

# ИНСТРУКТОР

## ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№3/2018

ФИЗКУЛЬТУРНО-ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ  
РАЗВЛЕЧЕНИЕ  
«МЫ — ДРУЗЬЯ ПРИРОДЫ»

ДВИГАТЕЛЬНАЯ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ  
ЗАНЯТИЕ  
«ТРОПИНКАМИ  
РОДНОГО КРАЯ»

ТУРИСТСКИЙ  
ПОХОД  
ПО САМАРСКОЙ  
ЛУКЕ



ТЕМА НОМЕРА:

**ФИЗКУЛЬТУРА  
В РАЗГАР ВЕСНЫ**



# ИНСТРУКТОР

## ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### Подписные индексы в каталогах:

«Роспечать» — 48607; 36804 (в комплекте)

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

«Почта России» — 10399 (в комплекте)

№ 3/2018



### ТЕМА НОМЕРА

## ФИЗКУЛЬТУРА В РАЗГАР ВЕСНЫ

### СОДЕРЖАНИЕ

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

### Колонка редактора

Парамонова М.Ю.

Двигательная деятельность детей

в разгар весны ..... 5

### ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

#### Повышение квалификации

Домашева Т.П.

Организация двигательной деятельности  
дошкольников на открытом воздухе ..... 6

Дворянцева Е.А.

Лэпбук «История развития спорта» ..... 16

Рудакова Е.В., Пакулева Л.Н.

Детский фитнес как средство формирования  
здорового образа жизни ..... 26

#### Психофизическое развитие ребенка

Духина Д.С.

Тренажер для развития мелкой моторики

«Кукурузка» ..... 32

### ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

#### Образовательная работа

Шевелева Л.В.

Физкультурное занятие «Тропинками родного края» ..... 36

Тимошенко А.Н.

Занятие по физкультуре «Юные космонавты» ..... 40

## Физкультурно-оздоровительная работа

<i>Опружак Н.В.</i>	
Квест-игра «Путешествие в страну Играндию» .....	43
<i>Рыбакова Е.А.</i>	
Физкультурно-экологическое развлечение «Мы — друзья природы!» .....	50
<i>Петухова Т.В.</i>	
Физкультурные занятия с фитболами .....	56
<i>Очнева Е.И., Лохматова Л.В.</i>	
Танцевальный флешмоб как инновационная технология оздоровления детей .....	61

## СОТРУДНИЧЕСТВО

### Взаимодействие со специалистами

<i>Бикчантаева Р.Х.</i>	
Спортивное развлечение «За здоровьем в детский сад» .....	66
<i>Абрамова Н.В.</i>	
Проект по патриотическому воспитанию «Я — гражданин своей страны. Я — патриот» .....	72
<i>Баранова Ю.К., Суркова Л.С.</i>	
Интегрированное занятие «Как солнце весне помогало» .....	82
<i>Борисова Ю.Г.</i>	
Создание инклюзивной образовательной среды в детском саду .....	87

### Работа с родителями

<i>Березняк Л.Н.</i>	
Конкурс кроссвордов для детей и родителей .....	92

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

### Дискуссионный клуб

<i>Егоренкова Ж.Н.</i>	
Новые технологии в ДОО: фитбол-гимнастика .....	98

### Вести из регионов

<i>Попова Т.А.</i>	
Физкультурное занятие «Туристский поход по Самарской Луке» .....	102

### Народная педагогика

<i>Васюкова О.Н.</i>	
Подвижные игры народов Севера для детей 4—7 лет .....	108

Книжная полка .....	35, 65, 81, 97, 118, 119
---------------------	--------------------------

Повышаем квалификацию .....	122
-----------------------------	-----

Вести из Сети .....	124
---------------------	-----

Как подписаться .....	127
-----------------------	-----

Анонс .....	128
-------------	-----

## Редакционный совет

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

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

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

**Парамонова Маргарита Юрьевна**, канд. пед. наук, декан факультета дошкольной педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», чл.-корр. Международной академии наук педагогического образования (МАНПО), 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 ВО «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 ФГБНУ «Институт художественного образования и культурологии РАО», главный редактор журналов «Управление ДОУ», «Методист ДОУ».

**Дружиловская Ольга Викторовна**, канд. пед. наук, доцент кафедры анатомии, физиологии и клинических основ дефектологии ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», главный редактор журнала «Медработник ДОУ».

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

**Танцюра Снежана Юрьевна**, канд. пед. наук, доцент кафедры психологии и педагогики ГАУ ИП ДСЗН «Институт переподготовки и повышения квалификации руководящих кадров и специалистов системы социальной защиты населения города Москвы», главный редактор журнала «Логопед».

**Цветкова Татьяна Владиславовна**, канд. пед. наук, чл.-корр. МАНПО, генеральный директор и главный редактор издательства «ТЦ Сфера».



# ИНДЕКС

## УЧРЕЖДЕНИЯ И АВТОРЫ, УПОМИНАЕМЫЕ В НОМЕРЕ

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

ГБДОУ д/с № 7, г. Севастополь, Республика Крым ..... 40	МБДОУ д/с № 7, станица Старощербиновская Щербиновского р-на Краснодарского края ..... 32
ГБДОУ д/с № 34 Выборгского р-на, Санкт-Петербург ..... 56	МБДОУ д/с № 22 «Радуга», станица Лысогорская Георгиевского р-на Ставропольского края ..... 92
МАДОУ д/с № 117, г. Сыктывкар, Республика Коми ..... 36	МБДОУ д/с № 30 «Аист», г. Смоленск ..... 98
МАДОУ д/с № 3 «Колобок», г. Улан- Удэ, Республика Бурятия ..... 87	МБДОУ д/с № 48 «Золотая рыбка», г. Норильск Красноярского края ... 108
МАДОУ д/с № 23 «Светлячок», г. Набережные Челны, Республика Татарстан ..... 43	МБДОУ д/с № 66 «Журавушка», г. Старый Оскол Белгородской обл. ... 6
МАДОУ д/с № 43 «Родничок», г. Химки Московской обл. .... 61	МБДОУ д/с № 165, г. Чебоксары, Чувашская Республика ..... 72
МБДОУ «Ромашка», г. Черногорск, Республика Хакасия ..... 50	МБДОУ ЦРП — д/с № 15, г. Владимир ..... 82
МБДОУ д/с № 2 «Колосок», г. Нефтеюганск, ХМАО — Югра ..... 26	МБДОУ ЦРП — д/с № 39 «Росинка», г. Курган ..... 16
МБДОУ д/с № 7, пос. Майский Краснокамского р-на Пермского края ..... 66	МБДОУ ЦРП — д/с № 87, г. Самара ... 102

Абрамова Наталья Владимировна ..... 72	Опружак Надежда Владимировна ..... 43
Баранова Юлия Константиновна ..... 82	Очнева Елена Ивановна ..... 61
Березняк Людмила Николаевна ... 92	Пакулева Лидия Николаевна ..... 26
Бикчантаева Роза Хамитовна ..... 66	Петухова Татьяна Валентиновна ..... 56
Борисова Юлия Георгиевна ..... 87	Попова Татьяна Анатольевна ..... 102
Васюкова Оксана Николаевна ... 108	Рудакова Елена Владимировна .... 26
Дворянцева Елена Александровна ... 16	Рыбакова Елена Анатольевна ..... 50
Домаева Татьяна Петровна ..... 6	Суркова Людмила Сергеевна ..... 82
Духина Диана Сергеевна ..... 32	Тимошенко Алёна Николаевна ..... 40
Егоренкова Жанна Николаевна .... 98	Шевелева Лариса Владимировна ..... 36
Лохматова Любовь Владимировна ..... 61	

### Двигательная деятельность детей в разгар весны

В разгар весны особое значение приобретают вопросы планирования и организации двигательной деятельности детей на свежем воздухе, максимального использования игр и игровых методов, адекватных возрасту детей. Для проведения подвижных игр на улице наиболее благоприятными сезонами являются вторая половина весны, лето и ранняя осень. Весной на прогулку обязательно следует выносить велосипеды, самокаты, мячи и другое физкультурное оборудование, поскольку после зимы значительно расширяются возможности и пространство для подвижных игр и различных форм организации двигательной деятельности. В это время эффективно могут использоваться подвижные игры с разнообразными игровыми заданиями, возможно проведение спортивных игр по упрощенным правилам, что в целом способствует обогащению двигательного опыта дошкольников, совершенствованию функциональных возможностей детского организма, воспитанию психофизических и личностных качеств.

В настоящем номере представлены материалы, раскрывающие разные стороны образовательной работы с детьми, часть из которых актуальна для весны.

Мы напоминаем нашим читателям, что завершился прием заявок на проводимый «ТЦ Сфера» совместно с Общероссийской детско-молодежной общественной организацией «Здоровая нация» и факультетом дошкольной педагогики и психологии МПГУ Всероссийский конкурс «Безопасность дошкольника на дороге: как ее обеспечить?». Согласно Положению о конкурсе, с 1 апреля по 31 мая 2018 г. будут подводиться его итоги. Все поступившие конкурсные материалы рассмотрит авторитетное жюри, а на сайте и в журналах нашего издательства будет размещена информация о победителях, которые получают заслуженные награды. Конкурс — прекрасная возможность заявить о себе, поделиться своим опытом, повысить самооценку. А участие в нем может стать ступенью для профессионального и личностного роста каждого.

Друзья, будьте активны! Детям и нашей стране очень нужны творческие, инициативные, преданные делу, идущие в ногу со временем и не боящиеся перемен, искренне любящие детей педагоги. Присылайте свои статьи на наш адрес: [dou@tc-sfera.ru](mailto:dou@tc-sfera.ru). Соблюдайте требования к публикациям, согласно которым к статье должны быть приложены анкета автора, краткая аннотация и ключевые слова. Посещайте вебинары и обновленные сайты нашего издательства: [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru), [www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru).

*Парамонова М.Ю., главный редактор журнала*

# Организация двигательной деятельности дошкольников на открытом воздухе

Домаева Т.П.,

инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 66

«Журавушка», г. Старый Оскол Белгородской обл.

---

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме активизации двигательной деятельности дошкольников на прогулке, предлагаются различные формы организации этой деятельности. Представлены структура и содержание физкультурных занятий на свежем воздухе, методика проведения подвижных игр и физических упражнений, закаливающих мероприятий, динамических часов, оздоровительных пробежек и др.

**Ключевые слова.** Двигательная деятельность, прогулка, физкультурные занятия, подвижные игры, закаливание, динамический час, оздоровительный бег.

---

Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 был утвержден федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, служащий ориентиром для независимой оценки качества дошкольного образования (Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», ст. 95).

Содержание общеобразовательной программы должно охватывать образовательные области:

- «Социально-коммуникативное развитие»;
- «Познавательное развитие»;
- «Речевое развитие»;
- «Художественно-эстетическое развитие»;
- «Физическое развитие».

В каждой из образовательных областей в разных видах деятельности педагог может обратить внимание детей на те или иные правила сохранения здоровья. В ходе занятий, наблюдения, исследовательской деятельности, чтения художественной литературы он может рассмат-

ривать проблемы культуры здоровья человека, правила безопасного поведения. Все это оказывает большое влияние на развитие представлений детей о здоровье.

*Задачи образовательной области «Физическое развитие»:*

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства;
- преобладания целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней;
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями;
- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развитие их физических качеств.

*Виды детской деятельности:*

- игровая;
- коммуникативная;
- трудовая;
- двигательная;
- познавательно-исследовательская;
- музыкально-художественная;
- воспроизведение художественной литературы;
- продуктивная.

Двигательная деятельность предполагает:

- развитие координации движений и гибкости, равновесия, крупной и мелкой моторики;
- формирование опорно-двигательной системы организма;
- выполнение основных движений.

*Первое место* в двигательном режиме детей занимают:

- физкультурно-оздоровительные занятия;
- утренняя гимнастика;
- гимнастика после дневного сна;
- подвижные игры и физические упражнения во время прогулок;
- физкультминутки на занятиях, предполагающих умственную нагрузку.

*Второе место* в двигательном режиме детей принадлежит учебным занятиям по физической культуре как основной форме обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности.

*Третье место* отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей.

*Формы двигательной активности*

Учебные занятия по физической культуре — основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей. Рекомендовано проводить занятия по физической культу-

ре не менее трех раз в неделю в первой половине дня (одно на воздухе). Продолжительность занятий в ДОО для детей 2—3 лет — 15 мин, 3—4 — 15—20, 4—5 — 20—25, 5—6 — 25—30, 6—7 лет — 30—35 мин.

*Основные типы физкультурных занятий*

♦ Традиционные — проводятся по схеме: вводная (подготовительная), основная, заключительная части.

♦ Тренировочные — включают ходьбу, бег, строевые упражнения, спортивные игры, упражнения в лазанье, с мячом, акробатические элементы и т.д.

♦ Игровые — предполагают использование народных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов и т.д.

♦ Сюжетные — комплексные, объединенные определенным сюжетом, предполагающие спортивное ориентирование, упражнения на развитие речи, викторины и т.д.

♦ Самостоятельные — включают самостоятельную тренировку по выбору и проверке задания инструктором.

♦ Занятия серии «Изучаем свое тело» — включают беседы о своем теле, обучение самомассажу, привитие элементарных навыков ухода за собой и оказания первой медицинской помощи.

♦ Тематические — предполагают использование одного вида физических упражнений.

♦ Контрольно-проверочные — предполагают выявление отставания в развитии моторики ребенка и пути их устранения.

♦ Ритмическая гимнастика — танцевальные движения.

### Традиционные занятия

Традиционное занятие состоит из трех частей.

*Вводная часть* включает в себя упражнения, подготавливающие организм к физической нагрузке (различные виды ходьбы, бег, прыжки, упражнения на развитие равновесия, профилактику нарушений осанки и плоскостопия).

Цели *основной части* — обучение, закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие физических качеств.

В нее входят:

- общеразвивающие упражнения (принципы подбора, чередования и методика);
- основные движения;
- подвижные игры, способствующие закреплению двигательных навыков, повышению эмоционального тонуса детей.

*Заключительная часть* предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности для приведения организма в спокойное состояние.

### Игровые занятия

Значительное место отводится игровым занятиям по физкульту-

ре, поскольку они служат естественной формой передачи детям необходимого объема знаний и двигательных умений и навыков. Занятие состоит из 3—5 подвижных игр разной интенсивности, посредством которых воспитанники усваивают одно новое движение и повторяют 2—3 хорошо им знакомых. При построении занятий данного типа следует учитывать принципы дидактического подбора игр.

*Вводная часть* игрового занятия включает игры низкой и средней интенсивности, постепенно увеличивающие физическую нагрузку на организм ребенка.

В *основной части* предлагается одна общая игра для подгрупп и 1—2 игры, поддерживающие объем нагрузки на оптимальном уровне.

В *заключительной части* занятия проводится игра малой подвижности (как правило, на ориентировку в пространстве).

Основу таких занятий составляет целостная игровая ситуация, объединяющая действия одним сюжетом, отражающим окружающий мир ребенка, например «Магазин игрушек», «Ежиха и ежата», «Птички в гнездышках» и др.

### **Физкультурные занятия с одним предметом**

В основной части занятия при организации ОРУ и ОВД используют один предмет.

Используют мяч, гимнастическую палку, скамейку, обруч, скакалку и др.

### **Утренняя гимнастика**

*Формы организации:*

- традиционная;
- игровая;
- с использованием «полосы препятствий»;
- с применением простейших тренажеров;
- с включением оздоровительных пробежек.

*Структура утренней гимнастики*

Вводная часть включает построение, два-три вида ходьбы, один вид бега.

Основная часть включает дыхательные упражнения, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, брюшного пресса и ног.

В заключительной части проводятся обычная ходьба, хороводы и т.д.

### **Гимнастика после дневного сна**

Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы.

Данную гимнастику следует проводить при открытых фрамугах в течение 7—15 мин.

*Варианты гимнастики после дневного сна:*

- разминка в постели и само-массаж;
- гимнастика игрового характера;
- гимнастика с использованием тренажеров или спортивного комплекса;
- пробежки по массажным дорожкам.

### **Подвижные игры и физические упражнения на прогулке**

Основные задачи проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке:

- расширение двигательного опыта, его обогащение новыми, более сложными движениями;
- совершенствование имеющихся у детей навыков в основных видах движений путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях;
- развитие двигательных качеств: быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками.

Подвижные игры как основная двигательная деятельность дошкольников планируется воспитателем в различное время дня в соответствии с режимом каждой возрастной группы. Утром до завтрака обязательно прово-

дятся игры по интересам детей. Среди них есть и самостоятельные подвижные игры небольших детских коллективов.

*Методика проведения подвижных игр*

На прогулке продолжительность игр и упражнений составляет 10—12 мин, если в этот день планируется физкультурное занятие, 30—40 мин — в остальные дни. Вечером подвижным играм и физическим упражнениям необходимо отводить 10—15 мин. Эта форма работы открывает широкие возможности для физического совершенствования детей, укрепления их здоровья и закаливания. Важно, чтобы в распоряжении дошкольников были игровой материал, физкультурные пособия и инвентарь, стимулирующий двигательную активность. Поэтому чрезвычайно важны поиски новых форм и содержания ролевых игр («Запуск ракеты», «Пожарные на учении», «Спортивные состязания» и т.д.).

При правильных организации и содержании подвижных игр у детей формируются внимание и наблюдательность, дисциплина, умение владеть своими чувствами и движениями, следовательно, развивается воля и вырабатывается характер. Поэтому важно подбирать упражнения, соответствующие возрасту и развитию ребенка.

При проведении подвижных игр очень важна роль воспитате-



ля, которому необходимо не только знать их правила, но и уметь руководить их процессом, чтобы достичь поставленных целей. Очень важно пользоваться так называемыми сигнальными словами, диктующими то или иное действие. Их надо произносить четко, требовательно, несколько громче остальных и выделять предварительно паузой.

### Физкультминутки

Физкультминутки — кратковременные физические упражнения — форма активного отдыха во время малоподвижных занятий, достаточно широко применяющиеся с дошкольниками. Они проводятся в средней, старшей и подготовительной к школе группах в перерывах между занятиями, а также в процессе самого занятия.

#### *Задачи:*

- повышать или удерживать умственную работоспособность детей на занятии;
- обеспечивать кратковременный активный отдых во время занятий, в процессе которых значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха, мышцы туловища.

Значение физкультминуток заключается в смене характера деятельности и позы ребенка путем двигательной активности, снимающей утомление, восстанавливающей эмоционально-положительное состояние психики.

Физкультминутка в процессе самого занятия может проводиться сидя или стоя у стола, за которым дети занимаются. Она состоит из 2—3 упражнений на разгибание туловища, движение рук, активизирующих работу мышц и расширяющих грудную клетку, ходьбы на месте. Все это выполняется в течение 1—2 мин. Физкультминутки между двумя занятиями могут проводиться в виде подвижной игры и упражнений. Обязательное условие — свежий воздух (открытые фрамуги, окна). По окончании упражнения, непродолжительной ходьбы воспитатель напоминает детям, чем еще они будут заниматься.

Педагог должен помнить, что на занятиях по лепке, аппликации, рисованию физкультминутки могут отвлекать детей от творческих замыслов.

### Динамический час

*Цель:* совершенствование двигательной деятельности детей на основе формирования потребности в движениях.

#### *Задачи*

#### *Оздоровительные:*

- формировать правильную осанку и развивать все группы мышц;
- повышать тренированность организма, его устойчивость к воздействию различных неблагоприятных факторов;
- удовлетворять потребность детей в движении.



*Образовательные:*

- формировать устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям;
- увеличить запасы двигательных навыков за счет разучивания спортивных упражнений и игр с элементами спорта;
- учить ориентироваться в пространстве;
- формировать навыки и стереотипы здорового образа жизни.

*Воспитательные:*

- воспитывать интерес к двигательной активности, дух соперничества и чувство товарищества;
- содействовать развитию положительных эмоций, умения общаться со сверстниками, взаимопонимания и сопереживания.

При планировании динамических часов в детском саду нужно сделать упор на основной вид детской деятельности — игру. Подвижные игры способствуют закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков, предоставляют возможность развивать познавательный интерес, формируют умение ориентироваться в окружающей действительности. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и, самое главное, благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей, доставляя им радость и удовольствие.

Динамический час состоит из трех частей:

- *вводной* — разминки, назначение которой — подготовить организм к нагрузкам, планирующимся в основной части, настроить детей на выполнение задания;
- *основной*, в ходе ее решается комплекс запрограммированных задач и формируются двигательные навыки, воспитываются физические качества;
- *заключительной*, назначение которой — восстановить пульс и дыхание.

*Оздоровительная разминка* включает:

- ♦ различные виды ходьбы (на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, на внутренней и внешней стороне стопы, в полуприседе, в полном приседе, с высоким подниманием коленей, с различным положением рук);

- ♦ бег в медленном и среднем темпе и его виды (со средней группы) (с захлестыванием к голени, на прямых ногах, с высоким подниманием бедра, спиной вперед, приставным шагом правым и левым боком);

- ♦ прыжки на месте и с продвижением вперед (на одной и двух ногах, по три прыжка на правой и левой ноге, из стороны в сторону, ноги врозь — ноги вместе, с поворотом на 90° и 180°);

- ♦ имитационные движения: упражнения для профилактики

плоскостопия и осанки (ходьба по ребристой доске, катание стопой различных предметов, упражнения с плоскими палочками, различными массажными ковриками, самомассаж).

Оздоровительная разминка может быть заменена игровыми упражнениями и подвижными играми с ходьбой и бегом («Поровняющей дорожке», «Поезд», «Карусели», «Сделай фигуру», «Чье звено скорее соберется?», «Построй шеренгу, круг, колонну» и т.д.).

*Оздоровительно-развивающая часть* может включать:

- игровые упражнения и подвижные игры;
- спортивные;
- игры-эстафеты;
- хороводные.

*Заключительная часть* включает игры на расслабление, внимание, малой подвижности.

Основным приемом организации динамического часа служит использование игрового момента, сюжета. Ведущая роль в данной форме работы с детьми, естественно, принадлежит воспитателю, который должен создать положительный эмоциональный фон, поднять настроение, заинтересовать игрой, чтобы дети захотели превратиться в глупых мышат, веселых медвежат. Для этого мы используем музыкальное сопровождение, художественное слово, вводим игровые персонажи и др. Бывает

так, что физкультурное занятие заканчивается, а детям еще хочется поиграть в любимую игру, взять скакалку и попрыгать, придумать забавные упражнения с обручем, полежать в сухом бассейне и т.д. Чтобы дать дошкольникам возможность наиграться в динамический час, для детей 4—7 лет мы вводим минутки двигательного творчества. Дошкольники могут сами выбрать вид двигательной деятельности, спортивный инвентарь, партнера и т.д., другими словами, почувствовать себя хозяевами в спортивном зале, освоить его пространство.

Отсутствие внешней регламентации позволяет детям оценивать собственные действия как успешные или неуспешные. Самостоятельное перемещение в зале способствует снятию зажатости, нерешительности, скованности, развивает уверенность в своих силах, ощущение безопасности и причастности к общему делу. Длительность таких мероприятий должна соответствовать возрасту детей, здоровью и физическому развитию.

Динамический час проводится 2 раза в неделю на дневной прогулке. Его продолжительность в группах:

- вторая младшая — 15 мин;
- средняя — 20;
- старшая — 25;
- подготовительная к школе — 30 мин.

*Формы организации детей при проведении динамического часа:* фронтальные, подгрупповые, по гендерной принадлежности.

С целью оптимизации двигательной активности и закаливания детей в практику ДОО необходимо внедрять дополнительные виды занятий двигательного характера, взаимосвязанные с комплексом закаливающих мероприятий, а также вносить нетрадиционные формы и методы их проведения.

*Дополнительные виды занятий двигательного характера*

- ♦ Оздоровительный бег на воздухе.

- ♦ Пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами.

- ♦ Двигательная разминка во время перерыва между занятиями.

- ♦ Индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию двигательной активности детей на вечерней прогулке.

- ♦ Прогулки-походы в парк, школу, физкультурно-оздоровительный комплекс.

### **Оздоровительный бег с дошкольниками**

*Задачи:*

- давать заряд бодрости и душевного равновесия;
- тренировать дыхание;
- укреплять мышцы, кости и суставы.

Оздоровительный бег укрепляет верхние дыхательные пути, мускулатуру кишечника, сердце, легкие, вырабатывает выносливость, подготавливает организм к более сильным нагрузкам.

Оздоровительные пробежки целесообразно проводить не менее 2 раз в неделю в дни, когда нет физкультурных занятий, во время утренней прогулки. В теплое время года их организуют в самом начале прогулки, а в холодное время — в конце.

*Продолжительность оздоровительного бега:*

- для детей 4—5 лет — с 1 мин до 3—3,5 мин;

- для детей 5—7 — с 1,5 до 7—12 в среднем темпе. Каждые две недели прибавляется по 15 с.

Длительность бега увеличивается от исходной на 3—3,5 мин. Дети старшей группы к концу учебного года должны бегать 4 мин, подготовительной к школе группы — 6 мин. Темп бега должен быть нормальный: не быстрый и не медленный.

