. Мышцы рук, ног, спи-
ны, живота.

Дошкольники совместно со
взрослым выполняют упражнения:
для рук — с использованием ганте-
лей; для ног — совершают прыж-
ки на гимнастическом мяче; для
брюшного пресса — делают сгиба-
ния-разгибания корпуса из и.п. сидя
и лежа.

В е д у щ и й. Вы знаете, ребята,
индейцы еще и меткие стрелки.
Хотите ли вы поупражняться в
меткости?

Дети отвечают.

Тогда для этого вам надо разделиться на две команды.

Дошкольники формируют две команды и выполняют упражнения «Найди свою команду» и «Набрось обруч на стойку».

А еще в Северной Америке живут переселенцы. Вы знаете, почему их так называли?

Дети отвечают.

А людей, которые пасут скот, зовут ковбоями. Наверняка вы слышали про них. Они тоже очень сильные люди, которые умеют хорошо держаться в седле верхом на лошади.

Проводится комплекс музыкально-ритмических движений «Полуночный ковбой», после чего дошкольники начинают подготовку к подвижной игре «Западня».

Играющие образуют два круга. Внутренний круг, взявшись за руки, движется в одну сторону, внешний — в другую. Дети произносят слова, отчетливо выделяя звук [p]:

Конь меня в дорогу ждет,
Бьет копытом у ворот,
На ветру играет гривой
Пышной, сказочной, красивой!
Быстро на коня вскачу,
Не поеду — полечу.
Цок-цок!
Цок-цок!
Там за дальнею дорогой
Помашу тебе рукой.

С последними словами оба круга останавливаются. Дети, образующие

внутренний круг, поднимают руки вверх, образуя ворота. Остальные то вбегают в круг, то выбегают из него. По сигналу взрослого руки опускаются, и те, кто оказался внутри круга, считаются попавшими в западню. Они остаются во внутреннем круге. Дошкольники меняются местами, и игра повторяется снова.

А теперь, ребята, нам пора возвращаться домой. Обратно я предлагаю вернуться на самолете.

Упражнение «Самолет»

Пролетает самолет,
Дети смотрят вверх.
С ним собрался я в полет.

Правую руку приставляют ко лбу.

Правое крыло отвел — посмотрел,

Отводят ее в сторону и следят за ней глазами.

Левое крыло отвел — посмотрел.

Левую руку приставляют ко лбу. Отводят ее в сторону и следят за ней глазами.

Я мотор завожу

Совершают вращательные движения руками перед грудью.

И внимательно гляжу,

Левую руку приставляют ко лбу.

Поднимаюсь вверх, лечу,

Поднимаются на носки, тянут с напряжением руки вверх.

Возвращаться не хочу.
Приземлились.

Расслабляют конечности.

В е д у щ и й. Вот мы и дома,
ребята! Где же мы сегодня с
вами побывали?

Дети отвечают.

Вам понравилось? Какое у вас
настроение после нашего путе-
шества?

Дети отвечают.

Путешествие по Южной Америке

Задачи:

- разучивать с детьми новый комплекс музыкально-ритмических движений «Макаре-на»;
- упражнять дошкольников в выполнении упражнений, способствующих укреплению мышц позвоночника;
- создавать условия для применения детьми ранее изученных двигательных действий в новых условиях, развивая координационные способности ребят;
- активизировать речь детей;
- развивать артикуляционную моторику, согласованность речи и движений;
- содействовать выражению детьми своего мнения и сотрудничеству ребят между собой.

Оборудование: покрывало с 12 секторами, глобус, проектор,

экран, султанчики (по 2 для каж-
дого ребенка), 2 гимнастические
скамейки, гимнастическая лест-
ница, 8 конусов, 5 обручей, игру-
шечные бананы (по количеству
детей).

Предварительная работа. На
логопедическом занятии дети
разучивают логоритмическое
упражнение «Воздушный шар».
На занятиях по ознакомлению
с окружающим миром знако-
мятся с материками и океана-
ми. В минуты досуга смотрят
мультфильм «Маугли» (реж.
Р. Давыдов, студия «Союзмульт-
фильм»).

* * *

Дети входят в зал и в свободном
порядке располагаются вокруг ве-
дущего.

В е д у щ и й. Ребята, перед на-
чалом нашего очередного путе-
шества я загадаю вам загадку:

Есть родина у каждого,
И даже у картошки,
У помидора красного
На коренастой ножке.
А родина та далека —
Это Южная ... (*Америка*).

Как вы уже догадались, мы
сегодня отправимся в Южную
Америку. Давайте найдем этот
континент на глобусе. Он нахо-
дится в Южном полушарии, там
сейчас лето, много солнца, много
света. А самая большая страна
этого континента — Бразилия.
Отправимся туда на воздушном
шаре, не мешкая.

Логоритмическое упражнение «Воздушный шар»

Надоело нам скучать,

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч,
руки перед грудью. Дети разводят
руки в стороны и тянутся.

Будем мы с тобой летать.

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч,
руки в стороны. Дошкольники кру-
жатся на месте.

Понесемся к облакам,

Бегают врассыпную по залу, с
последним словом взрослого оста-
навливаются рядом с лежащим на
полу покрывалом и встают правым
боком у его секторов.

Побыстрей к чужим краям.

Хлопнем мы в ладоши раз —

Хлопают один раз в ладоши.
После чего берутся правой рукой за
край покрывала, поднимая его с
пола.

Вот воздушный шар
для нас.

Хлопнем мы в ладоши
два —

Снова хлопают один раз в ла-
доши и бегут с покрывалом по
кругу.

Полетели мы, друзья.

Ты, воздушный шар, лети,

Бегут по кругу со сменой направ-
ления движения (дети поворачива-
ются к покрывалу левым боком и
держат его левой рукой).

Обернись вокруг Земли.

Подвижная игра «Вызов номеров»

Дети стоят лицом к покрывалу,
держа его двумя руками. На секторах
размещены цифры. Парные цифры
находятся на противоположных сек-
торах. Взрослый называет цифру.
Дети взмахом рук поднимают по-
крывало вверх, а под ним пробегают,
меняясь местами те ребята, которые
держались за названный сектор. Игра
повторяется до тех пор, пока не бу-
дет названа каждая цифра.

В е д у щ и й. Ребята, давайте
попросим ветер надуть наш воз-
душный шар, чтобы мы продол-
жили наше путешествие. Будьте
и вы ему в этом помощниками.

Помоги нам, ветерок,
Шарик наш надуть, дружок.
Пусть летит воздушный шар
К неизведанным мирам.

Все вместе делают дыхательное
упражнение: плавный вдох через
нос, продолжительный выдох ртом.

Раз и два, и три, четыре.
Вот мы в новом для нас мире.
Перед нами вот она —
Южная Америка.
Красота и ширь земли
Всем прекрасна — посмотри.

Мы с вами оказались на бра-
зийской земле, ребята. Страна
Бразилия самая красивая, самая
зеленая, самая солнечная и са-
мая веселая.

В это время на экране демонст-
рируются слайды с изображениями
бразильского карнавала, горы, реки,
джунглей, животных.

Развеселый карнавал
Всех ребят околдовал.
Море танца, море смеха,
Настоящая потеха!

Проводится комплекс музыкально-ритмических движений с султанчиками «Макарена».

И.п. — основная стойка (о.с.), руки с султанчиками опущены вниз. По показу взрослого и на его счет дети выполняют танцевальные движения.

1—2 — поднять правую руку вперед.

3—4 — поднять левую руку вперед.

5—6 — правую руку повернуть ладонью вверх.

7—8 — левую руку повернуть ладонью вверх.

1—2 — правую руку положить на левое плечо.

3—4 — левую руку положить на правое плечо.

5—6 — правую руку положить за голову.

7—8 — левую руку положить за голову.

1—2 — правую руку положить на левое бедро.

3—4 — левую руку положить на правое бедро.

5—6 — правую руку поместить в упор за спину (ладонь упирается в поясницу).

7—8 — левую руку поместить в упор за спину.

1—4 — покачивание бедрами направо-влево.

5—6 — круговое движение тазом.

7—8 — прыжок с поворотом направо.

Все танцевальные элементы выполняются с пружинистыми движениями ног, поочередным сгибанием то правой, то левой ноги. Темп выполняемых упражнений — быстрый.

Ведущий (демонстрирует на экране изображения горных хребтов)

Горы в горные хребты
Строятся рядами —
Небывалой красоты,
Посмотрите сами.
И длиннее тех хребтов
Просто не найдете,
А, не зная языков,
Медными зовете.
Гордо держатся, как гранды.
Ослепительные ... (Анды).
Горы Анды перейдем,
И тяжелые дороги
Одолеют наши ноги.

Дошкольники преодолевают полосы препятствий по подгруппам: перепрыгивают через гимнастическую скамейку двумя ногами, стоя к ней боком, хват руками с боков; поднимаются на гимнастическую стенку с касанием ориентира наверху и спускаются вниз; бегают «змейкой» между конусами.

Ведущий (демонстрирует на экране изображения горных хребтов)

Если рек таких, как Волга,
Вместе 25 сложить,
То одну такую реку
Мы могли бы получить.
С гор спускаясь, на просторе
Разливается, как море.

Ее воды плещут звонко.
Имя речки ... (Амазонка).

Ребята, а вы знаете, чем опасна эта река?

Д е т и. Она очень большая. На ее берегах живут крокодилы, а в воде плавают опасные и хищные рыбы — пираньи.

В е д у щ и й

Эй, мальчишки и девчонки!
Не купайтесь в Амазонке.
Знайте! Ищет там питанья
Рыба хищная — пиранья.

Игра «Нападение пираний»

Группа детей-«пираний» располагается в круге, в центре зала. Другие «рыбы» — в своих кругах по углам зала. Каждая группа «рыб» определяет свое название. Ведущий называет один из таких видов, которые тут же начинают бегать вокруг «пираний». По сигналу взрослого «пираний» выбегают и догоняют не успевших убежать «рыб». Пойманные превращаются в «пираний» и помогают ловить остальных.

В е д у щ и й. В Бразилии находятся самые могучие и пышные леса земного шара. Они называются джунгли. Отгадайте загадку.

В чаще джунглей рос малыш,
Прыгал с веток выше крыш.
Сила, ловкость, быстрота,
Не спортсмен, но красота!

Вспомните, ребята, как звали мальчика, который рос и воспитывался в джунглях в волчьей стае?

Д е т и. Это Маугли.

В е д у щ и й. Совершенно верно. Давайте и мы познакомимся с обитателями джунглей.

Упражнение игропластики «Анаконда»

Шелестя, шурша травой,
Проползает кнут живой.

И.п. — лежа на животе, руки прижаты к туловищу, ноги вместе. 1 — поворот головы вправо; 2 — поворот головы влево. Повторить 6 раз.

Вот он встал и зашипел:
Подходи, кто очень смел.

И.п. — лежа на животе, руки в стороны, ноги вместе. 1 — приподнять туловище вверх, руки поставить за голову; 2 — вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

Та змея, что пред тобой, —
Анаконда, и любой
Знает, что удав большой
Родной братик змейке той.

И.п. — лежа на спине, руки вытянуты вверх, в продолжение туловища, ноги вместе. 1 — подтянуть ноги к животу, руками обхватить колени, подбородок прижат к груди; 2 — вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

Упражнение игропластики «Пантера Багира»

Пантера Багира по чаще идет
И тело свое грациозно несет.

И.п. — стоя на ладонях и коленях. 1 — выгнуть спину вверх, голову опустить вниз; 2 — прогнуть спи-

ну, поднять голову вверх. Повторить 6 раз.

Стройна, величава.
Ее красота неоспорима,
Ведь, правда, друзья?

И.п. то же. 1 — сесть на пятки, не отрывая рук от пола, потянуться максимально; 2 — вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

Упражнение игропластики «Медведь Балу»

Мишка нес домой малину —
Ягод полную корзину,
Шел, устал, на пень присел,
Сладких ягодок поел.

И.п. — сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы вместе. 1 — максимальный наклон туловища вперед, рука тянется вперед; 2 — вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

В е д у щ и й. Джунгли кишат хитрыми и ловкими обезьянами — бандар-логами. Давайте и мы поучимся у них ловкости.

Игра «Переноска бананов»

Дети делятся на 3—4 команды. Каждая из них занимает определенное место в зале, в середине которого раскладываются бананы. По сигналу дети-«бандар-логи» по очереди переносят бананы на свою территорию. Побеждает команда, у игроков которой окажется больше бананов.

В е д у щ и й. Ребята, отгадайте загадку:

По реке плывет бревно,
Ох и злющее оно!
Тем, кто в речку угодил,
Нос откусит ... (*крокодил*).

Массаж биологически активных точек «Крокодил»

Крокодил ждет гостей,

Дети поглаживают ладонями шею: совершают движения от шейного отдела позвоночника вперед к яремной ямке.

Пасть его полна «гвоздей».

Кладут большие пальцы рук на шею под челюстями и мягко поглаживают.

Я спросил у крокодила:

Сжимают пальцы в кулак, подушечками больших пальцев быстро растирают крылья носа.

«Здесь овца не проходила?»

Приставляют ладони ребром ко лбу и растирают его движениями в разные стороны.

А злодей лежит на дне

Раздвигают указательные и средние пальцы обеих рук, ставят их перед ушами и за ними. Выполняют поглаживающие движения сверху вниз.

И подмигивает мне!

Потирают ладони и подмигивают одним глазом.

В е д у щ и й. Молодцы, ребята! Вы очень ловко выполнили все движения! Теперь давайте вспом-

ним заклинание, которое говорил Маугли.

Дети. Мы с тобой одной крови, ты и я.

Ведущий. Давайте все вместе скажем крокодилу это заклинание, и он нас пропустит.

Дети произносят фразу Маугли.

Ну вот, наше путешествие подошло к концу. Что нового вы

узнали? С какими трудностями столкнулись?

Дети отвечают.

Вы смелые и отважные путешественники, и я горжусь вами!

Дети выходят из зала под песню Р. Газманова «Маугли» (муз. и сл. О. Газманова).

.....

Предлагаем вашему вниманию книги серии «Синяя птица»



С ФИЗКУЛЬТУРОЙ ДРУЖИТЬ — ЗДОРОВЫМ БЫТЬ!

Методическое пособие

Автор — Маханёва М.Д.

В данном пособии предлагаются рекомендации по физическому воспитанию детей дошкольного и младшего школьного возраста. Пособие содержит перспективные планы физкультурных занятий, уроков, занятий по плаванию, сценарии спортивных праздников и примерный комплекс закаливающих процедур из опыта работы МОУ «Гимназия № 117» учителя физкультуры Г.В. Барановой.



ФИГУРНОЕ ПЛАВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ

Методическое пособие

Авторы — Маханёва М.Д., Баранова Г.В.

Содержит общую характеристику средств, обеспечивающих здоровый образ жизни ребенка, методику работы по плаванию старших дошкольников, а также перспективное планирование занятий в бассейне для детей 6—7 лет и работы студии «Рисунки на воде». Представлены рекомендации по развитию нетрадиционных форм обучения плаванию детей 6—7 лет.

Эти и другие книги можно заказать по почте наложенным платежом. Пришлите заявку **по адресу:** 129626, Москва, а/я 40, **по E-mail:** sfera@cnt.ru, **по тел.:** (495) 656-75-05, 656-72-05

или заказать в **интернет-магазине:** www.fc-sfera.ru

Не забудьте разбавить написав свой **индекс** и **обратный адрес.**

Управление дошкольным образованием в свете принятия нового закона «Об образовании в Российской Федерации»

Маринюк А.А.,

д-р истор. наук, доцент кафедры управления дошкольным образованием Института педагогики и психологии образования ГБОУ ВПО «Московский государственный педагогический университет», Москва

В России осуществляется радикальная реформа системы образования и всех ее институтов, включая дошкольное образование. Реформа осуществляется путем изменения нормативно-правовой базы управления образованием, вслед за этим производятся соответствующие изменения в структуре органов государственной власти, системы образования России. Курс проводимых реформ взят на самые важные направления, такие как предоставление возможности каждому ребенку раскрыть свои способности и подготовиться к жизни в высокотехнологичном, конкурентном мире. Для выстраивания разветвленной системы поиска и поддержки талантливых детей в системе управления образованием разрабатываются моральные и материальные стимулы для сохранения в детских образовательных организациях лучших

воспитателей и учителей, происходит качественное изменение облика детских организаций. Залог успешности поставленных задач:

- использование здоровьесберегающих технологий в образовании, применение индивидуального подхода к каждому ребенку;
- закрепление равенства государственных и частных образовательных организаций;
- создание в детских учреждениях нормальной для культурного развития инфраструктурной среды;
- поддержка вариативной формы дошкольного образования, создание негосударственных детских учреждений и семейных детских садов.

Формирование нормативной базы системы управления образованием имеет широкий общественный резонанс. В 2010 г. был подготовлен правительственный

законопроект ФЗ «Об образовании», который на стадии общественного обсуждения был негативно оценен обществом, а впоследствии отклонен Государственной Думой. Президент России, в свою очередь, выступил с предложением разработать новый законопроект при участии представителей от всех партий и общественных движений и представить данный документ на широкое общественное обсуждение. Многие ученые-правоведы в рамках проводимой государственной политики в области образования высказали свое мнение, что одного лишь Закона «Об образовании» современной России недостаточно. В связи с признанием сферы образования самой важной и приоритетной, правовое демократическое государство нуждается в более подробном нормативном закреплении отрасли «Образовательное право», для чего необходим «Образовательный кодекс РФ», где каждый уровень образования может стать отдельным институтом права или даже «подотраслью» образовательного права. В Санкт-Петербурге ученые-правоведы уже делали попытки разработать такой кодекс, однако они не увенчались успехом. В 2012 г. были подготовлены два законопроекта об образовании. Первый законопроект «О народном образовании» не нашел широкой поддержки при обсуждении. Однако многие его

нормы впоследствии были перенесены во второй, правительственный законопроект «Об образовании в РФ», который во время нахождения на общественном обсуждении и после слушаний в Государственной Думе РФ был изменен более чем на 60% от своей первоначальной редакции.

Новый федеральный закон «Об образовании в РФ» 21 декабря 2012 г. был принят Государственной Думой, 26 декабря одобрен Советом Федерации и официально опубликован 31 декабря в «Российской газете» (федеральный выпуск, № 5976). Однако датой вступления в силу в новом законе указана не дата официального опубликования, как это обычно принято. Закон вступает в силу с 1 сентября 2013 г. Это обусловлено тем, что закон базируется на новой государственной политике в области образования, вводит новые принципы правового регулирования образовательных отношений, в связи с чем для начала его применения необходимо его углубленное изучение. Новый закон заменит многие нормы, которые действовали еще со времен СССР и были интегрированы в современное законодательство об образовании, но, по сути, морально устарели. До вступления закона в силу всем субъектам управления образования предполагается с ним ознакомиться и принять на его основе локальные нормативные

акты — именно этим обусловлена отсрочка правоисполнения.

Рекомендации

1. Правовое обеспечение управления дошкольного образования на современном этапе проводимых реформ предполагает широкое применение к правоотношениям в области дошкольного образования, помимо классических норм, так называемого «Образовательного права» — норм «Административного права» и «Гражданского права». В большинстве норм нового закона в случае закрепления императивного подхода внутри нормы предполагается использование правового регулирования отношений присущими «Административному праву» методами, способами и подходами. В тех же случаях, когда в норме нового закона закреплён диспозитивный подход, предполагается (если не указано иное), что такие правоотношения будут урегулированы нормами «Гражданского права РФ».

2. При применении норм нового закона к правоотношениям в области управления дошкольным образованием следует учитывать, что многие нормы закона предполагают наличие специального локального нормативного акта в основе правоотношений или заключённого по правилам «Гражданского права» договора между субъектами правоотношений. Вследствие чего регулирование отно-

шений (управление) необходимо начинать с принятия акта или заключения договора уполномоченными лицами.

3. При осуществлении управления дошкольным образованием необходимым учреждением необходимо учитывать, что педагогические работники новым законом наделены более широким правовым статусом, чем прежде. Работодателю необходимо учитывать и защищать академические права и свободы работников ДОУ, так, например, именно заведующий должен осуществлять защиту прав педагога на невмешательство третьих лиц (родителей, коллег) в проводимый им образовательный процесс, в том числе разъяснять третьим лицам это субъективное право педагога. Также необходимо предоставлять педагогическим работникам право открыто высказывать свое мнение и участвовать в управлении ДОУ.

4. В отношении «Академических прав» педагогического работника работодателю следует помнить, что каждое «Академическое право» порождает обязанность у работодателя. Например, право работника на профессиональную подготовку или повышение квалификации порождает обязанности работодателя направлять работника на соответствующую подготовку или повышение квалификации.

5. Введение в действие нового закона «Об образовании в

РФ» предполагает принятие множества нормативных актов различного уровня (например, нового Государственного стандарта дошкольного образования, нового Типового положения о дошкольной образовательной организации на федеральном уровне), а принципы регулирования образовательных правоотношений предполагают широкое привлечение общественности к принятию таких норм. В связи с чем заведующий совместно с педагогическим коллективом должен принимать активное участие в общественном обсуждении указанных норм перед их принятием, направляя возражения, предложения и иные акты волеизъявления в адрес соответствующих органов исполнительной власти.

6. Для правильного восприятия коллективом проводимой государственной политики в области дошкольного образования и норм Закона «Об образовании» на методических собраниях, помимо непосредственно норм закона «Об образовании», необходимо изучать основы «Гражданского права» и «Административного права», так как в случае коллизий (они часто сопровождают принятие нового по содержанию закона) будут применяться принципы и нормы этих отраслей права.

7. Новая государственная политика в области дошкольного образования предполагает возможность использования

объектов, защищенных авторским правом, в педагогической деятельности только с учетом норм «Гражданского права» — это означает, что при использовании такого объекта, например авторской программы педагога, между автором (педагогом) и администрацией организации (заведующим) должно быть достигнуто соглашение, удостоверяемое в установленном законом порядке.