*Основные принципы бега:*

- должен доставлять детям удовольствие;
- бегать нужно вместе с детьми в их темпе;
- каждый день;
- чем длиннее дистанция, тем короче разминка;
- после обязательно расслабление.

Для бега дети разделяются на подгруппы:

- 1-я — дети 1-й и 2-й основных групп здоровья;
- 2-я — 2-й подготовительной к школе группы здоровья и часто болеющие.

Дети 2-й подгруппы бегают в более щадящем режиме.

*Структура оздоровительного бега*

Сначала проводится разминка.

Ее цель — разогреть мышцы, сделать более подвижными суставы, настроить детей психологически. В разминку включаются приседания и разного рода ходьба. Заканчивается она бегом на месте. Это необходимо для того, чтобы дети не «срывались» с места, бежали бы затем по дорожке в нужном темпе.

Всю дистанцию взрослый бежит вместе с детьми. Он следит за индивидуальной длительностью бега отдельных детей, предлагает сойти с дистанции. Педагог должен находиться то сбоку, то впереди, то сзади.

Бег заканчивается ходьбой с выполнением упражнений на регулировку дыхания и расслабление. Комплекс упражнений состоит из 2—3 упражнений на разные группы мышц: сначала для мышц рук и шеи (разведение — сведение, махи вверх-вниз, вперед-назад, повороты головы вперед-назад, вверх-вниз), туловища (наклоны вниз или в

стороны, повороты, пригибания), ног (приседания, махи). Затем проводятся и разные виды прыжков (на двух или одной ноге, поочередно, с поворотами вправо-влево, вперед-назад).

Во время бега воспитателю важно помнить следующее:

- при выборе дистанции важно учитывать состояние здоровья и уровень двигательной активности детей;
- все дистанции должны быть размечены (длина полукруга и одного круга);
- бег должен доставлять детям «мышечную радость» и удовольствие;
- нужно вырабатывать у детей чувство скорости в беге, определенный темп;
- после оздоровительного бега воспитатель не должен забывать об использовании упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания;
- в зимнее время года желательно не прекращать пробежек, но при этом учитывать одежду детей и длину дистанций, которая значительно сокращается (от 500 до 250 м);
- нужно организовывать прогулки-походы в парк, физкультурно-оздоровительный комплекс, экскурсии в школу на урок физкультуры.

Проблема преемственности между дошкольным и начальным образованием актуальна во все времена. Понятие преемственно-

сти трактуется как непрерывный процесс развития, воспитания и обучения ребенка, имеющий общие и специфические цели для каждого возрастного периода, т.е. это связь между различными ступенями развития.

Наше учреждение уже не один год сотрудничает с СОШ № 2 г. Старый Оскол. Преемственность между ДОО и школой закреплена в договоре, где обозначены основные аспекты деятельности: согласован-

ность целей и задач дошкольного и начального школьного образования. Цель — реализация единой линии развития ребенка на этапах дошкольного и начального школьного детства на основе целостного, последовательного, перспективного педагогического процесса.

Мы применяем следующие формы взаимодействия: спартакиады, «веселые старты», совместные тренировки по волейболу.

## Лэпбук «История развития спорта»

Дворянцева Е.А.,

воспитатель МБДОУ ЦРР — д/с № 39 «Росинка», г. Курган

---

**Аннотация.** В статье представлено описание пособия лэпбук, разработанного с целью ознакомления дошкольников с историей развития спорта. С помощью пособия детей в увлекательной форме знакомят с историей возникновения Олимпийских игр в Древней Греции, олимпийской символикой, олимпийскими видами спорта, чемпионами и рекордами, в том числе, на олимпиаде — 2014 г. в Сочи.

**Ключевые слова.** Лэпбук, спорт, виды спорта, Олимпийские игры, история спорта, дети дошкольного возраста.

---

Для совершенствования образовательной деятельности мы создали лэпбук «История развития спорта» для детей 4—7 лет. При разработке данного пособия учитывались следующие критерии:

- насыщенность содержания материала;
- трансформируемость (возможность применения в зависимости от образовательной ситуации);



Лэпбук «История развития спорта»

- полифункциональность (возможность применения в разных видах деятельности);
- вариативность (возможность периодической смены разнообразных материалов);
- безопасность в использовании.

**Задача:** формировать представления об истории развития спорта с древних времен до настоящего времени, используя схему: «мир — страна — город — детский сад».

Ниже представлен постраничный материал лэпбука. Информация дается прямо на странице или на карточках, помещенных в конвертах.

### 1-я страница «О спорт — ты мир!»

*Информация об истории возникновения спорта*

Давным-давно это было. На нашей зеленой цветущей планете, где уже жили разные животные и птицы, появился человек.

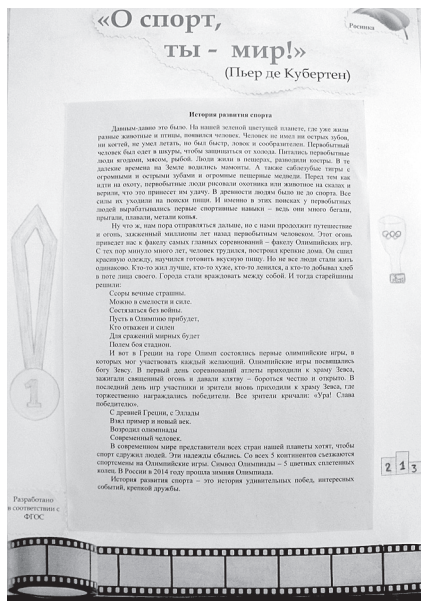
Он не имел ни острых зубов, ни когтей, не умел летать, но был быстр, ловок и сообразителен. Первобытные люди одевались в шкуры, чтобы защищаться от холода, питались ягодами, мясом, рыбой.

Жили они в пещерах, разводили костры. В те далекие времена на Земле водились мамонты, саблезубые тигры с огромными и острыми зубами, а также большие пещерные медведи. Перед тем как идти на охоту, первобытные люди рисовали охотников или животных на скалах и верили, что это принесет им удачу.

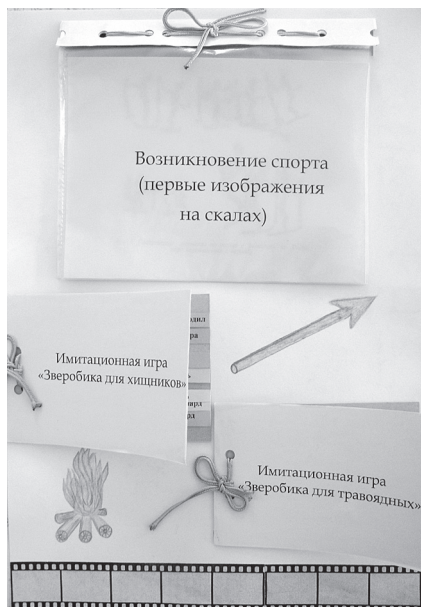
В древности было не до спорта: все силы уходили на поиски и добычу пищи. Именно в этих поисках у первобытных людей вырабатывались спортивные навыки, ведь они много бегали, прыгали, плавали, метали копья.

Ну что ж, нам пора отправляться дальше. С нами продолжит путешествие и огонь, за-

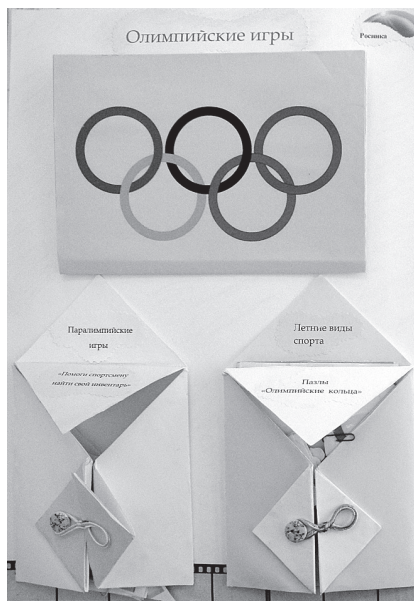




1-я страница



2-я страница



3-я страница



Фрагмент 3-й страницы

жженный миллионы лет назад первобытным человеком. Он приведет нас к факелу Олимпийских игр. С тех пор минуло много лет, человек трудился, строил дома, шил красивую одежду, научился готовить вкусную пищу. Но не все люди стали жить одинаково: кто-то лучше, кто-то хуже, кто-то ленился, а кто-то добывал хлеб в поте лица своего. Люди стали враждовать между собой. И тогда старейшины решили:

Ссоры вечные страшны.  
Можно в смелости и силе  
Состязаться без войны.  
Пусть в Олимпию прибудет  
Кто отважен и силен.  
Для сражений мирных будет  
Поле боя стадион.

И вот в Греции на горе Олимп состоялись первые Олимпийские игры, в которых мог участвовать каждый желающий. Они посвящались богу Зевсу. В первый день соревнований атлеты приходили к его храму, зажигали священный огонь и давали клятву — бороться честно и открыто. В последний день игр участники и зрители вновь приходили к храму Зевса, где торжественно награждались победители. Все зрители кричали: «Ура! Слава победителю!»

С Древней Греции, с Эллады  
Взял пример и новый век.  
Возродил олимпиады  
Современный человек.

В современном мире представители всех стран хотят, чтобы спорт объединил людей. Эти надежды сбылись. Со всех континентов на Олимпийские игры съезжаются спортсмены.

В России, в г. Сочи в 2014 г. прошла зимняя Олимпиада. История развития спорта — история удивительных побед, событий, крепкой дружбы.

## 2-я страница «Возникновение спорта»

*Карточки с изображением первобытных наскальных рисунков и древнегреческих ваз*

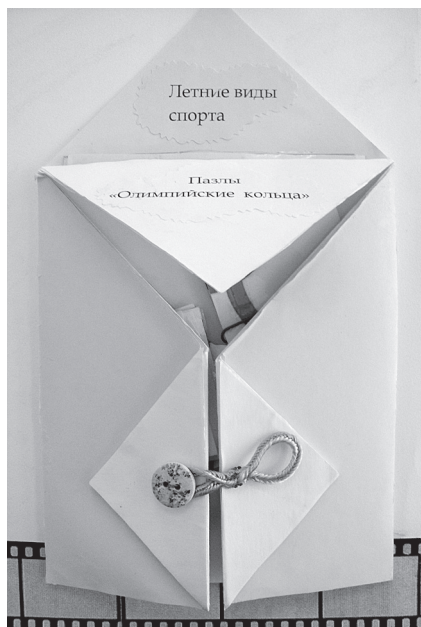
*Имитационная игра в стихах  
«Зверобика для хищников»*

На карточках изображены схемы выполнения упражнений.



Карточки ко 2-й странице





Фрагмент 3-й страницы



Карточки для 3-й страницы «Пазлы «Олимпийские кольца»»



Карточки для 3-й страницы

**«Крокодил»**

И.п.: лежа на животе. Вытянуть руки вперед и покачаться. Выполнить плавательные движения.

**«Пантера»**

И.п.: сидя на корточках. Круговое вращение правой (левой) рукой.

**«Лев»**

И.п.: сидя на пятках, руки на коленях, пальцы разведены в стороны. Поворачивать голову вправо-влево. Выгибать и прогибать спину.

**«Гуси»**

И.п.: сидя на корточках, колени разведены в стороны. Положив ладони на колени, передвигаться «гуськом».

**«Тигр»**

Ходьба на четвереньках, туловище горизонтально полу.

**«Леопард»**

Бег на месте, по кругу.

**«Гепард»**

Бег наперегонки.

*Имитационная игра в стихах  
«Зверобика для травоядных»*

На карточках изображены схемы выполнения упражнений.

**«Черепаша»**

И.п.: сидя на пятках. Выполнить группировку, медленно вытянуть голову, поворачивать ее вправо-влево. Вернуться в и.п.

**«Носорог»**

И.п.: стоя на четвереньках в кругу, ногами к центру. Вращать головой.

**«Панда»**

И.п.: стоя на четвереньках. Встать и выбросить ногу в сторону.

**«Обезьянка»**

Прыгать на четвереньках, почесывать носком ноги другую ногу.

**«Жираф»**

Ходить на цыпочках.

**«Слон»**

И.п.: стоя на одной ноге. Развести руки в стороны. Скакать то на одной, то на другой ноге.

**3-я страница****«Олимпийские игры»**

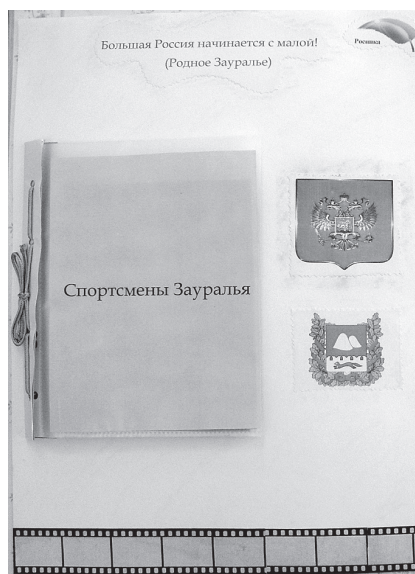
*Информация об истории  
Олимпийских игр*

Символ Олимпиады — пять цветных сплетенных колец, обозначает дружбу и единство в олимпийском движении между континентами Земли: Европой (голубое), Азией (желтое), Африкой (черное), Австралией (зеленое), Америкой (красное).

Олимпийские игры — главные спортивные соревнования. Их родина — Древняя Греция, а именно: почитаемое греками святилище — Олимпия. Люди этой страны жили очень беспокойно, враждовали.



Карточки для 4-й страницы



5-я страница



6-я страница



Однажды царь Ифит обратился к мудрецу с вопросом: «Что сделать, чтобы народ не враждовал?» И тот посоветовал провести спортивные игры, которые объединили бы греков. Люди в Древней Греции очень любили спорт и обрадовались такому решению.

В древности спортсмен должен был готовиться к состязаниям не менее 10 мес., а тренировку проходил в специальных школах, после чего приглашался еще на централизованный сбор в Олимпию.

В случае победы олимпиец получал все — оливковые венки

во время красочной церемонии награждения, золото и драгоценности, славу, почет, а подчас удостоивался и создания памятников.

На время проведения Олимпийских игр в Древней Греции объявлялся священный мир, который строго соблюдался. Указом императора Феодосия I в 394 г. н.э. Олимпийские игры были запрещены. Решение их возродить и проводить раз в четыре года приняли на международном конгрессе в Париже 23 июня 1894 г., на котором присутствовали представители 34 стран.



Фото для 6-й страницы



Фото для 6-й страницы

Инициатором возрождения Олимпийских игр выступил французский педагог и общественный деятель Пьер де Кубертен. Конгресс создал Международный олимпийский комитет (МОК).

Первые Олимпийские игры нового времени состоялись в 1896 г. в Афинах, а с 1924 г. стали проводиться и зимние Олимпиады.

Девиз олимпийского движения, состоящий из трех слов: «быстрее, выше, сильнее», был предложен Пьером де Кубертенем и утвержден в 1913 г. МОК.

Игра «Помоги спортсмену найти свой инвентарь» (разрезные картинки с изображением

спортсменов и спортивного инвентаря).

Пазлы «Олимпийские кольца».

#### 4-я страница «Олимпийские игры в Сочи — 2014»

«Зимние Олимпийские игры» (карточки с изображением зимних видов спорта).

Раскраски «Олимпиада в Сочи».

#### 5-я страница «Большая Россия начинается с малой!»

Информация о спортсменах родного края и их фотографии (на карточках).

**6-я страница**  
**«Россия — детский сад**  
**“Росинка”»**

*«Наши достижения» (грамоты за участие в спортивных мероприятиях).*

*«Делай как мы, делай с нами, делай лучше нас!» (фотографии воспитанников, занимающихся чирлидингом, карточки с описанием и фотографиями выполнения упражнений этого вида спорта).*

*План спортивных мероприятий для воспитанников и их родителей.*



Карточки с фотографиями упражнений  
чирлидинга для 6-й страницы

# Детский фитнес как средство формирования здорового образа жизни

**Рудакова Е.В.,**

*инструктор по физкультуре;*

**Пакулева Л.Н.,**

*старший воспитатель МБДОУ д/с № 2 «Колосок»,  
г. Нефтеюганск, ХМАО — Югра*

---

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме использования детского фитнеса для старших дошкольников. Даются предложения по внедрению этой современной технологии в физкультурно-оздоровительную работу детского сада, рекомендации по использованию фитбола для профилактики заболеваний. Представлен конспект занятия с фитболами и степ-платформами.

**Ключевые слова.** Детский-фитнес, фитбол-гимнастика, здоровый образ жизни, старшие дошкольники, двигательная активность.

---

Современные дети проводят много времени, сидя за компьютером, поэтому большинство из них испытывают двигательный дефицит, вследствие чего ухудшается осанка и появляются проблемы со здоровьем. Одним из путей решения этой проблемы — развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования дошкольников.

Детский фитнес обладает большим оздоровительным эффектом: развивает двигательные качества, координацию движений, создает положительную ат-

мосферу и делает занятия эмоциональными и яркими.

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования в целях привлечения детей к спорту, пропаганды здорового образа жизни мы разработали дополнительную общеобразовательную программу «Детский фитнес», включающую три направления:

- 1) фитбол-гимнастика;
- 2) степ-аэробика;
- 3) игровой стретчинг.

*Схема построения занятий:*

♦ вводная часть — развитие внимания, восприятия и памяти, ориентировки в пространстве на материале основных движений;

♦ основная часть — освоение и совершенствование общеразвивающих упражнений, основных видов движений, силовая тренировка с предметами;

♦ заключительная часть — подвижные игры и релаксация.

Продолжительность и интенсивность занятия варьируются в зависимости от возраста детей и задач, поставленных инструктором.

Эффективность освоения курса программы проверяется с помощью планового мониторинга физической подготовленности и физического развития детей в ДОО.

Благодаря дополнительной общеразвивающей программе «Детский фитнес» прослеживается тенденция к увеличению количества воспитанников с высоким уровнем развития физических качеств.

Приведем пример физкультурного занятия с использованием фитнес-технологий.

## **Чудная страна Лукоморье**

*Задачи:*

— совершенствовать навыки бросания и ловли мяча;

— добиваться правильной техники ведения мяча на месте одной рукой;

— развивать силовые способности;

— закреплять выполнение изученных комплексов упражнений фитбол-гимнастики, степ-аэробики.

*Оборудование:* аудиозапись шума ручья, фитболы, массажные мячики и степ-платформы (по количеству детей), музыкальное сопровождение.

\* \* \*

Дети входят в спортивный зал под музыкальное сопровождение.

**Инструктор.** Здравствуйте, ребята. Я очень рада нашей встрече. Давайте улыбнемся друг другу, чтобы у всех было хорошее настроение. Скажите, пожалуйста, какое сейчас время года? А почему вы так думаете?

Дети отвечают.

Да, ребята, весна — прекрасное время года. Мне очень хочется пригласить вас в необычное путешествие в сказочный лес. Сегодня у нас день исполнения желаний. Мы будем путешествовать по сказочной стране — Лукоморью. Там мы встретимся с героями сказок. Скорее занимайте места на волшебных шарах, которые доставят нас в сказочный лес.



Этот мячик сам не скачет,  
Но зато могу на нем  
Долго прыгать я верхом.

### Упражнение «Сказочный лес»

Инструктор. Ребята, давайте мысленно перенесемся в сказочный лес. Закройте глаза. Представьте, что щебечут птицы, шелестят листья, вокруг тишина и покой. Представили? А теперь откройте глаза. Мы можем отправляться. Берите мячи и идите за мной по дорожке друг за другом в лес.

Звучит музыка.

Дети выполняют обычную ходьбу, мяч в руках перед собой.

На пути мы видим высокие деревья (*дети поднимают мяч вверх, встают на носочки*) и низкие кусты (*опускают мяч*). Сделайте это еще раз.

Встали елки на пути,  
Их нам надо обойти.

Дети идут «змейкой», катят мяч перед собой.

А вот еловые ветки низко наклонились, нужно постараться пройти под ними и не задеть их.

Дети встают на колени, катя мяч перед собой.

Впереди появились кочки, и мы должны через них перепрыгнуть: садитесь на мяч, берите «рожки» и тихонечко прыгайте вперед.

Дети выполняют задание.

Мы прибыли в Лукоморье! Послушайте, какая здесь особенная музыка — музыка природы. Расположимся на лесной сказочной полянке.

Дети садятся на мячи.

Ребята, смотрите, нас встречает Лесовичок. Поприветствуем его!

### Пальчиковая гимнастика с массажным мячиком

Мячик сильно я сжимаю

Дети сжимают массажный мячик правой рукой.

И ладошку поменяю.

То же делают левой рукой.

«Здравствуй, мой любимый  
мячик!» —

Удерживают мячик указательным и большим, затем средним и большим, безымянным и большим, мизинцем и большим пальцами.

Скажет утром каждый  
палец.

Инструктор. Пока вы здоровались, Лесовичок рассказал мне, что пройти в волшебную страну можно только по специальным ступенькам.

### Степ-аэробика (4 мин)

Упражнение «Стопа» (4 раза)

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

степ-платформу, правую руку вытянуть вперед; 2 — вернуться в и.п. То же с левой ноги.

*Упражнение «Подъем» (4 раза)*

И.п.: то же. 1 — подъем с правой ноги на степ-платформу, правая рука вытянута вперед; 2 — то же с левой ноги; 3 — шаг назад со степ-платформы с правой ноги, правую руку положить на пояс; 4 — то же с левой ноги.

*Упражнение «Хоп» (4 раза)*

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 — подъем с правой ноги на степ-платформу; 2 — левую ногу поднять, бедро параллельно полу, носок оттянуть в пол, руки вытянуть вперед, кисти сжать в кулак, сказать: «Хоп»; 3 — левую ногу поставить на пол, руки на пояс; 4 — правую ногу подставить к левой. То же с левой ноги.

*Упражнение «Кик» (4 раза)*

И.п.: то же. 1 — подъем на степ-платформу с правой ноги; 2 — левой ногой выполнить мах от колена вперед, пятка натянута, руки согнуть в локтях, кулаки к плечам, сказать: «Кик»; 3 — левой ногой шаг назад на пол, руки на пояс; 4 — правую ногу подставить к левой. То же с другой ноги.

*Упражнение «Плие» (4 раза)*

И.п.: то же. 1 — шаг с правой ноги на степ-платформу в

сторону, правая рука в сторону; 2 — шаг с левой ноги на степ-платформу в сторону, левая рука в сторону; 3 — полуприсед, ноги на ширине плеч, руками выполнить хлопок над головой; 4 — встать, руки в стороны; 5 — шаг с правой ноги назад на пол, правая рука на пояс; 6 — шаг с левой, левая рука на пояс; 7 — присесть, хлопок перед собой прямыми руками; 8 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

*Упражнение «Выпад» (4 раза)*

И.п.: стоя перед степ-платформой на шаг назад, руки вдоль туловища. 1 — выпад на степ-платформу на правую ногу, руки в стороны; 2 — вернуться в и.п.; 3 — повторить с другой ноги; 4 — вернуться в и.п.

*Упражнение «Выпад, хоп» (4 раза)*

И.п.: стоя перед степ-платформой на шаг назад, руки вдоль туловища. 1 — выпад на степ-платформу на правую ногу, руки в стороны; 2 — встать на степ-платформу на правую ногу, левое колено поднять вперед, руки вперед, сказать: «Хоп»; 3 — шаг с левой ноги назад на пол, выпад, правая нога на степ-платформе, руки в стороны; 4 — перенести вес тела на левую ногу, правое колено поднять вперед, руки на пояс, сказать: «Хоп»; 5—8 — перекаты с

пятки на носок. То же с другой ноги.

*Упражнение «Перебежка» (6 раз)*

И.п.: стоя, ноги вместе сбоку от степ-платформы, руки на поясе. 1 — шаг правой ногой на степ-платформу; 2 — подпрыгнуть, подбить левой ногой правую ногу, перепрыгнуть на другую сторону степ-платформы правой ногой, левая остается на платформе. То же с другой ноги.

*Упражнение «Прыжки» (6 раз)*

И.п.: стоя, ноги вместе перед степ-платформой. 1—2 — встать на степ-платформу с правой ноги; 3—4 — опуститься со степ-платформы с правой ноги; 5—8 — прыжки на месте на двух ногах с хлопками над головой.

*Марш на месте*

Инструктор. Ой, посмотрите, Лесовичок оставил нам приглашение в гости от жителей Лукоморья. Оказывается, здесь живет джинн, который выполняет три желания. Чтобы он появился, нужно показать, какие вы ловкие и сильные, и выполнить следующие задания.

*Первое:* ударять мячом о пол двумя руками, поочередно правой и левой рукой.

*Второе:* ударять мячом о пол и ловить его.

*Третье:* выполнять перекаты на животе, лежа на мяче, из упо-

ра присев в упор лежа, затем два возвратно-поступательных движения вперед-назад, сгибания и разгибания рук и обратно перекач в упор присев.

Итак, с заданиями справились, и теперь джинн предлагает исполнить три желания: пойти в цирк; встретиться с Жар-птицей, которая тоже может исполнить еще три желания; стать сильными.

Выполняется упражнение по выбору детей.

Если дети захотели встретиться с Жар-птицей, инструктор предлагает выполнить еще три желания: проверить себя на смелость (Игра «Кто не спрятался...»); посетить ночной бал в Лукоморье (Упражнение «Ночью кошки танцевали»), почувствовать себя вечным двигателем (Упражнение «Вечный двигатель»).

**Упражнение «Силачи»**

*1 часть.* И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, в руках мяч. Поднимать мяч вверх поочередно правой и левой рукой (по 5 раз).

*2 часть.* И.п.: лежа на спине, мяч удерживать ногами. Поднимать и опускать ноги вверх с мячом. (8—10 раз.)

**Упражнение «Жар-птица»**

И.п.: Сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки в стороны.

Взмахи руками вверх-вниз, легкие прыжки на мяче.

### Упражнение «Циркачи»

И.п.: стоя коленями на фитболе, руки в стороны. Удерживать положение как можно дольше.

### Упражнение «Ночью кошки танцевали»

Выполняется под музыку.

Дети садятся на фитболы, образуя круг. Сначала выполняют движения по показу инструктора, затем танцуют самостоятельно, импровизируя. Каждый проявляет свои способности и умения.

### Игра «Кто не спрятался — я не виноват!»

Выполняется под одноименную песню (муз. А. Пинегина, сл. А. Усачева).

Мячи произвольно разложены по залу. Дети построены в колонну. На куплет песни водящий ведет колонну в любом направлении, показывая различные движения, участники повторяют за ним.

На припев водящий отворачивается к стене, закрывает глаза руками. В это время дети разбегаются по залу и «прячутся» за мячами. На проигрыш ведущий открывает глаза, быстро передвигается по залу и ищет того, кто из игроков шевелится или у кого двигается мяч. Нарушившего правила водящий пятнает. Со следующего куплета тот становится водящим.

Побеждает тот, кто ни разу не попадется водящему.

Если дети захотели стать сильными или посетить цирк, инструктор говорит, что Жар-птица решила посмотреть на гостей Лукоморья и прилетела к ним.

Инструктор. К сожалению, времени у нас осталось мало. Наше путешествие подходит к концу. Чтобы вернуться в Лукоморье, мы должны послушать волшебный ручеек, отдохнуть и загадать свое заветное желание, которое обязательно должно исполниться.

### Упражнение «Ручеек»

Под шум ручья проводятся аутогенная тренировка и упражнения на дыхание и релаксацию.

Инструктор. Мы чудесно провели время, но пора возвращаться в детский сад.

Инструктор подводит итоги занятия. Дети выходят из зала.

### Литература

Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5—7 лет / Под ред. Н.В. Микляевой. М., 2014.

Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Теоретико-методические основы занятий фитбол-аэробикой: Учеб. пособие. СПб., 2011.

Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5—7 лет. М., 2015.

# Тренажер для развития мелкой моторики «Кукурузка»

## Для младших дошкольников

**Духина Д.С.,**

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 7, станция*

*Старощербиновская Щербиновского р-на Краснодарского края*

---

**Аннотация.** В статье представлена авторская методическая разработка для развития мелкой моторики рук детей младшего дошкольного возраста — тренажер «Кукурузка». Автором подчеркивается значение развития мелкой моторики рук, представлена поэтапная методика работы с пособием, даны примеры игр с использованием тренажера.

**Ключевые слова.** Тренажер «Кукурузка», мелкая моторика рук, младшие дошкольники.

---

В детском саду уделяется много внимания формированию мелкой моторики (движений мелких мышц кистей рук), ведь, стимулируя ее, мы работаем над подвижностью органов артикуляции, готовим руку к письму, развиваем внимание, мышление. Однако это не исключает необходимости продолжать развитие двигательных навыков.

Мелкая моторика — одна из сторон двигательной сферы, которая непосредственно связана с овладением предметными действиями, развитием продуктивных видов деятельности, письмом, речью ребенка. Двигательные функции, в том числе тонкие

движения рук, формируются в процессе взаимодействия ребенка с окружающим его предметным миром. Когда мы выполняем точные действия, запястья, совершая необходимые движения в разных плоскостях, регулируют положение рук. Маленькому ребенку трудно поворачивать и вращать запястья, поэтому он двигает всей рукой от плеча. Чтобы мелкие движения были более точными и экономными, чтобы они не требовали чрезмерных затрат энергии, ему необходимо постепенно овладевать разными движениями запястья.

Важно помнить о координации движений рук и глаз, по-

сколько развитие мелких движений рук контролирует зрение. В головном мозге человека центры, отвечающие за речь и движения пальцев, расположены очень близко. Стимулируя мелкую моторику, мы активизируем зоны, отвечающие за речь. Кроме того, ее развитие важно при рисовании, письме и т.д.

В процессе овладения детьми навыка письма нагрузка на мелкую моторику становится больше. Многие дошкольники испытывают при этом значительные трудности, особенно, если не проводилась должная работа по подготовке руки к письму. В подобных случаях родители могут оказать помощь своему ребенку — поработать над развитием мелкой моторики дома. К сожалению, не все знают, каким образом можно это осуществить.

И еще меньше представляют, как эту работу можно разнообразить. В настоящее время есть множество различных пособий, призванных помочь родителям. Можно также изготовить их из «подручных» материалов.

Сегодня мы хотим представить вашему вниманию *тренажер для развития мелкой моторики «Кукурузка»*.

*Цели:* стимуляция рецепторов ладоней рук, развитие мелкой моторики и координации их движений.

*Задачи:*

- тренировать движения пальцев и кистей рук;
- формировать координацию движений ребенка;
- создавать условия для накопления практического двигательного опыта, развития ручной умелости.







Пособие направлено на развитие мелкой моторики, координацию движений, развитие тактильных ощущений, кинестетического восприятия дошкольников.

Тренажер «Кукурузка» выполнен в виде початка кукурузы, изготовленного из пластиковой трубки, обернутой синтепоном. Обшит тканью желтого цвета и разноцветными бусинами, нанизанными на капроновую нить. Початок помещен в чехол, сделанный из зеленой ленты («листья»), скрепленной молниями.

Тренажер можно использовать в индивидуальной работе с дошкольниками с нарушениями опорно-двигательного аппарата (в верхнем плечевом поясе).

Перед использованием тренажера дошкольников знакомят

с кукурузой, рассказывают о ее пользе для человека и животных, о том, где и как ее выращивают. Затем разучивают стихотворения о кукурузе.

Ребенок может самостоятельно открывать и закрывать молнии, освобождая кукурузу от «листьев», сжимать и разжимать початок, катает его между ладонями, на ковре, поочередно меняя руки. При этом педагог или сам воспитанник читает стихотворение об этом растении, играет в логоритмические игры или придумывает рассказ о кукурузе.

Чтение стихотворений в процессе игры с тренажером «Кукурузка» способствует выработке способности к концентрации внимания, тренировке памяти, обогащению словарного запаса

са, развивает пространственное мышление.

Приведем пример игры с этим тренажером.

### Игра «Дополни предложение»

Педагог называет любое слово, а дети по очереди добавляют к нему свои слова, повторяя предыдущие. При распространении предложения слова могут быть размещены в различных его местах (начале, конце, середине), но добавлять их необходимо с учетом смыслового содержания. Например, исходное слово «ку-

куруза»: «Растет кукуруза»; «На поле растет кукуруза»; «На поле растет спелая кукуруза»; «На поле растет спелая и сочная кукуруза».

Игры с использованием нестандартного оборудования для развития мелкой моторики стимулируют умственную деятельность, создают положительный эмоциональный настрой, повышают общий тонус, координируют движения пальцев рук, расширяют словарный запас, приучают руку к точным, целенаправленным движениям.



### РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ 3—5 ЛЕТ Методическое пособие

Автор — *Артемьева А.В.*

В пособии представлены организационно-методические, практические основы и диагностика уровня развития мелкой моторики, а также занятия по развитию мелкой моторики у детей 3—5 лет с элементами изобразительности, пальчикового театра, рукоделия и использованием дидактических игр.

Пособие адресовано воспитателям, логопедам и родителям детей дошкольного возраста.



### ФОРМИРОВАНИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК Игры и упражнения

Автор — *Большакова С.Е.*

В книге предлагаются тесты для диагностики состояния развития моторики. Даются рекомендации для организации занятий. Основная часть пособия посвящена описанию пальчиковых игр. Для занятий предлагаются инсценировки, тексты для пересказа в сопровождении ручных движений, теневые игры. Предложенные упражнения стимулируют также развитие внимания, памяти, воображения.



# Физкультурное занятие «Тропинками родного края» В подготовительной к школе группе

**Шевелева Л.В.,**

*инструктор по физкультуре МАДОУ д/с № 117,  
г. Сыктывкар, Республика Коми*

---

**Аннотация.** В статье представлен конспект сюжетного физкультурного занятия для детей 6—7 лет «Тропинками родного края», основные цели которого — укрепление здоровья детей, формирование здорового образа жизни и совершенствование двигательных навыков дошкольников. Занятие построено на материале традиционных игр и устного творчества народов Коми края.

**Ключевые слова.** Физкультурное занятие, основные движения, общеразвивающие упражнения, гимнастические палки, народные игры, Коми край.

---

Предлагаем вниманию читателей физкультурное занятие для воспитанников подготовительной к школе группы, в ходе которого формируются основы здорового образа жизни детей, уточняются представления дошкольников о традициях и быте Коми края.

*Цели:* укрепление здоровья детей, создание условий для привития интереса к своему родному краю.

*Задачи:*

- развивать и совершенствовать двигательные навыки детей в подлезании правым и левым боком под воротцами, ползании по-пластунски, по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками, лазанье по гимнастической стенке, прыжках на двух ногах с продвижением вперед;
- упражнять в ходьбе с неожиданными поворотами, остановками, увеличением и уменьшением скорости, учитывая индивидуальные возможности детей;

- развивать внимание, наблюдательность, умение ориентироваться в пространстве, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельность в выполнении движений;
- воспитывать взаимопомощь.

*Вид деятельности:* игровая, двигательная, познавательная.

*Форма организации:* групповая, поточная.

*Интеграция образовательных областей:*

- «Социально-коммуникативное развитие» (поощрение проявления смелости, находчивости, взаимовыручки во время двигательной деятельности, формировать дисциплинированность и умение выполнять правила безопасности при выполнении основных движений);
- «Познавательное развитие» (развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время двигательной деятельности);
- «Речевое развитие» (поощрять проговаривание действий и название упражнений в процессе двигательной деятельности).

*Оборудование:* гимнастические палки (по количеству детей), мультимедийная установка, музыкальное сопровождение, гимнастические скамейки (высота 25 см), 2 веревки (длина 3 м), стойки (высота 25—30 см), воротца (высота 45 см).

*Предварительная работа:* беседа на тему «Безопасное обращение со спортивным инвентарем».

\*\*\*

## ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети садятся на скамейки.

Ин с т р у к т о р. Здравствуй-те, ребята!

Я иду землю Коми —  
Древняя тайга кругом.  
Лес такой — могуч, огромен,  
Есть ли где в краю другом.

Как старуха ель седая  
Встала на глухой тропе;  
На ее ветвях лесная  
Птица вьет гнездо себе.

Над рябиной молчаливой  
Кедр морщинистый поник,  
Тонкая сиротка ива  
Загляделася в родник.

С трепетной сестрой осинкой  
У березы разговор...  
Затерялася тропинка —  
Без конца, без края бор.

Птицы в зарослях без счета —  
Рябчики и глухари.  
Меряет журавль болото  
От зари и до зари.

Я иду землю Коми —  
Солнце, звон ручья, весна.  
И стоит в озерах, в дреме  
Вся лесная сторона.

П. Юхнин

Инструктор показывает слайды с изображением тайги.

О каком крае мы услышали стихотворение? Хотели бы вы отправиться в путешествие?

Дети отвечают.

Мы отправляемся путешествовать по нашему любимому краю.

Направо! В обход площадки шагом марш! Соблюдаем дистанцию! Держим корпус ровно!

- ♦ Построение в шеренгу.

- ♦ Ходьба: обычная, с остановкой по сигналу, перекатом с пятки на носок, с перестроением в пары. (По одному кругу.)

- ♦ Боковой галоп в парах. (1 круг.)

- ♦ Ходьба с восстановлением дыхания. (1 круг.)

- ♦ Перестроение в три колонны.

### **ОРУ с гимнастическими палками**

1. И.п.: о.с., палка в правой руке. Перебрасывание палки из одной руки в другую. (Повторить 5—6 раз.)

2. И.п.: ноги на ширине плеч, палка внизу, хват двумя руками сверху на ширине плеч. 1—3 — приподняться на носочки, руки поднять вверх; 2—4 — вернуться в и.п. (Повторить 5—6 раз.)

3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью широким хватом сверху. 1 — наклон туловища вперед; 2 — поворот вправо; 3 — поворот влево; 4 — вернуться в и.п. (Повторить 5—6 раз.) При наклонах ноги в коленях не сгибать.

4. И.п.: сидя ноги врозь, палка сверху хватом сверху на ширине плеч. 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон к середине; 3 — наклон к левой ноге; 4 — вернуться в и.п. Выполнить упражнение в обратном направлении. (Повторить 4—5 раз.)

5. И.п.: сидя ноги вместе, упор на предплечье, палка на голени. 1—3 — поднимать ноги, палка будет прокатываться к животу; 2—4 — вернуться в и.п. (Повторить 4—5 раз.)

6. И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, палка за головой хватом сверху на ширине плеч. 1—3 — ноги подтянуть к груди, коснуться палкой голени; 2—4 — вернуться в и.п. Спину держать ровно. (Повторить 4—5 раз.)

7. И.п.: лежа на животе, палка под грудью хватом сверху на ширине плеч. 1 — вынести палку вперед-вверх, прогнуться; 2—3 — удерживать позу; 4 — вернуться в и.п. (Повторить 4—5 раз.)

8. И.п.: ноги на ширине плеч, носки врозь, упор на палку, стоящую вертикально. 1—3 — присесть на носках; 2—4 — вернуться в и.п. Спину держать ровно. (Повторить 6 раз.)

9. И.п.: о.с., лицом к палке, лежащей на полу вертикально. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, ноги вместе, ноги врозь, чередовать с корригирующими упражнениями (ходьба по палке: боковым приставным

шагом, шагом «елочкой», прокатывание палки от носка к пятке и обратно). (Повторить 3 раза по 8 прыжков.)

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**Инструктор.** Сегодня на нашем пути встретится много трудностей: непроходимая тайга, глубокая река, ручейки, поваленные деревья, высокие скалы. Мы должны проявить свои личные качества: выносливость, смекалку, взаимовыручку, чтобы преодолеть препятствия.

#### «Полоса препятствий»

Выполняется поточным способом.

##### ♦ «Переправа через речку»

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки приставным шагом.

##### ♦ «Узкий лаз под буреломом»

Подлезание правым и левым боком под воротцами (высота 45 см).

##### ♦ «Прыжки через ручеек»

Прыжки на двух ногах через препятствие с продвижением вперед.

##### ♦ «Преодоление поваленного дерева»

Ползание по гимнастической скамейке (высота 25 см) на животе с подтягиванием двумя руками одновременно.

##### ♦ «Залезь на сосну»

Лазанье по гимнастической стенке: подняться на 4 рейки вверх, перейти на следующий пролет и спуститься любым способом.

##### ♦ «Лаз под скалой»

Ползание по-пластунски под стойками (высота 25—30 см).

**Инструктор.** Молодцы, ребята! Справились со всеми препятствиями, проявили быстроту, смекалку, выносливость. А сейчас настало время отдохнуть! Выберем поляну и поиграем в народную игру.

Инструктор описывает игру, объясняет ее правила.

#### Игра высокой подвижности «Толысь да шонди» («Луна и солнце»)

Количество игроков неограниченно.

Дети делятся на две команды: «Луна» и «Солнце». Инструктор произносит, например: «Луна». Команда с этим названием догоняет другую команду до «горизонта» (линии). Тот, кого поймали, переходит в другую команду. Выигрывает команда, набравшая больше участников.

##### Правила игры:

— нельзя стоять на одном месте;  
— произносить название команд нужно неожиданно.

Игра продолжается 5 мин.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

**Инструктор.** Наш край большой и красивый, мы совершили путешествие только по небольшой его части. Все молодцы, справились с трудностями, которые встретились на пути!

**Игра «У оленя дом большой»**

У оленя дом большой,  
Дети складывают руки над головой: «крыша».

Он глядит в свое окно.  
Показывают руками перед собой окно.

Зайка по лесу бежал,  
Бегут на месте, ладони подставляют к макушке.

В дверь к оленю постучал.  
Изображают, что стучат кулаком в дверь.

Тук-тук! Дверь открой!

Топают правой ногой.

Там в лесу охотник злой!

Показывают большим пальцем через плечо, делают злую гримасу.

Зайка, зайка, забегай,  
Делают приглашающий жест.

Лапку мне свою давай!

Выставляют руку вперед ладонью наружу.

Ин с т р у к т о р. Что получилось? Что нет? Почему?

Дети отвечают. Инструктор подводит итог занятия.

## **Занятие по физкультуре «Юные космонавты»**

### **В подготовительной к школе группе**

**Тимошенко А.Н.,**

*инструктор по физкультуре ГБДОУ д/с № 7,  
Севастополь, Республика Крым*

---

**Аннотация.** В статье представлен конспект занятия по физкультуре для старших дошкольников, направленного на закрепление основных видов движений и уточнение представлений детей о космосе. Названия общих развивающих упражнений и подвижных игр отражают последовательность и этапы подготовки космонавтов к космическому полету.

**Ключевые слова.** Физкультурное занятие, подготовительная к школе группа, представления о космосе, основные движения.

---

**П**редлагаем вниманию физкультурное занятие для воспитанников подготовительной к школе группы, направленное на уточнение представлений об устройстве Солнечной си-

стемы, космосе и космонавтах.

*Задачи:*

- расширять кругозор, познания о космосе;
- совершенствовать двигательные навыки;
- развивать координацию движений, скоростно-силовые качества, внимание;
- укреплять зрительный аппарат;
- воспитывать организованность, смелость,

*Оборудование:* канат, гимнастический мат, мешочки (вес 200 г), конусы, кубики, мячи (диаметр 20 см), обручи, звезды из картона, мяч или круг желтого цвета.

*Предварительная работа:* ознакомление детей с устройством Солнечной системы, оформление спортивного зала.

\*\*\*

## ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети строятся в шеренгу, повторяют команды «Равняйсь!», «Смирно!», говорят приветствие.

**Инструктор.** Ребята, а вы знаете, какой скоро праздник? День космонавтики! Космонавты постоянно тренируются, чтобы выдержать нагрузку в невесомости, а еще они должны быть сообразительными, чтобы управлять ракетой. Давайте и мы сегодня попробуем как космонавты отправиться в космос.

*Ходьба:*

- ♦ строевая.
- ♦ на носках, руки вверх («тянемся к звездам»).
- ♦ на внешней стороне стопы, руки в стороны.
- ♦ с высоким подниманием бедра, перешагиванием через кубики («метеоритный поток»).
- ♦ спиной вперед, руки на поясе.

*Бег:*

- ♦ «змейкой», руки на поясе;
- ♦ с захлестом голени, руки за спиной.

*Спокойная ходьба с упражнениями на восстановление дыхания.*

*Перестроение в колонну по трое.*

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### ОРУ

1. «Заводим моторчики: маленькие, средние и большие». И.п.: руки в стороны, пальцы сомкнуты. Круговые движения в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах.

2. «Складываем оборудование». И.п.: широкая стойка. Ребенок тянется к носку правой ноги, касается руками пола, носка левой ноги, выпрямляется, руки на пояс.

3. «Закачиваем топливо». И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки согнуты перед собой. Приседания.

4. «Закрываем иллюзы». И.п.: опора на ладони и стопы спиной

книзу. Приставные шаги вправо, затем влево по дуге, руки не двигаются.

5. *«Боремся с притяжением»*. И.п.: лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги вместе. Поднять руки и ноги.

6. *«Вверх к звездам»*. Подпрыгивания, в чередовании с ходьбой.

7. *Упражнение на восстановление дыхания*

В невесомость мы взлетаем.

Дети поднимают руки вверх, вдох.

Воздух дружно выдыхаем.

Опускают руки, выдох.

## ОВД

*Станция «К путеводной звезде»*. Дети лазают по канату (страховка обязательна).

*Станция «Солнечная система»*. Дети с мешочком на голове обходят «змейкой» конусы («облетает планеты»).

*Станция «Поток метеоритов»*. Дети ведут баскетбольный мяч «змейкой» (обходят кубики — «метеориты»).

## Подвижная игра «Космонавты»

На полу выкладываются обручи — «ракеты». Общее число мест в «ракетах» должно быть меньше количества играющих детей. «Космонавты» ходят по кругу, взявшись за руки, по середине зала, приговаривая:

Ждут нас быстрые ракеты  
Для прогулок по планетам.  
На какую захотим,  
На такую полетим!  
Но в игре один секрет:  
Опоздавшим места нет.

С последними словами дети отпускают руки и стараются занять место в «ракете». Те, кому это не удалось, остаются на «космодроме», а те, кто сидит в «ракетах», поочередно рассказывают, где пролетают и что видят. Затем все снова встают в круг, и игра повторяется.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Дети встают врассыпную.

### *Гимнастика для глаз*

Произнося слова, инструктор медленно перемещает круг желтого цвета (мяч). Дети следят за ним, не поворачивая головы.

Солнце ходит по орбите,  
Не спеша оно плывет.

Инструктор перемещает круг (мяч) вправо-влево.

Детям свет, тепло несет.  
Вы, ребята, поглядите —  
Солнышко уже в зените.

Поднимает его.

Опускается оно

Опускает круг (мяч).

И становится темно.

Дети закрывают глаза.

Перестроение в шеренгу. Инструктор подводит итоги.

# Квест-игра

## «Путешествие в страну Играндию»

### Для старших дошкольников

**Опружак Н.В.,**

инструктор по физкультуре МАДОУ д/с № 23 «Светлячок»,  
г. Набережные Челны, Республика Татарстан

---

**Аннотация.** В статье представлен сценарий квест-игры физкультурно-оздоровительной направленности для старших дошкольников с использованием авторского нестандартного пособия «Квест-дорожка». Согласно игровому сюжету, дети выполняют разнообразные задания для активизации умственной и двигательной нагрузки, путешествуя по детскому саду, посещают спортивный и музыкальный залы, кухню и др.

**Ключевые слова.** Здоровый образ жизни, квест-игра, развлечение, нестандартное оборудование, старшие дошкольники.

---

Представляем сценарий физкультурного развлечения в форме квест-игры для старших дошкольников.

**Цели:** формирование мотивации к динамической активности, создание условий для дружеских отношений внутри детского коллектива.

**Задачи**

**Образовательная:** развивать познавательный интерес, чувство юмора, воображение, смекалку, физические (ловкость, быстрота реакции, координационная способность) и психические (воля, целеустремленность, самоконтроль) качества.

**Коррекционные:**

- развивать внимание, координационные способности;
- способствовать сплочению детей в коллективе.

**Воспитательная:** воспитывать уважение друг к другу, чувство ответственности, внимательное отношение к окружающим.

**Оборудование:** карта-схема путешествия на листе А4, декорация: на черном фоне звезды и грустная луна, квест-дорожка, детали звезды, кубики-кости (по количеству пар детей), стеклянный кувшин с цветными мячиками (звездами), фигурки звезд



из картона, корзина, картинки в стиле графики с изображением физкультурного зала, сок, конверт, цветные фишки, картинки с изображением созвездий.

\*\*\*

Дети входят в зал.

**Инструктор.** Ребята, здравствуйте! Поздоровайтесь с гостями. Сегодня они пришли посмотреть, как мы живем в детском саду, как любим и умеем играть.

Дети замечают лежащую в середине зала карту-схему.

Что это?

Дети. Карта.

**Инструктор.** Да, действительно, это карта, на ней — три пустых квадрата, под которыми

какие-то загадки. Давайте прочитаем:

Бегать нужно там, скакать,  
Веселиться и играть,  
Только раз зайдешь туда,  
Начинается игра!

*(Физкультурный зал.)*

А вот еще стрелочка, к другому квадрату. На нем — еще одна загадка:

Под пианино мы поем,  
И пляшем, и играем!  
В просторном зале игровом  
Мы вовсе не скучаем!

*(Музыкальный зал.)*

Ребята, значит, наш путь лежит в музыкальный зал.

Инструктор вместе с детьми направляется в музыкальный зал,





где их встречает музыкальный руководитель.

Музыкальный руководитель. Здравствуйте, ребята! Я нашла в зале послание для вас.

Инструктор достает записку и читает ее: «Для детей из физкультурного зала». В высоком прозрачном кубе с цветными стеклянными шариками внутри лежит письмо в конверте. Инструктор открывает конверт, читает письмо.