8. При обсуждении вопроса о размере оплаты присмотра и ухода за ребенком, необходимо учитывать экономические показатели как федерального уровня (МРОТ, потребительская корзина, потребительские индексы), так и показатели экономики субъекта федерации. Также необходимо учитывать соответствующую информацию органов местного самоуправления. Для обсуждения таких вопросов рекомендуется приглашать представителей органов местного самоуправления (глав управ, местных депутатов, советников) на соответствующий совет или собрание.

9. В условиях реформирования системы образования рекомендуется закреплять внутренние правила образовательных организаций и все основополагающие моменты их деятельности в уставах или иных учредительных документах организации.

10. В отношениях между работником и работодателем необхо-

димом внимательно подходить к оформлению трудовых договоров (дополнительных соглашений) работников дошкольной организации (учреждения), так как возникнет необходимость решить ряд вопросов, которые в переходный период не урегулированы локальными нормативными актами. Например, вопрос о том, кому принадлежит авторское право на программу дошкольного образования, разработанную работником на базе дошкольной организации (учреждения).

В целом, качество правового воздействия нового закона «Об образовании в РФ» на систему управления дошкольным образованием можно оценить как высокое. Использование одного укрупненного нормативного источника вместо множества раздробленных всегда положительно сказывается на формировании правосознания и правопонимания субъектов правоприменения, что впоследствии позитивно повлияет на общественное восприятие его норм в обществе.

.....

Предлагаем вашему вниманию книгу



ЗАКОН ОБ ОБРАЗОВАНИИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

В книге представлен Федеральный Закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».



Эту и другие книги можно заказать по почте наложенным платежом.
Пришлите заявку **по адресу:** 129626, Москва, а/я 40,
по E-mail: sfera@cnt.ru, **по тел.:** (495) 656-75-05, 656-72-05
или закажите в **интернет-магазине:** www.tc-sfera.ru
Не забудьте разборчиво написать свой **индекс и обратный адрес.**

Предлагаем вашему вниманию книги для укрепления здоровья детей



СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ В ДЕТСКОМ САДУ

Автор — Харченко Т.Е.

Материал книги представляет собой сценарии спортивных праздников и развлечений, подвижных игр, КВН и викторин для детей 3—7 лет. Все мероприятия разделены по временам года — зимние праздники и развлечения, весенние, летние и осенние. Представлены также и праздники различной тематики для любого времени года. В основе пособия — опыт успешной реализации на практике образовательных областей «Физическая культура» и «Здоровье».



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

Автор — Зимонина В.Н.

ч. 1 — 128 с., ч. 2 — 240 с.

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



ИГРЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ Для детей от 3 до 5 лет

Авторы — Бабенкова Е.А., Федоровская О.М.

В пособии представлены различные виды игр и физических упражнений, направленные на профилактику заболеваний и проведение оздоровительной работы с детьми 3—5 лет. Особое внимание уделено организации подвижных игр на свежем воздухе, а также занятиям с детьми, имеющими отклонения в развитии психики, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата. Материал можно использовать в обычных ДОО, в детских садах компенсирующего вида и дома.



Эти и другие книги можно заказать по почте наложенным платежом.

Пришлите заявку по адресу: 129626, Москва, а/я 40,

по E-mail: sfera@cnt.ru, по тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05

или закажите в интернет-магазине: www.tc-sfera.ru

Не забудьте разборчиво написать свой индекс и обратный адрес.

Интегрированное занятие в бассейне «Игры с цифрами» (для детей 5–6 лет)

Жигаленкова Л.В.,

*инструктор по плаванию ГБОУ д/с № 1719,
Москва*

Задачи:

- развивать у дошкольников силу, ловкость, выносливость;
- совершенствовать навыки плавания облегченными способами: на груди и на спине в ластах;
- укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- способствовать эмоционально-положительному настрою;
- закреплять у детей знания о безопасном поведении на воде;
- расширять представления о цифрах и счете;
- развивать абстрактное мышление и коммуникативные навыки.

Оборудование: аудиоаппаратура, аудиозапись песен В. Шаинского, карточки-нарукавники с цифрами от 1 до 5, корзина, гантели, мячи, нетонущие колечки, подарки и призы (по количеству детей).

* * *

Дети старшей группы входят в бассейн и рассаживаются вдоль бортика на гимнастической скамье. Ведущий сообщает ребятам о том, что сейчас они будут играть в воде, а помогут им в этом цифры.

В бассейн под песню «Дважды два — четыре!» (муз. В. Шаинского, сл. М. Пляцковского) входят девочки подготовительной к школе группы в костюмах цифр от 1 до 5. Они исполняют танец цифр, по окончании которого на бортике бассейна остается цифра 1. Ведущий предлагает детям взять из корзины по одной гантеле.

Игра «Разминка с гантелями»

Дети спускаются в бассейн из положения сидя на бортике прыжком вниз ногами, берут одну гантелю

и встают в воде на равном расстоянии друг от друга.

Ведущий проводит с дошкольниками разминку в воде (см. таблицу).

По окончании разминки дети складывают гантели в корзину.

Игра «Поменяй предметы»

Цифра 2 предлагает детям надеть ласты. На один борт она выкладывает для каждого ребен-

Таблица

Комплекс упражнений по акваэробике с гантелями

Описание упражнения	Количество повторов	Рабочее положение	Задействованные группы мышц	Методические рекомендации
Обычная ходьба на месте, с высоким поднятием бедра, гантель находится в одной руке	10 с	Нейтрально-опорное	Все группы мышц	Дети энергично работают руками, спина прямая
Ходьба: шаг вперед, шаг назад, руки вперед и в стороны	8 раз	— // —	— // —	Гантель перекладывается из одной руки в другую
Стоя, ноги на ширине плеч. Выполнять пружинистые полуприседания, присесть — руки развести в стороны, выпрямиться — руки вверх, переложить гантель из одной руки в другую	8 раз	Опорное	Мышцы рук и ног	Во время приседания дети опускают плечи в воду
Полуприсед, поочередное сгибание рук в локтях, с прижиманием гантели к груди	8 раз	— // —	Мышцы запястья и предплечья	Дети опускают плечи в воду
Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Поочередно сгибать левое (правое) колено, перекладывать гантель из одной руки в другую под коленом	8 раз	— // —	Основные группы мышц	Дети держат спину прямо
Выполнять прыжки на месте: ноги вместе — ноги врозь	10 с	Нейтрально-опорное	Основные группы мышц	Возможны повороты вокруг своей оси

ка по два кольца одного цвета, на противоположный борт — по две палочки такого же цвета. Дети плывут от бортика к бортику и переносят по одному предмету. Упражнение выполняется фронтально. Ребенок, который первым выполняет задание, становится победителем.

Пока дети-пловцы выполняют задание, для ребят, которые по каким-либо причинам в этот раз не могут плавать, цифры 1 и 2 загадывают следующие загадки о воде, речке, обитателях моря.

Бежит, бежит, не выбежит,
Течет, течет, не вытечет.
(Речка.)

По городу дождик осенний гулял.
Зеркальце дождик свое потерял.
Зеркальце то на асфальте лежит.

Ветер подует — оно задрожит.
(Лужа.)

В тихую погоду нет нас нигде,
Ветер подует — бежим по воде.
(Волны.)

В воде она живет.
Нет клюва, а клюет.
(Рыба.)

Вильнет хвостом
Туда-сюда —
И нет ее, и нет следа.
(Рыба.)

Игра

«Собери три кольца»

Цифра 3 разбрасывает по воде нетонущие колечки. Дети, сидя на длинном бортике бассейна, работают ногами кролем. По сигналу взрослого они должны прыгнуть в воду, собрать три колечка и выложить их на бортике. Ребенок, который первым выполняет задание, становится



победителем. Игру можно повторить 2—3 раза.

Игра «Волейбол»

Поперек водной поверхности на надувных стойках устанавливается волейбольная сетка. Дети делятся на две команды. Одна команда располагается с одной стороны сетки, вторая — с другой. Цифра 4 бросает каждой команде четыре мяча. По первому сигналу ведущего дети начинают перебрасывать мячи через сетку, по второму сигналу — должны выполнить упражнение «Звездочка» на груди. Подсчет мячей на каждой площадке осуществляется болельщиками. Где мячей окажется меньше, той команде засчитывается очко. Игра повторяется 3 раза, продолжительность каждой игры — 1—2 минуты.

Пока дошкольники выполняют задание, для ребят-болельщиков цифры загадывают новые загадки о воде и обитателях моря.

В воде мы живем,
Без воды пропадем.
(Рыбы.)

Не хожу и не летаю,
А, попробуй, догони.
Я бываю золотая.
Ну-ка, в сказку загляни.
(Золотая рыбка.)

Глубоко на дне она,
Словно на небе, видна.
Но не светит и не греет,
Потому что не умеет.
(Морская звезда.)

Через речку лег,
Пробежать помог.
(Мост.)

Два братца в воду глядятся,
Вовек не сойдутся.
(Берега.)

Игра-упражнение «Звездочка»

Цифра 5 предлагает ребятам выполнить упражнение «Звездочка» на спине. Выигрывает тот ребенок, который дольше всех продержится на воде. Игру можно повторить 3—4 раза.

Игра «Рыбалка»

Все цифры выстраиваются вдоль одного бортика и запускают в бассейн рыбок (тонущие игрушки). Дошкольники по сигналу ведущего прыгают в воду из положения «сидя на бортике» и собирают со дна рыбок. Затем ребята подплывают к той цифре, которая обозначает количество выловленных ими игрушек. Если ребенок выполнил задание правильно, он получает от девочки-цифры приз.

В конце занятия все дети выстраиваются вдоль бортика бассейна, ведущий хвалит их за качества и умения, проявленные ими, раздает утешительные подарки тем ребятам, которые не смогли заработать призы, и выражает надежду, что все участники сегодняшнего мероприятия всегда будут такими же сильными, ловкими и быстрыми. Дети выходят из бассейна.

Динамические познавательные-игровые сеансы на прогулке

Аксенова Н.Ю.,
педагог-психолог;

Полозова А.В.,
воспитатель ГБОУ д/с № 1047, Москва

Особую роль в укреплении здоровья ребенка, его психического и физического развития играет двигательная активность, которая стимулирует познавательную и творческую деятельность.

В насыщенной движением специально организованной игровой среде ребенок получает возможность наблюдать, исследовать разнообразные предметы и действовать с ними. На прогулке в свободной деятельности сюжетная игра дает возможность решить познавательные задачи в интересной и нетрадиционной форме. Игровая деятельность определяет важнейшие личностные перестройки и формирование новых значимых качеств. В игре формируются эмоционально-личностные, социальные и познавательные мотивы поведения детей старшего дошкольного возраста. Дошкольники усваивают приемы сотрудничества со сверстниками и отно-

шения произвольности со взрослыми.

В непосредственно организованной образовательной деятельности детей ядром развития их познавательных функций являются игровые приемы, сохраняющие психолого-педагогический подход, направленный на улучшение продуктивности функции внимания, памяти, восприятия, мышления, воображения, которые являются основой для формирования математических представлений: величины, количества и счета, ориентировки в пространстве, ознакомления с геометрическими формами. В динамических сюжетах расширяются представления об окружающем мире, активизируются и уточняются представления о звуке, букве, слоге, слове, пополняется словарный запас. Внедрение в педагогическую деятельность образовательного учреждения динамических технологий развития познавательных процессов с учетом федераль-

ных государственных требований повышает эффективность образовательной практики и способствует здоровьесбережению дошкольников.

Далее вниманию коллег мы хотели бы предложить образцы технологических карт динамических познавательно-игровых сеансов на прогулке, разработанных нами в рамках реализации

проекта «Детский сад будущего» «Здоровый ребенок» и успешно реализуемых в нашем образовательном учреждении.

Надеемся, что материал представленных технологических карт окажется полезным в работе по формированию социальной культуры здоровья детей в вашем образовательном учреждении. Желаем успеха!

Технологические карты познавательно-игровой деятельности старших дошкольников на прогулке

№ п/п	Название игры	Задачи	Сюжетная ситуация и игровые действия	Оборудование
1	2	3	4	5
1	Транс-формер	Развивать коммуникативные навыки и восприятие формы; — закреплять знания цифр и названия геометрических фигур	<i>Сюжетная ситуация</i> Дошкольникам предлагается построить машину будущего из деталей, которые могут менять форму. <i>Игровые действия</i> Ведущий демонстрирует сигнальную карту. Подгруппа детей с помощью каната изображает соответствующую фигуру. Можно проводить игру в форме соревнования команд	Замкнутые канаты, сигнальные карточки (цифры, фигуры)
2	Новоселье	Развивать пространственные отношения, внимание, коммуникативные навыки; — активизировать пространственную терминологию	<i>Сюжетная ситуация</i> В нашем доме новоселье, начинается веселье. Посидим, отдохнем и опять играть пойдем. <i>Игровые действия</i> По команде ведущего дошкольники находят дом (например: центральный верхний дом зайчика, правый нижний дом белки) и расставляют игрушки по названному адресу	Нарисованный дом из девяти квадратов-«квартир», резиновые игрушки

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
3	Классики	Развивать быстроту, реакцию, ловкость, умения концентрировать и распределять внимание; — закреплять навыки счета	<i>Сюжетная ситуация</i> Обыгрывание игры как путешествия. <i>Игровые действия</i> Бросив биту на первый сектор, прыгать по остальным квадратам, развернуться и на обратном пути забрать ее. Следующий бросок — на второй сектор и т.д. до десятого. Игра считается завершенной, если игрок успешно прошел все десять секторов	Мелки для рисования на асфальте, бита
4	Путаница	Развивать эмпатию, внимание	<i>Сюжетная ситуация</i> Взрослый предлагает дошкольникам помочь найти игрушкам, например, друзей или свой дом. <i>Игровые действия</i> Выполняя просьбу, ребенок должен пройти по своей дорожке	Мелки для рисования на асфальте, игрушки, домики
5	Умелые ладошки	Развивать коммуникативные навыки, мелкую моторику, умение соотносить по величине различные предметы	<i>Сюжетная ситуация</i> Взрослый от имени игрушек просит детей выполнить различные задания: что-либо построить, испечь, украсить. <i>Игровые действия</i> Взрослый предлагает дошкольникам построить конкретные по размеру фигуры, а дети в свою очередь учатся соотносить между собой игрушки и постройки. Во время игры взрослый учит ребенка ладонями на песке делать отпечатки, присыпать и прихлопывать их пальцами	Песочный дворик с комплектом игрового материала разного размера и цвета, совки, лопатки

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
6	Найди меня	Развивать пространственное мышление и аналитико-синтетическую функцию мышления	<i>Сюжетная ситуация</i> Герой сказки потерялся и сообщает об этом в записке, адресованной ребятам. <i>Игровые действия</i> Ребенку предлагается пройти путь по заданной схеме. Найденный сюрприз подтверждает правильность решения. Вариант усложнения игрового действия: командам дается задание нарисовать схему своего пути	Полоски-дорожки, плоскостные изображения дома, машины, гриба, деревьев; схемы-задания, разнообразные сюрпризы
7	Преодолей препятствие	Закреплять на практике навыки прямого и обратного счета; — развивать коммуникативные навыки	<i>Сюжетная ситуация</i> Команда спешит на помощь игрушкам или сказочным героям. <i>Игровые действия</i> Дети прыгают из обруча в обруч с цифрами в порядке их возрастания и убывания. Возможно соревнование между игроками	Цветные обручи, карточки с цифрами
8	Слалом	Развивать внимание, коммуникативные навыки, координацию движений	<i>Сюжетная ситуация</i> Команда спешит на помощь игрушкам или сказочным героям. <i>Игровые действия</i> Дети преодолевают препятствия на своем пути (оббегают конусы)	Разноцветные конусы-пирамидки
9	Полет на воздушном шарике	Развивать воображение, коммуникативные навыки, восприятие формы, цвета и размера, умение обобщать и выделять признаки	<i>Сюжетная ситуация</i> Взрослый предлагает детям осуществить воображаемый полет на воздушном шарике. Для этого детям дается задание разделить на несколько команд и занять свои места. <i>Игровые действия</i> Дети должны договориться между собой,	Нарисованная корзина с геометрическими фигурами двух одинаковых размеров, трех цветов, четырех форм; воздушные шары (большие и

Окончание табл.

1	2	3	4	5
			принять решение, заняв посадочные места единой командой. Во время «полета» ребята рассказывают о предмете, который видят сверху, в соответствии с его выделенным признаком	маленькие, разнообразные по цвету и форме)
10	Собирай-ка	Развивать коммуникативные навыки, восприятие формы, цвета и размера; — закреплять понятия: звук, слог, слово; — учить выделять основной признак классификации	<i>Сюжетная ситуация</i> По предложению взрослого дошкольники формируют команды, например, для полета в космос. <i>Игровые действия</i> Сначала с опорой на схему-подсказку, а затем самостоятельно дети должны распределиться на команды в соответствии с указаниями взрослого (по величине, форме, цвету, наличию гласных и согласных в задуманном слове)	Маркеры, конусы-пирамидки, геометрические фигуры, предметные картинки по различным обобщающим понятиям
11	Секрет	Развивать восприятие, коммуникативные навыки, умение работать с планом; — совершенствовать навыки организации и контроля деятельности	<i>Сюжетная ситуация</i> Поиск клада. <i>Игровые действия</i> Дошкольники по плану находят различные части секрета (разрезные картинки с изображением предметов, цифр, букв) и составляют из них цельное изображение	План-карта прогулочного участка, мольберт с магнитами-указателями, разрезные картинки с изображением предметов, цифр, букв
12	Цветная дорожка	Развивать мышление, коммуникативные навыки	<i>Сюжетная ситуация</i> Дети по предложению взрослого строят дорожку в сказку или волшебный мостик. <i>Игровые действия</i> По схеме дети создают цепочку из колец в соответствии с заданным алгоритмом (сериация)	Цветные кольца, схемы или маркеры с магнитами

Развлечение с элементами психотренинга

Ведерникова О.П.,

воспитатель по физкультуре;

Лаптева Ж.В.,

педагог-психолог МАДОУ д/с № 9 «Росинка»,

г. Краснокаменск Забайкальского края

Цель: создавать условия, гарантирующие формирование и укрепление здоровья воспитанников.

Задачи

Обучающие:

- формировать потребность в двигательной активности и физическом развитии;
- учить через игру общепринятым моральным нормам и правилам взаимоотношений;
- активировать инициативу, воображение, творческие способности.

Развивающие:

- развивать умение и навыки, приобретенные в спортивных играх и упражнениях;
- формировать навыки общения со сверстниками и взрослыми, с окружающей природой, ориентацией на ненасильственную модель поведения.

Воспитывающие:

- воспитывать желание, интерес и потребность в физических и спортивных упражнениях и играх;
- обогащать детей положительными эмоциями.

Оборудование: флажки-ориентеры (4 шт.), лист ватмана с нарисованным кроссвордом, карточки с заданием, шарики воздушные (по количеству детей), обручи металлические (6 шт.), дуги металлические (2 шт.), кегли (6 шт.), бумажные заготовки для моделирования портрета, клей-карандаш (2 шт.), мыльные пузыри (по количеству детей), клоунский парик.

Предварительная работа. Проведение беседы с детьми на темы «Добро и зло», «Волшебные слова»; дидактические игры: «Наземный транспорт», «Транспорт — что это такое?». Разгадывание загадок и кроссвордов. Рисование и моделирование из бумаги: «Портрет человека», «Эмоции».

* * *

Дети с воспитателем входят на спортивную площадку и читают надпись на табличке: «Страна Мыльных пузырей».

Воспитатель. Ребята, вы видели табличку? Оказывается, мы с вами попали в Страну

Мыльных пузырей — страну хорошего настроения. Как вы думаете, кто здесь живет?

Дети. Сказочные жители, мыльные пузыри, шарики.

Воспитатель. А знаете, мне кажется, что нас видят сказочные жители. Давайте мы с вами будем вежливыми и покажем, что умеем здороваться.

Игра «Здравствуйте»

Дети встают в колонну друг за другом и, по одному добегая до воспитателя, жмут ему руку и называют свое имя. Возвращаясь, встают в конец колонны.

Воспитатель. Ребята как вы думаете, мы счастливые люди?

Дети. Да.

Воспитатель. А почему, как вы думаете?

Дети. Мы не боимся. У нас есть родители, которые нас любят. Мы ходим в сад. У нас много друзей. Мы дышим чистым воздухом и видим красивые цветы.

Воспитатель. Правильно, ребята. А еще счастье — это когда много-много мыльных пузырей. Вот в этой стране живут счастливые люди. Только почему мы их не видим?

Перед ребятами появляется очень грустный Лошарик.

Лошарик. Здравствуйте, ребята! Я только что спустился вон с того облака. *(Показывает на небо.)* Сегодня ветрено, не

полетать Да и все мои пузырьки куда-то подевались. Вы их случайно не видали?

Дети. Нет, не видели.

Лошарик. В нашей счастливой стране было много мыльных пузырей, мы все были очень счастливы. Загадывали желания и отпускали пузыри в небо. Я хотел вас порадовать и подарить мыльные пузыри, но не могу, потому что все они куда-то исчезли.

Воспитатель. Ребята, давайте поможем Лошарику и всем жителям этой страны отыскать их мыльные пузыри и вернуть им счастье.

Дети. Мы согласны.

Лошарик. Вот спасибо! А знаете, я вот здесь нашел кроссворд, в нем-то и зашифровано имя воришки. Нужно только выполнить все задания и вписать слова в пустые клеточки. Давайте попробуем?

Дети. Да, давайте!

Лошарик. А вот и первое задание. Как вы думаете, что лучше — правда или ложь? И почему?