Инструктор. Здравствуйте, ребята! Нам нужна ваша помощь. Над страной Играндией звезды превратились в ледяшки и упали вниз. Ночи стали холодные, и мы боимся, что не наступят утро

и новый день, и дети никогда не смогут играть в свои любимые игры. Помогите, пожалуйста, нам вернуть звезды. Они оттают после вашего появления в нашей стране, их согреет ваш сильный и спортивный характер. Звезды упали на дорожку, по которой вы придете к нам на помощь. Выполнив задания, вы найдете звезды и оживите их. Звездочет страны Играндия».

Ребята, поможем Звездочету?

Дети. Да!

Музыкальный руководитель. Ребята, вы собрались в далекий трудный путь. Какие физические качества нужны, чтобы преодолеть трудности?



Д е т и. Сила, ловкость, хра-  
брость, выносливость.

И н с т р у к т о р. Ребята, я  
приглашаю вас на разминку.

Последовательное выполнение  
ОРУ с использованием образных  
движений.

Музыкальный руко-  
водитель. Молодцы! Перед  
тем как отправиться дальше, от-  
гадайте мои загадки:

Семь сестренок очень  
дружных,  
Каждой песне очень нужных.  
Музыку не сочинишь,  
Если их не пригласишь.  
(Ноты.)

За руки беремся дружно,  
Кругом встанем — это нужно.  
Танцевать пошли, и вот —  
Закружился ... (хоровод).

Эту песню нам пела мама,  
Когда колыбель качала.  
(Колыбельная песня.)

Он пишет музыку для нас,  
Мелодии играет,  
Стихи положит он на вальс.  
Кто песни сочиняет?  
(Композитор.)

Если текст соединить  
с мелодией  
И потом исполнить это  
вместе,  
То, что вы услышите,  
конечно же,  
Называется легко и просто —  
... (песня).

И н с т р у к т о р. А сейчас мы  
отправимся в путь. Но прежде  
посмотрим по карте направле-  
ние. Под квадратом следующие  
загадки:

Дайте вы ему продукты:  
Мясо птицы, сухофрукты.  
Рис, картофель, и тогда  
Ждет вас вкусная еда.  
(Повар.)

Ну а теперь вперед — на кухню!

Дети идут по направлению к кухне, стучат в дверь. Выходит Шеф-повар.

Шеф-повар. Здравствуйте, ребята! Говорят, вы собрались в дальнюю дорогу. Предлагаю вам подкрепиться витаминным соком. Он даст вам силы и здоровье.

Шеф-повар выносит поднос с соком. Дети благодарят его.

Куда нужно идти дальше, вы узнаете, если отгадаете загадки:

Мы на хлеб его намажем  
И добавим к разным кашам.  
Им мы каши не испортим —  
Поговорка вторит всем.  
Коль его добавим в тортик,  
То получим сдобный крем.  
(Масло.)

Будет вкусная еда  
С золотой коркою,  
Если пользуешься ты ...  
Верно, — ... (сковородкою).

В ней варят щи,  
Компот и кашу  
На всю семью  
Большую нашу!  
(Кастрюля.)

Вставьте слова.  
Не испортишь маслом ...  
(кашу).







Любимая и желанная  
Для всех детей каша ...  
(манная).

Ложки дружно облизали  
И спасибо всем ... (сказали).

Какие же вы молодцы! Вот  
вам следующая подсказка.

Шеф-повар передает детям карточки с картинками в стиле граффити с изображением физкультурного зала.

Инструктор. Ребята, вы угадали, куда лежит наш путь?

Дети. В физкультурный зал.

Дети идут в физкультурный зал, где на полу разложена «Лунная дорожка», а на стене висит картина с грустной луной.

Инструктор. Вот мы и в стране Играндия. Ребята, как вы думаете, почему луна такая грустная?

Дети. Потому что вокруг нее нет звезд.

Инструктор. Предлагаю пройти по лунной дорожке, выполняя задания и собирая звезды.

Дети распределяются по парам, берут фишки определенного цвета, кубики-кости. Встают на исходную позицию и бросают кубик. Отсчитывают выпавшее количество ходов, оставляют там фишку и кубик и идут выполнять задание с картинками. Выполнив задание, дети достают из-под карточки звезду и кладут ее в корзину.



А сейчас мы вернем звезды на небо над страной Играндией, и там снова станет радостно и светло, наступит настоящее солнечное утро. Я предлагаю приклеить звезды на черный фон с помощью гостей.

Дети вместе с гостями наклеивают звезды на черное полотно.

Ребята, на черном небе множество сверкающих, словно россыпь бриллиантов, различных по размеру звезд. Часть из них как будто собрана в группы, созвездия. Некоторые из них напоминают форму ковша или затейливые очертания животных, но это лишь плод воображения.

Инструктор смотрит в телефон.

Ребята, на мою электронную почту пришло сообщение от Звездочета. Он благодарит за помощь и приглашает вас в гости. Ребята, на память о сегодняшней игре примите картинки с созвездиями, обозначенными точками. Ваша задача — вместе с папами



и мамами соединить их, и вы увидите самые красивые созвездия Северного полушария, видимые в России: Орион, Большая Медведица, Телец, Большой Пес, Малый Пес. Если всмотреться в их расположение и дать волю фантазии, можно увидеть сце-

ну охоты, которая, словно на древней фреске, запечатлена на небосклоне уже более двух тысяч лет. А еще вам на память я дарю по яркой звездочке. Вы такие молодцы!

Дети благодарят инструктора.

## Физкультурно-экологическое развлечение «Мы – друзья природы!»

### В средней группе

**Рыбакова Е.А.,**

инструктор по физкультуре МБДОУ «Ромашка», г. Черногоorsk,  
Республика Хакасия

---

**Аннотация.** В статье представлен конспект физкультурно-экологического развлечения в средней группе, способствующего освоению экологической культуры и правил поведения в быту и природе. Мероприятие построено на физкультурно-игровом материале экологической направленности. Представлены тематические конкурсы, упражнения, игры-эстафеты и др.  
**Ключевые слова.** Физкультурно-экологическое развлечение, дошкольники, игры-эстафеты.

---

Наука экология показывает нам,  
Что в мире все завязано по четырем углам:  
Растения, животные, земля и человек  
Не могут друг без друга существовать вовек.

*М. Левитман*

**В** образовательной системе экология и физкультура тесно переплетаются. Формы и методы организации физкультурной работы содействуют решению

различных задач экологического воспитания.

В образовательном учреждении в процессе физкультурно-экологической работы мы

используем развлечения, игры экологической направленности, конкурсы, упражнения, проводим различные эстафеты: «Сбор мусора», «Собери урожай», «Знаки» и т.д. Они повышают интерес к занятиям, показывают ребенку, что мало быть сильным, нужно еще уметь думать и грамотно применять свои знания. Так, например, в эстафете «Знаки» участникам предлагается из множества нарисованных знаков выбрать правильные, определить, что можно делать, а чего нельзя (например, нельзя бросать мусор в речку, разрушать птичьи гнезда; можно вешать кормушки, поливать растения и т.д.).

Исходя из многолетней практики установлено, что дети на 40—50% лучше усваивают учебный материал во время занятий физической культурой, чем сидя за столами, поскольку физические упражнения улучшают работу всех органов и систем: двигательной, нервной, сенсорной и т.д.

Приведем пример физкультурно-экологического развлечения.

*Цель:* создание социальной ситуации развития в процессе двигательной деятельности.

*Задачи:*

— создавать условия для укрепления здоровья, формирования основ здорового об-

раза жизни и экологической культуры;

- упражнять в ходьбе, прыжках и беге с выполнением различных заданий;
- в игровой форме воспитывать любовь к природе;
- поддерживать интерес и любовь детей к физкультуре;
- закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;
- развивать инициативу, самостоятельность, выдержку, физические качества: ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;
- стимулировать детей к проявлению двигательной инициативы: самостоятельно придумывать варианты движений;
- создавать условия для доброжелательной атмосферы, эмоционального принятия ситуации развития, способствующей проявлению активности всех детей (в том числе мало активных).

*Оборудование:* массажная дорожка, декорации с изображением деревьев, реки, солнышка и тучки, 10 гимнастических ковриков, 2 дуги разной высоты, канат, полоски линолеума, подарочная коробка, воздушные шары, салфетки, одноразовые стаканчики, ложки, мусорная корзина, музыкальное сопровождение.

\* \* \*

## ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Под музыку в зал входят дети в спортивной форме.

**Инструктор.** Дорогие друзья! Сегодня здесь собрались настоящие друзья природы. Природа — наше богатство, поэтому давайте ее любить и беречь. Хочу вас в гости в лесное царство пригласить.

В этом царстве есть звери  
и птицы,  
Растут там деревья и травы,  
грибы и цветы,  
Есть комары, муравьи, соловьи.  
Лес — украшение нашей  
Земли!

Под музыку появляется Лесная Фея.

**Лесная Фея.** Здравствуй-те, ребята. Я Лесная Фея. Представляете, люди отдыхали и оставили мусор: бумагу, пакеты, бутылки, банки, салфетки. А потом поднялся сильный ветер и разнес его по всей лесной поляне. Ветер также подхватил меня и принес к вам в детский сад. Как вы думаете, лесные обитатели могут жить в таком беспорядке? Что же мне делать?

Дети отвечают.

Но мне одной не справиться. Вы мне поможете навести порядок в лесу?

Дети. Да!

**Лесная Фея.** Но дорога трудная. Пройти этот сложный путь могут лишь здоровые, смелые и дружные ребята. А вы такие?

Дети. Да!

**Лесная Фея.** Тогда — в путь! А дорогу нам укажет волшебная тропинка.

Раз, два, три —

Тропинка, в лес нас приведи.

Инструктор раскладывает массажную дорожку.

Чтобы до леса нам добраться,  
Нужно хорошо размяться.

Друг за другом мы пойдем,

Дети шагают.

В лес прекрасный попадем.

**Разминка «Солнышко и тучка»**

Солнце утром рано встало,  
Всех ребяток приласкало.

Дети выполняют различные виды ходьбы и бега. Инструктор показывает изображение солнца.

**Инструктор.** Солнышко светит!

По дорожке, по тропинке  
Мы идем и держим спинки.

Ходят в колонне по одному.

Мы шагаем, мы шагаем,  
Выше ножки поднимаем.

Ходят, высоко поднимая колени.

Долго-долго мы шагали  
И уже большими стали.  
На носочки встали,  
Руки к солнышку подняли.

Ходят на носочках, тянут руки  
вверх.

А теперь идем на пятках —

Ходят на пятках.

Выше нос, прямей лопатки!

Инструктор показывает изобра-  
жение тучки.

Ребята, смотрите, тучка по-  
является, дождик начинается.  
Побежали от него на носочках,  
друг за другом, чтобы не заблу-  
диться.

Кап-кап-кап,

Дети бегут на носочках.

Дождь веселый льется.

Лужи на пути.

Чтобы ног не намочить —

Нужно боком проскочить.

Дети бегут боковым галопом.

Снова солнышко вышло из-за  
тучки, пошагали наши ножки по  
извилистой дорожке.

Дети ходят «змейкой» в колонне  
по одному.

Ребята, а если вы заблудитесь  
в лесу, как будете звать на по-  
мощь? Как будете кричать?

Дети отвечают.

## Дыхательная гимнастика «Ау!»

Вдох, на выдохе произнести  
«Ау!»

Выполняется 3 раза.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

И н с т р у к т о р

Кто в лесу живет?

Дети отвечают.

Чтобы подружиться с живот-  
ными, нужно выполнить лесную  
зарядку.

## ОРУ

По дорожке в лес пойдем

Дети выполняют обычную ходьбу.

И друзей себе найдем.

Мишка ходит косолапый,

Сильно расставляя лапы.

Выполняют ходьбу на внешней  
стороне стопы.

Сколько кочек, посмотри!

Выполняют ходьбу с высоким  
подниманием коленей.

Все мы их перешагнем

И продолжим путь потом.

Белочка-хозяйшюка

Грибочки собирает,

Целый день старается,

Усталости не знает.

Наклоняются вперед.

Выпрямиться, наклониться,

Здесь не стоит ей лениться.

Влево, вправо повернись,  
Посмотри и улыбнись.

Делают повороты в стороны.

Он на щетку был похож,  
Друг лесной — колючий еж.  
Зайчик серый прыг да скок  
На полянку, на лужок.

Прыгают на месте на обеих ногах.

Прыг-скок, прыг-скок,  
Не на пятку, на носок.

Прыгают на носках.

По дорожке мы шли

Выполняют обычную ходьбу.

И лесных друзей нашли.

Дети выполняют упражнения.

**Ин с т р у к т о р**

Лесная зарядка  
Окончена, ребятки.

Хорошо размялись? Предлагаю отдохнуть.

**Л е с н а я   Ф е я.** Ложимся на коврики, закрываем глаза, отдыхаем, представляем, как хорошо в лесу, когда там чисто и свежо. Поют птицы, журчат ручейки, шумят деревья...

Дует тихий легкий теплый ветерок. Нам легко дышать чистым воздухом.

Во время релаксации инструктор расставляет оборудование для выполнения основных видов движений.

**И н с т р у к т о р**

Хорошо нам отдыхать,  
Но пора уже вставать.

Ребята, а вы помните, зачем мы в лес отправились?

**Д е т и.** Нам нужно помочь лесным жителям собрать мусор.

**И н с т р у к т о р.** Скорее отправляемся в путь. Ой, смотрите: здесь поваленное дерево. Как же мы пройдем?

Дети высказывают предположения.

Нужно встать на корточки и, как гусята, пройти, наклонив голову.

Дети выполняют задание.

**Л е с н а я   Ф е я**

На лесной поляне творятся чудеса.

Урожай грибов и ягод  
собирать пора!

**Игра «Можно — нельзя»**

**И н с т р у к т о р.** Я буду произносить действия. Если это в лесу делать можно, вы хлопните, если нельзя — топните.

Действия: бросать мусор, стрелять в птиц из рогатки, наблюдать за животными, разжигать костры, сохранять чистоту и порядок, собирать грибы и ягоды, ломать деревья, разбивать бутылки, нюхать цветы, разорять муравейники и т.д.

Давайте вспомним поговорки о лесе.

Дети выполняют задание.

Лесная Фея. Отгадайте загадки:

На болотах там и тут  
Капли красные растут.  
(Клюква.)

### Игра «Сбор клюквы»

Участникам завязывают глаза, на ощупь они собирают «клюкву» (крышки от бутылок). Побеждает тот, кто соберет больше.

Инструктор. Видите, ребята, мусор! Что с ним нужно сделать?

Дети. Собрать.

Инструктор. А куда нужно выбрасывать мусор?

Дети. В мусорную корзину.

Инструктор. Правильно. Давайте начнем наводить порядок.

Дети собирают мусор в корзину.

Лесная Фея. Ребята, какие вы молодцы! Как в лесу стало чисто. Теперь можно и поиграть.

### Подвижная игра «Грибочки в корзинке»

Мальчики — «корзинки», а девочки — «грибочки». По сигналу мальчики ловят девочек. Затем дети меняются ролями.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Лесная Фея. Вам понравилось играть в чистом лесу?

Дети отвечают.

Инструктор. Лесные жители приготовили вам подарки. Посмотрим, что там, когда вернемся в детский сад.

Инструктор дарит детям воздушные шарик.

Наше приключение в волшебном лесу закончилось, пора возвращаться домой. Вставайте на волшебную тропинку. Помните лесные правила?

Если в лес пришел гулять,  
Свежим воздухом дышать,  
Бегай, прыгай и играй,  
Только, чур, не забывай,  
Что в лесу нельзя шуметь,  
Даже очень громко петь.  
Испугаются зверушки —  
Убегут с лесной опушки.  
Ветки дуба не ломай,  
Никогда не забывай  
Мусор с травки убирать.  
Зря цветы не надо рвать.  
Из рогатки не стрелять:  
В лес приходят отдыхать.  
Бабочки пускай летают.  
Ну кому они мешают?  
Здесь не нужно всех ловить,  
Топать, хлопать, палкой бить!

*Н. Рыжова*

До свидания, ребята! Спасибо вам.



# Физкультурные занятия с фитболами

**Петухова Т.В.,**

*инструктор по физкультуре ГБДОУ д/с № 34*

*Выборгского р-на, Санкт-Петербург*

---

**Аннотация.** В статье описывается использование фитболов на физкультурных занятиях, их цели, задачи, методические рекомендации по проведению. Представлен сценарий совместного физкультурного занятия для младших дошкольников и их родителей, направленного на укрепление здоровья, профилактику различных заболеваний и приобщение к здоровому образу жизни.

**Ключевые слова.** Фитбол, гимнастический мяч, физкультурное занятие, младшие дошкольники.

---

С древних времен в культуре разных народов мяч использовался в качестве развлечений. Родоначальницей игр с ним принято считать Англию. В настоящее время мячи применяются в спорте, педагогике, медицине для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Мячи большого размера — фитболы, или гимнастические, — появились сравнительно недавно. Слово «фитбол» в переводе с английского означает «мяч для опоры». Он используется в оздоровительных целях. Надувной гимнастический мяч (фитбол) — тренажер для занятий индивидуальных и в небольших группах по оздорови-

тельной и лечебной физкультуре.

Занятия с фитболом формируют навык правильной осанки, способствуют профилактике ее нарушений, создают хороший мышечный корсет, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса. Упражнения на гимнастических мячах развивают выносливость, силу, координацию движений.

Уникальность оздоровительного эффекта занятий с фитболами обусловлена физиологическим механизмом их действия на позвоночный столб, и, как следствие, — на весь организм, опорно-двигательный аппарат и вегетативную систему. Применение гимнастического мяча создает

детям необходимый двигательный режим и хороший положительный настрой, что очень важно при обучении новым упражнениям.

*Цель:* формирование здорового образа жизни.

*Задачи:*

- знакомить с гимнастическими мячами (фитболами);
- учить правильно сидеть на мячах, выполнять упражнения из разных исходных положений (сидя на мяче; лежа на мяче на груди, животе; лежа на полу, ноги на мяче и т.д.), в паре со сверстниками;
- укреплять мышцы, поддерживающие позвоночник;
- формировать навыки правильной осанки, привычку к здоровому образу жизни;
- тренировать способность удерживать равновесие, развивать общую и мелкую моторику;
- поддерживать интерес к упражнениям и играм с мячами, учить оценивать свои движения и исправлять ошибки других;
- побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности;
- развивать физические качества: выносливость, гибкость, быстроту, силу, танцевальные и творческие способности.

*Методические рекомендации*

Фитбол подбирается в соответствии с ростом ребенка:

- 3—5 лет — 40—45 см в диаметре;
- 5—7 лет — 45—55 см в диаметре

Одежда для занятий — слегка обтягивающая, удлиненные шорты, на ногах — полукеды.

Первые занятия проводятся индивидуально или в небольшой подгруппе (2—3 ребенка).

Нагрузки строго дозируются, нужно следить за степенью утомления детей.

Совместная деятельность с детьми проводится в форме сказки, используется игровой метод обучения упражнениям, которые выполняются по ходу ее рассказывания педагогом.

Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

### План занятия

1. Организованный вход в зал под музыку.
2. Построение (детям сообщается, чем они будут заниматься, что узнают нового).
3. Ознакомление с мячом, объяснение техники безопасности упражнений на мяче.
4. Разминка (подготовка организма к дальнейшей работе).
5. ОРУ с мячом.
6. Разучивание упражнений на разные группы мышц (созда-

ется ряд знакомых ребенку образов, игровая и ролевая ситуации).

7. Упражнения с мячом (броски, ловля, упражнения в парах).

8. Музыкально-подвижные игры с мячом (важно соблюдать правила игры).

9. Упражнения на дыхание, укрепление осанки, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж.

*Планируемые результаты:*

- дети хорошо владеют фитболом, знают технику безопасности, умеют правильно сидеть на нем;
- всесторонне развиваются, в двигательной деятельности проявляют выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;
- проявляют интерес к физическим упражнениям, уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняют их, осуществляют самоконтроль и самооценку, стремятся к лучшему результату.

Для оценки эффективности оздоровительного курса совместной деятельности с детьми проводятся контрольные упражнения, мониторинг развития двигательных способностей, формирования двигательных навыков и умений.

Дети показывают свои результаты на спортивных праздниках, досугах, конкурсах, со-

ревнованиях, открытых занятиях, родительских собраниях.

Воспитанникам нашего детского сада очень нравится заниматься с фитболами, даже малыши 3 лет с удовольствием играют с ними.

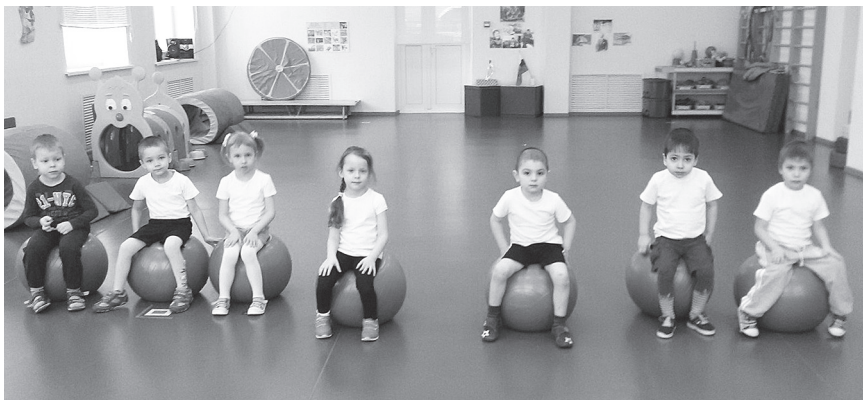
Предлагаем *совместное занятие для младших дошкольников и их родителей.*

## Волшебные мячи

*Цели:* укрепление здоровья, профилактика различных заболеваний и приобщение к здоровому образу жизни.

*Задачи:*

- формировать у детей интерес и желание выполнять физические упражнения с мячом;
- продолжать учить правильно катить мяч, выполнять упражнения с ним;
- развивать силы мышц рук, ног, спины, брюшного пресса, а также ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве;
- учить родителей контролировать поведение детей без замечаний и сравнения с другими;
- приучать родителей принимать своих детей такими, какие они есть;
- помогать родителям и детям ощущать радость от совместной двигательной-игровой деятельности, быть естественными, открытыми, раскрепощенными.



*Оборудование:* фитболы (по количеству детей), музыкальное сопровождение.

\*\*\*

Дети входят в зал под веселую музыку и встают рядом с фитболами. Родители сидят в зале.

**В е д у щ и й**

Давайте мячики возьмем  
И с ними мы играть начнем.  
Приглашаю вас, ребятки,  
Поиграть со мною в прятки.

Ведущий приглашает родителей поиграть вместе с детьми в прятки.

**Игра «Кто не спрятался — я не виноват!»**

Под музыку дети и родители катят мяч вперед, потом назад; приседают и прячутся за фитбол, придерживая его рукой; шагают и несут мяч в руках; приседают и прячутся за фитбол, медленно идут на носочках и катят мяч

вперед, приседают и прячутся за фитбол, потом кладут его на голову.

**В е д у щ и й**

Мячик, мячик, покатись  
В колобочка превратись!

Дети и родители дуют на фитболы.

Остыл наш Колобок и запел  
свою любимую песенку.

Дети и родители крутят фитбол  
двумя руками и поют.

Спел наш Колобок песенку и  
покатился по дорожке.

Сидя на полу, ноги вместе, дети и родители катают фитбол по ногам. Взрослые помогают воспитанникам.

Катится, катится наш Колобок,  
а навстречу ему Заяц (Волк, Медведь):

— Колобок, Колобок — я тебя съем.

— Не ешь меня Заяц (Волк, Медведь), я тебе песенку спою.

Дети и родители крутят фитбол двумя руками и поют.

Спел Колобок песенку и опять покатился по дорожке.

Сидя на полу, ноги вместе, дети и родители катают фитбол по ногам. Взрослые помогают воспитанникам.

Мишка косолапый  
Машет деткам лапой.  
Любит веселиться,  
С Колобком резвиться.

Дети, сидя на полу,жимают ногами фитбол, руки в упоре сзади; поднимают ноги с мячом, затем опускают. (Повторяют 6—8 раз.) Родители помогают.

Покатился наш Колобок дальше.

На тропиночке в лесу  
Встретил рыжую лису.  
Испугался, притаился,  
Быстро дальше покатился.

### Подвижная игра «Дети и Колобок»

Дети катят фитбол к скамейкам, на которых сидят родители. Затем подходят к ведущему, у него находится самый большой мяч (диаметр 55 см). Дети встают вокруг мяча (Колобка) и говорят:

Раз, два, три  
Колобок, ребятки догони!

Дети убегают от Колобка (ведущего с мячом), а он старается их догнать.

Игру можно повторить 2—3 раза. В конце игры Колобок хвалит детей.

### В е д у щ и й

А теперь мы с Колобком  
И станцуем и споем.

Под музыку дети катят фитбол вперед, грозят указательным пальцем правой руки, левой придерживая мяч, затем меняют руки. Прыгают на месте с поворотом вправо-влево.

Наш веселый мяч сейчас  
Будет делать нам массаж.