Дети. Лучше, правда. Когда дети обманывают родителей, мамы и папы огорчаются и даже иногда плачут.

Лошарик соглашается с ребятами и маркером вписывает первое слово в кроссворд. Это слово «правда».

Лошарик. Ну что, ребята, отправляемся на поиски следующего задания.

Воспитатель

На спортивную площадку
Выходите по порядку.
Покажите, как дружны,
Вы прыгунками стать должны.

Лошарик. Чтобы добраться до следующего задания, вам нужно разделить на две команды и пропрыгать в длину всей командой.

Первый участник команды прыгает в длину с места. Второй подходит к тому месту, куда прыгнул первый, и прыгает в длину. И так продолжается, пока участники каждой команды не совершат по прыжку. Победит команда, игроки которой пропрыгают дальше своих соперников.

Дети выполняют прыжки под наблюдением воспитателя.

Молодцы, ребята! Вы все очень хорошо прыгаете. А теперь отгадайте мою загадку.

Этот конь не ест овса.
Вместо ног — два колеса.
Сядь верхом и мчись на нем,
Только лучше правь рулем.

Ну и кто знает отгадку на эту загадку?

Дети. Велосипед.

Лошарик. Молодцы! *(Вписывает маркером отгадку в кроссворд.)*

А какие виды транспорта вы еще знаете?

Дети. Автомобиль, автобус, трамвай, карета, поезд, мотоцикл, самокат.

Лошарик. А какой это транспорт?

Дети. Наземный.

Лошарик. Совершенно верно! Ну что, отправляемся на поиски следующего задания?

Дети. Да.

Лошарик. Предлагаю вам поучаствовать в эстафете «Полоса препятствий».

Мы по схеме все пройдем,
Не бежим, не отстаем.
Раз — прыжок и два —
наклон,

Змейка — и присядем.
До команды мы бегом
Друг за другом встанем.

Чтобы правильно выполнить все действия, надо внимательно посмотреть вот на эту схему:



Дети формируют две команды и начинают эстафету: бегут до обручей, перепрыгивают из одного обруча в другой, проползают под дугой, оббегают кегли и так же бегом возвращаются обратно.

Лошарик

Нам болезни не страшны,
Ведь со ... *(спортом)*
мы дружны.

Дети отгадывают загадку, а Лошарик вписывает в кроссворд слово «спорт».

Теперь, я думаю, пришло самое время немного повеселиться и заодно отдохнуть.

Игра «Хохотушки»

Дети встают в круг и под музыку начинают передавать парик клоуна по кругу. Внезапно музыка останавливается, и ребенок, в чьих руках оказывается парик, надевает его на голову. Его задача — развеселить всех детей в кругу. Таким образом игра продолжается 3—4 раза.

В конце игры Лошарик записывает в кроссворд слово «смех».

Лошарик. Предлагаю вам, ребята, поиграть в игру «Веселый шариковый салют».

Дети получают от воспитателя по одному воздушному шарiku, на скорость надувают их и завязывают узелочком.

А теперь я буду называть разные части тела, а ваша задача, ребята, отбивать шарик той частью тела, которую я назову. Итак отбиваем шарик: ладошкой, пальцем левой руки, локтем, головой, ухом, носом, животом, носочком, попой.

А сейчас на счет 1, 2, 3 лопаем шарики и устраиваем салют.

Дети лопают шарики и находят внутри каждой бумажку со словом «добро», которое самостоятельно вписывают в кроссворд.

Звучит музыка. Неожиданно появляется гномик Ветерок.

Гномик. Ого, как у вас весело! А почему меня не зовете? Я тоже люблю веселиться и лопать шарики. Я знаю еще одну игру, и она мне очень нравится. Давайте в нее поиграем.

Игра-задание «Портрет эмоций», во время которой происходит подгрупповая работа с детьми.

Лошарик. Ребята, посмотрите, какой портрет сделал Ветерок. Мне кажется, что-то здесь не так. Какой-то он грустный. Давайте мы с вами сделаем портрет веселого и озорного человечка. Что для этого нужно поменять?

Дети. Нужно грустный рот поменять на веселую улыбку.

Дошкольники вместе с воспитателем моделируют портрет человека из бумаги.

Гномик. А давайте все вместе встанем в круг и подарим друг другу свои улыбки.

Релаксация в кругу

«Улыбалочка»

Лошарик вписывает в кроссворд последнее слово — «улыбка».

Дети определяют, что зашифрованное слово в кроссворде — это «ветерок».

Лошарик (шепотом). Ребята, так воришка-то оказывается Ветерок, это он украл все мыльные пузыри. *(Обращается к гному.)* Ветерок, так это ты украл все наши мыльные пузыри?

Гномик. Кто? Я? *(Смотрит на ребят.)* Да, я. Простите меня, пожалуйста, ребята. Я так заигрался с пузырьками, что не заметил, как все их раздул. Но не беда. У меня остались кое-какие запасы. *(Вынимает из мешочка коробку для выдувания мыльных пузырей и раздает их детям.)*

Лошарик. Ребята, а хотите вас научу, как можно загадывать желания на мыльные пузыри?

Дети. Конечно, хотим!

Ребята вместе с Лошариком выдувают мыльные пузыри и, провозжая их взглядом, загадывают свои самые заветные желания.

На этом занятие заканчивается.

Здоровьесберегающие технологии в работе Службы ранней помощи*

Большакова Е.Ю.,

инструктор по плаванию ГБОУ д/с № 445, Москва

Наше образовательное учреждение комбинированного вида — группы для часто болеющих детей. Из 15 групп — 2 группы для часто болеющих детей, 10 групп — общеобразовательные и 3 группы Службы ранней помощи «Горошина» для детей в возрасте 1,2—4 лет. В этом году к нам пришли ребята с рисками задержки речевого развития, нарушения темпов развития, задержки психического развития и часто болеющие дети. В каждой группе по 12 человек, занятия проходят по под-

группам (по 6 чел.) и индивидуально. С детьми занимаются педагог-психолог, учитель-логопед, учитель-дефектолог.

Забота о физическом развитии ребенка имеет особое значение в раннем возрасте. В этот период жизни малыш только овладевает основными движениями, приобретает необходимые моторные навыки, учится управлять своим телом, координировать действия.

На основании методических разработок канд. пед. наук, ведущ. науч. сотрудника Учреждения РАО «Институт возрастной физиологии» Е.А. Бабенковой были выделены следующие здоровьесформирующие технологии, используемые в Службе ранней помощи «Горошина»:

— физиолого-гигиенические — осмотр санитарного состоя-

* Из выступления на городской научно-практической конференции «Современные здоровьесберегающие технологии в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи» в рамках направления «Здоровьесформирующие технологии в ДОУ» стажировочной площадки Москвы, науч. консультант канд. пед. наук С.С. Прищепа.



- ния помещений, где проходят занятия Службы ранней помощи, и профилактический осмотр специалистов;
- защитно-профилактические — профилактический осмотр детей медицинской сестрой и врачом детского сада; диспансеризация специалистами детской поликлиники; беседы и консультации для родителей (стендовая информация, памятки для родителей);
 - стимулирующие — закаливание, массаж, воздушные ванны, обливание ножек, ходьба по ребристой поверхности, музыкально-ритмичные движения, элементы артикуляционной гимнастики, пальчиковая гимнастика;
 - физкультурно-оздоровительные технологии с игровыми

групповыми сеансами, с оздоровительным плавательным и физкультурным блоками.

Так как я являюсь инструктором по плаванию, то хочу подробно остановиться на занятиях в бассейне.

Игровые групповые сеансы с оздоровительным плавательным блоком — это непосредственно занятия в бассейне, которые строятся на основе программ «Раньше плавать, чем ходить, для детей от 0 до 3-х лет» и «Обучение плаванию детей от 2 до 7 лет». Данные программы направлены на охрану и укрепление здоровья детей, их всестороннее развитие. Целью работы является овладение детьми жизненно- и здоровьесберегающими навыками плавания. Решаемая задача: проводить комплексное оздоровление и оказывать инди-

видуальную помощь детям в освоении разных видов движений на воде.

Ожидаемые результаты: преодоление водобоязни, освоение различных видов движений на воде, снижение заболеваемости, повышение эмоционально положительного тонуса в течение длительного времени.

Форма работы: занятия по подгруппам и индивидуально. На занятиях дети находятся вместе с родителями, что очень важно (происходит взаимосвязь ребенка и взрослого, тактильный контакт). Занятия проводятся один раз в неделю, осуществляются в игровой форме совместно с родителями, где последние являются надежными помощниками ребенка. Длительность занятий — 20 мин.

На занятиях используется разнообразное оборудование: плавательные круги, нарукавники, мячи разных размеров, кораблики и лодочки, надувные и резиновые игрушки, разноцветные шарики, массажные ежики, не тонущие обручи, колечки и многое другое, что позволяет заинтересовать детей и провести занятие более интересным. Также используются музыка, песенки, чтение стихов, потешки, разнообразные подвижные игры и игровые упражнения на воде.

Вот, например, упражнение «Солнышко и дождик». Задача: учить детей не бояться воды, передвигаться по бассейну. Ребята стоят у бортика с одной стороны

бассейна. По моему сигналу «Солнышко — можно гулять!» они расходятся в разных направлениях по бассейну. Затем я громко произношу: «Дождик!» и брызгаю на детей водой. Малыши убегают к бортику. При обучении маленьких детей плаванию очень важно обратить внимание на то, чтобы все их двигательные действия были простыми и их выполнение не было связано с неприятными ощущениями, чтобы от ребят не требовалось качественное выполнение плавательных движений. В противном случае, у детей пропадает интерес к занятиям и катастрофически снизится активность.

В начале учебного года дети Службы ранней помощи «Горошина» приходили в бассейн со слезами, не все сразу заходили в воду. Но к каждому ребенку применялся индивидуальный подход: кто-то сидел на бортике и просто мочил ножки, а кто-то в лодочке купал рыбку. Так, постепенно, шаг за шагом дети привыкали к воде, помещению и ко мне.

Сейчас на занятиях царит хорошая, доброжелательная атмосфера. Все ребята с удовольствием входят в воду, выполняют упражнения на воде, а родители им в этом помогают. В бассейне здесь и там постоянно слышатся радостный крик и смех. Слезы тоже бывают, но лишь из-за того, что кто-то просто не хочет выходить из воды.

Планирование секционных занятий легкой атлетикой со старшими дошкольниками

Иванова Д.Н.,

инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 99;

Щербак А.П.,

канд. пед. наук, зав. кафедрой физического воспитания и спортивной тренировки филиала ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, г. Рыбинск Ярославской обл.

Одним из эффективных средств физического развития ребенка может стать легкая атлетика, которая включает в себя жизненно важные виды движений, составляющие основу физического воспитания детей в ДОУ. Они повышают функциональную деятельность растущего организма, способствуют закаливанию, являются одним из действенных факторов профилактики различных заболеваний.

Новизна предлагаемой системы работы заключается в разрешении противоречия, которое заключается в том, что, с одной стороны, благодаря занятиям легкой атлетикой ребенок может успешно овладеть навыками ходьбы, бега, прыжков, метания, преодоления препятствий, необходимых ему в повседневной жизни, у него развиваются ловкость, быстрота, сила и вы-

носливость, точность и красота движений. С другой стороны, в традиционных методиках физического развития дошкольника даже не употребляется термин легкая атлетика, тем более не планируется такая работа в данном направлении. В соответствии с этим на базе МДОУ д/с № 99 г. Рыбинска была предпринята попытка создания системы секционных занятий легкой атлетикой, направленных на всестороннее физическое развитие детей. В ходе секционной работы решаются следующие задачи:

- обогащать двигательный опыт детей за счет разнообразных упражнений легкой атлетики;
- знакомить дошкольников с историей возникновения и развития легкой атлетики;
- формировать стойкую привычку к систематическим занятиям.

Тренировочные занятия проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале или на спортивной площадке образовательного учреждения. Всего предполагается 64 занятия в учебном году (с октября по май). Продолжительность занятий: старшая группа — 25 мин, подготовительная к школе группа — 30 мин. Численность каждой группы — 12–15 человек.

Оборудование и инвентарь соответствуют по устройству,

размерам, весу, возрасту детей и их подготовленности.

Для определения результатов работы секции «Легкая атлетика» в начале и конце каждого учебного года проводятся контрольные испытания в виде соревнований.

Образовательная деятельность в рамках секции рассчитана на два года:

— первый — для детей 5–6 лет (табл. 1, 3);

— второй — для детей 6–7 лет (табл. 2, 4).

Таблица 1

**Примерный план-график распределения
программного материала для старшей группы**

Основные двигательные действия	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Ходьба								
На пятках	+	+	+	+	+	+	+	+
На носках	+	+	+	+	+	+	+	+
Приставным шагом						+	+	
Скрестным шагом						+	+	
Гусиным шагом	+					+		
В полуприсиде		+		+				
На высоких четвереньках			+		+	+		
Высоко поднимая колено		+		+				
Широким шагом		+		+			+	
Перекал с пятки на носок		+	+	+				
Выпадами		+				+	+	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Спиной вперед	+		+		+			+
На внешней стороне стопы	+	+	+	+	+	+	+	+
Змейкой			+				+	+
С закрытыми глазами	+				+			+
С задержкой на носке («петушинный шаг»)		+	+					
Приставным шагом с приседанием				+			+	
Бег								
Легкий бег	+	+	+	+	+	+	+	+
С высоким подниманием бедра		+		+				
С захлестом голени	+		+	+				+
Боковым галопом				+				
С прямыми ногами	+	+					+	
Трусцой	+				+			
С ускорением	+	+	+	+	+	+	+	+
На выносливость					+	+		
На месте			+			+		
Скрестным шагом							+	+
С препятствиями					+	+		
С барьерами						+		
На носках			+					+
Широким шагом		+		+		+		
Прыжками		+		+		+		
Челночный	+	+						+
В переменном темпе				+	+			
Бег из разных стартовых положений	+		+					
Прыжки								
На двух ногах вверх	+				+			
На двух ногах с продвижением вперед	+				+	+		

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Многоскоки		+		+			+	
Скачки на правой, левой ноге		+		+		+		
Подскоки	+	+	+	+	+	+	+	+
Из приседа вперед	+							+
В длину с места		+						+
В длину с разбега		+						+
В высоту с места				+				+
В высоту с разбега, со сгибанием ног				+				+
Подпрыгивание			+				+	
Прыжок вверх с места				+				+
В глубину (спрыгивание)						+	+	
Метание								
В горизонтальную цель снизу правой, левой рукой 3—4 м	+			+			+	
В вертикальную цель		+			+			+
Вдаль			+			+		+

Таблица 2

Примерный план-график распределения программного материала для подготовительной к школе группы

Основные двигательные действия	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Ходьба								
На пятках	+	+	+	+	+	+	+	+
На носках	+	+	+	+	+	+	+	+
Приставным шагом						+	+	
Скрестным шагом						+	+	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Гусиным шагом	+					+		
В полуприсиде		+		+				
На высоких четвереньках			+		+	+		
С высоким подниманием коленей		+		+				
Выпадами		+				+	+	
Спиной вперед	+		+		+			+
С закрытыми глазами	+				+			+
Шаг с задержкой на носке («петушиный шаг»)		+	+					
На внешней стороне стопы	+	+	+	+	+	+	+	+
Змейкой			+				+	+
Широким шагом		+		+			+	
Бег								
Легкий бег	+	+	+	+	+	+	+	+
С высоким подниманием бедра	+	+	+			+		
С захлестом голени	+	+				+	+	
Боковым галопом				+				+
С прямыми ногами				+	+			+
Трусцой	+	+	+	+	+	+	+	+
С ускорением	+	+	+	+	+	+	+	+
На выносливость					+		+	
На месте	+		+			+		
С препятствиями			+				+	+
С барьерами						+		+
Бег из разных стартовых положений	+		+					+
Челночный			+			+		
На носках				+				
Прыжками		+		+		+	+	

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Скрестным шагом				+				+
В переменном темпе						+	+	
Широким шагом		+			+			
Прыжки								
На двух ногах вверх	+				+			
На двух ногах на месте с поворотом кругом			+					+
На двух ногах с продвижением вперед		+				+		
Многоскоки		+				+	+	
Скачки на правой левой ноге	+			+				
Подскоки	+	+	+	+	+	+	+	+
Подпрыгивание		+		+		+		
Выпрыгивание вверх из глубокого приседа					+			+
Впрыгивание на возвышение				+			+	
Из приседа вперед		+			+			
В длину с места		+						+
В длину с разбега		+						+
В высоту с места				+				+
В высоту с бокового разбега способом «пешагивания»				+				+
Вверх с места				+		+		
В глубину (спрыгивание)			+				+	
Метание								
В горизонтальную цель	+					+		
В вертикальную цель		+					+	
Вдаль			+					+
В движущуюся цель				+			+	
Вверх					+			+

Таблица 3

**Тренировочные занятия легкой атлетикой
для детей старшей группы**

№ п/п	Содержание
1	2
1	Правила поведения и безопасности при занятиях легкой атлетикой. Диагностическое обследование
2	Повороты, разновидность ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Диагностическое обследование
3	Медленный бег, разновидность бега ОРУ. Специально беговые упражнения. Гимнастические упражнения с элементами акробатики
4	Ходьба, разновидность ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Специально беговые упражнения. Обучение бегу с высокого старта. Реакция на сигнал. Упражнения для мышц спины и брюшного пресса
5	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Продолжать обучение технике бега с высокого старта, следить за правильностью постановки ноги на старт. Гимнастические упражнения с элементами акробатики
6	Ходьба, разновидность ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Закрепление умения реагировать на сигнал со старта из различных стартовых положений. Упражнения на растягивание и эластичность мышц
7	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Закрепление умения выбегать с высокого старта первые 3 шага. Гимнастические упражнения с элементами акробатики
8	Ходьба, разновидность ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Специально беговые упражнения. Совершенствование техники бега с высокого старта в эстафетах
9	Медленный бег. Разновидность бега. ОРУ. История развития прыжков в длину. Изучение подводящих упражнений к прыжкам в длину с места. Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса и спины
10	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с места. Упражнения на растягивание и эластичность всех мышц
11	Ходьба, разновидность ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Закрепление умения прыгать в длину с места, обращая внимание на отталкивание, приземление и вынос рук во время прыжка. Гимнастические упражнения с элементами акробатики
12	Медленный бег. Разновидность бега. ОРУ. Совершенствование прыжка в длину с места. Упражнения для мышц брюшного пресса и мышц спины

Продолжение табл.

1	2
13	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Обучение прыжка в длину с разбега. Подводящие упражнения для прыжка в длину с разбега. Упражнения на растягивание и эластичность всех мышц
14	Ходьба, разновидность ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Подводящие упражнения для прыжков в длину с разбега. Закрепление умения прыгать в длину с разбега, обращая внимание на отталкивание в конце разбега. Гимнастические упражнения с элементами акробатики
15	Медленный бег. Разновидность бега. ОРУ. Подводящие упражнения для прыжков в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с разбега, перепрыгивая через препятствия. Упражнения для мышц брюшного пресса и мышц спины
16	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Круговая тренировка с элементами прыжков. Упражнения на растягивание и эластичность всех мышц
17	Ходьба, разновидность ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Рассказывание о беге на длинные и марафонские дистанции. Бег на выносливость 2 мин. Гимнастические упражнения с элементами акробатики
18	Медленный бег. Разновидность бега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление 2-х отрезков по 100 м. Упражнения для мышц брюшного пресса и мышц спины
19	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Медленный бег отрезков 3×200 м. Упражнения на растягивание и эластичность всех мышц
20	Ходьба, разновидность ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Непрерывный бег 2-х отрезков по 2 мин. Гимнастические упражнения с элементами акробатики
21	Медленный бег. Разновидность бега. ОРУ. Непрерывный бег: 2 мин + 1 мин отдыха + 1 мин бега + 1 мин отдыха + 2 мин бега. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины
22	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Непрерывный бег 5 мин. Упражнения на растягивание и эластичность всех мышц
23	Ходьба, разновидность ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Круговая тренировка направлена на совершенствование выносливости. Гимнастические упражнения с элементами акробатики
24	Медленный бег. Разновидность бега. ОРУ. Эстафеты. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины
25	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Рассказывание об истории возникновения прыжков в высоту с разбега. Изучение подводящих упражнений для прыжков в высоту. Упражнения на растягивание и эластичность всех мышц

Продолжение табл.

1	2
26	Ходьба, разновидность ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Выполнение подводящих упражнений для прыжков в высоту с разбега. Обучение прыжкам в высоту с разбега способом «согнув ноги». Гимнастические упражнения с элементами акробатики
27	Медленный бег. Разновидность бега. ОРУ. Продолжение обучения прыжкам в высоту с разбега способом «согнув ноги». Упражнения для мышц брюшного пресса и мышц спины
28	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Выполнение подводящих упражнений для прыжков в высоту с разбега. Закрепление умения прыгать в игровых упражнениях. Упражнения на растягивание и эластичность всех мышц
29	Ходьба, разновидность ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Закрепление умения прыгать в высоту, обращая внимание на разбег. Выполнение подводящих упражнений для прыжков в высоту с разбега Гимнастические упражнения с элементами акробатики
30	Медленный бег. Разновидность бега. ОРУ. Выполнение подводящих упражнений для прыжков в высоту с разбега. Совершенствование прыжков в высоту с различными усложнениями. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины
31	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Круговая тренировка направлена на совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «согнув ноги». Упражнения на растягивание и эластичность всех мышц
32	Ходьба, разновидность ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Эстафеты. Гимнастические упражнения с элементами акробатики
33	Медленный бег. Разновидность бега. ОРУ. Рассказывание о барьерном беге и беге с препятствиями (стиль-чез). Показ подводящих упражнений для барьерного бега. Упражнения для мышц брюшного пресса и мышц спины
34	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Подводящие упражнения для барьерного бега. Обучение бегу через один барьер с небольшого разбега. Упражнения на растягивание и эластичность всех мышц
35	Ходьба, разновидность ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Подводящие упражнения для барьерного бега. Обучение бегу через 2 и 3 барьера. Гимнастические упражнения с элементами акробатики
36	Медленный бег. Разновидности бега. ОРУ. Подводящие упражнения для барьерного бега. Бег со старта 3-х барьеров, внимание на шаги между барьерами и пронос ноги над барьером. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины
37	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Подводящие упражнения для барьерного бега. Закрепление умения пробегать 3 барьера в одном темпе. Упражнения на растягивание и эластичность всех мышц

Продолжение табл.

1	2
38	Ходьба, разновидность ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Совершенствование бега с барьерами в соревновательной форме. Подводящие упражнения для барьерного бега. Гимнастические упражнения с элементами акробатики
39	Медленный бег. Разновидность бега. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Упражнения для мышц брюшного пресса и мышц спины
40	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Непрерывный бег полосы препятствий 2 мин. Упражнения на растягивание и эластичность всех мышц
41	Ходьба, разновидность ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Рассказывание о беге на короткие дистанции (спринт). Выполнение беговых отрезков в быстром темпе (5×10 м). Гимнастические упражнения с элементами акробатики
42	Медленный бег. Разновидность бега. ОРУ. Обучение работе рук, стоя на месте, отработка бегового шага. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины
43	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Бег в максимальном темпе (3×15 м). Прыжки на скакалке. Упражнения на растягивание и эластичность всех мышц
44	Ходьба, разновидность ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Выбегание по сигналу из разных стартовых положений. Гимнастические упражнения с элементами акробатики
45	Медленный бег. Разновидность бега. ОРУ. Бег с максимальной скоростью 3×20 м. Упражнения для мышц брюшного пресса и мышц спины
46	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Бег с максимальной скоростью 30 м. Упражнения на растягивание и эластичность всех мышц
47	Ходьба, разновидность ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Круговая тренировка направлена на развитие скоростно-силовых качеств. Гимнастические упражнения с элементами акробатики
48	История развития легкой атлетики. Медленный бег. Разновидности бега. ОРУ. Эстафеты. Упражнения для мышц брюшного пресса и мышц спины
49	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Рассказывание обо всех видах метаний в легкой атлетике. Подводящие упражнения для метания мяча. Упражнения на растягивание и эластичность всех мышц
50	Ходьба, разновидности ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Подводящие упражнения для метания мяча. Метание мешочка в горизонтальную цель. Гимнастические упражнения с элементами акробатики
51	Медленный бег. Разновидности бега. ОРУ. Подводящие упражнения для метания мяча. Обучение метению мешочка вдаль. Упражнения для мышц брюшного пресса и мышц спины

Окончание табл.

1	2
52	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Подводящие упражнения для метания мяча. Метание мешочка вдаль правой, левой рукой. Упражнения на растягивание и эластичность всех мышц
53	Ходьба, разновидности ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Подводящие упражнения для метания мяча. Совершенствование метания мешочка вдаль в игровой форме. Гимнастические упражнения с элементами акробатики
54	Медленный бег. Разновидности бега. ОРУ. Подводящие упражнения для метания мяча. Подвижные игры с элементами метания. Упражнения для мышц брюшного пресса и мышц спины
55	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Круговая тренировка направлена на совершенствование техники метания. Упражнения на растягивание и эластичность всех мышц
56	Ходьба, разновидности ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Эстафеты. Гимнастические упражнения с элементами акробатики
57	Медленный бег. Разновидности бега. ОРУ. Подвижные игры преимущественно с прыжками. Упражнения для мышц брюшного пресса и мышц спины
58	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Подвижные игры, преимущественно с бегом. Упражнения на растягивание и эластичность всех мышц
59	Ходьба, разновидности ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Подвижные игры, преимущественно с метаниями. Гимнастические упражнения с элементами акробатики
60	Медленный бег. Разновидности бега. ОРУ. Элементы баскетбола. Упражнения для мышц брюшного пресса и мышц спины
61	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Элементы футбола. Упражнения на растягивание и эластичность всех мышц
62	Ходьба, разновидность ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Эстафеты с элементами спортивных игр. Гимнастические упражнения с элементами акробатики
63	Медленный бег. Разновидности бега. ОРУ. Диагностическое обследование
64	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Диагностическое обследование

Таблица 4

**Тренировочные занятия легкой атлетикой
для детей подготовительной к школе группы**

№ п/п	Содержание
1	2
1	Правила поведения и безопасности при занятиях легкой атлетикой. Диагностическое обследование
2	Повороты, разновидности ходьбы, медленный бег, ОРУ. Диагностическое обследование
3	Медленный бег, разновидности бега ОРУ. Специально беговые упражнения. Обучение низкому старту. Гимнастические упражнения с элементами акробатики
4	Ходьба, разновидности ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Специально беговые упражнения. Продолжение обучения бегу с низкого старта, выбегания из различных стартовых положений. Реакция на сигнал. Упражнения для мышц спины и брюшного пресса
5	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Старты из положения «Упор присев». Гимнастические упражнения с элементами акробатики
6	Ходьба, разновидность ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Закрепление умения реагировать на сигнал со старта из различных стартовых положений. Упражнения на растягивание и эластичность мышц
7	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Совершенствование техники с низкого старта. Гимнастические упражнения с элементами акробатики
8	Ходьба, разновидности ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Специально беговые упражнения. Совершенствование техники бега с низкого старта в эстафетах
9	Медленный бег. Разновидности бега. ОРУ. История развития прыжков в длину. Подводящие упражнения к прыжкам в длину с места. Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса и спины
10	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Подводящие упражнения для прыжков в длину. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Упражнения на растягивание и эластичность всех мышц
11	Ходьба, разновидность ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Закрепление умения прыгать в длину с разбега, обращая внимание на отталкивание, приземление и вынос рук во время прыжка. Гимнастические упражнения с элементами акробатики
12	Медленный бег. Разновидности бега. ОРУ. Подводящие упражнения для прыжка в длину с разбега. Закрепление умения прыгать в длину с разбега, обращая внимание на группировку в полете. Упражнения для мышц брюшного пресса и мышц спины

Продолжение табл.

1	2
13	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Подводящие упражнения для прыжка в длину с разбега. Закрепление умения прыгать в длину с разбега, обращая внимание на отталкивание в конце разбега. Упражнения на растягивание и эластичность всех мышц
14	Ходьба, разновидности ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Подводящие упражнения для прыжков в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега в усложненных условиях. Гимнастические упражнения с элементами акробатики
15	Медленный бег. Разновидности бега. ОРУ. Соревнования в беге на дистанцию 5 м с низкого старта, прыжки в длину с разбега. Часть детей соревнуется, остальные судят. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины
16	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Повторение предыдущего занятия, только дети меняются ролями. Упражнения на растягивание и эластичность всех мышц
17	Ходьба, разновидности ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Рассказывание о беге на длинные и марафонские дистанции. Бег на выносливость: 2 мин + 1 мин отдыха + 2 мин бега. Гимнастические упражнения с элементами акробатики
18	Медленный бег. Разновидности бега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление 2-х отрезков по 200 м. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины
19	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на выносливость: 3 мин + 1 мин отдыха + 2 мин бега + 1 мин отдыха + 1 мин бега. Упражнения на растягивание и эластичность всех мышц
20	Ходьба, разновидности ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег (3 отрезка по 350 м). Гимнастические упражнения с элементами акробатики
21	Медленный бег. Разновидности бега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на выносливость (5 мин). Упражнения для мышц брюшного пресса и мышц спины
22	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Непрерывный бег (8 мин). Упражнения на растягивание и эластичность всех мышц
23	Ходьба, разновидности ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Круговая тренировка направлена на развитие выносливости. Гимнастические упражнения с элементами акробатики
24	Здоровый образ жизни. Медленный бег. Разновидность бега. ОРУ. Эстафеты. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины

Продолжение табл.

1	2
25	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Подводящие упражнения для прыжков в высоту. Обучение прыжкам в высоту с бокового разбега способом «перешагивания». Упражнения на растягивание и эластичность всех мышц
26	Ходьба, разновидности ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Подводящие упражнения для прыжков в высоту. Обучение отдельным элементам прыжка. Гимнастические упражнения с элементами акробатики
27	Медленный бег. Разновидности бега. ОРУ. Подводящие упражнения для прыжков в высоту. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины
28	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Подводящие упражнения для прыжков в высоту. Соединение всех элементов прыжка в высоту способом «перешагивание». Упражнения на растягивание и эластичность всех мышц
29	Ходьба, разновидности ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Закрепление умения прыгать в высоту способом «перешагивание». Подводящие упражнения для прыжков в высоту. Гимнастические упражнения с элементами акробатики
30	Медленный бег. Разновидности бега. ОРУ. Подводящие упражнения для прыжков в высоту. Совершенствование прыжка в высоту в игровых упражнениях. Упражнения для мышц брюшного пресса и мышц спины
31	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Соревнования в беге на выносливость (8 мин) и по прыжкам в высоту способом «перешагивание». Часть детей соревнуется, остальные судят. Упражнения на растягивание и эластичность всех мышц
32	Ходьба, разновидности ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Соревнования в беге на выносливость (8 мин) и по прыжкам в высоту способом «перешагивание». Часть детей соревнуется, остальные судят. Гимнастические упражнения с элементами акробатики
33	Медленный бег. Разновидности бега. ОРУ. История бега на короткие дистанции (спринт). Специальные беговые упражнения. Беговые отрезки в быстром темпе (3×30 м). Упражнения для мышц брюшного пресса и спины
34	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Беговые отрезки с максимальной скоростью (5×15 м). Упражнения на растягивание и эластичность всех мышц
35	Ходьба, разновидности ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление отрезка 40 м с максимальной скоростью. Гимнастические упражнения с элементами акробатики
36	Медленный бег. Разновидности бега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Выбегание из различных стартовых положений. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины

Продолжение табл.

1	2
37	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игровые упражнения для развития способности в короткое время увеличивать темп движения. Упражнения на растягивание и эластичность всех мышц
38	Ходьба, разновидности ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игровые упражнения для развития быстроты реакции. Гимнастические упражнения с элементами акробатики
39	Медленный бег. Разновидности бега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Круговая тренировка направлена на развитие скоростных качеств. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины
40	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Эстафеты. Упражнения на растягивание и эластичность всех мышц
41	Ходьба, разновидности ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Рассказывание о барьерном беге и беге с препятствиями (стипль-чез). Изучение сложных подводящих упражнений для барьерного бега. Гимнастические упражнения с элементами акробатики
42	Медленный бег. Разновидности бега. ОРУ. Подводящие упражнения для барьерного бега. Бег через барьер с небольшого разбега. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины
43	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Бег через 3 барьера с четким ритмом. Упражнения на растягивание и эластичность всех мышц
44	Ходьба, разновидности ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Подводящие упражнения для бега с препятствиями. Преодоление отрезков с препятствиями: 3 + 4 + 5 + 4 + 3 круга. Гимнастические упражнения с элементами акробатики
45	Медленный бег. Разновидности бега. ОРУ. Преодоление отрезков с препятствиями по прямой (10×10 м). Упражнения для мышц брюшного пресса и спины
46	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Подводящие упражнения для бега с препятствиями. Бег с препятствиями наперегонки. Упражнения на растягивание и эластичность всех мышц
47	Ходьба, разновидности ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Круговая тренировка направлена на совершенствование бега с барьерами и бега с препятствиями. Гимнастические упражнения с элементами акробатики
48	Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Медленный бег. Разновидности бега. ОРУ. Эстафеты. Упражнения для мышц брюшного пресса и мышц спины
49	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Рассказывание обо всех видах метаний в легкой атлетике. Подводящие упражнения для метания мяча. Техника метания мяча вдаль. Упражнения на растягивание и эластичность всех мышц

Продолжение табл.

1	2
50	Ходьба, разновидности ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Подводящие упражнения для метания мяча. Обучение технике метания мяча с места. Гимнастические упражнения с элементами акробатики
51	Медленный бег. Разновидности бега. ОРУ. Подводящие упражнения для метания мяча. Закрепление техники метания мяча с места в одну цель. Упражнения для мышц брюшного пресса и мышц спины
52	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Подводящие упражнения для метания мяча. Совершенствование техники метания мяча в игровых упражнениях. Упражнения на растягивание и эластичность всех мышц
53	Ходьба, разновидности ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Подводящие упражнения для метания мяча. Круговая тренировка направлена на отработку элементов метания мяча. Гимнастические упражнения с элементами акробатики
54	Медленный бег. Разновидности бега. ОРУ. Подводящие упражнения для метания мяча. Эстафеты. Упражнения для мышц брюшного пресса и мышц спины
55	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Соревнования и судейство в беге на 30 м, в беге полосы препятствий, метании мяча правой и левой рукой. Упражнения на растягивание и эластичность всех мышц
56	Ходьба, разновидности ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Соревнования и судейство в беге на 30 м, в беге полосы препятствий, метании мяча правой и левой рукой. Гимнастические упражнения с элементами акробатики
57	Медленный бег. Разновидности бега. ОРУ. Подвижные игры, преимущественно направленные на развитие быстроты. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины
58	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Подвижные игры, преимущественно направленные на развитие силы. Упражнения на растягивание и эластичность всех мышц
59	Ходьба, разновидности ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Подвижные игры, преимущественно направленные на развитие выносливости. Гимнастические упражнения с элементами акробатики
60	Медленный бег. Разновидности бега. ОРУ. Подвижные игры, преимущественно направленные на развитие гибкости. Упражнения для мышц брюшного пресса и мышц спины
61	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Подвижные игры, преимущественно направленные на развитие прыжков. Упражнения на растягивание и эластичность всех мышц
62	Ходьба, разновидности ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Подвижные игры, преимущественно направленные на развитие метания. Гимнастические упражнения с элементами акробатики

Окончание табл.

1	2
63	Медленный бег. Разновидности бега. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Диагностическое обследование
64	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Диагностическое обследование

В заключение приводим результаты диагностирования детей, посещающих секцию «Легкая атлетика», указывающие на положительную динамику в их развитии (табл. 5).

Таблица 5

Результаты диагностики (сравнительные показатели), %

Основные двигательные действия	Низкий уровень			Средний уровень			Высокий уровень		
	Сентябрь 2011 г.	Май 2012 г.	Изменение	Сентябрь 2011 г.	Май 2012 г.	Изменение	Сентябрь 2011 г.	Май 2012 г.	Изменение
Бег на 30 м	17	8	–9	33	25	–8	50	67	+17
Бег на 300 м	42	17	–25	33	50	+17	25	33	+8
Прыжок в длину с места	50	25	–25	42	50	+8	8	25	+13
Прыжок в длину с разбега	25	17	–8	67	33	–34	8	50	+42
Прыжок в высоту с разбега	17	17	0	66	25	–41	17	58	+41
Метание правой рукой вдале	17	8	–9	58	34	–24	25	58	+33
Метание левой рукой вдале	8	0	–8	75	50	–25	17	50	+33
Бросок набивного мяча весом 1 кг	8	0	–8	84	58	–26	8	42	+34
Подъем туловища в сед (количество раз за 30 с)	58	33	–25	34	50	+16	8	17	+9
Средний процент изменения уровня			–13			–13			+26

По данным, представленным в таблице, приходим к выводу, что за один учебный год можно добиться значительного повышения (в среднем на 26%) уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

Предлагаем вашему вниманию книги для укрепления здоровья детей

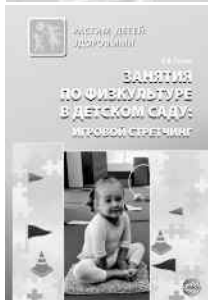


ЗАНЯТИЯ В БАССЕЙНЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

Автор — Рыбак М.В.

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

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



ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ В ДЕТСКОМ САДУ

Игровой стретчинг

Автор — Сулим Е.В.

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



ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ 3—7 ЛЕТ

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

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



ИГРЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ Для детей от 5 до 7 лет

Авторы — Бабенкова Е.А., Федоровская О.М.

В методическом пособии представлены критерии оценки физического и психического здоровья детей старшего дошкольного возраста, дано описание разнообразных упражнений и оздоровляющих подвижных игр. Классификация игр и упражнений приводится в соответствии с состоянием здоровья, уровнем физического развития ребенка и режимом дня и охватывает все разновидности игровой деятельности детей.

Педагогический проект «Спортлотоша в королевстве неведанных дорожек» (для старших дошкольников)

Мурзина Е.М.,

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 30
«Дельфиненок», г. Павлово Нижегородской обл.*

Прогулки-походы в детском саду представляют собой один из важнейших организованных видов двигательной деятельности, в ходе которой решаются не только оздоровительные задачи, но также совершенствуются двигательные навыки и физические качества детей, удовлетворяются их познавательные потребности.

«Институтом усовершенствования» называют в педагогической среде подобные мероприятия, потому что они дают маленькому человеку знания; развивают его ловкость, находчивость, выносливость; дарят здоровье и дружбу; воспитывают чувство ответственности за охрану природы и окружающего мира. Как можно раньше человек должен испытать радость путешествия, как можно больше расстояний должен пройти! Прогулки-походы закладывают у дошкольников стойкий интерес к туристическим походам в будущем, формируют необходимые навыки.

Физические нагрузки необходимы ребенку — они способствуют формированию всех его органов и систем, создают те резервы прочности организма, которые и определяют меру крепости здоровья. Наивно полагать, что развитие быстроты, ловкости, выносливости — этих важных для человека физических качеств — может осуществляться само по себе, без напряжений скелетно-мышечной системы. Из всех форм организации физического воспитания в дошкольном учреждении именно прогулки-походы позволяют наиболее объективно спрогнозировать постепен-

ное увеличение физических нагрузок.

Следует учесть, что физическое напряжение во время похода определяется не только расстоянием и продолжительностью пути. Большое значение имеет состояние дороги, темп и качество ходьбы, частота и продолжительность отдыха, включение таких интенсивных движений, как бег, прыжки. Поэтому один и тот же маршрут может обеспечить разный уровень нагрузки для юных путешественников.

Разнообразие движений, используемых ребенком в своей деятельности, — важный показатель не только его двигательного, но и общего развития. Известный физиолог Л.А. Орбели по этому поводу писал, что «...очень важно с первых лет развития использовать мышечный аппарат и соответствующие ему центральные образования для того, чтобы не привыкать к трафаретным ограниченным формам движения, которые создаются в комнатной обстановке нашей культурной жизни, а иметь возможность тренировать все соответствующие способности, которые заложены природой». Поэтому во время прогулок-походов нужно предоставить детям возможность полной свободы движений. Уж если им посчастливилось оказаться в лесу, то пусть они взбираются на деревья, проверяя свою ловкость, крепость рук; состязаются в

быстроте, силе, выносливости; достают высоко расположенную ветку, подпрыгнув с места или с разбега; перепрыгивают через канавку; бросают шишки, желуди, снежки в дерево, пень или как можно дальше. От взрослых требуется лишь одно — надежная страховка.

Однако определенная программа в развитии движений все-таки необходима, так как важно обеспечить взаимосвязь обучения движениям на физкультурных занятиях и использования их детьми в самостоятельной деятельности. Планируя поход, вполне возможно запрограммировать разные виды движений: пройти в приседе под ветками деревьев, сбегать с горки, преодолеть препятствия, встречающиеся на пути, и т.д.

Таким образом, в каждом походе для детей предусматриваются определенные движения для разучивания, закрепления и совершенствования тех или иных навыков, а также предоставляется возможность для свободной двигательной деятельности.

Физическое развитие ребенка — неотъемлемая составляющая любых комплексных образовательных программ в дошкольном учреждении. За последние десять лет в стране сложилась устойчивая тенденция ухудшения параметров физического развития детей, подростков, молодежи. Необходимость поиска эффективных

путей оздоровления детей приобретает первостепенную социальную значимость. Именно в ДОУ должна проводиться работа по укреплению и сохранению здоровья детей.

В дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия происходит становление ценностей здорового образа жизни, совершенствуется двигательная активность детей, развиваются представления о своем теле и своих физических возможностях, увеличивается работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности. Деятельность взрослого, направленная на укрепление и сохранение здоровья детей, составляет содержание физического воспитания, что обеспечивает ребенку полноценное физическое развитие.

Туристические походы — наиболее активная форма отдыха. Это и общение с природой, и смена обстановки, и психологическая разгрузка, и физическая активность. Походы сближают детей и их наставников, дают прекрасную возможность создания атмосферы взаимопонимания и сотрудничества.

Для реализации проекта может потребоваться следующее оборудование: картон, тематические картинки, краски, цветная бумага, клей, экспонаты для музея, ширма, игрушка Спортлотоша, рюкзаки, коврики тури-

стические, аудиоаппаратура, спортивный инвентарь, подшивки журналов «Инструктор по физкультуре» и «Дошкольное воспитание» за любой год.

В ходе осуществления мероприятия решаются следующие задачи:

- расширять адаптационные и функциональные возможности детей путем развития основных органов и систем организма в ходе выполнения физических упражнений;
- совершенствовать виды движения и обогащать двигательный опыт (учиться простейшим упражнениям туристического многоборья, выполнять двигательные задания педагога на ориентировку в пространстве);
- развивать координационные способности и выносливость как основу физической подготовки ребенка — будущего туриста;
- способствовать развитию психических процессов, расширению объема знаний в области физической культуры и туризма, краеведения; формированию положительных межличностных отношений дошкольников в процессе игровой туристической деятельности, адаптированной к их возможностям;
- формировать устойчивый интерес к занятиям по физической культуре.

Участниками предлагаемого вниманию коллег проекта явля-

ются дети старшего дошкольного возраста, их родители, а также педагоги и специалисты МБДОУ. Стоит сказать, что данный проект достаточно длительный по времени и осуществляется в течении всего учебного года.