Дети ложатся на живот, родители делают массаж спины фитболом (прокатывания, постукивания, вибрационные и круговые движения).

Родители и ведущий (*вместе*).  
Молодцы, ребята!

Под музыку все выходят из зала.

### Литература

Медведева Л., Баранова В. Использование гимнастических мячей при нарушениях осанки детей // Дошкольное воспитание. 2005. № 6.

Потанчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте: Учеб. пособие. СПб., 2007.

Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-дэнс»: Учеб. пособие. СПб., 2007.

# Танцевальный флешмоб как инновационная технология оздоровления детей

**Очнева Е.И.,**

*инструктор по физкультуре;*

**Лохматова Л.В.,**

*музыкальный руководитель МАДОУ д/с № 43 «Родничок»,  
г. Химки Московской обл.*

**Аннотация.** В статье рассматривается возможность использования танцевального флешмоба для дошкольников в качестве инновационной технологии. Раскрывается значение понятий «флешмоб», «мобберы». Даются рекомендации по подготовке и проведению флешмоба, включая подбор музыкального сопровождения, атрибутов и танцевальных движений. Предлагается пример танцевального флешмоба «Мы вместе».

**Ключевые слова.** Флешмоб, танец, инновационные технологии оздоровления.

**Ф**лешмоб (от англ. *flash* — вспышка, миг и *mob* — толпа) — спланированные массовые акции с участием большого количества людей, проводящиеся в общественных местах. Люди заранее готовятся к ним, а по их окончании расходятся. Людей, проводящих флешмобы, называют мобберами.

Включение танцевального флешмоба в образовательную систему ДОО направлено на решение задач физического совершенствования, развитие музыкальности и эмоциональности. Движения под музыку носят

релаксационный и оздоровительный характер, стимулируют детей на эффективную продуктивную деятельность в образовательной сфере.

Такая форма работы способствует:

- привлечению детей и взрослых к здоровому образу жизни;
- выходу и разрядке отрицательных эмоций, снятию нервного напряжения, созданию положительной эмоциональной обстановки;
- улучшению физической формы ребенка;



- обучению простейшим танцевальным движениям;
- выработке координации движений на основе темпа, ритма.

Большое внимание мы уделяем подбору музыкального сопровождения. Можно использовать трек одного исполнителя, а можно — из фрагментов разных композиций. Главное, чтобы музыка для флешмоба была зажигательной, чтобы не только танец, но и мелодия настраивала зрителей и танцующих на позитивный лад.

Для придания флешмобу особой выразительности, красочности мы применяем различные предметы: помпоны, гимнастические ленты, флаги и другие атрибуты по его тематике.

Предлагаем вашему вниманию танцевальный флешмоб «Мы вместе»

### **Танцевальный флешмоб с предметами «Мы вместе»**

Проводится под попурри из детских песен.

Под музыку появляются Медведь на самокате и Маша с палитрой и кисточкой. Они выполняют движения вместе с детьми.

Звучит песня «Я рисую солнце» (муз. и сл. DJ Radikov). Солисты выходят, выполняют подскоки.

Дети выстраиваются в одну линию. Ритмично двигают правой ногой с носка на пятку, одновременно выполняя свободное круговое движение кистью руки, согнутой в локте. То же с левой ноги.

Выходят дети и строятся в две линии, двигаются подскоками на месте.

**Я рисую речку,**

Правая рука согнута в локте перед грудью, дети делают волнообразные движения кистью слева направо (рисуют речку). То же левой рукой.

**Я рисую солнце,**

Через середину поднимают прямые руки вверх, через стороны опускают их вниз (рисуют солнце).

Разводят прямые руки вверх — в стороны, вниз — в стороны (показывают лучики солнца).

**Где ты, моя радость?**

Четыре прыжка на месте, руки в стороны ладонями вверх, ритмично сжимают пальцы.

**Выгляни в оконце!**

Делают выпад вправо, правая рука — ладонью ко лбу. То же левой рукой.

**Я рисую солнце,**

Левую руку через сторону поднимают вверх, одновременно поворачиваются вправо, приседают, опускают руку, возвращаются в и.п.

Я рисую речку,

То же с правой руки.

А по середине...

Поочередно вытягивают руки вперед — в стороны ладонью вверх. Ноги поочередно поднимают на носок.

Яркое сердечко!

Руками рисуют сердечко и прикладывают их к груди.

На проигрыш делают шаг вправо, одновременно полуприсед, два хлопка по коленям. Выпрямляясь, делают два хлопка (руки справа, вверх), левую ногу отводят в сторону, ставят на носок. То же в другую сторону.

Под мелодию песни из телефеерадчи «Теленяня» «Мы идем играть» выходят дети и строятся в две линии.

Раз, два, три, четыре, пять — мы идем играть!

Дети ходят на месте.

Скачут ножки по дорожке —

Прыгают на месте, держат руки на поясе.

Раз, два, три!

Хлопают в ладоши.

Видишь радугу на небе —

Правой рукой над головой рисуем радугу.

Посмотри!

Хлопают в ладоши.

Мячик круглый,

Руки сгибают полукругом, выставляют перед собой, пальцы соединены.

Звон огромный,

Разводят руки в стороны, ладони направлены вперед.

Трали-вали, бом.

Ноги на ширине плеч, руки вниз — в стороны, движение «неваляшка», хлопок перед собой.

Ласковое солнышко

Руки согнуты в локтях, кисть правой руки лежит на левой ладони наружу, пальцы раскрыты («солнышко»).

На небе голубом!

Поднимают прямые руки вверх, через стороны опускают их вниз, делают произвольные движения ладонями.

Прыгнем повыше,

Прыгают на месте, руки на поясе.

Хлопают в ладоши.

Ножками топнем: топ-топ.

Ходят на месте, высоко поднимая ноги, руки на поясе.

День хороший!

Кружатся на месте.

Яркий, погожий

Вытягивают вперед правую руку,  
затем левую.

Сегодня денек.

Кладут на пояс правую руку, за-  
тем левую.

Играем все вместе —

Руками делают «моторчик», од-  
новременно выполняют полуприсед,  
возвращаются в и.п.

Хлоп-хлоп и топ-топ!

Хлопают в ладони перед собой,  
ходят на месте, высоко поднимая но-  
ги, руки на поясе.

Звучит песня «Солнце XXI века»  
(муз. и сл. С.Б. Капраловой).

Дети строятся в две колонны и  
берут российские флаги. Одновре-  
менно выходит новая группа воспи-  
танников с помпонами, они строятся  
в линию.

Солнце двадцать первого ве-  
ка,

Дети делают приставной шаг  
вправо, руками, согнутыми в локтях,  
двигают вперед-назад, встают одной  
ногой на пятку.

Над планетой нашей взойди.

Повторяют движения.

Солнце двадцать первого ве-  
ка,

Ноги — «пружинка», руки опу-  
щены вниз, одну ногу ставят на пят-  
ку, руки согнуты в локтях.

Тучи от людей отведи.

Повторяют движения.

Неудачи, беды, ненастья

В двадцать первый век

не пусти.

Зернам дружбы, радости,

счастья

Четыре шага вперед, двигают  
согнутыми в локтях руками попере-  
менно вверх-вниз, выполняют пры-  
жок «звездочка».

Помоги скорей прорасти.

То же с движением назад. Повто-  
ряют движения 2 раза. Руки подни-  
мают вверх, машут ими.

Мы — дети солнца,

Двигаются подскоками по кру-  
гу, руки вправо-влево на уровне  
груди.

Мы — дети солнца.

Живем на лучшей

Собираются к центру, поднима-  
ют руки вверх, машут ими.

Из всех планет.

Двигаются спиной от центра,  
опуская руки вниз.

Мы — дети солнца,

Повторяют движения.

А дети солнца

Должны нести тепло и свет.

Далее перестраиваются в ли-  
нию.

# ФОРМИРУЕМ ПРИВЫЧКИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

с наглядным пособием **«ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА»**

Демонстрационный материал рекомендован для использования в групповой и индивидуальной работе с детьми от 3 лет.

Занятия по формированию здорового образа жизни можно включать в режимные моменты работы ДОО, а также интегрировать с другими направлениями развивающей деятельности.

Методический комплект опирается на идею триединства здоровья: физического, психического и духовно-нравственного, и включает в себя занятия на темы:

- |                  |                     |
|------------------|---------------------|
| ► Режим дня      | ► Интерес           |
| ► Закаливание    | ► Грусть            |
| ► Личная гигиена | ► Воображение       |
| ► Зарядка        | ► Отдых             |
| ► Прогулка       | ► Сон               |
| ► Физкультура    | ► Прощение          |
| ► Питание        | ► Самостоятельность |
| ► Ощущение       | ► Радость           |



Издательство «ТЦ СФЕРА»

Адрес: 129226, Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, к. 3

Тел.: (495) 656-72-05, 656-75-05, 656-70-33

E-mail: sfera@tc-sfera.ru. Сайты: www.tc-sfera.ru, www.sfera-podpiska.ru

Интернет-магазин: www.sfera-book.ru



# Спортивное развлечение «За здоровьем в детский сад» Для старших дошкольников

**Бикчантаева Р.Х.,**

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 7, пос. Майский  
Краснокамского р-на Пермского края*

---

**Аннотация.** В статье представлен конспект спортивного развлечения для старших дошкольников, способствующего формированию основ здорового образа жизни. Занимательный сюжет мероприятия предусматривает ознакомление детей с правилами здорового образа жизни, личной гигиены с помощью известных сказочных и литературных персонажей.

**Ключевые слова.** Физкультурно-оздоровительное мероприятие, здоровье, здоровый образ жизни, старшие дошкольники.

---

СОТРУДНИЧЕСТВО

Предлагаем вашему вниманию конспект физкультурно-оздоровительного мероприятия для старших дошкольников, направленного на формирование в увлекательной форме основ здорового образа жизни и правил личной гигиены.

*Задачи:*

- способствовать развитию двигательных умений и навыков, выполняя танцевально-ритмические упражнения;
- формировать здоровый образ жизни;
- знакомить с правилами личной гигиены и здорового образа жизни.

*Оборудование:* шары, флажки, ленты, рисунки детей, краски, плакаты со словами: «В здоровом теле — здоровый дух», «Чистота — залог здоровья», музыкальное сопровождение, бумажные шапочки с изображением мыла, щетки и мочалки, мячи, султанчики, обручи, мелкие игрушки, игрушечный градусник, фрукты, сладости.

\*\*\*

Под музыку дети с лентами собираются в спортивном зале, украшенном шарами, флажками, детскими рисунками.

В е д у щ и й. Внимание, внимание! Сегодня, сейчас в нашем детском саду начинается праздник спорта и здоровья.

Чтоб звенел веселый смех,  
У спортсменов был успех,  
Нужно весело играть,  
Веселиться и плясать.

В зал входят микробы (взрослые или дети).

1 - й м и к р о б

Мы — противные микробы,  
Любим пакости творить,  
Мы — противные микробы,  
Не дадим здоровым быть.

1-й микроб подходит к детям и пытается измазать их краской.

2 - й м и к р о б

Вместе с пылью, вместе  
с грязью  
Попадаем прямо в рот,  
Пробираемся в желудок,  
И у вас болит живот.

М и к р о б ы (вместе)

Никого мы не боимся,  
Хорошо нам вместе жить.  
Лишь лекарства и таблетки  
Нас сумеют победить.

Тихо, тихо! Кто-то идет.

Под музыку входит Айболит.

А й б о л и т. Знайте вы, микробы, место! Ребята наши любят чистоту, а она — залог здоровья. Давайте возьмем в руки мыло и вступим в бой с микробами!

Микробы убегают из зала.

Хочешь ты здоровым быть,  
Руки надо с мылом мыть.  
Я открою вам секрет —  
В мире нет рецепта лучше:  
Будь со спортом неразлучен,  
Проживешь тогда сто лет!

А еще у меня есть друзья — гномы. Они веселые и здоровые, дружат со спортом.

Появляются гномы (дети).

Г н о м ы (вместе)

Мы — гномы, гномы, гномы,  
Веселый мы народ,  
Приехали мы в гости,  
Пробрались через брод.

1 - й г н о м

Мы здоровы, мы умны,  
Мы спортивные и сильны!

2 - й г н о м

Я здоров, я закаляюсь  
И водою обливаюсь!

3 - й г н о м

Я здоров: с утра пробежку  
Делаю, друзья, без спешки!

4 - й г н о м

Я здоров: гигиену  
Соблюдаю непременно!



5 - й г ном

Я здоров: ем лук  
И чеснок от ста недуг!

6 - й г ном

Я здоров: в спортзал хожу  
И с гантелями дружу!

7 - й г ном

Мы — здоровые ребятки,  
Все мы делаем зарядку!

Давайте сейчас вместе сдела-  
ем зарядку.

Дети вместе с гномами под му-  
зыкальное сопровождение выполня-  
ют зарядку.

Входит Лиса Алиса с перевя-  
занной головой.

А й бо лит

Что с тобой, Лиса, случилось?

Л и с а А л и с а

У меня печальный вид:  
Голова моя болит.  
Я чихаю и охрипла  
А еще вот зуб болит.

Айболит осматривает Лису  
Алису, ставит градусник, достает  
из ее рта мелкие игрушки — боль-  
ные зубы.

Л и с а А л и с а. Вот, спасибо!  
Я здорова и могу потанцевать.

Лиса Алиса пляшет от радости.

Давайте потанцуем вместе.

Лиса Алиса и дети танцуют.

А й бо лит

А еще, Лисичка, важно  
По утрам и вечерам  
Физкультурой заниматься,  
Чистить зубы, умываться,  
Обращаться к докторам!

Со мной пришли друзья из  
кукольного театра «Здоровейка»,  
они покажут сценку «Лесовик  
собирает друзей».

1 - я сорока

Ты видала?

2 - я сорока

Все видала!

1 - я сорока

Ты слыхала?

2 - я сорока

Все слыхала!

1 - я сорока

По лесу ходит Лесовичок,  
Лесовичок-здоровячок!  
Собирает он зверят,  
Чтоб открыть свой детский сад.

2 - я сорока

Где теперь он, мне скажи?

1 - я сорока

К Айболиту поспешил.  
Там полным-полно зверей.

С о р о к и (вместе)

Полетим туда скорей!

Сороки «улетают».

Под музыку входит Айболит, садится на пенек.

Затем появляются звери и сороки.

Добрый доктор Айболит,  
Он под елочкой сидит...

З в е р и *(вместе)*

Лечит нас, больных зверей!  
Подойдем к нему скорей!

А й б о л и т

У меня лекарств не счесть,  
Таблетки любые для каждого  
есть.

И травы лесные, хвосты  
запасные,  
Настойки полезные, зубы  
железные.

1 - я с о р о к а

Настал торжественный  
момент,  
Вот появился первый пациент.

С о р о к и *(вместе)*

Наш Миша-Мишутка  
пожаловал!

Появляется Медведь.

М е д в е д ь

Помоги ты мне, прошу.  
Я в берлоге все лежу.  
Стал я полным, много ем,  
Не могу ходить совсем!

Айболит осматривает Медведя.

А й б о л и т

Это ясно всему свету —  
Здесь поможет лишь диета.

Бегай и пляши вприсядку,  
Делай по утрам зарядку!

Медведь танцует вприсядку.

М е д в е д ь. Спасибо тебе,  
Айболит.

Медведь уходит.

2 - я с о р о к а

Ну а следом за Медведем  
Серый Волк на джипе едет...

Под музыку появляется Волк, в  
его руках — руль.

В о л к

Помоги мне, Айболит,  
У меня живот болит!

А й б о л и т

Отчего же, расскажи,  
Все подробно опиши...

В о л к

Подружился я с микробом,  
Он хорошим другом стал.  
Яблоками и грибами  
На полянке угощал.  
А потом он вместе с пылью  
Сам забрался ко мне в рот,  
Дальше он попал в желудок...  
Ох, теперь болит живот...

А й б о л и т

Пей таблетки, а с микробом  
Не советую дружить.  
Ешь ты чистые продукты.  
Лапы с мылом нужно мыть.

В о л к

Спасибо тебе, Айболит!

Волк уходит.  
Под музыку выходит Лиса Алиса.

Лиса Алиса

Долго я в норе сидела,  
Чупа-чупсы, чипсы ела,  
А потом пошла гулять,  
Стала кашлять и чихать!  
Апчхи!

На гастроли ехать скоро,  
Ой, заплачу я от горя!

Сороки *(вместе)*

Ой, хитрит — в норе сидела?!  
Колобка, наверно, съела!

Айболит

Вот тебе, Лиса, микстура,  
У тебя температура.  
Нужно правильно питаться  
И, конечно, закаляться!

Лиса Алиса

Вот спасибо, Айболит!  
Твой совет не повредит!  
А еще, ну, в самом деле,  
То же спрашивают звери.

Звери *(вместе)*

Как болезни одолеем?  
Ничего мы не умеем!

Айболит

Вам поможет мой дружок,  
Лесовичок-здоровичок!

Выходит Лесовичок.

Лесовичок

Я, ребята, Лесовичок,  
Лесовичок-здоровячок,

Пригласить сегодня рад  
Вас в чудесный детский сад!

Звери *(вместе)*

Чем там будем заниматься?

Лесовичок

Вас научат закаляться,  
Гигиену соблюдать,  
Только правильно питаться  
И здоровье укреплять!

Звери *(вместе)*

Каждый будет только рад  
Посещать твой детский сад!

Лесовичок

Значит, я нашел друзей,  
Подходите поскорей.  
Прежде чем пойти в тот сад,  
Вы станцуйте для ребят!

Звери исполняют танец с султан-  
чиками, обручами, мячами.

Медведь

В детский сад ходить мы бу-  
дем,

Волк

Про болезни позабудем.

Лиса Алиса

Будет наш девиз таков:

Звери *(вместе)*

Будь здоров, здоров, здоров!

Звери уходят под музыку, машут  
рукой.

Под музыку входит Грязнуль-  
ка.

Грязнулька

Если только захочу,  
Всех измажу, оболью!  
Я любитель грязных рук  
И больших затей вокруг!

Айболит

Ах ты гадкий, ах ты грязный,  
Неумытый поросенок!  
Ты чернее трубочиста,  
Полюбуйся на себя:  
У тебя на шее вакса,  
У тебя под носом клякса.  
Мыло, щетка и мочалка,

выходите

И Грязнульку ототрите.

Выбегают Мыло, Щетка и  
Мочалка (дети с бумажными ша-  
почками-масками с изображением  
мыла, щетки и мочалки).

Мыло, Щетка и Мо-  
чалка *(вместе)*

Моем, моем трубочиста  
Чисто, чисто, чисто, чисто!  
Будет, будет трубочист  
Чист, чист, чист, чист!

Грязнулька убегает из зала, а  
Мыло, Щетка и Мочалка — за ним.  
На середину зала выходят гномы.

1 - й гном

Чтоб здоровым быть сполна,  
Физкультура всем нужна.

2 - й и 3 - й гномы *(вме-  
сте)*

Бег полезен и игра,  
Занимайся, детвора!

4 - й и 5 - й гномы *(вме-  
сте)*

Чтоб успешно развиваться,  
Нужно спортом заниматься.  
От занятий физкультурой  
Будет стройная фигура.

6 - й и 7 - й гномы *(вме-  
сте)*

В руки мы возьмем скакалку,  
Обруч, кубик или палку.  
Все движения разучим,  
Станем крепче мы и лучше.

Ведущий

В олимпийскую программу  
Новый спорт вошел недавно.  
Ритмотанцы — это класс!  
Вот станцуем мы сейчас.

Дети танцуют.

Входит Грязнулька, чистый, умы-  
тый и опрятно одетый.

Айболит

Вот теперь тебя люблю я,  
Вот теперь тебя хвалю я!

Грязнулька

Всем известно, всем понятно,  
Что чистюлей быть приятно.

## Игра «Лавата»

Дети стоят в кругу и, держась  
за руки, двигаются приставными  
шагами сначала в одну, затем в  
другую сторону, произнося слова:

Дружно танцуем мы —

тра-та-та, тра-та-та,

Танец любимый наш —

это лавата.

В е д у щ и й

Мои пальчики (плечи, уши, щеки, коленки, пятки) хороши, а у соседа лучше.

Дети берут друг друга за мизинцы (плечи, уши, щеки, коленки, пятки), повторяют слова и идут по кругу то вправо, то влево.

А й б о л и т

Очень рад я, что из ребят  
никто не болен.

Каждый весел и здоров  
И к победам готов!

Л и с а   А л и с а

А теперь пришла пора  
Расставаться, детвора!  
Веселитесь, закаляйтесь,  
Физкультурой занимайтесь.

Айболит и Лиса Алиса угощают детей фруктами или сладостями, затем прощаются с детьми и уходят.

## Проект по патриотическому воспитанию «Я — гражданин своей страны. Я — патриот»

### Для старших дошкольников

**Абрамова Н.В.,**

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 165,  
г. Чебоксары, Чувашская Республика*

---

**Аннотация.** В статье представлен проект по патриотическому воспитанию для старших дошкольников, включающий ряд мероприятий по совместной деятельности родителей, воспитанников и педагогов ДОО. Даны поэтапный план его реализации, а также конспект итогового мероприятия — фестиваля «Юнармия».

**Ключевые слова.** Патриотизм, патриотическое воспитание, старшие дошкольники.

---

Развитие российского государства и общества, модернизация общего образования и введение

федеральных государственных стандартов образования ставят новые задачи в области воспита-

ния подрастающего поколения. Особое внимание уделяется патриотическому воспитанию дошкольников. В последние годы в нашей стране произошли значительные изменения. Это касается нравственных ценностей, отношения к историческим событиям России. У современных детей искажены представления о патриотизме и нравственности, изменилось отношение к малой родине, произошло смещение приоритетов: материальное доминирует над духовным. Дошкольники зачастую не имеют знаний о родном городе, стране, особенностях традиций родного края. У них наблюдаются равнодушие и эмоциональная скупость. Поэтому необходимо с новыми силами и терпением продолжать система-

тическую работу по воспитанию у подрастающего поколения гражданственности и патриотизма.

И начинать эту работу нужно уже в дошкольный период, поскольку он служит фундаментом в развитии ребенка. Все, что усвоено в этот сензитивный для восприятия и усвоения отрезок времени — знания, навыки, манеры поведения, общения — оказывается особенно прочным и становится основой дальнейшего развития личности. Важность и в то же время сложность решения задач патриотического воспитания подрастающего поколения подчеркивает президент Российской Федерации В.В. Путин. Он отмечает, что «...грамотных и продуманных действий требуют вопросы, связанные с патриоти-







ческим воспитанием молодежи. Эта тема вечная, но очень сложная». Сложность заключается в том, что нужно изменить общественное сознание.

Уважение к культуре своей страны, наличие четкой гражданской позиции, гордость за свой народ и Родину — вот на что надо быть нацеленным, осуществляя гражданско-патриотическое воспитание, чтобы возродить нравственно здоровое поколение.

Современные дети активно и результативно воспринимают новые формы взаимодействия в условиях дошкольного образования. Следовательно, педагогам необходимо внедрять новые формы работы с детьми и родителями для достижения наилучшего

результата в воспитании, в том числе и гражданско-патриотической направленности.

В нормативных документах и программах ДОО отражена необходимость активного взаимодействия с семьей, но при этом недостаточно проработаны содержание и формы работы с родителями по проблеме патриотического воспитания.

Проект «Я — гражданин своей страны. Я — патриот» нацелен на формирование всесторонне развитой личности, достойного гражданина и патриота. Его реализация поможет сформировать у дошкольников гордость за свою страну, любовь к родному краю, уважение традиций. Полученные знания в результате проведения различных мероприятий в рам-

ках проекта позволят подвести ребенка к пониманию неповторимости культуры своего народа.

Проект разработан в соответствии с требованиями ФГОС ДО. Для постановки проблемы в области патриотического воспитания с родителями старших дошкольников было проведено анкетирование, по итогам которого сделаны следующие выводы:

- родители имеют низкий уровень знаний о патриотическом воспитании;
- признают необходимость формирования патриотических чувств у детей, но испытывают затруднения в его организации;
- возлагают ответственность в воспитании чувств патриотизма на ДОО.

В беседе с воспитанниками был выявлен недостаток у них знаний о родном городе, стране, традициях своего народа, не сформировано объективное отношение к историческим событиям прошлого нашей страны.

*Цели проекта:* воспитание нравственности и патриотизма, развитие интереса к истории и культуре России.

*Задачи:*

- обогащение и расширение знаний детей о Российской армии, ее значении в истории нашей страны;
- формирование гражданской позиции, чувства любви к Родине;
- повышение профессионального уровня педагогов в вопросах патриотического воспитания;





- укрепление сотрудничества ДОО и семьи в формировании у детей чувства патриотизма;
- взаимодействие с социальными институтами для развития познавательного интереса к истории страны.