Для того чтобы в полной мере добиться реализации поставленных задач, проект предполагает реализовывать в три этапа.

Этап 1. Подготовительный

В ходе этого этапа предполагается проведение следующих необходимых мероприятий, направленных на подготовку к туристическому походу:

- работа с родителями — ознакомление с целями и задачами туристических походов;
- работа с педагогами — проведение консультаций для воспитателей групп, отправляющихся в поход вместе с детьми;
- подборка необходимого информационного материала для родителей дошкольников;
- подготовка спортивного оборудования, разработка схемы маршрута, обследование места проведения туристического похода;
- составление сценария предполагаемого мероприятия.

Этап 2. Основной:

- согласование с участниками туристического похода даты и места его проведения;
- ознакомление всех участников с содержанием похода;
- обсуждение снаряжения и спортивного инвентаря, кото-

рый необходимо взять с собой;

- сбор и отправление к месту проведения туристического похода, собственное воплощение сценария проведения.

Этап 3. Заключительно-оценочный:

- подведение итогов реализации педагогического проекта.
- анализ работы по организации и проведению туристических походов, составление аналитической справки;
- дальнейшее планирование проведения туристических походов с перспективой на сотрудничество;
- включение двигательной и познавательной деятельности с использованием средств туризма в программу физического и валеологического воспитания.

Для удобства восприятия концепцию проведения проекта «Спортлотош в королевстве неведанных дорожек» я представила в виде табл. 1.

Ожидаемые результаты проекта могут быть следующими:

для детей:

- развиты физические качества дошкольников,
- повышены скорость формирования важных двигательных навыков и уровень интеллектуального развития,
- активизирована двигательная деятельность,
- расширены знания детей о туристических походах,

Таблица 1

Стратегия и тактика проектных действий

Этапы	Задачи этапа	Проектные мероприятия	
		деятельность педагога	деятельность детей
1	2	3	4
<i>Сентябрь — апрель</i>			
<i>Подготовительный</i> Совместный с дошкольниками выбор темы «Спортлото в королевстве не веданых дорожек». Подготовка к осуществлению проекта	Заинтересовать детей; — создавать яркие положительные эмоции, мотивируя детскую деятельность; — стимулировать умственную активность дошкольников	С помощью игрового персонажа заинтересовывает детей. Игровая ситуация: Спортлотоша собрался в поход, но что для этого надо, он не знает. Взрослый обсуждает с детьми значение туристического похода, правила его проведения, содержание мероприятия, помогает правильно подобрать необходимое снаряжение и соответствующую экипировку	Дети разделяют беспокойство Спортлотоши и хотят ему помочь. Для этого они распределяются на группы для подбора иллюстраций, загадок, сбора туристических принадлежностей
<i>Апрель — май</i>			
<i>Основной</i> Реализация проекта	Способствовать формированию положительных межличностных отношений дошкольников в процессе игровой туристической деятельности, адаптированной к их возможностям; — содействовать развитию психических процессов и расширению объема знаний в области физиче-	Помогает в оформлении собранного материала. Контролирует осуществление проекта	Дети готовят альбом с картинками о туристах и туризме. Собирают загадки о походе и оформляют альбом. С помощью родителей выпускают брошюры «Собираем рюкзак в поход», «Разные типы костюмов». Родители помогают оформить брошюры иллюстрациями. Дошкольники осуществляют сбор туристических при-

Окончание табл.

1	2	3	4
	ской культуры, туризма и краеведения		надлежностей для музея
Май — июнь			
Заключительно-оценочный Подведение итогов	Обобщать знания дошкольников о правилах поведения туриста, его снаряжении и походах	Подготовка презентации книги «Правила поведения туриста». Проведение экскурсии по музею с экспонатами, собранными ребятами	Посещение музея и помощь экскурсоводу в рассказе об экспонатах

- снижена заболеваемость,
- сформирован устойчивый интерес к занятиям по физической культуре;
для родителей:
- повышен уровень активности в совместных физкультурно-оздоровительных мероприятиях,
- расширены и обогащены но-

выми сведениями знания в плане педагогического просвещения в вопросах оздоровления и воспитания детей,

- сформирована культура здоровья.

Во время реализации проекта не исключены различные риски и незапланированные ситуации (табл. 2).

Таблица 2

Возможные риски и способы их устранения

Риск	Способ преодоления
1	2
Желание всех детей участвовать в походе, хотя могут идти только здоровые дети	Индивидуальная беседа о том, что в поход идут только здоровые ребята. Предоставить возможность другим детям отправиться в поход по территории своего детского сада
Неблагоприятные погодные и природные условия	Время для похода заменить на более благоприятное. Положить в аптечку мазь от комаров и клещей
Сильно выраженная усталость детей при походе на дальнее расстояние	Сократить время пешего перехода детей, предварительно заказав дежурный автобус. Чаще делать остановки для отдыха

Окончание табл.

1	2
Отсутствие у некоторых детей головных уборов	Подготовить запасные головные уборы (бумажные пилотки, банданы, бейсболки)
Дети не взяли с собой питьевую воду	Иметь достаточный запас питьевой воды с собой и в автобусе
Возможный перегрев и угроза теплового удара	Обязательное сопровождение группы медицинским работником с аптечкой для оказания первой помощи. Обеспечить теневой навес для отдыха. Чередовать пребывание детей на солнце и в тени
У детей угасает интерес к мероприятию	Заготовить большее количество атрибутов для спортивных игр и разнообразных развлечений на свежем воздухе

Напоследок хотелось бы дать несколько рекомендаций коллегам.

1. Организуйте работу таким образом, чтобы каждый ребенок хотел участвовать в совместном проекте, проявлял инициативу.

2. Предоставьте детям свободу выбора.

3. Относитесь к любым наблюдениям и высказываниям ребят крайне серьезно.

4. Как можно чаще хвалите ребят — дети должны чувствовать значимость того, что они делают.

5. Проявляйте доброжелательное отношение к детским исследованиям.

6. Развивайте творчество и фантазию, как детские, так и свои.

7. Привлекайте к участию в проекте родителей воспитанников.

И не забывайте, уважаемые коллеги, что работа в рамках проекта предполагает сотрудничество, сотворчество взрослого и ребенка, способствует формированию близких и доверительных отношений между ними. Счастливого пути вам и вашим воспитанникам!



500 ОЛИМПИЙСКИХ ЗАГАДОК ДЛЯ ДЕТЕЙ

Автор — Агеева И.Д.

В книге представлены спортивные загадки, игровые задания, познавательные викторины, посвященные спортивной тематике. Увлекательные и интеллектуальные «забеги» помогут детям старшего дошкольного и младшего школьного возраста развить логическое мышление, воображение, смекалку, обогатят интересной информацией.

Взаимодействие педагогов и родителей в Центре игровой поддержки ребенка*

Анашкина Н.В.,

старший воспитатель ГБОУ д/с № 955, Москва

Одной из наиболее важных и глобальных проблем современности является проблема сохранения здоровья детей. Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области, поэтому не случайно, что именно она и является приоритетной в программе модернизации российского образования.

Помочь родителям вырастить здорового ребенка — вот самое главное, что необходимо сделать сотрудникам детского сада. Кроме того, нужно постоянно помнить о том, что сейчас идеально здоровых детей нет. Одним из средств достижения обозначенной цели становится здоровьесберегающая деятельность, направленная на реализацию указанных мер по сохранению и укреплению здоровья

в образовательном учреждении, без которой немислим педагогический процесс современного детского сада. Любая же педагогическая система не существует без семьи. Сотрудникам детского сада важно найти такую форму общения с семьей воспитанников, при которой будет осуществлен поиск взаимопонимания.

Оптимальной формой такой помощи родителям в Центре игровой поддержки ребенка, открытым на базе ГБОУ д/с № 955 СВАО Москвы, стало создание группы раннего развития в режиме кратковременного пребывания для детей раннего возраста вместе с родителями. По своему содержанию игровая поддержка ребенка охватывает все стороны развития малыша — физическое, умственное, личностное, художественное, социальное.

Игра — это особый вид активности ребенка, позволяющей ему в безопасной ситуации наращивать свой эмоциональный и социальный опыт, получать

* Из выступления на городской научно-практической конференции «Современные здоровьесберегающие технологии в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи» в рамках направления «Здоровьеформирующие технологии в ДОУ» стажировочной площадки Москвы, науч. консультант канд. пед. наук С.С. Прищепа.

знания и совершенствовать навыки. Игра относится к основным источникам радости, поэтому игровая деятельность у детей — ведущая. Партнер по игре — наиболее авторитетный взрослый, он же одновременно и объект привязанности. Ведущая роль в работе с детьми раннего возраста принадлежит совместной деятельности взрослого и ребенка, где решается большинство развивающих задач. Взаимодействуя со своим малышом на игровых сеансах, родители с помощью специалистов понимают, что ранний возраст — это период сенситивного развития и накопления опыта для создания базы для дальнейшего развития их ребенка.

В Центре игровой поддержки основной формой взаимодействия специалистов с детьми и родителями являются групповые игровые сеансы, которые имеют определенную структуру, позволяющую обеспечить двигательную активность детей на протяжении всего времени занятия, рационально распределить интеллектуальную и физическую нагрузку. Игры в Центре — это не просто веселые развлечения вместе с мамой, но и забота о правильном развитии опорно-двигательной системы, мелкой и крупной моторики с использованием спортивного инвентаря. Это также и первые шаги в

мир художественного творчества, развития речи и любознательности, воображения. Даже папы и бабушки смело подключаются ко всем играм, соревнованиям и получают море положительных эмоций от первых успехов своих карапузов.

Игровой сеанс в нашем детском саду объединяет несколько видов деятельности детей единой темой и имеет определенный алгоритм (меняются лишь игры внутри). Для детей раннего возраста важно следовать этому алгоритму. Это имеет большое значение для успешной социализации ребенка и помогает в снижении его тревожности. Знакомый алгоритм помогает малышам легко переходить от одного вида деятельности к другому, чередуя активный отдых с продуктивной деятельностью.

Структура группового игрового сеанса представлена следующими блоками.

1. Приветствие.

2. «Вы и ваш малыш — диалог любви» — игры, способствующие развитию взаимодействия между ребенком и взрослым.

3. «Весь мир в ладонях» — игры и упражнения, развивающие и нормализующие движения руки и пальцев руки (мелкая моторика).

4. «Меняющийся мир» — игры, развивающие зрительное восприятие, внимание, память.

5. «Шаг за шагом» — игры и упражнения, развивающие движения и нормализующие двигательную активность (общая моторика).

6. «На пороге речи» — игры, стимулирующие и развивающие звуковую активность, предпосылки понимания речи, ее развитие; игры на развитие элементарных математических представлений, сенсорное развитие.

7. «Вслед за звуком» — игры, способствующие развитию слухового восприятия.

8. «В окружении предметов» — игры, развивающие предметные действия и конструктивный праксис.

9. Продуктивная деятельность

10. Релаксация. Прощание.

Содержание и методы работы специалистов в ЦИПР имеют свою специфику. Каждому специалисту отводится роль консультанта, обучающего родителей некоторым специальным приемам взаимодействия с ребенком. Специалисты демонстрируют модель взаимодействия с малышом и показывают это на практике для родителей. Можно очень хорошо видеть, как меняются родители наших воспитанников от сеанса к сеансу. Они усваивают и начинают применять на собственной практике способы взаимодействия с ребенком, демонстрируемые специалистом-консультантом на

занятии. Так, мамы становятся нашими активными помощниками и партнерами.

Взаимодействие с детьми, посещающими ЦИПР, основывается на их индивидуальных особенностях и опирается на следующие принципы:

- необходимо не воздействовать на ребенка, а взаимодействовать с ним, помогать ему занять активную позицию;
- встраивать обучение малыша в повседневную жизнь семьи;
- учитывать в работе закономерности и последовательность развития детей;
- учитывать индивидуальные особенности ребенка и опираться в работе на его сильные стороны;
- видеть, слышать ребенка и работать с ним;
- руководствоваться принципом системного непрерывного подхода к формированию навыков во всех сферах развития ребенка, комплексного подхода при подборе видов деятельности.

Обучение родителей способам взаимодействия с ребенком при помощи различных видов игровых и здоровьесберегающих технологий дает им широкие возможности применять полученный опыт в условиях семьи, растить своего малыша любознательным, сильным, ловким, здоровым.

Взаимодействие с родителями по созданию системы закаливания в семье

Яковлева С.А.,

МАДОУ ЦРР — д/с № 111, г. Сыктывкар, Республика Коми

«Я не боюсь еще и еще раз повторять: забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В. Сухомлинский

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит очень остро. Такие словосочетания, как «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни», заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы всех педагогов образовательной структуры, начиная с дошкольных учебных учреждений. Но проблема по-прежнему остается актуальной. Эту задачу взрослым надо решать с самых ранних лет жизни ребенка, причем решать системно и сообща. Оздоровление детей это не проблема одного дня и одного человека, а целенаправленная и систематически спланированная работа всех участников образовательного процесса на длительный срок.

В соответствии с федеральными государственными требованиями (ФГТ) в основной общеобразовательной программе дошкольного образования, реализуемой в МАДОУ ЦРР — д/с № 111, описаны интегративные качества ребенка, которые он может приобрести в результате ее освоения. К таким качествам относится и «физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками». У ребенка к 7 годам сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Он уже понимает значение здоровья, необходимость выполнения режима дня, важность занятий спортом, утренней гимнастики, закаливания, знает некоторые правила профилактики и охраны здоровья.

Одним из приоритетных направлений в деятельности МАДОУ является физическое воспитание и развитие дошкольников. Причем под данной формулировкой мы понимаем не простое развитие моторики, а целенаправленную работу по физическому развитию и оздоровлению детей. Организация деятельности по данному направлению включает в себя реализацию социально-оздоровительной технологии Ю.Ф. Змановского «Здоровый дошкольник».

В соответствии с данной технологией при организации закаливания учитываются следующие требования:

- возрастные и индивидуальные особенности состояния здоровья и развития, степени тренированности организма ребенка;
- позитивный эмоциональный настрой;
- использование в комплексе природных факторов и закаливающих процедур;
- соблюдение постепенности в увеличении силы воздействия различных факторов и непрерывности мероприятий; методики выбранного вида закаливания.

По мнению ученых, дошкольный возраст относится к так называемым критическим периодам жизни ребенка. Сам термин «критический возраст» введен учеными для характеристики тех фаз жизни ребенка, когда он особенно чувствителен к

повреждающим влияниям, что приводит к формированию отклонений здоровья, формирования аллергических реакций и хронических соматических заболеваний. Устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды зависит не только от индивидуальных особенностей детского организма, но также и от своевременного и правильного проведения специальных оздоровительных мер, к числу которых относится закаливание. А это — один из наиболее подходящих вариантов для тех, кто хочет сохранить здоровье детей. Это не просто древняя традиция. Закаливание может избежать заболеваний, поддержать отличную физическую форму, повысить иммунитет.

Что дает нам закаливание? Главным образом, этот процесс способствует улучшению и стабилизации кровообращения, независимо от климатических условий, что в свою очередь в будущем поможет предотвратить простудные заболевания. Ведь большинство вирусов проникает в организм, когда он находится в незащищенном состоянии, например, при переходе из тепла в холод. В этот момент у человека сужаются сосуды носоглотки и кровообращение нарушается. Постепенно вирусы разрушают незащищенные клетки. А закаливание — это и есть своего рода тренировка организма. Лучше всего начать ее с

наиболее раннего возраста, который, к слову, является самым подходящим для этого, и превратить это в образ жизни.

Нельзя не отметить важность взаимодействия с семьей в вопросах оздоровления детей. Несмотря на заинтересованность родителей в сохранении здоровья собственного ребенка, им не всегда удается решить многие вопросы и возникшие проблемы, тем более что многие дети большую часть времени проводят в детском саду. Поэтому МАДОУ должно оказать существенную помощь семье в сохранении и укреплении физического и психического здоровья ребенка.

Так, одной из основных задач нашего образовательного учреждения является создание

условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья воспитанников. Данная деятельность основывается на результатах анализа состояния здоровья детей в группах. Анализ, проведенный в 2011 г., свидетельствует о том, что наибольшее количество детей с хроническими, соматическими заболеваниями посещают среднюю группу № 10.

По данным обследования педиатров, в группе № 10 количество детей с хроническими заболеваниями составляет 11% (3 чел.) от общего числа ребят. На диспансерном учете состоят 8 детей, что составляет 29%. Группу посещают 5 детей, имеющих I группу здоровья, что составляет 18%, 20 детей со II группой здоровья и 3 ребен-

Заболеваемость, %

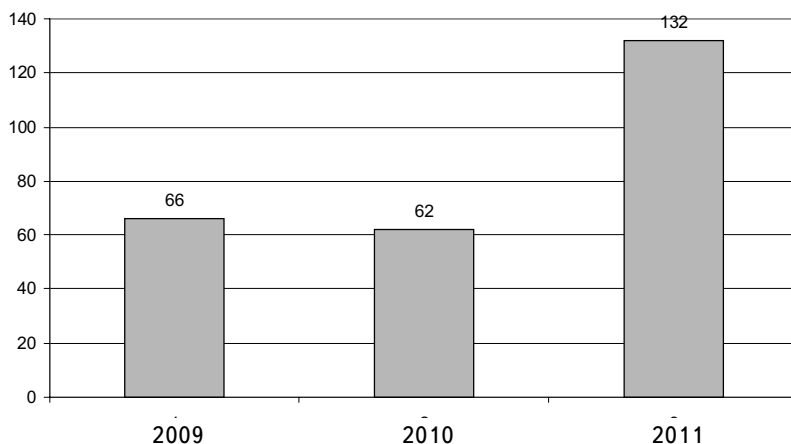


Схема 1. Уровень заболеваемости воспитанников группы № 10 за 2009—2011 гг.

Индексы здоровья, %

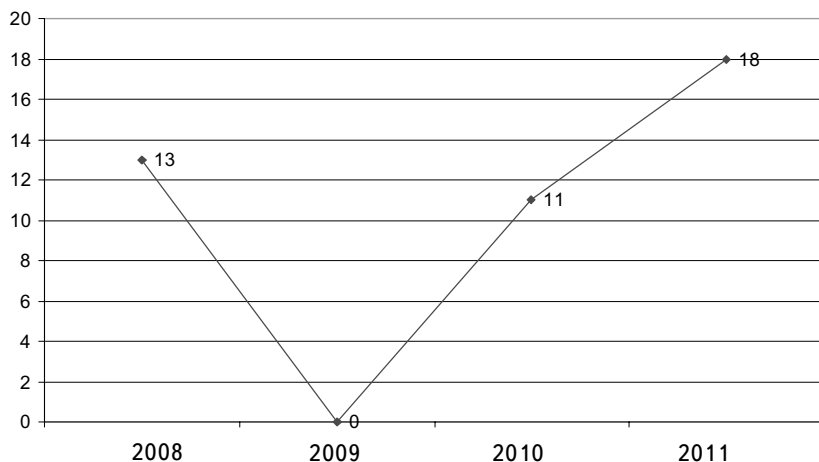


Схема 2. Индексы здоровья воспитанников группы № 10

ка с III группой здоровья, что составляет 71% и 11%, соответственно.

Анализ заболеваемости воспитанников за последние три года позволяет сделать выводы о том, что в группе наблюдается повышение уровня заболеваемости.

Например, в 2009 г. зарегистрировано 18 случаев простудных заболеваний (66% от общего числа воспитанников), в 2010 г. — 17 случаев (62%), в 2011 г. — 37 случаев, что намного превысило 100% барьер (132%) (см. схему 1).

Индекс здоровья в 2009 г. составил 0, в 2010 г. — 11%, в 2011 г. — 18% (см. схему 2).

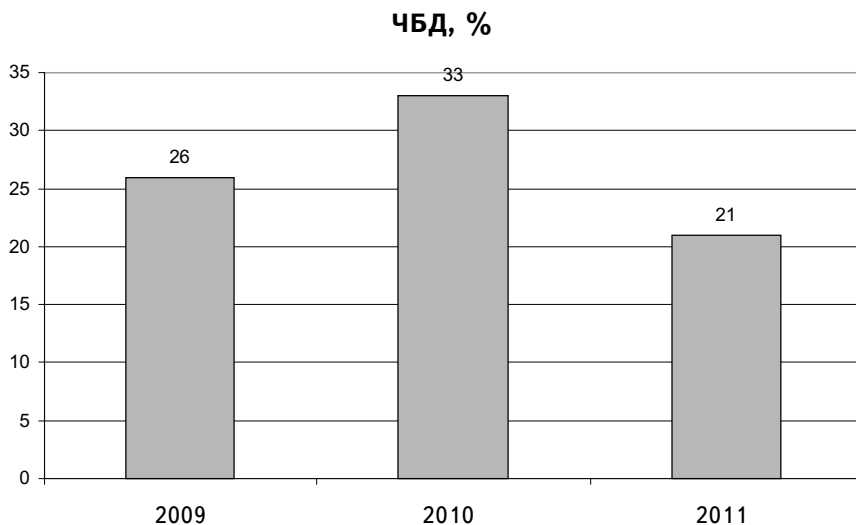
Количество часто болеющих детей (ЧБД) постепенно снижается: в 2009 г. — 7 детей, в

2010 г. — 9 детей, в 2011 г. — 6 детей (см. схему 3).

В 2009 г. процент ЧБД составил 26%. Однако в 2010 г. наблюдается рост ЧБД, процент которых в 2011 г. постепенно снижается до 21%.

Последние результаты свидетельствуют о необходимости активизации работы и создания условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников.