*Ожидаемые результаты реализации проекта:*

- расширение у воспитанников и их родителей знаний об истории Российской армии;
- знакомство с солдатами — героями России;
- формирование чувства гордости за свою страну, внимательного и уважительного отношения к ветеранам и пожилым людям;
- повышение профессионального уровня педагогов по вопросам патриотического воспитания;

- укрепление сотрудничества ДОО и семьи по формированию у детей гражданской позиции и чувства любви к Родине;

- налаживание взаимодействия с социальными институтами для развития познавательного интереса к героической истории Российской армии;

- повышение качества методического сопровождения, обогащение методов, приемов, средств, форм гражданско-патриотического воспитания.

*Сроки реализации:* январь — февраль.

*Участники:* старшие дошкольники, педагоги, родители.

В рамках реализации проекта проводилась обширная работа по вопросам патриотического воспитания. Итоговым мероприяти-

### План реализации проекта

Направление	Задачи	Сроки	Результат
1	2	3	4
Подготовительный этап			
Анализ педагогической и научно-методической литературы по патриотическому воспитанию	Создать организационную основу для реализации проекта	Январь	Учебно-методическое обеспечение
Мониторинг определения уровня патриотического воспитания дошкольников (М.Ю. Новицкая, С.Ю. Афанасьева, Н.А. Виноградова, Н.В. Микляева)	Выявить уровень патриотического воспитания детей старшего дошкольного возраста	— // —	Результаты диагностики, определение проблемы проекта, направления деятельности
Анкетирование родителей воспитанников по вопросам патриотического воспитания	Выявить уровень знаний о патриотическом воспитании дошкольников	— // —	
Основной этап			
Конкурс на лучшее оформление патриотического уголка	Активизация деятельности воспитателей по патриотическому воспитанию дошкольников. Организация предметно-развивающей среды по данному разделу	Февраль	Создание патриотического уголка в группах ДОО
Деловая игра «Секреты воспитания гражданина и патриота своей страны» с родителями воспитанников	Активизация культурного и нравственного сознания родителей	— // —	Формирование представлений о значении патриотического воспитания дошкольника

Окончание

1	2	3	4
Экскурсия в исторический музей	Создание условий для активного участия родителей в воспитании детей	Февраль	Проведение семейного досуга
Показ видео-презентации «Великая Российская армия»	Обогащение и расширение знаний детей о Российской армии, ее значении в истории нашей страны, формирование гражданской позиции, чувства любви к Родине	— // —	Формирование правильного понимания ценностей событий исторического прошлого нашей страны
Экскурсия в Парк Победы			
Выставка рисунков и военной техники «Страну родную защищая!»			
Литературно-музыкальный клуб «Виват, Россия!»			
Посещение музея В.И. Чапаева			
Акция «Цветок ветерану»			
Заключительный этап			
Фестиваль «Юнармия»	Утверждение в сознании подрастающего поколения духовных и патриотических ценностей, взглядов и убеждений, уважения к героическому прошлому России	Февраль	Проведение праздничного мероприятия
Родительское собрание «Из опыта работы»	Оценка эффективности реализации проекта, обобщение результатов работы по проектной деятельности, определение перспектив дальнейшей работы	— // —	Презентация реализации проекта



ем стал фестиваль «Юнармия», в ходе которого дети почувствовали себя будущими защитниками Родины. Многие воспитанники загорелись желанием постичь военное дело и стать смелыми, сильными, отважными солдатами, готовыми встать на защиту своей Родины.

Эффективность реализации проекта достигалась с помощью вовлечения родителей в воспитательно-образовательный процесс ДОО. Такое взаимодействие открывает новую сферу совместных интересов родителей и детей, укрепляет их отношения, делает эти отношения более крепкими и доверительными.

### Фестиваль «Юнармия»

*Цель:* формирование социальной активности, чувства патриотизма, верности Отечеству, готовности к защите Родины.

*Задачи:*

- утверждать духовные и патриотические ценности, взгляды и убеждения, уважение к героическому прошлому России;
- вырабатывать навыки строевой подготовки;
- воспитывать дисциплинированность, организованность, коллективизм;
- формировать потребность в здоровом образе жизни, морально-нравственную и физическую устойчивость.

\*\*\*

В спортивном зале звучат патриотические песни. Команды занимают свои места.

В е д у щ и й. Здравствуйте, ребята, учителя и гости нашей школы! Сегодня мы проводим фестиваль «Юнармия», посвященный Российской армии. Наша страна славится своими воинами. У Российской армии славное прошлое и, надеемся, достойное будущее. А будущее — это вы, сегодняшние мальчишки и девчонки. Приобщаясь к военно-патриотическому общественному движению «Юнармия», мы возрождаем старые добрые традиции детских и молодежных организаций. Оно направлено на воспитание добродетельных и отзывчивых граждан, которые бережно относятся к истории и традициям России, готовы строить светлое будущее.

Надежный, спокойный,  
уверенный, сильный —  
Таков настоящий защитник  
России!

С ним не страшны никакие  
угрозы  
Ночью и днем, в жару  
и морозы!

Готовность солдата  
номер один,  
Мир — дело чести  
для сильных мужчин!

Ведущий представляет гостей фестиваля.



Командующий. Равняйся!  
Смирно! Равнение на флаг!

Звучат гимны Российской Федерации и Чувашской Республики.

Фестиваль «Юнармия» считать открытым!

Ведущий. В смотре строя и песни очень важны дисциплина, внешний вид, сдача рапорта, строевой шаг, исполнение песни.

Каждая команда (отряд) представляет определенный вид войск. Ведущий вызывает их по очереди согласно жеребьевке.

Команды строятся в три колонны, впереди — командир отряда.

Командир отряда. Отряд, равняйся! Смирно! Товарищ полковник, отряд... (*название отряда*) к смотру строя и песни готов! Командир отряда... (*фамилия и имя*).

Командующий. Здравствуйте, товарищи!

Дети. Здравия желаем, товарищ полковник!

Командующий. Приступить к выполнению задания!

Командиры вместе с членами команд произносят название и девиз отряда.

Командир отряда. Отряд, вперед шагом марш! Песню запевай!

Каждый отряд по очереди строевым шагом проходит по периметру зала с песней.

Ведущий. Все команды показали свое мастерство, умение взаимодействовать в команде, целеустремленность и строевую выучку. В завершение нашего праздника я предлагаю вам всем вместе спеть песню «Служить России».

Участники поют песню «Служить России» (муз. Э. Ханка, сл. И. Резника).

Для поздравления участников фестиваля «Юнармия» приглашаются гости праздничного мероприятия.

Гости награждают участников сертификатами.

Фестиваль «Юнармия» подошел к концу.

Хоть вы, ребята, дошколята,  
Вы все шагали, как солдаты!  
Но знаем мы, что в трудный час  
Спасете Родину и нас!

Приглашаю всех участников и гостей фестиваля посетить мастер-классы.

Учащиеся школы учат собирать и разбирать автомат АК-74, спортсмены-любители показывают упражнения на турниках, брусьях, шведских стенках, рукоходах и прочих конструкциях, воспитатели — как пользоваться противопогазом.

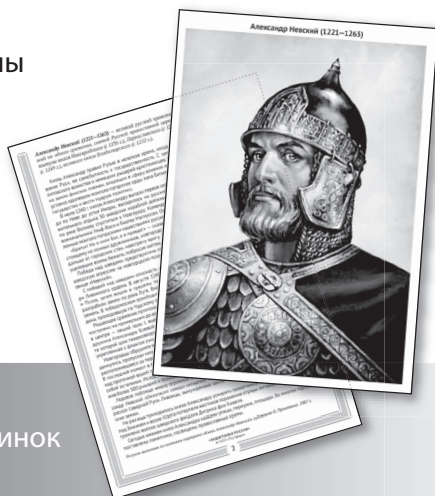
## Литература

Микляева Н.В. Нравственно-патриотическое и духовное воспитание дошкольников. М., 2013.

# ПОСОБИЯ ПО ПАТРИОТИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ «Россия — Родина моя»

В комплекте девять папок:

- Негосударственные символы
- Государственные символы
- Народные промыслы
- Праздники
- Народы
- Природа
- История
- Защитники
- Экология России



В каждой папке:

- 10 демонстрационных картинок
- 12 раздаточных карточек
- 2 закладки



Больше пособий на [www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru)

Издательство «ТЦ СФЕРА»

Сайты: [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru), [www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru)

Интернет-магазин: [www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru)



# Интегрированное занятие «Как солнце весне помогало»

## В средней группе

**Баранова Ю.К.,**  
учитель-логопед;

**Суркова Л.С.,**  
инструктор по физкультуре МБДОУ ЦРР — д/с № 15, г. Владимир

---

**Аннотация.** В статье представлен конспект интегрированного занятия, направленного на решение задач физического и речевого развития дошкольников, уточнение представлений о весне, изменениях в природе, перелетных птицах и др. Предложены игры и имитационные упражнения с речевым сопровождением «Птички», «Подснежник» и др.

**Ключевые слова.** Интегрированное занятие, физическое развитие, речевое развитие.

---

Предлагаем интегрированное занятие для воспитанников средней группы, в ходе которого осуществляется физическое и речевое развитие, уточняются представления о временах года, признаках весны и др.

*Цели:* закрепление и упорядочение накопленных детьми представлений о весне, развитие двигательной активности, координации речи с движением.

*Задачи*

*Образовательные:*

- закреплять знания о весне, весенних приметах, перелетных птицах;
- совершенствовать интонационную выразительность;

- формировать умение правильно выполнять основные движения;

- развивать элементы произвольности во время выполнения двигательных заданий, координацию, ориентировку в пространстве, равновесие, ритмичность, глазомер.

*Развивающие:*

- развивать артикуляционный аппарат, моторику, умение согласовывать имена прилагательные с существительными в роде и числе;
- закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног.

*Воспитательные:*

- воспитывать любовь и уважение к родной природе, желание детей выслушивать ответы своих товарищей и уметь исправить или дополнить ответ;
- формировать навыки сотрудничества, самостоятельности, взаимопонимания.

*Предварительная работа:*

чтение художественной литературы; заучивание стихотворений; наблюдение в природе; рассматривание иллюстраций; проговаривание стихов и другого речевого материала одновременно с движениями; подбор материала с учетом возрастных особенностей детей, направленного на закрепление различных движений.

*Оборудование:* презентация «Как солнце весне помогало», корзина, «дорожка здоровья», конфеты, аудиозаписи пения птиц, журчания ручья, музыкальное сопровождение.

\*\*\*

Дети входят в музыкальный зал «паровозиком».

Учитель-логопед. Следующая станция «Лесная полянка», просьба заранее подготовиться к выходу. Ребята, наша станция. Выходим. Как тихо кругом, не слышно пения птиц, еще лежит снег, холодно. Я вспомнила интересную историю о временах года.

Жили-были четыре времени года: Зима, Весна, Лето, Осень. Жили они дружно и по очереди правили всем миром: три месяца — Зима, три месяца — Весна, три месяца — Лето и три месяца — Осень. Но однажды Зима решила, что она самая главная и не захотела уступать место Весне. Загрустили под снежным покрывалом растения. Птицы перестали петь песни. Люди устали ходить в теплых шубах. Забеспокоились Осень и Лето. А Весна сказала: «Не печальтесь! У меня есть чудо, которое поможет мне вступить в свои права».

А как вы думаете, что поможет Весне справиться с зимним холодом?

Дети. Солнце!

Учитель-логопед. Действительно, самое большое чудо — это солнце. Так хочется, чтобы скорее пришла весна, но зима никак не хочет уступать ей место.

Учитель-логопед демонстрирует слайд с изображением зимнего пейзажа.

Что же делать, чтобы скорее пришла весна?

Дети. Надо позвать солнце.

Учитель-логопед. Давайте позовем его.

Дети. Солнце, солнце выходи!

Ребенок

Солнышко, колоколнышко,  
Ты пораньше взойди,

Нас пораньше разбуди.  
Нам в поля бежать,  
Нам весну встречать.  
Что ты ждешь? Не жди, весна!  
Приходи! Ты нам нужна!

На экране — слайд с изображением грустного солнышка.

Учитель-логопед. Ой, солнышко! Здравствуй, солнышко!

Дети. Ой, солнышко у нас спит.

Учитель-логопед. Без солнышка весна не придет. Поможем ему проснуться?

Дети. Да!

### Игра «Комплимент»

Учитель-логопед. Солнышко быстрее проснется, если мы скажем ему добрые слова.

Солнышко какое?

Дети подбирают эпитеты к слову *солнышко* (*лучистое, солнышко-ведрышко, ласковое, красивое, доброе*).

Солнышко — наш друг, наша радость.

На экране — слайд с изображением веселого солнышка.

### Упражнение «Улыбка»

Учитель-логопед. Солнце проснулось и нам улыбнулось. И мы ему улыбнемся, а теперь друг другу.

Солнце, солнце, землю грей,  
Пусть весна придет скорей.

Поможем солнышку, а значит, поможем и весне. Все ли готовы? На нашем пути будет много трудностей. Не испугаемся?

Дети. Нет!

Учитель-логопед. Вперед!

Инструктор

С солнцем вместе мы пойдем  
И весну скорей найдем.  
Скачем мы на правой ножке

Дети выполняют подскоки на правой ноге.

И по этой же дорожке  
Скачем мы на левой ножке.

Выполняют подскоки на левой ноге.

По тропинке побежим,  
До лужайки добежим.

Бегут на месте.

На лужайке, на лужайке  
Мы попрыгаем, как зайки.

Прыгают на месте на двух ногах.

Стоп. Немного отдохнем.  
Ну и дальше мы пойдем.

Ходят на месте.

Под музыку дети идут по «дорожке здоровья».

Звучит аудиозапись журчания ручейков.

На экране — слайд с изображением ручья.

Инструктор

Прислушайтесь.  
Что это там журчит?

Звонкий, громкий, озорной —  
Появляется весной  
И бежит до моря,  
Звонко тараторя.

Д е т и. Ручеек.

Р е б е н о к

На полянке на лучистой,  
Неширок и неглубок,  
Целый день водою чистой  
Льется светлый ручеек.

И н с т р у к т о р

За руки, друзья, беритесь,  
Дети берутся за руки.

Ручейком вы становитесь.  
По дорожкам,  
По пригоркам,  
Побежали ручейки.

Бегут на месте.

Зазвенели,  
Зажурчали  
Дружно, весело они.

Кружатся.

Пробил себе дорожку  
Веселый ручеек.  
По кругу пробежал он  
И все увидеть смог.

Бегут по кругу.

На экране — слайд с изображением птицы.

У ч и т е л ь - л о г о п е д. Вот посмотрите: один грач, а за ним летят много ... (*грачей*). Один стриж, а за ним много ... (*стрижей*). Один скворец, а за ним много ... (*скворцов*).

И на лесной опушке уже слышались птичьи голоса.

Звучит аудиозапись пения птиц.

А вместе с птичками споем и мы.

Дети поют песню о весне.

### Игра с речевым сопровождением «Птички»

Инструктор произносит текст вместе с детьми.

Ну-ка, птички, полетели  
Дети бегут, имитируя взмахи крыльев.

Полетели и присели,  
Приседают.

Поклевали зернышки,  
Поиграли в полюшке,  
Кружатся.

Водички попили,

Наклоняются вперед, отводя руки назад.

Перышки помыли,

Слегка поглаживают руки, туловище, ноги.

В стороны посмотрели,

Руки на поясе, поворачивают туловище вправо, влево.

Прочь улетели.

Ходят, затем переходят на бег.

У ч и т е л ь - л о г о п е д

Строят, строят птицы дом,  
Хорошо живется в нем.



Раз, два, три —  
Домик им найди.

### Подвижная игра с обручами «Найди свой домик»

Учитель-логопед. Молодцы! Мы встретили птиц, и солнышко нас ждет. Пора двигаться дальше.

На экране — слайд с изображением проталинки.

Лучик солнца упал на снег, и появились первые ...

Дети. Проталинки.

Учитель-логопед. Солнышко пригрело еще больше, и появились ...

Дети. Подснежники, первоцветы.

Учитель-логопед. Почему они так называются?

Дети. Они появляются из-под снега.

Инструктор. Как много подснежников выросло на лесной опушке!

### Упражнение «Подснежник»

Дети сидят на полу, голова между коленями.

Инструктор. Пригревает солнышко, тает снег, и вот пробиваются сквозь землю нежные листочки подснежника. *(Дети разводят руки в стороны.)* Вот появились первые бутоны *(соединяют руки над головой, разводят их в стороны — кружатся).*

Подул легкий ветерок, стебелек колышется, наклоняется к земле *(наклоняются вправо-влево).* Ветер стих. Растение ожило, радуя окружающих. *(Дети улыбаются.)*

Учитель-логопед. Смотрите, как красиво стало кругом! С каждым днем природа словно оживает и радуется солнцу.

### Ребенок

Солнце стало припекать,  
Дни стали длиннее.

С крыши капает капель,  
Ручейки запели.

Эй, ребята, все в кружок,  
За руки возьмемся.

К нам весна, весна идет,  
Весело смеемся.

Входит Весна с корзинкой с «первоцветами» (конфетами).

### Весна

Здравствуйте, ребята!

Я раскрываю почки!

В зеленые листочки,

Деревья одеваю,

Посевы поливаю,

Движением полна,

Зовут меня Весна!

Как же вы меня нашли?

Дети. Мы разбудили солнышко. Оно стало припекать, побежали ручьи. Солнышко растопило снег, появились проталинки и первые подснежники, первые вестники весны — птицы.

Учитель-логопед. А мы, ребята, будем с Весною танцевать. Мальчики, приглашайте девочек.

Дети водят хоровод, поют песенку.

Весна  
Спасибо, солнце. Спасибо, ребята. А у меня тоже для вас есть подарок.

Весна угощает детей конфетами.

## Создание инклюзивной образовательной среды в детском саду

**Борисова Ю.Г.,**  
воспитатель МАДОУ д/с № 3 «Колобок»,  
г. Улан-Удэ, Республика Бурятия

---

**Аннотация.** Статья посвящена вопросам создания специальных условий для обеспечения равного доступа к образованию всех детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья.

**Ключевые слова.** Дети с ограниченными возможностями здоровья, инклюзивное образование, образовательная среда.

---

В настоящее время вопрос о создании специальных условий, доступной среды, обеспечения равного доступа к образованию для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) — один из актуальных. Инклюзивное образование выступает для отечественной системы образования определенной инновацией, следовательно, требует грамотного управления на всех этапах его моделирования и внедрения.

Эффективность инклюзивного образования предполагает

создание комплекса условий, среди которых основные: готовность специалистов к реализации инклюзивного педагогического процесса (включает все виды готовности: личностную, профессиональную, психологическую и др.); гуманистическая система воспитания, включающая формирование нравственно-психологического климата внутри коллектива; организация коррекционной помощи и психолого-педагогического сопровождения развития и социализации детей.

Кроме того, необходимо создавать специальные программы, методические и учебные пособия; дидактические материалы и технические средства; обеспечить безбарьерный доступ в здание, помещения, на площадки. В связи с этим можно сделать вывод о том, что создание доступной среды требует специальных мер комплексного характера.

На современном этапе становления инклюзивного образования можно использовать опыт интегративного образования, который накоплен в нашем учреждении. У нас работают специалисты, созданы специальные условия и методики, учитывающие индивидуальные особенности детей. Важно смоделировать собственное понимание проблематики инклюзивного образования, исходя из ужеработанной методической базы, сформировать умение работать в инновационной образовательной среде, что в совокупности должно обеспечить готовность к решению профессиональных задач.

Возникает необходимость создания гибкой, вариативной образовательной среды, обеспечивающей развитие и социализацию любого ребенка, в том числе с ОВЗ. Практически все дети с проблемами в развитии испытывают затруднения в процессе обучения и социализации.

Их можно преодолеть, если реализовать инклюзивный подход внутри образовательной среды ДОО. Инклюзия — инновационный принцип построения образовательной деятельности, поэтому ее реализация требует разработки и апробации технологий сопровождения, обеспечивающих эффективное взаимодействие всех участников образовательного процесса в целях обеспечения здоровья, самореализации, социального благополучия детей.

Основное назначение сопровождения заключается в гармонизации отношений в образовательном пространстве, предотвращении неблагополучия и преодолении трудностей участников педагогического процесса. Технологии сопровождения призваны способствовать раскрытию перспектив личностного роста, помочь запустить механизмы саморазвития и актуализации, раскрытия собственных ресурсов личности.

В нашем учреждении уже на протяжении многих лет функционируют две группы для детей-инвалидов с диагнозом ДЦП, которые посещает 21 ребенок. Доступная среда для дошкольников с особыми потребностями создается нами в течение длительного времени. Главные наши задачи как учреждения компенсирующей направленности — социа-

лизация ребенка с ОВЗ и его интеграция в общее пространство образовательной организации. Не менее важны обучение родителей коррекционно-развивающему взаимодействию с ребенком, формирование у них интереса к его личностному развитию на основе его компенсаторных возможностей.

Доступная для «особого» ребенка среда предусматривает создание специального коррекционно-развивающего пространства для обеспечения адекватных условий и равных с обычными детьми возможностей в пределах образовательных стандартов воспитания и обучения, лечения и оздоровления, коррекции нарушений и социальной адаптации. В нашем учреждении есть специализированная мебель (стулья, реабилитационные мольберты) для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата, сенсорная комната. Мы приобрели программу «Комфорт-Лого» для развития речи, кабинет ЛФК оборудован тренажерами для развития мышц кистей рук, предплечий, формирования правильной осанки.

Для правильного выстраивания воспитательно-образовательного процесса с детьми-инвалидами с диагнозом ДЦП все педагоги регулярно проходят курсовую подготовку. Для каждого ребенка с ОВЗ разработан

индивидуальный образовательный маршрут реабилитации. Для включения родителей в воспитательно-образовательный процесс работает «Школа особого родителя». В подавляющем большинстве российские дети-инвалиды лишены возможности использования современных высокоэффективных зарубежных технологий реабилитации. Самое большое событие в их жизни — пребывание в больнице или санатории. Однако для благополучной социальной интеграции детям с таким диагнозом требуются ежедневные интенсивные занятия и общение со сверстниками. В нашем учреждении каждый ребенок не только проходит реабилитационное восстановление утраченных двигательных функций, но и получает всестороннее развитие.

«Движение — жизнь» — эти слова известны практически каждому. Тот факт, что двигательная активность полезна для организма человека, бесспорен. Зачастую ребенок-инвалид не может выразить свои внутренние переживания и тут ему на помощь приходят специалисты ДОО: воспитатели, психолог, логопед, инструктор ЛФК, массажист, которые всегда спешат помочь разрешить множество детских проблем.

Однако нельзя говорить об успешной социализации детей-

инвалидов без включения их в среду сверстников, без инклюзивного образования. И в этом направлении наш детский сад делает первые шаги. С января 2016 г. группу общеразвивающей направленности посещает ребенок-инвалид с диагнозом ДЦП. Одна девочка посещает занятия, которые проводят педагоги, учитель-логопед, педагог-психолог, музыкальный руководитель, инструктор по ЛФК, и принимает массаж в сопровождении мамы. Она с удовольствием идет в детский сад, воспитанники заботливо к ней относятся.

В нашем учреждении возникает необходимость создавать новые формы и способы организации образовательного процесса с учетом индивидуальности детей. Одной из таких форм служит метод проектирования. На данном этапе реализуется проект «Маленький мир», в рамках которого выявляются правовые, психолого-педагогические проблемы инклюзивного образования, а также готовность родительской общественности ДОО к участию в работе по внедрению инклюзивного образования. В рамках проекта организуются психологические тренинги, семинары, уроки «Школы особого родителя». Совместно с психологом ведется работа по психологическому изучению личностных особенностей родителей детей с

ОВЗ, что позволяет установить слабые зоны в области детско-родительских отношений и межличностных контактов, которые нуждаются в психотерапевтическом воздействии.

Следует подчеркнуть особую важность изучения личностных особенностей родителей ребенка с ОВЗ, поскольку они во многом определяют степень его социализации и адаптации в жизни. Для коррекции психического развития «особых» детей, их социальной адаптации необходимо изменить отношение к ним находящегося рядом взрослого. Значимую роль играет фактор родительского отношения к возможностям ребенка с ОВЗ, которое транслируется ему, воспринимается им и влияет на его собственное отношение к себе и миру. Поэтому мы считаем, что «Школа особого родителя» играет наиважнейшую роль в адаптации и социализации ребенка с ОВЗ. Семья, воспитывающая «особого» ребенка, несет большую ответственность, поскольку процесс его включения в социум начинается именно в семье. Через общение с самыми близкими людьми закладываются основы самостоятельности, жизнестойкости, социально-психологической компетентности ребенка, его представления о себе, своих возможностях. Поэтому психологическая и информа-

ционная помощь семье с детьми с ОВЗ — значительный вклад в развитие, обучение и социализацию «особого» ребенка.