В нашем МАДОУ задача сохранения и укрепления здоровья детей всегда была одной из приоритетных. На базе нашего учреждения созданы все условия для полноценного физического развития, оздоровления и закаливания ребят. В детском саду функционируют спортивный зал, бассейн, сауна. Для раз-



*Схема 3. Количество часто болеющих
детей (ЧБД) группы № 10*

вития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, воспитания потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями в каждой группе оборудованы физкультурные уголки, в которых есть все необходимое спортивное оборудование для самостоятельной двигательной деятельности детей, атрибуты для подвижных игр, оборудование для гимнастики после сна. В каждой группе создана модель оздоровительных мероприятий, в которую входят и закаливающие процедуры.

В своей работе мы стараемся использовать различные виды закаливания, особенно такие, которые хорошо «вписываются» в общий режим дня и не слиш-

ком трудоемки для ребят. Также успешно мы используем новые и совершенствуем существующие формы, средства и методы закаливания дошкольников.

Наряду с этим проведенный опрос родителей позволяет нам сделать вывод о том, что в условиях семьи вопросам закаливания не уделяется должного внимания. В большинстве семей закаливающие процедуры не проводятся, мамы и папы не владеют достаточными знаниями о способах оздоровления детей. Отсутствие взаимодействия с родителями снижает эффективность и проводимых в детском саду оздоровительных мероприятий.

Все это свидетельствует о необходимости активизации вза-

имодействия с родителями воспитанников с целью создания системы закаливания ребенка в семье, в результате чего был разработан проект, актуальность которого обусловлена большой значимостью проблемы оздоровления детей дошкольного возраста. Данный проект рассчитан на один учебный год. В его реализацию вовлечены дети старшей группы и их родители.

Цель: активизация взаимодействия с родителями с установкой на создание системы закаливания в семье как средства оздоровления детей дошкольного возраста.

Для реализации поставленной цели были определены следующие задачи:

- повышать компетентность и рефлексивность родителей в вопросах оздоровления детей дошкольного возраста;

- содействовать формированию представлений о значении закаливания и способах его организации, практических навыков взаимодействия с ребенком в совместной физкультурно-оздоровительной деятельности на каждой ступени детства;

- создавать атмосферу взаимопонимания между ДОУ и семьей по вопросам оздоровления дошкольника.

Ожидаемые результаты реализации проекта: реализация данного проекта позволит снизить количество детей, болеющих ОРЗ, на 10%.

Сроки реализации проекта: один учебный год (табл. 1 и 2).

Участники проекта: родители воспитанников группы № 10 и педагоги МАДОУ ЦРР — д/с № 111, проблемная группа по физвоспитанию.

Таблица 1

Программа проекта

Мероприятие	Срок исполнения	Ответственные
1	2	3
Анализ заболеваемости детей группы	Сентябрь	Инструктор по физкультуре, медсестра
Выявление уровня осведомленности родителей в вопросах оздоровления через анкетирование	Октябрь	— // —
Определение спектра вопросов, формирующих компетентность родителей	Сентябрь	Инструктор по физкультуре
Определение форм педагогического просвещения	Октябрь — ноябрь	— // —

Окончание табл.

1	2	3
Практическая деятельность по реализации этапов проекта	Сентябрь — апрель	Инструктор по физкультуре, медсестра
Анализ заболеваемости	Май	— // —
Подведение итогов реализации проекта	— // —	Инструктор по физкультуре
Презентация итогов проекта	— // —	— // —

Таблица 2

План реализации проекта

Мероприятие	Срок исполнения	Ответственные
1	2	3
<i>I этап. Выявление уровня осведомленности родителей в вопросах оздоровления</i>		
Анкетирование с целью определения отношения родителей к оздоровлению детей и осведомленности родителей по вопросам закаливания	Октябрь	Инструктор по физкультуре, воспитатели
Анализ результатов анкетирования	— // —	Инструктор по физкультуре
Заполнение листов здоровья	Сентябрь	Воспитатели, медсестра
Анализ заполненных листов здоровья	Октябрь	Медсестра, инструктор по физкультуре, воспитатели
<i>II этап. Определение спектра вопросов формирующих компетентность родителей</i>		
Заседание проблемной группы по физвоспитанию	Октябрь	Инструктор по физкультуре
Анализ заболеваемости за год	Сентябрь	Старшая медсестра
Определение направлений деятельности и вопросов, формирующих компетентность родителей	Октябрь	Медсестра, инструктор по физкультуре, воспитатели

Продолжение табл.

1	2	3
Определение возможных форм и приемов закаливания ребенка в семье	— // —	— // —
<i>III этап. Определение форм педагогического просвещения</i>		
Заседание проблемной группы в форме круглого стола с обсуждаемой темой «Формы работы с родителями»	Октябрь	Инструктор по физкультуре, воспитатели
Работа с методической литературой с целью изучения передового опыта	Сентябрь — октябрь	Инструктор по физкультуре
Изучение передового опыта работы детских садов города и республики с целью усовершенствования собственного опыта	— // —	Инструктор по физкультуре
Определение форм, выделенных на основе изучения передового опыта	— // —	Инструктор по физкультуре, воспитатели
Составление перспективного плана педагогического просвещения родителей по вопросам организации закаливания детей дошкольного возраста	— // —	— // —
<i>IV этап. Практическая деятельность по реализации проекта</i>		
Оказание практической помощи родителям при разработке системы закаливания в условиях семьи	Октябрь	Инструктор по физкультуре, воспитатели
Реализация системы закаливающих мероприятий в домашних условиях	В течение года	Воспитатели, родители
Оформление информационно-наглядного материала (папки-передвижки, памятки, рекомендации) для родителей групп	Ноябрь — май	Инструктор по физкультуре
Проведение мини-лекции с родителями «Пропаганда здорового образа жизни принадлежит семье»	Январь	Старшая медсестра
Ведение «Дневника здоровья»	Ноябрь — май	Родители
Организация плана индивидуальных и групповых консультаций, бесед для родителей групп	— // —	Инструктор по физкультуре, медсестра
Выступление на родительских собраниях в соответствии с графиком их проведения	Октябрь — май	Инструктор по физкультуре

Окончание табл.

1	2	3
Размещение практических советов и рекомендаций по закаливанию в «Угловках здоровья»	Ноябрь — май	— // —
Создание «Шкатулки вопросов»	Декабрь	— // —
Мастер-класс с родителями по освоению технологии закаливания	Апрель	Старшая медсестра
<i>V этап. Подведение итогов реализации проекта</i>		
Анализ заболеваемости	Май	Инструктор по физкультуре, медсестра
Организация фотовыставки «Закаливаемся дома»	— // —	Родители, воспитатели
Издание «Заметок юного крепыша» (рассказы детей о закаливании из собственного опыта)	Март	Родители, дети
Оформление альбома с рисунками детей «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»	Апрель	— // —
Родительская конференция «Закаливание — путь к здоровью» (выступление родителей по обмену опытом закаливания в семье)	— // —	Инструктор по физкультуре, старшая медсестра
Анкетирование родителей с целью выявления качества реализации закаливающих мероприятий	— // —	Инструктор по физкультуре
Создание мультимедийной презентации и видеоролика по итогам проекта для родительской конференции (использование фото, видеоматериалов родителей при организации закаливания в домашних условиях)	Март	— // —
Подготовка презентации для педагогов о результатах реализации проекта	Апрель	— // —
<i>VI этап. Презентация итогов проекта</i>		
Показ мультимедийной презентации и видеоролика по итогам проекта на родительской конференции	Май	Инструктор по физкультуре
Презентация результатов проекта для педагогов	— // —	— // —

Особенности физического воспитания детей в условиях семейного детского сада*

Александрова Ю.Е.,

инструктор по физкультуре ГБОУ д/с № 487, Москва

С января 2008 г. постановлением Правительства Москвы № 951-пп «Об утверждении примерного положения об организации деятельности семейного детского сада» в столице открываются семейные детские сады для многодетных семей. Семейные детские сады будут функционировать при дошкольных учреждениях как структурное подразделение.

Наш детский сад входит в сетевое взаимодействие с ресурсным центром «Детский сад — открытая система». Свою работу мы осуществляем по следующим направлениям:

- научно-исследовательская работа по изучению проблем семейного воспитания;
- психолого-педагогическое сопровождение многодетных семей;

— выстраивание и гармонизация детско-родительских отношений;

— всестороннее развитие детей из многодетных семей (развивающие и оздоровительные игровые занятия, диагностическая и коррекционная работа с детьми);

— консультативно-методическое сопровождение родителей как воспитателей семейных детских садов;

— разработка и предоставление семьям практических рекомендаций по организации семейного детского сада; методических материалов по проведению занятий в разновозрастной группе семейного детского сада.

Подходы и принципы построения образовательного процесса в семейном детском саду учитывают ценностные ориентиры семьи. Взаимодействие воспитателя семейного детского сада с педагогами и специалистами образовательного учреждения осуществляется при соблюдении социально-профессионального статуса каждого.

* Из выступления на городской научно-практической конференции «Современные здоровьесберегающие технологии в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи» в рамках направления «Здоровьеформирующие технологии в ДОУ» стажировочной площадки Москвы, науч. консультант канд. пед. наук С.С. Прищепа.

Первое структурное подразделение «Семейный детский сад» было открыто 1 сентября 2008 г. В нем воспитываются 4 ребенка дошкольного возраста. Второе структурное подразделение «Семейный детский сад» открыто 1 октября 2010 г., в нем воспитываются 3 ребенка дошкольного возраста. Воспитатель семейного сада имеет высшее педагогическое образование, участвовал в эстафете педагогического мастерства (2011), проекте «Конструируем всей семьей», принимал участие в семинаре-практикуме «Образы времен года в воспитании детей в русских семейных традициях». В семье отводится большая роль воспитанию детей в русских народных традициях, дош-

кольники приобщаются к здоровому образу жизни.

Мне хотелось бы подробнее рассказать о своем опыте работы с семейным детским садом Тимофеевых.

Для того чтобы отобрать содержание и доступные родителям методические приемы, формы работы, которые можно использовать в домашних условиях, мы провели ряд предварительных бесед и анкетирование родителей-воспитателей. По данным медицинского обследования, дети в семье часто болеющие, у всех троих ребят диагностированы плоско-вальгусные стопы.

В ходе нашей беседы, а также при анализе ответов на вопросы анкеты, мы поняли, что нам очень повезло — мама де-



тей прекрасно понимает, из каких компонентов складывается здоровый образ семьи, и всячески старается придерживаться этих правил. Так, в семье Тимофеевых соблюдают режим дня, у них правильно организован прием рациональной пищи, никто из членов семьи не употребляет спиртные напитки и не курит. Оба родителя стараются создать благоприятный эмоциональный климат, очень ответственно относятся как к своему здоровью, так и к здоровью своих детей. По мере возможности они стараются выехать с детьми за город, в район Сергиева Посада, где всей семьей встают на лыжи.

При первом знакомстве с Тимофеевыми, во время беседы, а также при последующем анкетировании, мы выяснили приоритетные направления в их физическом воспитании — это профилактика плоскостопия и приобщение детей к русским народным традициям.

Основной формой нашего сотрудничества стала непосредственно образовательная деятельность по физическому воспитанию в домашних условиях. Учитывая это, мы дали методические рекомендации по оборудованию домашнего физкультурного уголка, а также постарались оказать помощь в его оснащении. Нам важно было не только дать рекомендации, но и научить маму правильно пользоваться предложенным оборудованием.

Главной сложностью при устройстве физкультурного уголка стало ограниченное пространство квартиры — комната была очень маленькой, и установить шведскую стенку не представлялось возможным. Решено было пока оборудовать стеллаж, где мог бы разместиться физкультурный инвентарь.

При планировании непосредственно образовательной деятельности мы постарались включить в каждое занятие упражнения на профилактику плоскостопия и подвижные игры: «Ловкие ноги», «Кто быстрее спрячет платочек?», «Нужка, донеси», «Великаны и карлики» и др. Для формирования осознанного представления мы предложили маме-воспитателю включить в занятия беседы с детьми на темы: «Уход за нашими ножками», «Что мы знаем о наших ножках?», «Для чего нужны нам ноги»; дидактические игры: «Подбери обувь кукле», «Что мы надеваем на ноги?».

В процессе режимных моментов в содержание комплексов утренней гимнастики мы посоветовали маме включать физические упражнения, направленные на профилактику плоскостопия: упражнения без предметов, с предметами, на спортивных снарядах.

Подробное знакомство детей с русскими народными традициями мы решили осуществлять через разучивание народных подвижных игр. Ведь радость



движения сочетается в народных играх с духовным обогащением детей. В играх заключается огромный потенциал для физического развития ребенка, формируется устойчивое отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств. Народные игры неотъемлемая часть интернационального, художественного и физического воспитания детей самого разного возраста. Так, неоценимым национальным богатством являются календарные народные игры. Они вызывают интерес не только как жанр устного народного творчества, в них заключена информация, дающая представление о повседневной жизни наших предков — их быте, труде, мировоззрении. Игры были непременным элементом народных обрядовых праздников. У народных игр есть ряд преимуществ, прежде всего в

простоте и доступности их организации. Они не требуют специального оборудования и специально отведенного для этого времени. С ребенком можно поиграть по дороге в детский сад, во время прогулки, путешествия в поезде и т.п. Минимальное количество участников — от 2 до 4 человек.

При работе с семьей Тимофеевых мы составили план проведения и организации народных подвижных игр исходя из народных праздников. Например, 15 февраля отмечался праздник Сретение Господне. С давних времен этот день считался первой встречей весны: «На Сретение зима с весной встретились». С детьми были разучены такие игры, как «Игровая», «День-ночь» и др.

Результатами проведенной работы по ознакомлению детей с народными традициями можно считать следующие достижения:

- ребята умеют играть и с большим интересом играют в русские народные подвижные игры, знают и применяют в них считалки;
- в активной речи дети используют потешки, считали, загадки;
- дошкольники знают сказки, называют сказочных героев, узнают их в произведениях изобразительного искусства.

Итоги работы первого года сотрудничества с семьей Тимофеевых таковы:

- в семейном детском саду была организована развивающая

среда;

- выявлены потребности и пожелания мамы, которые мы постарались учесть при планировании и организации физкультурно-оздоровительной работы;
- правильно организованная методическая работа с мамой-воспитателем позволила ей на данный момент стать воспитателем по физической культуре.

Также были выявлены основные сложности, возникшие у нас в процессе взаимодействия с семейным детским садом.

1. При проведении занятий необходимо было учитывать, что группа детей разновозрастная. В занятия вводятся практически одни и те же движения (ходьба группой за воспитателем в заданном направлении, со сменой направления и пр.). Усложнение двигательных знаний происходит за счет разнообразия способов и условий выполнения. Предусматриваются лишь различия в дозировке и требованиях к выполнению упражнений.

2. Уровень развития детей в семейном детском саду достаточно высокий, но они не всегда идут на контакт со взрослыми.

3. Воспитатель семейного детского сада не всегда может посещать педагогические советы, консультации, открытые просмотры ДОУ, так как ему не с

кем оставить детей дома.

4. Осуществлять контроль за работой структурного подразделения тоже очень сложно. Посещать группу на дому каждый день не представляется возможным. Здесь все зависит от воспитателя семейного детского сада, его мотивов, выбранного режима работы, индивидуальных возрастных особенностей его подопечных.

5. Для организации развивающей среды, в частности для двигательной активности детей, было очень сложно выделить свободное пространство.



Проект «Маленькие йоги»

Занятия хатха-йогой

для старших дошкольников

Понамеренко Н.Н.,

воспитатель;

Пяткова Л.П.,

*старший воспитатель МБДОУ ЦРР — д/с № 78,
г. Барнаул Алтайского края*

Физическая культура пронизывает всю жизнедеятельность ребенка. «Движение — это жизнь» — фраза не нова, но актуальна во все времена. Потребность ребенка в движении всегда необходимо поощрять и поддерживать.

Дети быстро реагируют на новые раздражители и сигналы, они открыты для всего нового и необычного. Внедрение новых педагогических оздоровительных технологий в образовательный процесс в последнее время происходит очень интенсивно. Но какие именно технологии будут наиболее эффективны и наиболее качественно влиять на сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение психофизического состояния?

Зачастую «новое — хорошо забытое старое». Это в полной мере относится и к использованию элементов восточных техник в здоровьесберегающей деятельности дошкольного учреждения.

Особенность предлагаемого вниманию коллег проекта — использование системы хатха-йоги — цикла упражнений, которые позволяют детям развиваться гармонично, становиться более сильными, выносливыми. Элементы йоги используются педагогом в виде адаптированных упражнений, т.е. построенных с учетом психологических, физиологических и анатомических особенностей дошкольников; вводятся в комплексы утренней зарядки, во время проведения занятий по физической культуре в качестве общеразвивающих упражнений. Кроме этого, упражнения йоги включе-

ЭТО ИНТЕРЕСНО

ны в оздоровительную гимнастику после дневного сна.

Йога, что на санскрите означает «соединение», — естественное состояние детей. Новорожденный искренне считает маму и все вокруг частью себя. Он видит мир таким, какой он есть, без рассуждений и фантазий. Это и есть цель практики йоги — стать больше, чем маленькое «я», и осознать, что мир снаружи — это продолжение нашего мира внутри. Чем старше ребенок, тем меньше остается у него этого ощущения принадлежности к чему-то большему.

Дети — это маленькие йоги уже только потому, что тело их еще чистое, мышцы и связки гибкие, а сознание не подвержено стереотипам, страхам и сомнениям. Ребенок еще не знает законов общественной жизни и не следует им, он мыслит оригинально и двигается спонтанно. Ребенок может упасть, но при этом лишь немного обдирает локти и колени, он пластичен там, где взрослый человек хрупок. Из своих детских житейских трудностей дети выходят легче, проще адаптируются ко всему новому, они открыты миру во всех его проявлениях.

Детская йога в физическом плане направлена в первую очередь на здоровье позвоночника, она помогает развивать гибкость и координацию движений. Через улучшение общего тонуса организма и активизацию лимфатической системы повышаются

иммунитет ребенка, устойчивость к сезонным заболеваниям и стрессам. В современном мире перед детьми стоят вполне взрослые задачи: адаптация к новому, конкуренция в коллективе, защита своего «я», — так что дети зачастую испытывают взрослые стрессы. Занятия йогой способствуют релаксации дошкольников и выходу из стрессового состояния. Особенность детского организма и детской энергетики в том, что они очень подвижны. Ребенок до конца еще не сформирован, и йога помогает ему развиваться наиболее гармонично. Эти упражнения дают возможность дошкольникам направить энергию на развитие ума, памяти, слуха, зрения, умение концентрироваться и т.д. Не наматывать без смысла круги в спортивном зале и не выполнять заученные движения в спортивных секциях, повышая выносливость, а именно грамотно перераспределять энергию по телу.

В психологическом плане йога для детей прекрасно гармонизирует маленького человека. Благодаря занятиям йогой вялые и пассивные дети становятся более энергичными, а гиперактивные — более уравновешенными и адекватными.

Йога для детей помогает справиться с проблемами в состоянии здоровья и предупредить появление новых, воспитать на будущее привычку быть здоровым как единственно воз-

можный образ жизни. И задача взрослых в этом — вовремя направить ребенка на этот древний и в то же время современный путь.

В здоровом теле — здоровый дух, помните? Йога для детей и соответствующие упражнения позволят детям развиваться гармонично. Развивая тело, дошкольники становятся более сильными, выносливыми, они реже болеют. Йога для детей позволяет сохранить отличное здоровье и способность к концентрации, а значит, дает возможность воспринимать мир во всей его полноте.

Системное использование в процессе здоровьесберегающей деятельности с детьми дошкольного возраста комплексов упражнений с элементами йоги обеспечит:

- укрепление здоровья дошкольников;
- повышение сопротивляемости детского организма различным заболеваниям;
- исправление осанки;
- осознание детьми значимости здорового образа жизни.

Цель проекта: обеспечить сохранение, укрепление психофизического здоровья, физическое развитие и эмоциональное благополучие дошкольников через использование нетрадиционного средства — йоги.

Задачи:

- содействовать совершенствованию двигательных умений и навыков детей, обогащению

двигательного опыта, формированию правильной осанки и равномерному дыханию, укреплению мышц тела, сохранению и развитию гибкости и эластичности позвоночника, подвижности суставов, выработки равновесия, координации движений;

- пробуждать у детей чувство осознания собственного тела во время выполнения упражнений йоги;
- вызывать интерес и желание заниматься йогой в целях сохранения собственного здоровья;
- поддерживать развитие морально-волевых качеств, выдержки, настойчивости в достижении результатов, потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- разрабатывать систему использования комплексов йоги в разных формах физического развития детей дошкольного возраста.

Предполагаемые результаты:

- повышение уровня развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста;
- улучшение психофизического состояния детей;
- разработка комплексов элементов йоги для проведения утренней зарядки, физкультурных занятий и оздоровительной гимнастики после дневного сна;
- оформление картотеки «Маленькие йоги»;

— создание презентации методического материала по проектной деятельности.

Реализация проекта включает в себя совместную работу детей и взрослых на подготовительном, основном и заключительном этапах (см. табл. 1).

Для получения представлений о физическом воспитании и отслеживания влияния его технологий на здоровье детей необходимо иметь представление о динамике физического развития и физической подготовленности, качества развития двигательных навыков, заболеваемости дошкольников. Это можно осуществить с помощью мониторинга.

Цель мониторинга: выявить уровень развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

Формы мониторинга: диагностические тесты, наблюдения за самостоятельной двигательной деятельностью детей.

Основные принципы организации мониторинга:

- мониторинг проводится 2 раза в год (в начале и конце реализации проекта);
- для проведения процедуры мониторинга в детском саду систематизированы тесты развития физических качеств детей;
- основной метод получения информации — диагностические тесты (во время тестирования важно учитывать индивидуальные возможности

детей, особенности проведения самих тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные продвижения в двигательном развитии ребенка);

- результаты мониторинга заносятся в таблицу, в которой фиксируются особенности динамики развития физических качеств каждого ребенка.