Необходимо также привлечь внимание общественности к проблеме инклюзивного образования детей и создания безбарьерной образовательной среды. Совместно с Байкальским благотворительным фондом местного сообщества мы проводим комплексные мероприятия по социальной адаптации детей с ОВЗ. Традиционной стала церемония вручения подарков, приуроченная к знаменательным датам. На протяжении многих лет мы тесно сотрудничаем с Бурятским республиканским театром кукол «Ульгэр». В настоящее время он и дирекция инновационных программ национальной премии и фестивалей для детей из Санкт-Петербурга приступили к реализации уникального проекта по созданию передвижного театра и постановке спектакля «Люди-разбойники из Кардамона», в котором наше учреждение принимает активное участие. Этот межрегиональный проект для детей и взрослых создан при поддержке Министерства культуры России, чтобы привлечь внимание к проблеме доступной среды. В творческом процессе происходит не интеграция людей с ОВЗ в общество (как это сейчас принято), а наоборот, погруже-

ние зрителей в реальную жизнь детей с особенностями развития.

С января 2017 г. наше учреждение приняло участие в создании и реализации программы Республики Бурятия «Развитие и модернизация службы ранней помощи для семей с детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами — “Солнышко”», направленной на решение проблемы повседневной активности «особого» ребенка в образовательной среде.

Мы надеемся, что работа в данном направлении даст возможность детям с ОВЗ и детям-инвалидам почувствовать себя членами детского сообщества, а их родителям — поддержку и помощь.

### Литература

Валиева С.Ф. Роль семьи в процессе социализации ребенка // Вестник МГУ. Серия 18. Социология и политология. 1997. № 3.

Семаго М.М., Семаго Н.Я. Организация и содержание деятельности психолога специального образования: Метод. пособие. М., 2005.

Ткачева В.В. Консультирование семьи, воспитывающей ребенка с отклонениями // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. 2004. № 2.

Ткачева В.В. Работа психолога с матерями, воспитывающими детей с тяжелыми двигательными нарушениями // Дефектология. 2005. № 1.



# Конкурс кроссвордов для детей и родителей

**Березняк Л.Н.,**

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 22*

*«Радуга», станция Лысогорская Георгиевского р-на  
Ставропольского края*

---

**Аннотация.** В статье рассказывается об организации конкурсов кроссвордов для детей и их родителей как инновационной форме взаимодействия с семьей воспитанников. Эти мероприятия направлены на популяризацию здорового образа жизни, привлечение родителей к формированию у детей интереса к ЗОЖ и спорту.

**Ключевые слова.** Взаимодействие с родителями, здоровый образ жизни.

---

Головоломки, ребусы, кроссворды и игры-загадки направлены на тренировку мышления, развитие познавательных способностей детей и формирование мыслительных операций. Они интересны воспитанникам, требуют от них умственных усилий и вызывают интерес к познавательной деятельности.

Конкурс кроссвордов — совместное с родителями творческое дело. Он привлекает членов семей воспитанников к сотрудничеству с детьми и педагогами ДОО, формирует осознанное отношение дошкольников к своему здоровью, понимание ценности здорового образа жизни (ЗОЖ), учит осознанно выбирать разум-

ное поведение, правильные поступки, позволяющие сохранять и укреплять здоровье, повышает интерес к занятиям физической культурой и спортом, активным формам отдыха, воспитывает общую культуру здоровья и ответственное отношение к своему здоровью; стимулирует у детей желание заниматься спортом.

Ниже представлена организация конкурса кроссвордов для старших дошкольников и их родителей.

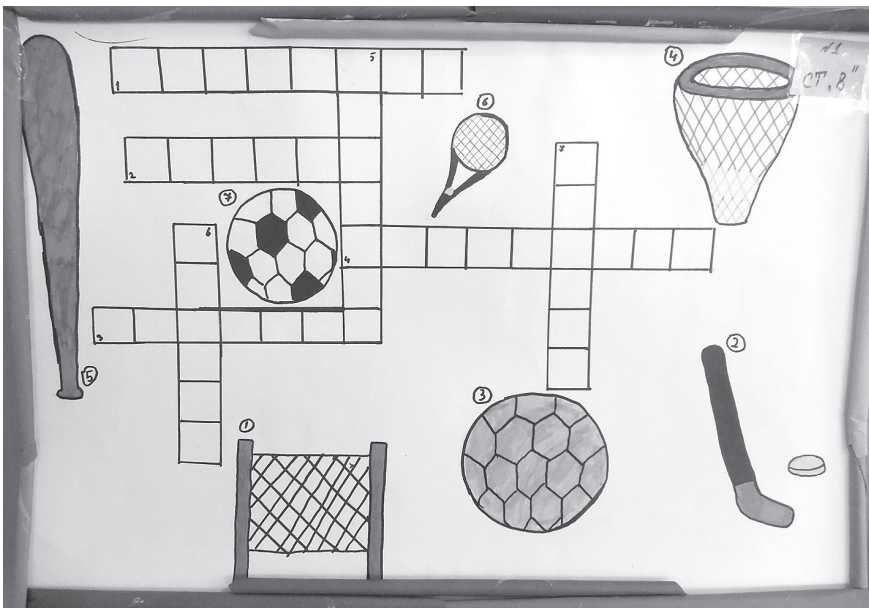
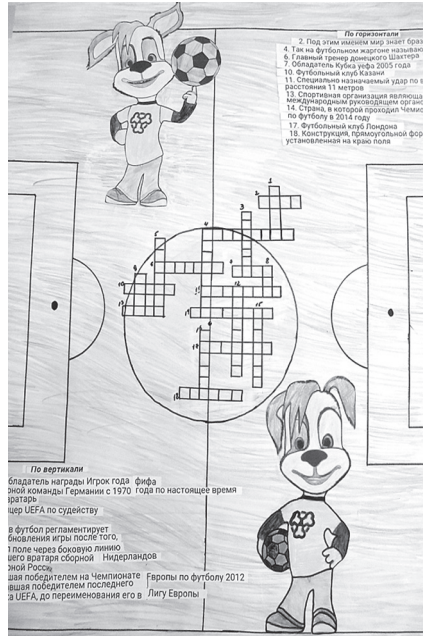
**«Кто любит спорт,  
тот здоров и бодр!»**

*Цель:* активизация познавательной деятельности у воспи-

танников и привлечение родителей к формированию у детей интереса к ЗОЖ и спорту.

На конкурс принимаются авторские кроссворды. Можно использовать стихи, песни, загадки, пословицы и поговорки о спорте, ЗОЖ и культуре здоровья. Содержание вопросов кроссворда должно отражать аспекты здорового образа жизни.

Кроссворд должен быть выполнен на листе формата А1 (ватман), иметь визитку (название, тема). На обратной стороне листа четко и разборчиво указывается ФИО родителя и ребенка, возрастная группа воспитанника, ответы на кроссворд.





### Оценочный лист конкурса кроссвордов

Критерии	Оценочные баллы	
	ФИО участников	Кол-во баллов
Точное отражение единой тематики и оригинальная авторская интерпретация		
Оригинальное и ясное выражение авторской идеи с помощью соответствующих художественных образов		
Образовательная значимость (правильность формулировки вопросов)		
Соответствие кроссворда общепринятым канонам (уровень сложности)		
Дизайн: использование оригинальных элементов оформления		
Итого:		

#### Номинации

«Самый большой кроссворд» № \_\_\_\_\_

«Самый познавательный кроссворд» № \_\_\_\_\_

«Самый креативный кроссворд» № \_\_\_\_\_

Член жюри \_\_\_\_\_

Минимальный объем работы — 10—20 вопросов (слов).

Конкурсные работы оформляются по правилам кроссворда и должны содержать:

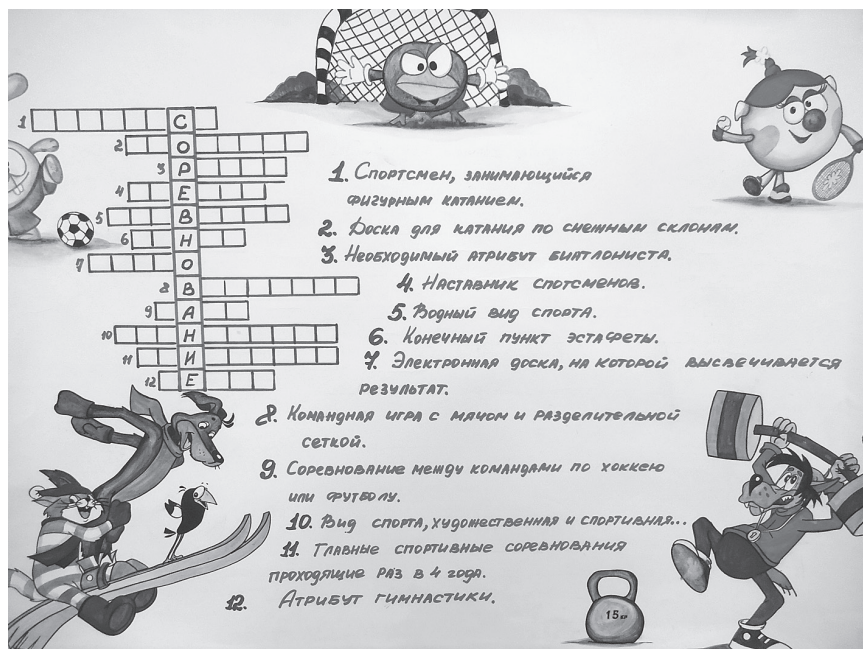
- чистую сетку с кроссвордом;
- задания по вертикали и по горизонтали.

К конкурсу допускаются кроссворды, выполненные в форме рисунка. Они должны быть авторскими, представлять само-

стоятельную оригинальную разработку идеи, художественного образа, композиции. Рисунки в форме кроссворда могут быть выполнены цветными карандашами, фломастерами, акварелью, гуашью и т.д.

От каждого участника принимается только одна конкурсная работа. Кроссворды, не соответствующие указанным выше требованиям, не участвуют в конкурсе.





### *Критерии оценки конкурсных работ*

- ♦ Точное отражение единой проблематики и оригинальная авторская интерпретация.
- ♦ Оригинальное и ясное выражение авторской идеи с помощью соответствующих художественных образов.
- ♦ Образовательная значимость.
- ♦ Соответствие кроссворда общепринятым канонам.
- ♦ Дизайн: использование оригинальных элементов оформления.

### *Подведение итогов конкурса*

- ♦ Жюри оценивает материалы конкурса по указанным

критериям и определяет победителей по средней сумме набранных баллов (от 0 до 5 за каждый критерий).

- ♦ Выявляются победители в различных номинациях: «Самый большой кроссворд», «Самый познавательный кроссворд», «Самый креативный кроссворд». Жюри публично объявляет победителей конкурса, комментирует свои решения.

- ♦ По итогам конкурса победители награждаются памятными дипломами и сертификатами.

Оценки по каждой конкурсной работе заносятся в оценочный лист.



## **ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИЙ КЛУБ**

### **«ВЕСЕЛАЯ СЕМЕЙКА»**

#### **Практические материалы**

*Авт.-сост. — Л.Н. Попова и др.*

В методическом пособии представлены сценарии заседаний детско-родительского клуба «Веселая семейка», составленные специалистами детского сада. Все разработки апробированы. Мы постарались дать не просто отдельные семинары и тренинги для родителей, а сделали попытку представить систему психолого-педагогического сопровождения семей в условиях ДОО.



## **Я — КОМПЕТЕНТНЫЙ РОДИТЕЛЬ**

### **Программа работы с родителями дошкольников**

*Под ред. Л.В. Коломийченко*

Программа «Я — компетентный родитель» направлена на становление ключевых и сопутствующих компетенций родителей, обеспечивающих своевременное и качественное личностное развитие детей, коррекцию отдельных отклонений, осознание и правовую регламентацию воспитательной функции семьи, грамотную организацию домашней развивающей среды, целенаправленную подготовку ребенка к обучению в школе.

Закажите в интернет-магазине: **[www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru)**



# Новые технологии в ДОО: фитбол-гимнастика

**Егоренкова Ж.Н.,**

*инструктор по физкультуре МБДОУ*

*д/с № 30 «Аист», г. Смоленск*

---

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме использования фитбол-гимнастики как одной из современных фитнес-технологий в физкультурно-оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста. Раскрываются значение, возможности и средства этого вида гимнастики, требования к комплексам упражнений. Описываются упражнения на фитболе, выполняемые из разных исходных положений.

**Ключевые слова.** Фитнес-технологии, фитбол-гимнастика, физкультурно-оздоровительная работа.

---

ЭТО ИНТЕРЕСНО

В числе основных задач, обозначенных в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования, — охрана и укрепление физического и психологического здоровья детей (в том числе их эмоционального благополучия). Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и взрослыми. И чтобы дошкольник был и оставался таким, необходимо формировать у него осознанное отношение к своему здоровью. Важно сделать двигательную деятельность интересной, соответствующей возрастным и индивидуальным особенностям детей.

В связи с этим актуален поиск новых эффективных технологий оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни.

Один из путей решения этой проблемы — развитие детского фитнеса и внедрение фитнес-технологий в систему физкультурного образования дошкольников.

Детский фитнес можно рассматривать как общедоступную, высокоэффективную, эмоциональную систему

оздоровительных занятий разной направленности в целях повышения физических кондиций, профилактики заболеваний и укрепления состояния здоровья, физического развития, исходя из интересов занимающихся.

Детский фитнес — прекрасное дополнение к государственным программам воспитания и обучения. Его использование в здоровьесберегающем пространстве ДОО на занятиях физической культурой, а также в рамках дополнительного образования позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности детей, сформировать положительное отношение к здоровому образу жизни, усилить интерес к физкультурным занятиям и, как следствие, укрепить здоровье детей.

Одной из наиболее популярных и привлекательных фитнес-технологий служит фитбол-гимнастика — уникальная по своему воздействию на организм и вызывающая большой интерес у детей. Фитбол притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество, служит не только уникальным оздоровительным тренажером, но может использоваться и как обычный мяч в играх и эстафетах.

Упражнения на мячах имеют оздоровительный эффект, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилита-

ционных медицинских центров. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, стимулируют обмен веществ, активизируют моторно-висцеральные рефлексы; способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, астено-невротический синдром и др. Механическая вибрация мяча воздействует на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие ткани.

Фитбол-гимнастика — практически единственный вид гимнастики, в ходе которой в выполнение физических упражнений включаются одновременно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-гимнастики как предмет, снаряд или опора.

Комплексы упражнений на фитболах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут использоваться:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса, мышц брюшного пресса, спины и таза, ног и свода стопы;
- увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- формирования осанки;
- развития ловкости, координации движений, музыкальности;
- расслабления и релаксации;
- для профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

Прежде чем использовать упражнения на фитболах во время коллективных занятий и игр, следует научить каждого ребенка держать равновесие на мяче. Страховку при этом нужно осуществлять сбоку или сзади. Очень полезен самоконтроль (тренировка перед зеркалом). Упражнения с большими мячами сначала лучше включать в какую-то часть занятия, а в дальнейшем посвящать им занятие полностью.

Упражнения на фитболе также можно постепенно усложнять: сидеть, прыгать на нем, дополнительно пользоваться другими снарядами или предметами (например, бросать мяч друг другу, сидя или прыгая на большом гимнастическом мяче). Эти упражнения

могут выполняться из разных исходных положений:

- ♦ лежа на мяче. Сделать упражнение из такого исходного положения гораздо труднее, чем на полу, поскольку необходима постоянная балансировка. При этом работают самые мелкие и глубокие мышцы, необходимые для удержания туловища в заданном положении;

- ♦ сидя на мяче. В этом положении хорошо тренируются мышцы тазового дна, корректируются сколиотические отклонения позвоночника в грудном и поясничном отделах. Покачивания в положении сидя на мяче улучшают кровообращение, лимфоотток и ликвородинамику.

Комплексы упражнений по футбол-гимнастике могут быть разработаны на основе следующей классификации с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей:

- упражнения с использованием различных исходных положений;
- с изменением темпа и скорости движения;
- разных способов выполнения;
- согласованных движений в парах и группе (вдвоем, в группе, держась за руки и т.д.).

#### *Средства футбол-гимнастики*

- ♦ Гимнастические упражнения; разновидности ходьбы, бега, прыжков; ОРУ.

- ♦ Основные (базовые) движения аэробики, соединенные в блоки

и комбинации. Для простоты обучения специалисты выделили небольшую группу базовых шагов, на основе которых строятся блоки и комбинации упражнений аэробики.

- ♦ Танцевальные упражнения и элементы ритмики, хореографии и современных танцев.

- ♦ Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний внутренних органов, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, органов зрения.

- ♦ Подвижные и музыкальные игры и эстафеты, включающие большое количество игр как с мячом, так и сидя на фитболе («Музыкальные стулья», игры на внимание и др.). Эта группа упражнений включает и упражнения креативной гимнастики, способствующие развитию творчества, инициативы и самовыражения.

- ♦ Упражнения из других оздоровительных и спортивных видов физической культуры, с использованием элементов различных видов спорта. Из спортивных игр могут быть взяты элементы волейбола, баскетбола, футбола и др. Спортивная гимнастика представлена акробатическими упражнениями: перекатами, стойками на лопатках с мячом, мостиком и др. Элементы художественной и атлетической гимнастики также вносят разнообразие в занятия фитбол-гимнастикой.

Таким образом, фитбол-гимнастика, обладая значимым спектром реализуемых социокультурных ценностей, широкими вариативными, адаптационными, интегративными возможностями, способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, оздоровлению и физическому их развитию.

### Литература

*Борисова М.М.* Современные технологии укрепления здоровья и физического развития дошкольников // [www.izon.ru/articles](http://www.izon.ru/articles)

*Овчинникова Т.С., Потанчук А.А.* Двигательный игротренинг для дошкольников. СПб., 2002.

*Сайкина Е.Г.* Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: Моногр. СПб., 2008.

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

*Филиппова С.О.* Детский фитнес как средство оздоровления дошкольников // Здоровье детей — здоровье нации: Сб. мат-лов межрегиональной науч.-практ. конф. 28—29 мая 2008 г. / Сост. М.Н. Попова. СПб., 2008.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155).

# Физкультурное занятие «Туристский поход по Самарской Луке» Для старших дошкольников

**Попова Т.А.,**

*инструктор по физкультуре МБДОУ ЦРР —  
д/с № 87, г. Самара*

---

**Аннотация.** В статье представлен план-конспект физкультурного занятия для старших дошкольников, направленного на формирование ценностного отношения к своему здоровью и природе родного края, уточнение правил поведения в туристском походе. На занятии используются упражнения, с вязаными лентами, имитационные упражнения и игры.

**Ключевые слова.** Физкультурное занятие, туристский поход, Самарская Лука, дошкольники.

---

Предлагаем вниманию читателей физкультурное занятие для старших дошкольников, направленное на формирование у детей понимания ценности своего здоровья, воспитание любви к родному краю, природе, понимание необходимости соблюдать правила поведения в походе, осуществлять взаимопомощь и др.

*Цель:* формирование мотивации к сбережению своего здоровья и осознанного отношения к природе родного края, желания беречь и охранять ее.

*Задачи:*

- развивать физические качества;
- закреплять навыки в подтягивании на руках по гимнастической скамейке, лазанье по шведской стенке;
- поддерживать положительный настрой на двигательную деятельность;
- формировать равноправные партнерские отношения между детьми с ОВЗ и их сверстниками, интерес к занятиям туризмом и физической культурой, представление

- о том, что человек — часть природы, что ее необходимо беречь, охранять и защищать;
- содействовать усвоению воспитанниками знаний об окружающей среде и влиянии ее на здоровье человека;
- развивать умение детей с ОВЗ действовать в команде;
- обобщать представления о флоре и фауне национального парка «Самарская Лука».

*Предварительная работа:* беседа о животном и растительном мире Самарской области, показ презентации «Национальный парк “Самарская Лука”», изучение правил туристов (как вести себя на природе, чем можно помочь лесу, как быть внимательным к другим участникам похода и полезным своей туристской группе).

*Оборудование:* длинные вязанные ленты, 4 мягких модуля («бревна»), туннель («колодец»), 11 платформ разных размеров («холмы»), 5 тактильных дисков, балансировочные дорожки («река»), дорожка со следами, 4 кирпичика, 2 гимнастические скамейки, 2 мешка для мусора, смятая газета, пластиковые бутылки, крышки, целлофановые пакеты, палки, коробки из-под сока, йогурта, 2 обруча, карта Самарской области, кружки для отметки маршрута, карточки-схемы ОД, песочные часы, «сухой дождь», спортив-

ная форма, красные напульсники для детей с ОВЗ, музыкальное сопровождение.

\*\*\*

## ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в спортивный зал.

**Инструктор.** Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас необычное занятие. Я предлагаю отправиться в туристский поход по национальному парку «Самарская Лука». Что такое национальный парк?

**Дети.** Это охраняемая территория, где нельзя рвать цветы, ловить животных.

**Инструктор.** А где находится национальный парк «Самарская Лука»? (*В Жигулевских горах.*) Сейчас мы как настоящие туристы отправимся в лес, будем укреплять здоровье, преодолевать различные препятствия, а потом посмотрим, кто из нас самый сильный, ловкий, быстрый, выносливый и внимательный, кто лучше всех готов к походу в настоящий лес. Итак, в путь, друзья! Места стоянки мы будем отмечать на карте. Надеваем удобную обувь для похода и рюкзаки.

Инструктор назначает звеньевых. Дети имитируют движения: «обуваются», «надевают рюкзаки», из шеренги перестраиваются в колонну по одному и идут по кругу.



В прекрасный день большой  
гурьбой  
Звери шли лесной тропой.  
За мамой-лосихой топал ...  
(лосенок).

Дети идут приставным мелким  
шагом, руки на пояс.

За мамой-лисицей крался ...  
(лисенок).

Идут на носках, руки перед со-  
бой.

За мамой-ежихой катился ...  
(ежонок).

Идут в глубоком приседе, руки  
на коленях.

За мамой-медведицей шел ...  
(медвежонок).

Идут на внешней стороне стопы,  
руки за спиной.

За мамой-бельчихой —  
скакали ... (бельчата).

Выполняют подскоки, руки на  
поясе.

За мамой-зайчихой —  
косые ... (зайчата).

Выполняют прыжки на двух но-  
гах с продвижением вперед.

Волчица вела за собою ...  
(волчат).

Идут с выпадами, руки на коле-  
нях.

И звери и дети побегать хотят!

Дети выполняют легкий бег по  
кругу. На слово «кочка» подпрыги-

вают вверх, на слово «яма» присе-  
дают; по команде делают разворот  
в другую сторону, бегут «змейкой»  
по залу. Инструктор обращает вни-  
мание детей на песочные часы, ко-  
торые контролируют продолжитель-  
ность бега.

Ходьба по кругу с восстановле-  
нием дыхания. Перестроение в три  
звена.

Ребята, вы молодцы! Прекрас-  
но изобразили животных Самар-  
ской Луки! Предлагаю преобра-  
зиться в растения этого националь-  
ного парка. Наступает весна. Ка-  
кой цветок первым просыпается  
после зимы?

Дети отвечают.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### ОРУ с вязаными лентами

#### 1. «Подснежники»

И.п.: стоя, ноги на ширине  
стопы, руки за спиной. 1 — по-  
вернуть голову вправо; 2 — по-  
вернуть голову влево; 3 — наклони-  
ть голову вперед; 4 — наклони-  
ть голову назад.

Темп медленный. (Повторить  
8 раз.)

#### 2. «Деревья»

И.п.: стоя, ноги на ширине  
стопы, в правой руке — лента.  
1 — поднять руки через стороны  
вверх, взять ленту в левую руку;  
2 — вернуться в и.п.; 3 — под-  
нять руки через стороны вверх,  
взять ленту в правую руку; 4 —

вернуться в и.п. (Повторить 8 раз.)

### 3. «Кустарники»

И.п.: стоя на коленях, ноги вместе, руки перед грудью. 1 — повернуть туловище вправо, развести руки в стороны; 2 — вернуться в и.п.; 3 — повернуть туловище влево; 4 — вернуться в и.п. (Повторить 8 раз.)

### 4. «Наклоны»

Повернуться налево, в обеих руках лента.

И.п. ноги на ширине плеч. 1 — наклонить туловище вперед, ленту положить на пол; 2 — выпрямиться, поднять руки вверх; 3 — наклонить туловище вперед, взять ленту, руки с лентой поднять вверх, потянуться; 4 — вернуться в и.п. (Повторить 8 раз.)

### 5. «Пенечки-грибочки»

И.п.: пятки вместе, носки врозь, в руках лента. 1 — присесть, руки вперед; 2 — вернуться в и.п., руки вниз; 3 — присесть, поднять руки вверх; 4 — вернуться в и.п. (Повторить 8 раз.)

### 6. «Вьюнок»

И.п.: лежа на животе, руки с лентой вытянуты вперед. 1 — руки с лентой поднять вперед-вверх, держать в течение 5 с; 2 — вернуться в и.п. (Повторить 6 раз.)

### 7. «Красная книга»

И.п.: лежа на спине, руки с лентой над головой. 1 — под-  
нять одновременно руки и но-

ги вверх («книга закрылась»); 2 — медленно вернуться в и.п. («книга открылась»). (Повторить 6 раз.)

### 8. «Прыжки»

И.п.: стоя, руки с лентами вниз, прыжки разными способами (ноги в стороны — руки с лентой вверх; лента на полу — ноги вместе, руки на поясе — перепрыгивать через ленту из стороны в сторону; лента на полу — руки на поясе, ноги вместе — прыжки через ленту вперед-назад). (Повторить 3 раза по 8 прыжков.)