Здоровье детей — это будущее страны. Однако здоровье не существует само по себе, его нужно постоянно укреплять, сохранять и улучшать. В современном мире, при неблагоприятной экологии и социальных условиях, неуклонно уменьшается число здоровых детей, растет число ребят, страдающих различными заболеваниями.

Замечали ли вы, что люди, занимающиеся техникой йоги, всегда здоровы, легки, подтянуты, спокойны? А как уже говорилось выше, дети — это маленькие йоги. «Почему?» — спросите вы. Да хотя бы потому, что они чистые и гибкие, а сознание детей не заполнено страхами, не запрограммировано банальностями и стереотипами общества. Ребенок «эластичный», он легче выходит из житейских тупиков. И хорошо бы начать свой путь перемен еще в детском возрасте, приобретать жизненный опыт, не утратив легкости и подвижности, естественности и бесхитростности восприятия жизни. Поэтому в русле здоровьесберегающей деятельности нашего

Таблица 1

Стратегия реализации проекта

Ситуации развития проекта	Цель	Срок	Результат
1	2	3	4
<i>Подготовительный этап</i>			
Анализ педагогической и научно-методической литературы по проблеме здоровьесбережения детей	Создать организационную основу для реализации проекта	2011 г.	Подбор литературы по проблеме
Мониторинг определения уровня развития физических качеств и двигательной активности	Выявить уровень физической подготовленности и двигательной активности детей старшего дошкольного возраста	2011—2012 гг.	Результаты диагностики
Разработка комплексов упражнений йоги для утренней гимнастики, занятий по физической культуре и оздоровительной гимнастики после дневного сна	Создать организационную основу для реализации проекта	2011—2012 гг.	Комплексы упражнений йоги для проведения утренней зарядки занятий по физической культуре оздоровительной гимнастики
<i>Основной этап</i>			
Проведение мастер-класса для педагогов «Значение использования упражнений йоги в физическом развитии детей»	Повысить уровень педагогической компетентности педагогов в области использования нетрадиционных методов физического развития детей	Октябрь 2011 г.	Консультация, комплекс упражнений йоги
Проблемная беседа с детьми на тему «Кто такие йоги?»	Ознакомить детей с доступным способом укрепления здоровья — занятием йогой. Создать условия для оптимизации режима двигательной активности детей	— // —	Создание мотивационной основы у детей для занятий йогой

Окончание табл.

1	2	3	4
Проведение комплексов упражнений йоги на утренней зарядке	Развитие гармоничного телосложения, совершенствования функциональных возможностей организма	2011—2012 гг.	Обретение опыта использования упражнений йоги для укрепления собственного здоровья. насыщение эмоциональной сферы чувством радости во время выполнения упражнений. Создание методического материала
Проведение комплексов упражнений йоги на занятиях по физической культуре	Побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью	— // —	
Проведение комплексов упражнений йоги в ходе оздоровительной гимнастики после дневного сна	Приобщать детей вести здоровый образ жизни	— // —	
Спортивное мероприятие «Праздник здоровых детей и взрослых»	Создать условия для проведения совместного спортивного праздника в атмосфере психологического комфорта, гармонизации отношений детей и взрослых и совершенствования физических качеств и умений	Апрель 2012 г.	Повышение мотивации у детей и взрослых к здоровому образу жизни
<i>Заключительный этап</i>			
Оформление с детьми фотогазеты «Маленькие йоги»	Привлечь детей к подведению итогов занятий йогой. Способствовать осознанию детьми ценности здоровья и физического развития для жизни человека	Май 2012 г.	Создание фотогазеты
Публикация статьи о реализации проекта «Маленькие йоги» в газете детского сада «Веселые бельчата»	Транслировать родителям воспитанников опыт использования нетрадиционных форм здоровьесбережения	— // —	Написание и публикация статьи

МБДОУ мы решили использовать удивительную систему хатха-йоги, упражнения которой позволят детям развиваться гармонично, стать более сильными и выносливыми.

В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике хатха-йоги основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

Элементы йоги используют нами в виде адаптированных упражнений, т.е. построенных с учетом психологических, физиологических и анатомических особенностей дошкольников, и вводятся в комплексы утренней зарядки, во время проведения занятий по физической культуре в качестве общеразвивающих упражнений. Кроме этого, упражнения йоги включены в оздоровительную гимнастику после дневного сна.

Учитывая, что игровая деятельность ведущая в дошкольном возрасте, упражнения состоят из игровых моментов. Так, детям предлагается представить себя в виде кузнечика, лука, вспорхнуть бабочкой, стать сильным деревом, что помогает им лучше понять, прочувствовать упражнение и выполнить его как можно правильнее, сохранив при этом необходимый интерес. Наглядные приемы

здесь имеют первоочередное значение. Именно с подражания образу начинается освоение техники различных асан — положений тела, развиваются двигательная память, внимание. Через образы можно осуществлять частую смену асан из разных исходных положений, воздействуя тем самым на разные группы мышц. Названия поз: аист, лев, золотая рыбка, крокодил, черепаха — настраивают ребят на что-то сказочное и таинственное.

Учитывая время нахождения в определенной позе, задержка дыхания зависит от возраста ребенка, его физических возможностей. Предлагается такое выполнение упражнений, которое не вызывает болевых ощущений, а доставляет удовольствие.

Все упражнения требуют особой сосредоточенности, что развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества. У дошкольников улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, снимается усталость, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка. Объяснения пользы того или иного упражнения развивают творческие способности ребят. Они с удовольствием подражают и выполняют позы без какого-либо принуждения.

Упражнения йоги содействуют: обогащению представле-

ний детей об организме человека; осознанию значения выполнения упражнений для поддержания здоровья и физического развития; раскрывают физические, творческие возможности.

Йога помогает оставаться ребенком — в лучшем смысле этого слова. Помогает не забыть себя настоящего в круговороте жизни. Помогает быть хозяином тела, эмоций и ума; здоровым и энергичным. Хорошо если есть возможность начать использовать этот чудесный инструмент — йогу — с самых ранних лет. И потом не отказываться от этого дара, с малых лет не сворачивать с однажды выбранного пути, оставаться в «потоке» здорового образа жизни.

Далее вниманию коллег мы предлагаем комплекс упражнений с элементами системы хатха-йога, который успешно рекомендовал себя и полюбился нашим воспитанникам (см. табл. 2).

Сказка «Рукавичка»

Шел дед, шел через высокие сугробы, перешагивая, а рядом с ним бежала собака. Она нюхала то след, то дорогу, то смотрела на хозяина. Так он шел по лесу и не заметил, как обронил рукавичку.

Поза «Ребенок». Дети садятся на пятки, делают колени вместе, спину держат прямо. Спокойно, на выдохе наклоняются вперед, лбом касаются пола. Руки

расположены вдоль тела, ладонями вверх. Плечевой пояс расслаблен. В такой позе дети находятся 5—10 с. Дыхание спокойное, произвольное.

Лежит рукавичка, снегом заметенная. В это время по лесу бежала мышка. Заметила она рукавичку, забралась в нее и стала в ней жить.

Поза «Бриллиант». Дети садятся на пятки, сводят колени вместе, спину держат прямо. Руки кладут на бедра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное. Удерживают позу 5—10 с.

Через сугробы прыгает лягушка. Увидела рукавичку и спрашивает:

— Кто в рукавичке живет?

— Я, мышка-норушка. А ты кто?

— Я, лягушка-квакушка. Давай жить вместе.

Вот их уже двое.

Поза «Божественная». Дети сидят или стоят, руки опущены. Заводят руки за спину, соединяют их ладонями вместе. Затем выворачивают сложенные руки пальцами вверх, располагают их как можно выше так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнимают, спина выпрямлена, грудная клетка максимально развернута. Дыхание произвольное. Такая поза удерживается 20—30 с.

Таблица 2

**Комплекс упражнений с элементами
системы хатха-йога**

№ п/п	Название упражнения	Эффективность поз
1	Поза «Ребенок»	Улучшается кровообращение, помогает снять головную боль, общую утомляемость
2	Поза «Кошка»	Придает позвоночнику гибкость, силу. Полезно при сколиозе, оказывает положительное воздействие на все органы малого таза
3	Поза «Бриллиант»	Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца
4	Поза «Прямой угол»	Упражнение улучшает отток венозной крови из нижних конечностей (полезно при варикозном расширении вен), улучшает работу сердца
5	Поза «Скручивание»	Поза оказывает положительное действие на весь организм и нервную систему в частности. Развивает гибкость позвоночника, голеностопных суставов, улучшает осанку
6	Поза «Божественная»	Дает возможность дышать полной грудью, вызывает чувство легкости
7	Поза «Кривое дерево»	Тонирует мышцы ног, развивает вестибулярный аппарат, способствует успокоению нервной системы, вырабатывает равновесие
8	Поза «Расслабление»	Поза дает человеку отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему

Бежит между деревьями длинноухий заяц, увидел рукавичку. Подбежал и спрашивает:

— Кто в рукавичке живет?

А ему отвечают:

— Я, мышка-норушка.

— Я, лягушка-квакушка. А ты кто?

— Я зайка-побегайка, пусти-те меня к себе жить.

И вот их уже трое. Рукавичка стала больше, заметнее на белом снегу.

Поза «Скручивание». Дети садятся, вытянув ноги вперед. Согнув ногу в колене, помещают правую пятку под левое бедро. Левую ногу ставят ступней с наружной стороны правого колена. Правой рукой обхватывают

левый голеностопный сустав. Локоть правой руки прижимают с внутренней стороны левой ноги или заводят руку за колено левой ноги. Левую руку закладывают за спину, обхватив себя за талию. Выдыхая, корпус плавно поворачивают влево. Затем поворачивают голову направо или налево. Внимание обращено на позвоночник. Дыхание произвольное. Поза удерживается в течение 5–10 с.

Бежит лисичка, хвостом пушистым замечает след. Увидела рукавичку, подбежала и спрашивает:

— Кто в рукавичке живет?

Ей отвечают:

— Я, мышка-норушка.

— Я, лягушка-квакушка.

— Я, зайка-побегайка. А ты кто?

— Я — лисичка-сестричка.

Пустите меня жить.

Заглянула она в рукавичку, и звери ей понравились. Она осталась жить. Вот уже четверо живут в рукавичке.

Поза «Кошка». Дети встают на колени, руки и бедра ставят перпендикулярно полу и параллельно друг другу. Плавно поднимают голову, обращают внимание на позвоночник. Плавно максимально прогибаются в пояснице и удерживают такую позу в течение 10–15 с. Дыхание спокойное.

По лесу, рыская, бегал голодный волк, через деревья, кусты перепрыгивает. Остановился около рукавички и спрашивает:

— Кто в рукавичке живет?

Ему отвечают:

— Я, мышка-норушка.

— Я, лягушка-квакушка.

— Я, зайка-побегайка.

— Я, лисичка-сестричка. А ты кто?

— Я — волчок серый бочок.

Пустите меня к себе.

Вот их уже пятеро в рукавичке. Большая рукавичка стала, далеко ее выдать.

Поза «Прямой угол». Дети ложатся на спину, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз. Делают спокойный вдох и выдох. Сосредоточивают внимание на мышцах живота. Спокойно поднимают прямые ноги до образования ими с туловищем угла в 90°. Переводят внимание на ноги. Пятки тянут вверх. Дыхание спокойное, произвольное.

Мимо рукавички бежит кабан. Увидел рукавичку, заглянул в нее и видит, сидят в ней звери в причудливых позах. Кабану интересно стало, он тоже остался. Рукавичка совсем большая стала.

Поза «Кривое дерево». Дети встают прямо. Сгибают левую ногу, удерживая равновесие на правой. Правой рукой захватывают голеностопный сустав поднятой ноги и прижимают его подошву к внутренней поверхности правого бедра так, чтобы пятка оказалась близко к паху, носок был обращен вниз, а колено развернуто в сторону. Соединяют ладони и помещают

их перед грудью пальцами вверх, предплечья держат параллельно полу или поднимают руки вверх, не разъединя ладоней. Обращают внимание на сохранение равновесия. Опорную ногу, в колене не сгибают, спину держат прямо, смотрят перед собой. Дыхание спокойное, произвольное.

А мороз крепчает, у деда руки замерзли. Заметил он, что нет рукавички. Пустились они назад рукавичку искать. Собака бежит, лает, след нюхает. Услыхали звери лай, врассыпную в свои норки бросились и затихли. Звери лежат в своих норках им тепло и тихо.

Они лежат и думают о весеннем, теплом солнышке, зеленой траве, и им тепло.

Поза «Расслабление». Дети лежат на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 с напрягают все тело, а затем сразу же расслабляются. Пятки и носки разводят в стороны, руки поднимают ладонями вверх, голову так же поворачивают в сторону. Представляют что-то теплое, доброе, красивое. Заканчивают упражнение, открывают глаза, поднимаются и садятся.

Комплекс оздоровительной гимнастики

1. Вводная часть.

Ходьба:

— на внешней стороне стопы, руки на поясе;

— на пятках, руки на поясе;
— в приседе, руки на коленях.

Бег:

— с захлестыванием голени назад;
— с подскоками.

2. Корректирующее упражнение «Гусеница».

Цели:

— формировать правильную осанку;
— развивать координацию движений в крупных мышечных группах рук и ног.

И.п. — опуститься на четвереньки. Далее подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола, а затем переставить обе руки одновременно вперед, как можно дальше.

«Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь мы все гусеницы. Поползли!»

3. Самомассаж «Упругий живот».

Лежа на полу, дети поглаживают живот по часовой стрелке (пощипывают, поглаживают, похлопывают ребром ладони).

4. Точечный массаж.

Указательными пальцами нажимают точки около ноздрей.

5. Упражнение хатха-йога «Бабочка и цветок».

Дети садятся на пол, соединяют стопы вместе и подтягивают их ближе к туловищу. Совершают покачивания из стороны в сторону, как неваляшки.

Затем останавливаются и начинают ритмичные движения ногами вверх-вниз (как крыльями). Сначала движения медлен-

ные — бабочка порхает над землей.

Затем поднимается ветер, и чтобы продолжать полет, нужно махать крыльями быстрее. Ветер утихает — махи замедляются. Теперь можно приземлиться на цветок и попробовать сложить крылья, т.е. достать бедрами до пола.

Дети представляют любимый цветок. До него нужно дотянуться носом и понюхать, наклонившись корпусом к полу и одновременно потянувшись.

Сделать вдох, как бы нюхая цветок, и вернуться обратно, выдыхая через рот со звуком [а] (какой приятный запах!). Повторить упражнение 3—4 раза. Потом «перелететь на другой цветок и понюхать его».

6. Дыхательная гимнастика «Совушка-сова».

Развитие коррекции движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функции дыхания (углубленный выдох).

По сигналу «День!» дети «совы» медленно поворачивают голову влево и вправо. По сигналу «Ночь!» смотрят вперед и взмахивают руками-крыльями. Опуская их вниз, протяжно, без напряжения произносят: «У-у-уф-ф-ф». Повторяют 2—4 раза.

7. Релаксация «Волшебный цветок добра».

Во время выполнения этого упражнения дети занимают ме-

ста на полу и внимательно слушают слова взрослого: «Положите цветок Добра и хорошего настроения на обе ладони. Почувствуйте, как он согревает вас: ваши руки, ваше тело, вашу душу. От него исходит удивительный запах и приятная музыка. И вам хочется ее послушать. Мысленно поместите все добро и хорошее настроение этого цветка внутрь, в свое сердце».

Почувствуйте, как добро входит в вас, доставляет вам радость. У вас появляются новые силы: силы здоровья, счастья и радости. Вы чувствуете, как ваше тело наполняется удовольствием и радостью. Как приятно вашему лицу, как хорошо и радостно становится вашей душе.

Вас обвевает теплый, ласковый ветерок. У вас доброе, согревающее душу настроение.

Я хочу, чтобы вы запомнили то, что сейчас чувствуете, и взяли с собой, уходя из этой комнаты. Теплые чувства и хорошее настроение будут по-прежнему с вами.

Откройте глаза. Посмотрите по сторонам. Пошлите друг другу добрые мысли.

Всего вам доброго!»

Литература

Еремина Г.А. Хатха-йога для дошколят. Программа кружка для работы с детьми дошкольного возраста. Снежногорск, 2010.

Обучение дошкольников базовой технике каратэ-до

Борисова М.М.,

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

Губжоков З.Б.,

*инструктор групповых и персональных тренировок по каратэ-до
фитнес-клуба «Марина-клуб», 1 дан; педагог дополнительного
образования ГБОУ д/с № 374, Москва*

Внедрение фитнес-технологий в дошкольные учреждения способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, а также эффективному влиянию таких занятий на процесс оздоровления и физического развития современных дошкольников.

Одной из таких технологий в системе дополнительного образования детей является использование основных элементов базовой техники японского боевого искусства каратэ-до (от японского «каратэ-до» — «путь пустой руки»), которое представляет собой комбинированное сочетание приемов с ударами руками и ногами.

Каратэ для детей прежде всего — отличная система психофизической подготовки. Занятия способствуют укреплению здоровья занимающихся, повышению уровня жизнедеятельности, сопротивляемости организма действию неблагоприятных

факторов окружающей среды, всестороннему развитию двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость, скорость, координация движений).

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

Каратэ помогает выработать у ребенка такие качества, как целеустремленность и трудолюбие. Групповые занятия помогают ему найти общий язык в коллективе, влияют на формирование характера ребенка — он становится более уверенным в себе, учится сдержанности, самоконтролю, целеустремленности. Обучение детей каратэ связано с

нравственным воспитанием, развитием их морально-волевых качеств: доброжелательности и взаимопомощи, честности, справедливости. Основные элементы базовой техники этого боевого искусства способствуют воспитанию у дошкольников уверенности в своих силах. При обучении базовым элементам каратэ создаются возможности для углубления и уточнения гуманных чувств и этических представлений (о доброте, честности). При выполнении основных элементов восточного единоборства важно пробудить у детей сочувствие к сверстнику, нечаянно попавшему в беду, научить их отличать преднамеренные поступки от непреднамеренных. В восточных единоборствах ребенок ставится в

такие условия, когда ему самому приходится решать, как действовать, чтобы достичь цели. Характер движений заставляет действовать быстро, проявлять сообразительность, умение увернуться, преодолеть препятствие.

В процессе занятий каратэ-до необходимо ознакомление детей с этикетом додзэ — помещения, в котором они проводятся, что развивает у дошкольника бережное отношение к предметам, используемым на занятии, способствует появлению культуры, уважительного отношения к сверстнику, педагогу, учителю (сенсею).

Каждое занятие по каратэ состоит из следующих основных блоков:

- разминка;
- растяжка;
- изучение основных стоек;





- изучение техник ударов руками и ногами;
- техника блоков;
- освоение техник перемещений с ударами и блоками в различных стойках.

На занятиях педагог (инструктор, тренер), используя понятный ребенку образ, не только показывает, но и описывает словами каждое движение. Преподавание каратэ для детей частично ведется на японском языке.

Основным методом изучения техники боевого искусства и формирования необходимых двигательных навыков является кихон («ки» — энергия, «хон» — основа), представляющий собой простые последовательности тех-

ники для отработки движений.

Изучение техники каратэ дошкольники начинают с простого, а именно с отдельных ее элементов. Чтобы научить детей кихонам, кумитэ, им дается базовая техника правильного выполнения стоек (хайсоку-дачи, фудо-дачи, мусуби-дачи, хейко-дачи, киб-дачи, дзенкуцу-дачи, кокутцу-дачи).

Одновременно с изучением стоек детей обучают простейшим защитным (блокам) (агэ-уке, гэдан-барай, сото-уке, учи-уке, шуто-уке) и ударным техникам руками (цуки, маваш-цуки, шито-цуки, татэ-цуки, шуто), ногами (мае-гери, маваш-гери, йоко-гери, уширо-гери), которые изначально выполняются в мед-

ленном темпе. Очень важна при изучении элементов каратэ в движении постановка дыхания.

Кумитэ — спортивное единоборство по правилам, проводимое под строгим контролем сенсея (учителя). Вся опасная для участников поединка техника боя (нанесение ударов в пах, колено, горло, затылок) к применению запрещена.

Один из самых важных моментов изучения каратэ с детьми дошкольного возраста — подвижная игра, создающая атмосферу радости и делающая занятия более эффективными. Подвижные игры расширяют общий кругозор и стимулируют позитивное отношение старшего дошкольника к занятиям каратэ.

Изучение базовой техники самозащиты сочетается с общей физической подготовкой. На занятиях по каратэ технико-тактические элементы единоборства подбираются дифференцированно, с учетом возраста зани-

мающихся, и построены на принципах сознательности, активности, наглядности и доступности процесса обучения.

Исходя из вышеизложенного, далее вниманию коллег предлагается вариант (см. таблицу) проведения занятия по каратэ для дошкольников, в ходе которого решаются следующие задачи:

- продолжать учить детей выполнять удары руками, коленями, блоки руками; вставать в стойки, наносить удары руками, ногами по предметам (макивара, боксерские лапы) и взаимодействовать в парах (блокировать удары);
- развивать у детей быстроту реакции, умение действовать по сигналу;
- воспитывать желание и интерес к занятиям каратэ, развивать общую выносливость, ловкость, координацию движений.

Оборудование: макивара, боксерские лапы.

Таблица

Занятия для дошкольников с элементами базовой техники каратэ-до

Содержание	Дозировка, с	Методические указания
1	2	3
Вводная часть		
Построение в шеренгу. Приветствие Перестроение в колонну	10	Группа выстраивается по росту в шеренгу и по команде инструктора поворачивается направо
Ходьба: обычная;	10	Спина прямая, руки согнуты в локтях.

Продолжение табл.

1	2	3
на носках;	10	Руки согнуты в локтях.
на пятках;	10	—//—
на внешней стороне стопы	10	—//—
Бег:		
обычный;	10	Выполняется, соблюдая дистанцию, руки согнуты в локтях, вдох носом, выдох через рот.
правым (левым) боком по движению приставным шагом;	14	Руки согнуты в локтях, подняты к лицу, нога ногу «догоняет».
с поворотом вокруг себя на 360°;	10	Поворот резкий, на слегка согнутых ногах, руки согнуты в локтях и поднесены к лицу, дети слушают сигнал инструктора.
с высоким подниманием коленей;	7	Колени выносятся вперед с максимальной скоростью, руки согнуты в локтях и поднесены к лицу, поочередные движения руками вперед-назад выполняются соразмерно с движениями ног.
с забрасыванием голени назад	7	Руки находятся за спиной, пятками доставать ладони, движения выполнять в быстром темпе
Ходьба обычная с дыхательными упражнениями		Вдох максимально глубокий, полный, резкий выдох
Основная часть (комплекс ОРУ)		
<i>Наклоны головы вперед</i> И.п. — ноги на ширине плеч, руки за пояс. Наклоны головы вперед под счет	4—5 раз	Стопы вперед, подбородком достаем до груди
<i>Наклоны головы в стороны</i> И.п. — ноги на ширине плеч, руки за пояс. Наклоны головы к плечам	4—5	Спину держать ровно, плечи не поднимать
<i>Повороты головы вправо-влево</i> И.п. — ноги на ширине плеч, руки за пояс. Резкий поворот головы вправо-влево	4—6	При повороте фиксируем взгляд на сверстнике, занимающемся рядом

Продолжение табл.

1	2	3
<i>Круговые вращения руками</i> И.п. — ноги на ширине плеч, руки вниз, кисти сжаты в кулак. Круговые вращения прямых рук вперед-назад	По 5 раз	Руки не сгибать, движения резкие
<i>Вращение согнутых рук перед грудью</i> И.п. — ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. Быстрые вращения согнутыми в локтях руками перед грудью вперед-назад	По 5	Кисти сжать в кулаки, не прогибаться в спине
<i>Наклоны туловища в стороны</i> И.п. — ноги на ширине плеч, одна рука на поясе, другая вверх. Резкие наклоны в стороны, рука над головой	По 2 раза в каждую сторону	Кисть руки тянуть как можно дальше за голову, с места не сходить
<i>Наклоны туловища вниз</i> И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вниз, ладонями коснуться пола	По 4	Ноги в коленях не сгибать, стопы держать параллельно, наклоняться как можно ниже, при наклоне делать выдох
<i>Вращение корпусом</i> И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение в тазобедренных суставах вправо-влево	По 4	Ноги не сдвигать, делать движения с большой амплитудой
<i>Вращения в коленях</i> И.п. — ноги на ширине плеч, руки на коленях. Вращение коленями изнутри наружу (из наружи внутрь)	По 4	—//—
<i>Вращение стопой</i> И.п. — ноги на ширине плеч, левая (правая) на полупальцах, руки на поясе. Вращение стопой вправо-влево	По 4	—//—
<i>Перекаты</i> И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе, левая (правая) нога на внешней стороне стопы. Поочередные перекаты стоп с внешней на внутреннюю сторону	По 4	Движения выполнять с большой амплитудой, сохранять равновесие

Продолжение табл.

1	2	3
<i>Перекаты вперед-назад</i> И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Одновременные перекаты стоп вперед-назад с пятки на носок	По 4	Движения выполнять с большой амплитудой, сохранять равновесие
<i>Пальцы ног вверх</i> И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поочередные отрывы пальцев ног от пола	По 6	—//—
<i>Выпады</i> И.п. — одна нога впереди, другая сзади в широкой стойке. Пружинистый выпад на переднюю правую (левую) ногу, согнутую в колене	По 4	Ноги ставить как можно шире, нога, стоящая сзади, — прямая, впереди стоящая нога не должна иметь острый угол
<i>Пружинистый низкий наклон</i> И.п. — одна нога впереди, другая сзади в широкой стойке, руки на бедрах. Пружинистый низкий присед на согнутую правую (левую) в колене заднюю ногу, передняя нога прямая, носок ноги вверх	По 4	Переднюю ногу не сгибать в коленях, носок ноги в сторону не отводить
<i>Низкий присед на правую (левую) ногу</i> И.п. — ноги в широкой стойке, носки ног параллельно, руки на бедрах. Пружинистый присед на правую (левую) ногу, левая (правая) нога в колене прямая	По 4	Носок прямой ноги тянуть на себя
Дыхательные упражнения	По 3	Вдох максимально глубокий, полный, резкий выдох
<i>Прямой удар руками (цки)</i> И.п. — ноги на ширине плеч	10—15	При выносе руки вперед-назад локтями производить трение о бока туловища, спина прямая, ноги не сдвигать, резкий выдох во время выполнения действия

Продолжение табл.

1	2	3
<i>Боковой — круговой удар руками (маваши-цки)</i> И.п. — ноги на ширине плеч	10—15	Ноги не сдвигать, локтями производить трение о бока туловища, тыльная часть кулака направлена в сторону лица, резкий выдох во время выполнения действия
<i>Блок верхний уровень</i> Верхняя защита предплечьям (агэ-уке) И.п. — ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая на поясе. Попеременная смена рук	10—15	Во время выполнения упражнения руками производить скрестное движение на уровне груди, блокирующая рука поднимается на уровень лба, плечо блокирующей руки поворачивается вперед, ноги слегка согнуты в коленях, во время выполнения блока они делают пружинящее движение, резкий выдох во время выполнения действия
<i>Блок средний уровень</i> Защита снаружи внутрь нижней частью запястья (сото-уке) И.п. — ноги на ширине плеч. Попеременная смена рук перед грудью	10—15	Ноги не сдвигать, блокирующую руку согнуть в локтевом суставе на 90°, локоть блокирующей руки находится на расстоянии кулака, плечо блокирующей руки поддается вперед, резкий выдох во время выполнения действия
<i>Блок нижний уровень</i> Защита, направленная вниз (гэдан-барай) И.п. — ноги на ширине плеч. Переменная смена рук внизу	10—15	Ноги не сдвигать, блокирующая рука начинает движение с плеча не блокирующей руки, неблокирующая рука выставляется вперед, блокирующая рука производит скользящее движение до запястья неблокирующей руки, резкое разрывающее движение руками, резкий выдох во время выполнения действия
Кибя-дачи (стойка «железного всадника»: стойка с широко расставленными ногами)	5—6	Стопы параллельно, спина прямая, колени согнуты, смотрят наружу, а не внутрь, резкий выдох во время выполнения действия
Зенкуцу-дачи (передняя стойка)	5—6	Спина прямая, носок передней ноги слегка повернут внутрь, колено стоящей впереди ноги согнуто и находится над первой фалангой большого пальца ноги, стопа задней ноги повернута под углом 35°, колено слегка согнуто, резкий выдох во время выполнения действия

Продолжение табл.

1	2	3
Прямой удар коленом (мае-хидза -гери)	По 10 раз каждой ногой	Во время удара колено ударной ноги производит трение о колено опорной ноги, носок ударной ноги смотрит вниз, руки не разводить в стороны, делать резкий выдох при нанесении удара
Боковой удар коленом (маваши — хидза-гери)	По 10 каждой ногой	Во время удара стопа опорной ноги поворачивается на 90° и отводится от себя, во время удара колено ударной ноги производит трение о колено опорной ноги, резкий выдох при нанесении удара
Верхняя защита предплечьем (агэ-уке)	5—6	Во время выполнения руки производят скрестное движение на уровне груди, блокирующая рука поднимается на уровень лба, плечо блокирующей руки поворачивается вперед, ноги слегка согнуты в коленях, во время выполнения блока делают пружинящее движение, резкий выдох во время выполнения действия
Защита снаружи внутрь нижней частью запястья (сото-уке)	5—6	Ноги не сдвигать, блокирующая рука согнута в локтевом суставе на 90°, локоть блокирующей руки находится на расстоянии кулака, плечо блокирующей руки поддается вперед, резкий выдох во время выполнения действия
Защита, направленная вниз (гэдан-барай)	5—6	Ноги не сдвигать, блокирующая рука начинает движения с плеча неблокирующей руки, неблокирующая рука выставляется вперед, блокирующая рука производит скользящее движение до запястья не блокирующей руки, резкое разрывающее движение руками, резкий выдох во время выполнения действия
Прямой удар руками (цки)	10	Во время выполнения удара обращать внимание на формирование и разворот кулака, локти производят трение о бока туловища, при возвращении реверсивная рука возвращается на пояс, резкий выдох при нанесении удара
Боковой — круговой удар руками (маваши-цки)	10	Во время выполнения удара обращать внимание на формирование и разворот кулака, локти производят трение о бока туловища, при возвращении

Окончание табл.

1	2	3
		реверсивная рука возвращается на пояс, резкий выдох при нанесении удара
Прямой удар коленом (мае-хидза-гери)	10	Во время удара колено ударной ноги производит трение о колено опорной ноги, носок ударной ноги смотрит вниз, руки не разводить в стороны, делать резкий выдох при нанесении удара
Боковой удар коленом (маваши-хидза-гери)	10	Во время удара стопа опорной ноги поворачивается на 90°, стопа ударной ноги отводится от себя, во время удара колено ударной ноги производит трение о колено опорной ноги, резкий выдох при нанесении удара
Заключительная часть		
<i>Подвижная игра «День-ночь»</i> Участники игры делятся на две команды — «День» и «Ночь». Их дома находятся на противоположных сторонах площадки, за чертой. Посередине проведена одна черта. На расстоянии одного шага от нее по ту и другую сторону выстраиваются команды спиной друг к другу. По команде взрослого «Приготовиться!» дается сигнал той команде, которая должна ловить. Если он сказал «День», дети из команды «Ночь» бегут в свой дом, а дети из команды «День» поворачиваются и ловят их, но только до границы дома убегающих. Количество пойманных подсчитывается, а затем игра начинается сначала	2 раза	Обращать внимания на скорость разворота, быстрые действия по сигналу
Анализ занятия и ритуал прощания		Дифференцированная оценка выполнения движения детьми

Уважаемые коллеги!
Издательство «Творческий Центр Сфера»
приглашает Вас к сотрудничеству

Обратите внимание **на новую форму**, предлагаемую нами: семинары и курсы авторов издательства по повышению квалификации педагогов Вашего региона.

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ СЕМИНАРОВ

1. Семинары авторов примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «Истоки»

Васюкова Наталья Евгеньевна — канд. пед. наук, старший научный сотрудник НИИ дошкольного образования им. А.В. Запорожца,

Родина Наталья Михайловна — канд. психол. наук, ведущий научный сотрудник НИИ дошкольного образования им. А.В. Запорожца,

Трифорова Екатерина Вячеславовна — старший научный сотрудник НИИ дошкольного образования им. А.В. Запорожца:

- 1) Основные подходы к составлению образовательной программы ДОУ в современных условиях;
- 2) Основные целевые психологические и педагогические установки;
- 3) Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов;
- 4) Комплексно-тематическое планирование образовательной работы с детьми дошкольного возраста — по 3—6 часов.

2. Авторские семинары

Мальцева Ирина Владимировна — учитель-методист высшей квалификационной категории, «Учитель года—97» (Московская область), педагог-новатор, автор программ дошкольного образования:

- 1) Программа развития современного ребенка раннего возраста: проектирование, сопровождение, обогащение;
- 2) Программа развития современного дошкольника от 3 до 6 лет: проектирование, сопровождение, обогащение;
- 3) Формирование естественной потребности ребенка к письменной речи: основные стратегии развития;
- 4) Языковые стратегии обучения современных детей среднего и старшего дошкольного возраста, в том числе детей-билингвов. Комплексные речевые программы и их модификации;
- 5) Успешные стратегии повышения практической грамотности старших дошкольников и младших школьников.

Колесникова Елена Владимировна — педагог высшей квалификации, отличник народного просвещения, автор развивающих книг, пособий и программы «Математические ступеньки»

Реализация ФГТ в авторской программе «Математические ступеньки» (варианты длительности — 4, 6, 12 часов).

Громова Ольга Евгеньевна — канд. пед. наук, старший научный сотрудник Института коррекционной педагогики РАО

Методическое обеспечение работы с детьми дошкольного возраста по развитию речи.

Крылова Наталья Михайловна — канд. пед. наук, доцент кафедры дошкольного образования Санкт-Петербургской академии постдипломного педагогического образования

Программа «Детский сад — Дом радости».

Ушакова Оксана Семеновна — д-р пед. наук, профессор, заведующий лабораторией развития речи и творческих способностей Учреждения РАО «Институт психолого-педагогических проблем детства», академик МАНПО:

- 1) Основные направления работы по развитию речи детей дошкольного возраста;
- 2) Теоретические основы программы;
- 3) Основные задачи программы развития речи;
- 4) Возрастные особенности речевого развития детей дошкольного возраста.

Печора Ксения Люциановна — канд. пед. наук, доцент. Кафедра педагогики и методики дошкольного образования, профессор Российской медицинской академии последипломного образования:

- 1) Проблемы развития и воспитания детей раннего возраста в условиях семьи и ДОУ. Адаптация;
- 2) Развитие психических функций и познавательных потребностей у детей раннего возраста;
- 3) Отклонения в поведении детей и методы коррекции.

Кроме этого мы рассматриваем возможность приглашения на ознакомительные семинары авторов по логопедии **Е.М. Косиновой**, по методике преподавания русского языка в средней школе **А.Б. Малюшкина**.

На интернет сайте www.tc-sfera.ru можно получить более подробную информацию об условиях, сроках и содержании семинаров, о наших авторах, журналах и издательстве «ТЦ Сфера». Присылайте заявки на проведение семинаров наших авторов в других городах России

Ирине Геннадьевне Глушковой: mamairinag@tc-sfera.ru.

Время перемен и законы развития заставляют учиться, переучиваться и повышать квалификацию, изучать, сравнивать, оценивать и выбирать.

Давайте делать это вместе!

РАБОЧИЕ ЖУРНАЛЫ — ПОРЯДОК И ОРГАНИЗОВАННОСТЬ

**Приобретая рабочие журналы
издательства «ТЦ СФЕРА», вы получаете:**

- Всю обязательную педагогическую документацию для работы и проверок.
- Рабочие таблицы: циклограммы, карты контроля анализа и многое другое.
- Структуру планов работы с их образцами.
- Эффективность использования своего рабочего времени.
- Красивые, хорошо оформленные, на качественной бумаге пособия.



Представляем

РАБОЧИЙ ЖУРНАЛ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Автор — В.Н. Зимонина

Рабочий журнал воспитателя по физической культуре позволит педагогам планировать работу по развитию двигательной деятельности детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, поможет анализировать динамику развития каждого ребенка и вовремя внести коррективы. Одновременно педагогам предлагается в определенной последовательности планировать методическую работу в ДОУ по развитию движений совместно с воспитателями групп, родителями.

Журналы приобретайте по адресу:

Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, к. 3, тел. (495) 656-72-05

заказывайте наложенным платежом по адресу:

129626, Москва, а/я 40, «ТЦ СФЕРА».

E-mail: sfera@cnt.ru www.tc-sfera.ru (книги)

Подписывайтесь по каталогу

«Роспечать» (в комплекте) — индекс 36804



УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!

Издательство «ТЦ Сфера» приглашает посетить наш интернет-сайт www.tc-sfera.ru

В новой версии сайта издательства «ТЦ СФЕРА» мы постарались учесть все замечания посетителей нашего сайта к его оформлению и содержанию и сделать новый вариант удобнее, доступнее и полезнее.

Что нового

В новой версии, как и прежде, посетители сайта могут сделать заказ на книги издательства, познакомиться с новинками, узнать новости из жизни издательства, почитать избранные главы из книг и статьи из журналов, опубликовать свой материал.

Чего не было раньше, так это возможности приобрести наши книги в электронном виде: оплатить их с помощью SMS или электронных денег и немедленно загрузить файлы на свой компьютер.

Кроме того, теперь пользователи, размещающие свои статьи на сайте, смогут самостоятельно редактировать их. Создав на сайте новую статью, пользователь может сам исправить все недостатки ее оформления, проявившиеся при переносе из текстового редактора на страницу сайта. Ждать публикации не требуется, теперь все в ваших руках!

Что впереди

В наших ближайших планах:

- ♦ отправка по запросу сертификата о публикации (разместив на сайте свою статью, автор может прислать заявку на сертификат, который получит по почте);
- ♦ скидки и льготы самым активным пользователям, публикующим свои материалы и комментирующим чужие;
- ♦ создание на сайте раздела с удаленными семинарами и курсами повышения квалификации.

В общем будет интересно! Заходите на книжный сайт издательства www.tc-sfera.ru! А на сайте www.apcards.ru познакомьтесь с нашей наглядной и поздравительной продукцией.

И, конечно, мы всегда рады посетителям сайтов наших журналов:

<http://www.udou.ru>; www.vdou.ru; www.mrdou.ru;
www.logoped-sfera.ru

Внимание, конкурс!

Дошкольному образованию России в 2013 г. — 150 лет. В честь этой знаменательной даты издательство «Творческий Центр Сфера», журнал «Воспитатель ДОУ» и авторский коллектив основной общеобразовательной программы дошкольного образования «Истоки» объявляют конкурс.

Принимаем работы по трем номинациям:

- ♦ Лучшая творческая разработка тематической недели по примерной основной общеобразовательной программе «Истоки». В рамках работы желательно охватить задачи всех образовательных областей дошкольного образования.
- ♦ Лучший конспект непосредственно образовательной деятельности, реализующий задачи образовательной области «Познание».
- ♦ Лучшее наглядное пособие или рабочие материалы для организации образовательной работы в ДОУ и взаимодействия с семьями воспитанников.

В жюри конкурса входят редколлегия и редакционный совет журнала «Воспитатель ДОУ», авторы программы «Истоки». Работы принимаются до 15 октября 2013 г.

Каждый из победителей в номинации получит денежное вознаграждение в размере 10 000 рублей, а также публикацию в журнале «Воспитатель ДОУ», 10 лучших работ будут награждены дипломами и призами.

Лучшие работы будут опубликованы в журналах или книгах издательства «ТЦ Сфера».

Присылайте свои работы с пометкой «Конкурс» на электронный адрес: dou@tc-sfera.ru, по почте: Москва, 129626, а/я 40, или на сайт: www.tc-sfera.ru/konkurs-vdou

**Мы желаем вам удачи и ждем креатива,
творчества, вдохновения!**



Созвездие подписных изданий для дошкольного образования!

Не забудьте подписаться!

2013

2-е полугодие

Индексы в каталогах

Комплект:

«Управление ДОУ» с приложением;
«Методист ДОУ»,
«Инструктор по физкультуре»,
«Медработник ДОУ»;

Рабочие журналы для:

- воспитателя группы детей раннего возраста
- воспитателя детского сада
- заведующего детским садом
- инструктора по физической культуре
- музыкального руководителя детского сада
- педагога-психолога
- старшего воспитателя
- учителя-логопеда

Роспе-
чать

36804

Подписка
только
в первом
полугодии

Пресса
России

39757

(без
рабочих
журналов)

Почта
России

10399

(без
рабочих
журналов)

«Управление ДОУ» с приложением
и один выпуск «Методист ДОУ»
«Управление ДОУ»
«Медработник ДОУ»
«Инструктор по физкультуре»
«Воспитатель ДОУ» с библиотекой
«Воспитатель ДОУ»
«Логопед» с библиотекой
и учебно-игровым комплектом
«Логопед»

82687

80818

80553

48607

80899

58035

18036

82686

42120

42122

39755

39756

10395

10396

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

ЭТО ИНТЕРЕСНО

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

- ♦ Воспитание гуманных отношений на занятиях физкультурой
- ♦ Физкультура вместе с мамой
- ♦ Использование фитнес-технологий в ДОУ
- ♦ Объективная оценка двигательных действий дошкольников
- ♦ Профилактика детского травматизма в процессе использования спортивного инвентаря
- ♦ Элементы синхронного плавания в детском саду

Уважаемые коллеги!

Проверьте, все ли номера наших журналов имеются в библиотеке вашего учреждения. Можно заказать наложенным платежом предыдущие номера журналов и приложений к ним. В заявке укажите свой точный индекс, адрес, наименование журнала. (Количество журналов ограничено.) Журналы предыдущих лет издания можно приобрести по 15 руб. в нашем Центре образовательной книги.



«ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ»
2013, № 4 (31)

Научно-практический журнал
ISSN 2220-1467

Журнал издается с 2008 г.
Выходит 8 раз в год: с февраля по май, с сентября по декабрь

Учредитель и издатель
Т.В. Цветкова

Главный редактор
М.Ю. Парамонова

Литературный редактор
А.А. Сахаров

Оформление, макет
Т.Н. Полозовой

Дизайнеры обложки
В. Чемякин, М.Д. Котова

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: dou@tc-sfera.ru; www.tc-sfera.ru

www.udou.ru

Рекламный отдел:
Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05

Номер подписан в печать 16.04.13.
Формат 60×90¹/₁₆. Усл. печ. л. 8. Тираж 6000 экз.
Заказ №



© Журнал «Инструктор по физкультуре», 2013
© ООО «ТЦ СФЕРА», 2013
© Цветкова Т.В., 2013

«ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ»

научно-практический журнал

УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ



НЕ ЗАБУДЬТЕ ПОДПИСАТЬСЯ НА СВОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ!

Подписные индексы в каталогах:

«Роспечать» – 80553,
36804 (в комплекте)

«Пресса России» – 42120,
39757 (в комплекте)

«Почта России» –
10399 (в комплекте)



Наш адрес: Москва,

Сельскохозяйственная ул., д. 18, к. 3

Тел.: /495/ 656-7505, 656-7255

E-mail: 123@tc-sfera.ru

Интернет-магазин:

www.tc-sfera.ru