Воспитатель. Много прекрасных мест есть в Самарской Луке: утесы и горы, скалы, а в них — пещеры, и болотистые места, и равнины. И нам предстоит преодолеть все препятствия, которые повстречаются у нас на пути! А вот сейчас мы вышли к реке.

Инструктор отмечает на карте маршрут стоянки. Далее делит детей на две подгруппы: «правый берег Волги» — «левый берег Волги».

Инструктор, дети и воспитатель расставляют снаряды для ОД, рассматривают карточки-схемы и выполняют задания.

Инструктор. В походе важно быть внимательными к своим товарищам, помогать им. Есть одно правило туристов: «В походе семеро одного ждут», т.е. мы идем «по силам слабейшего».

**ОД****Для команды «Правый берег Волги»**

1. Ходьба по «холмам» и тактильным дискам.

2. Подтягивание руками туловища, лежа на животе на гимнастической скамье.

3. Ходьба по скамье с перешагиванием через предметы, спрыгивание на мягкий мат.

4. Лазанье на четвереньках по «туннелю».

5. Ходьба по дорожке со следами.

**Для команды «Левый берег Волги»**

1. Ходьба по балансирующей дорожке («ручеек») с сохранением равновесия.

2. Прыжки через бревна.

3. Лазанье по гимнастической лестнице с переходом на соседний пролет.

4. Метание мешочков в горизонтальную цель.

По сигналу инструктора команды меняются местами и выполняют ОД на других снарядах.

**Подвижная игра-перебежка «Берега»**

Дети делятся на две команды, стоят на гимнастических скамейках с обеих сторон зала.

**В е д у щ и й**

**Правый берег,**

Дети, стоящие на правой скамейке, машут руками.

**Левый берег!**

Дети, стоящие на левой скамейке, машут руками.

**Эй, ребята, не зевать!**

**В озорные перебежки**

**Начинаем мы играть!**

Дети меняются местами (перебегают на противоположный «берег»). «Ловишка» пытается поймать их. Тот, до кого он дотронется, выполняет задание по своему выбору (3 раза присесть, 4 раза подпрыгнуть, простоять на одной ноге — до 5 раз).

**И н с т р у к т о р.** Добрались мы до лесной полянки (*обращает внимание детей на разбросанный мусор*). А что же здесь случилось, почему столько мусора?

Дети высказывают предположения.

Как помочь природе? Как очистить поляну?

**Д е т и.** Собрать мусор.

**И н с т р у к т о р.** В походе необходимо соблюдать правила: «Место привала после нас должно быть чище, чем до нас», «Помогаем лесу и леснику».

**Игра-эстафета «Чистая поляна»**

Дети и взрослые встают боком друг к другу. По сигналу инструктора первый участник берет один предмет из «мусорной кучи», передает его товарищу по команде, и так по цепочке

до тех пор, пока весь «мусор» не окажется в контейнере. Побеждает команда, которая быстрее передаст предметы.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

### Дыхательная гимнастика

#### Упражнение «Наклон»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки вдоль туловища. 1 — наклон вперед, кистями рук встряхнуть, как будто стряхиваем капельки росы с кончиков пальцев, вдох; 2 — вернуться в и.п., выдох. (Повторить 4 раза.)

#### Упражнение «Цветочек»

И.п.: то же, руки вдоль туловища. 1 — обхватить себя руками за плечи, локти лежат друг на друге, параллельно полу, вдох; 2 — развести руки в стороны, выдох. (Повторить 4 раза.)

#### Упражнение «Замочек»

И.п.: то же, руки внизу, сцеплены «в замок». 1 — поднять руки ладонями вверх, отвести их назад, вдох; 2 — сцепленные руки держать над головой, опустить их чуть-чуть. (Повторить 4 раза.)

#### Упражнение «Насос»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки на бедрах. 1 — наклон вправо,

вдох, правая рука спускается по ноге до колена, левая рука поднимается к подмышечной впадине; 2 — вернуться в и.п., выдох; 3 — то же влево; 4 — вернуться в и.п. (Повторить 2 раза в каждую сторону.)

**Инструктор.** Природа богата чудесами. После дождика появляется радуга! А после нашего дождика — мы окажемся в детском саду!

Дети идут под «сухим дождем». Инструктор обращает внимание на карту Самарской Луки.

Вот и вернулись мы из нашего туристского похода по Самарской Луке. Давайте посмотрим на карту. В каких местах мы побывали? Как вы считаете, все трудности мы преодолели? Вам понравился поход?

Дети отвечают.

Тогда в группе вместе с воспитателем выберите новый маршрут и начинайте готовиться к следующему походу.

## Литература

Бочарова Н.И. Туристические прогулки в детском саду. М., 2004.

Самарской губернии — 165 лет: Метод. разработки педагогов по патриотическому воспитанию детей дошкольного возраста: Альманах / Сост. Н.В. Михалкина, А.М. Ким, С.М. Струкова. Вып. 11. Самара, 2016.

# Подвижные игры народов Севера для детей 4–7 лет

**Васюкова О.Н.,**

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 48 «Золотая рыбка»,  
г. Норильск Красноярского края*

---

**Аннотация.** Статья посвящена актуализации проблемы использования народных подвижных игр в физкультурно-оздоровительной и воспитательной работе с дошкольниками на примере игр народов Севера. Представлена картотека игр для детей 4–7 лет, способствующих ознакомлению с традициями и бытом народов Крайнего Севера.

**Ключевые слова.** Народные игры, подвижные игры.

---

Воспитание уважения к культуре, языку, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации, формирование гражданских чувств и накопление социального опыта — одно из важнейших направлений воспитания дошкольников, согласно Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. В соответствии с требованиями ФГОС ДО особая роль в образовательной деятельности ДОО отводится региональному компоненту как одному из основных средств социализации детей.

В ДОО у них закладываются основы уважительного отношения к традициям предков, гордость за Родину. Мы знакомим дошкольников с культурой, историей, природой родного края,

трудом и бытом коренных народов и, конечно, с народными подвижными играми.

Познакомить детей с народными играми — лучший способ привлечь внимание и интерес их к культуре народа, ведь игры служат источником радости, обладают великой воспитательной силой.

В своей практике мы широко используем игры народов Севера. В них много шуток, соревновательного задора, они просты по содержанию, не требуют сложных атрибутов. Эти игры передают особенности труда людей (охоты, рыбалки, оленеводства), а также неповторимый колорит народного творчества. Участвуя в них, дети знакомятся с обычаями, своеобразием быта, языка людей, живущих в тундре.

По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и доступны ребенку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствуют психические процессы, развивают самостоятельность и инициативность, повышают творческую активность.

Все свои жизненные впечатления и переживания дети отражают в условно-игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ («Олени и пастухи», «Ловкий оленевод», «Каюр и собаки» и др.). Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребенка, а зачины и диалоги характеризуют персонажей и их действия, которые надо умело подчеркнуть, что требует от детей активной умственной деятельности.

Вовлекают в игру и придают ей национальный колорит считалки, персонажами которых выступают животные Севера, природные явления и климатические особенности этого региона. Приведем их примеры.

Прилетели в тундру утки —  
Позолоченные грудки,  
Чтоб утяток выводить...  
А тебе сейчас водить!

Прибежала к нам лиса  
Через реки и леса...  
Быстрым зайчиком в кусты  
Убегай скорее ты!

Сильный северный олень  
Нас катает целый день!  
Но на нарту всем не сесть —  
Значит, ты останься здесь.

Все ребята встали в круг.  
Серый волк примчался вдруг!  
Он клыкастый, погляди!  
Самый смелый, выходи!

Вышло солнце из-за туч,  
Уронило яркий луч  
Прямо в травы и цветы...  
Этот лучик ищешь ты!

Важный аспект патриотического воспитания дошкольников, формирования у них интереса к малой родине — взаимодействие с семьей, ведь родители — полноправные участники образовательного процесса.

Поэтому очень важно приобщать родителей к сознательному участию в жизни своих детей через организацию общих дел, проектов, участие в совместных развлекательных мероприятиях в ДОО: члены семьи воспитанников помогают готовить атрибуты к народным играм, активно участвуют в создании картотеки игр народов Севера и, конечно, просто играют с детьми дома, на прогулке в уже знакомые народные игры.

Дети очень любят играть. Чтобы игра помогла заложить основы нравственного воспитания, мы должны играть вместе: воспитатели, родители, дети.

Опишем несколько подвижных народных игр.



## Игры с метанием

### «Охота на куропаток»

(для детей 6—7 лет)

*Задачи:*

- развивать ловкость, реакцию, глазомер, умение ориентироваться в пространстве;
- упражнять в метании;
- формировать самостоятельность.

*Оборудование:* мяч, вышки, гимнастические стенки.

Дети изображают куропаток. Они размещаются на той стороне площадки («тундры»), где есть скамейки, гимнастические стенки и т.п. На противоположной стороне площадки находятся 3—4 «охотника».

«Куропатки» летают, прыгают по «тундре». По сигналу водящего «Охотники!» они «улетают» (убегают) и «сажаются на ветки» (взбираются на возвышения). «Охотники» мячом стараются попасть в «куропаток». Пойманные «птицы» отходят в сторону и выбывают на время из игры. После 2—3 повторов игры выбираются другие «охотники», игра возобновляется.

«Куропатки» разлетаются, а «охотники» начинают их ловить только по сигналу. «Стрелять» мячом можно лишь по ногам.

### «Куропатки и охотники»

(для детей 6—7 лет)

*Задачи:*

- упражнять в метании;

— развивать ловкость, реакцию, умение ориентироваться в пространстве.

*Оборудование:* мяч.

Все играющие — «куропатки», трое из них — «охотники». Первые бегают по полю, вторые сидят за кустами. На сигнал «Охотники!» все «куропатки» прячутся за «кустами», а «охотники» их ловят (бросают мяч в ноги). На сигнал «Охотники ушли!» игра продолжается: «куропатки» опять летают.

Убегать и «стрелять» можно только по сигналу. Бросать мяч можно только в ноги убегающих.

### «Ловкий оленевод»

(для детей 5—7 лет)

*Задачи:*

- развивать ловкость, глазомер, умение прицеливаться, творческое воображение;
- упражнять в метании.

*Оборудование:* фигура оленя, мяч, флажки.

В стороне на площадке ставится фигура оленя. «Оленеводы» располагаются шеренгой лицом к оленю на расстоянии 3—4 м от него. Поочередно они бросают в него мяч. За каждый удачный «выстрел» «олeneвод» получает флажок. Выигравшим считается тот, кто большее число раз попадет в оленя.

Бросать мяч можно только с условного расстояния.

### **«Охота на волка»** (для детей 6—7 лет)

#### *Задачи:*

- формировать умение прицеливаться и попадать в движущуюся цель;
- развивать ловкость;
- воспитывать смелость и выдержку.

*Оборудование:* фигура волка из картона, с обеих сторон которой — веревочки, мяч.

«Охотник» встает в 4—5 м от фигуры волка. Он должен попасть мячом в бегущего зверя. Двое детей держат фигуру за веревочки и передвигают ее то влево, то вправо.

Кидать мяч в волка следует с заданного расстояния.

## **Игры с бегом**

### **«Полярная сова и евражки»** (для детей 5—7 лет)

#### *Задачи:*

- развивать скоростные качества, ловкость, умение действовать по сигналу;
- воспитывать выдержку, инициативность.

*Оборудование:* бубен.

«Полярная сова» находится в углу площадки или комнаты. Остальные играющие — «евражки» («американские суслики»).

Под тихие ритмичные удары бубна «евражки» бегают на площадке, на громкий удар останавливаются, не шевелятся. «Поляр-

ная сова» облетает «евражек» и того, кто пошевелится или стоит не прямо, уводит с собой. После 3—4 повторений педагог отмечает игроков, проявивших больше выдержки.

Громкие удары не должны звучать длительное время. Детям нужно быстро реагировать на смену ударов.

### **«Оленьи упряжки»** (для детей 5—7 лет)

#### *Задачи:*

- развивать скорость, силу, ловкость;
- воспитывать выдержку, самостоятельность и инициативность.

*Оборудование:* флажки, бубен.

Играющие стоят вдоль одной из сторон площадки по двое (один изображает запряженного оленя, другой — каюра). По сигналу «упряжки» бегут друг за другом, преодолевая препятствия: объезжают сугробы, перепрыгивают через бревно, переходят ручей по мостику. Доехав до стойбища (до противоположной стороны площадки), «каюры» отпускают своих «олений» погулять. По сигналу «Олени далеко, ловите своих оленей!» они ловят своих «животных».

Преодолевая препятствия, «каюр» не должен терять свою «упряжку». «Олень» считается пойманным, если «каюр» его осалил.

*Вариант.* Две-три упряжки оленей стоят вдоль линии. На противоположном конце площадки — флажки. По сигналу (хлопок, удар в бубен) «олени» бегут к флажку. Чья «упряжка» первой добежит до него, та и побеждает. Аналогично можно провести игру «Собачьи упряжки».

### **«Ручейки и озера»**

(для детей 5—7 лет)

#### *Задачи:*

- развивать реакцию, умение действовать по сигналу;
- воспитывать организованность, самостоятельность, чувства сплоченности и коллективизма.

Игроки стоят в разных частях зала в 5—7 колоннах с одинаковым количеством играющих. Это «ручейки». На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озера!» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги — «озера». Выигрывает команда, которая быстрее построится в круг.

Бегать надо друг за другом, не выходя из своей колонны. Строиться в круг можно только по сигналу.

### **«Здравствуй — догони!»**

(для детей 4—7 лет)

#### *Задачи:*

- развивать скорость, силу, ловкость;

— воспитывать выдержку, самостоятельность и инициативность.

*Оборудование:* шнуры.

Игроки стоят парами лицом друг к другу в середине площадки. Затем пары образуют две шеренги, которые расходятся на расстояние 10 больших шагов от шнура. Дети встают за шнур — это «дома». Каждый представитель первой шеренги идет в гости и подает правую руку тому, с кем он стоял в паре, говоря: «Здравствуй!» Ребенок-хозяин отвечает: «Здравствуй!» Гость говорит: «Догони!» и бежит в свой дом, хозяин его догоняет до черты. Дети по очереди «ходят друг к другу в гости».

Здороваться можно только правой рукой. Говорить «Догони» надо за чертой. Выигрывает тот, кто догонит убегающего. «В гости» можно идти по-разному: важно, не торопясь; радостно, вприпрыжку; идти, как солдаты в строю, как клоуны в цирке и т.д.

### **«Смелые ребята»**

(для детей 4—7 лет)

*Задачи:* те же.

*Оборудование:* шнур.

Дети встают в 2—3 шеренги в зависимости от площади комнаты. Выбирают 2—3 ведущих. Каждый из них по очереди задает вопросы: например, первый у первой шеренги и т.д. Игроки отвечают.

— Вы смелые ребята?

— Смелые!

— Я посмотрю, какие вы смелые!

— Раз, два, три (*пауза*). Кто смелый?

— Я! Я!..

— Бегите!

Первая шеренга бежит на противоположную сторону до шнура, а ведущий ловит убегающих. Игра повторяется со следующей группой детей.

Бежать следует только после слова «Бегите!», увертываясь от ведущего. Ловить за шнуром нельзя.

### «Льдинки, ветер и мороз»

(для детей 5—7 лет)

*Задачи:* те же.

Играющие встают парами лицом друг к другу и хлопают в ладоши, приговаривая:

Холодные льдинки,  
Прозрачные льдинки,  
Сверкают, звенят:

дзинь, дзинь...

Хлопают в ладоши, затем делают хлопок по ладоням товарища и так до тех пор, пока не услышат сигнал «Ветер!». Дети-«льдинки» разбегаются в разные стороны и договариваются, кто с кем будет строить круг — «большую льдинку». На сигнал «Мороз!» все выстраиваются в круг и берутся за руки.

Договариваться надо тихо о том, кто с кем будет строить большую льдинку. Договоривши-

еся берутся за руки. Менять движения можно только по сигналу «Ветер!» или «Мороз!». В игру желательно включать разные движения: подскоки, легкий или быстрый бег, боковой галоп и т.д.

### «Олени и пастухи»

(для детей 6—7 лет)

*Задачи:* те же.

*Оборудование:* длинная веревка с петлей, веточки.

Все игроки — «олени», над головой они держат веточки — «рога». Двое ведущих — «пастухи» — стоят на противоположных сторонах площадки, в руках у них длинная веревка с петлей. «Олени» бегают по кругу гурьбой, а «пастухи» стараются накинуть им на «рога» веревку.

Бежать надо легко, увертываясь от веревки. Набрасывать ее можно только на рога. Каждый «пастух» сам выбирает момент для набрасывания веревки.

### «Ловля оленей»

(для детей 6—7 лет)

*Задачи:*

— развивать силу, ловкость, координацию, умение действовать по сигналу;

— воспитывать выдержку, самостоятельность.

Играющие делятся на две группы. Одни — «олени», другие — «пастухи». Последние берутся за руки и стоят полукругом лицом к первым. «Олени» бегают по очерченной площадке. По

сигналу «Лови!» «пастухи» стараются поймать их и замкнуть круг.

Ловить «олений» можно только по сигналу. Круг замыкают, когда поймано большее число игроков. «Олени» стараются не попадать в круг, но они уже не имеют права вырываться из него, если он замкнут.

### **«Бег в снегоступах»**

(для детей 5—7 лет)

#### *Задачи:*

- развивать скорость, силу, ловкость;
- воспитывать выдержку, чувства сплоченности и коллективизма.

*Оборудование:* снегоступы, флажки.

Играющие делятся на две команды и стоят за чертой. У каждой команды по одной паре снегоступов.

По сигналу воспитателя (взмах флажком) ведущие каждой команды в снегоступах бегут к флажкам, поставленным заранее на противоположной стороне площадки. Каждый огибает свой флажок и бежит обратно, отдает снегоступы следующему игроку команды. Победителем считается команда, которая раньше закончит бег.

Игра проводится по принципу эстафеты. Передавать снегоступы можно только за чертой. Огибая флажок, нельзя задевать за него.

### **«Каюр и собаки»**

(для детей 5—7 лет)

#### *Задачи:*

- развивать скорость, силу, ловкость, умение действовать по сигналу;
- воспитывать выдержку, самостоятельность.

*Оборудование:* 2 шнура.

На противоположных краях площадки параллельно кладут два шнура. Игроки встают около них по три человека и берутся за руки. Двое из них — «собаки», третий — «каюр». «Каюр» берет за руки стоящих впереди «собак». Дети тройками по сигналу «Поехали!» бегут навстречу друг другу от одного шнура до другого.

Бежать можно только по сигналу. Выигрывает та тройка, которая быстрее добежит до шнура. Можно предложить играющим преодолеть различные препятствия.

### **«Важенка и олени»**

(для детей 5—7 лет)

#### *Задачи:*

- развивать скорость, силу, ловкость;
- воспитывать выдержку.

На площадке нарисовано несколько кругов. В каждом из них находятся «важенка» («самка северного оленя») и двое «олений». «Волк» сидит за «сопкой» (на другом конце площадки). Ведущий произносит слова:

Бродит в тундре важенька,  
С нею — оленьята,  
Объясняет каждому  
Все, что непонятно...  
Топают по лужам  
Оленьята малые.  
Терпеливо слушая  
Наставления мамыны.

«Оленьята» свободно бегают «по тундре», наклоняются, «едят траву», «пьют воду». На слова «Волк идет!» «оленьята» и «важеньки» убегают в свои «домики» (круги). Пойманного «оленьенка» волк уводит с собой.

Движения нужно выполнять в соответствии с текстом. «Волк» начинает ловить «оленьей» только по сигналу и не может трогать их, если они находятся в «домиках».

#### **«На новое стойбище»** (для детей 5—7 лет)

*Задачи:*

- развивать скорость, силу, ловкость;
- воспитывать выдержку, самостоятельность.

Играющие становятся парами: один — «олень», другой — «каюр». «Упряжки» стоят одна за другой. Ведущий говорит: «Оленеводы переезжают на новые стойбища». После этих слов все бегут по краю площадки, при этом «каюры», подгоняя «оленьей», издают характерный для оленеводов звук: к-х-х, к-х-х. Игроки останавливаются по сиг-

налу ведущего. Во время движения «упряжки» делают привал. «Каюры» отпускают «оленьей», которые бегут врассыпную. По сигналу «Упряжки!» все должны построиться в прежней последовательности.

Начинать движения нужно в соответствии с сигналом. «Санный поезд» должен двигаться упорядоченно («упряжки» не должны обгонять друг друга). Очередность сохраняется и после «привала».

### **Игры на развитие силы, ловкости и координации движения**

#### **«Перетягивание каната»** (для детей 4—7 лет)

*Задачи:*

- развивать силовые качества, координацию;
- воспитывать чувства сплоченности и коллективизма.

*Оборудование:* канат.

На площадке проводится черта. Играющие делятся на две команды и встают по обе стороны от нее, держа в руках канат. По сигналу водящего «Раз, два, три — начни!» каждая команда старается перетянуть команду соперника на свою сторону. Кто сумеет это сделать, тот и побеждает. Выигравшей команде вручают сувениры, как на празднике оленеводов.



Начинать перетягивание каната можно только по сигналу. Команда, перешагнувшая через черту, считается побежденной.

### **«Борьба на палке»**

(для детей 4—7 лет)

*Задачи:*

- развивать силу, ловкость;
- воспитывать выдержку, дружелюбие.

*Оборудование:* палка.

Чертится линия. Двое играющих садятся по обе стороны черты лицом друг к другу. Держась за палку двумя руками и упираясь ступнями о ступни другого, они начинают перетягивать друг друга. Выигрывает тот, кто перетянет соперника за черту.

Начинать перетягивать палку следует одновременно по сигналу. Положение ступней менять нельзя.

### **«Нанайская борьба»**

(для детей 5—7 лет)

*Задачи:*

- развивать силовые качества, ловкость;
- воспитывать выдержку, дружелюбие.

*Оборудование:* мат или ковер.

Играют парами на мате или ковре. Играющие берут друг друга за плечи и борются, стараясь положить соперника на спину.

Бороться можно только на мате или ковре, не сходя с него. Нельзя допускать грубых действий.

## **Игры с прыжками**

### **«Тройной прыжок»**

(для детей 6—7 лет)

*Задачи:*

- упражнять в прыжках с продвижением вперед;
- развивать умение приземляться на две ноги одновременно;
- воспитывать выдержку и дружелюбие.

На снегу проводится черта, участники игры становятся за ней. По очереди они прыгают от черты вперед: два раза с одной ноги на другую, один раз приземляются на обе ноги. Выигрывает тот, кто прыгнул дальше.

Начинать прыгать надо от черты. Прыгать можно только указанным способом.

*Варианты.* Дети делятся на звенья (2—4 чел.). Игроки одного звена выходят к черте одновременно. По сигналу они все вместе начинают прыгать. Выигрывает звено, участники которого прыгают дальше. Игру можно организовать и таким образом, чтобы в прыжках состязались одновременно дети из разных звеньев. В этом случае подсчитывают, какое количество первых, вторых, третьих и т.д. мест заняли участники каждого звена.

### **«Нарты-сани»**

(для детей 6—7 лет)

*Задачи:*

- упражнять в прыжках с продвижением вперед и мягко

- приземляться при выполнении прыжка;
- развивать умение приземляться на две ноги одновременно, реакцию;
- воспитывать выдержку и дружелюбие.

*Оборудование:* нарты из картона.

Двое игроков бегут и прыгают через нарты (длина 1 м, ширина 30—40 см, высота 20 см), поставленные друг от друга на расстоянии 1 м. Сделать их можно из картона. Выигрывает тот, кто быстрее прибежит и не заденет за нарты.

Бежать надо от черты до черты по сигналу «Беги!». Сначала ставят двое нарт, затем можно добавить еще двое.

## Игры с бросками

### «Успей поймать!»

(для детей 6—7 лет)

*Задачи:*

- упражнять в перебрасывании мяча друг другу;
- развивать ловкость и ориентировку в пространстве;
- воспитывать дружелюбие и самостоятельность.

*Оборудование:* мяч.

На игровой площадке находятся две равные группы участников: девочки и мальчики. Ведущий подбрасывает мяч вверх. Если мяч поймают девочки, они начинают перебрасывать

его друг другу так, чтобы им не завладели мальчики, и наоборот. Выигрывает команда, которая сможет дольше удержать мяч.

Передавая мяч, нельзя касаться руками игрока и долго задерживать мяч в руках.

### «Отбивка оленей»

(для детей 6—7 лет)

*Задачи:*

- упражнять в перебрасывании мяча друг другу;
- развивать ловкость, ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу;
- воспитывать самостоятельность.

*Оборудование:* мяч.

Группа играющих — «олени» — находится внутри очерченного круга. Выбираются три «пастуха», они располагаются за кругом. По сигналу «Раз, два, три — отбивку начни!» «пастухи» по очереди бросают мяч в «олений». «Олень», в которого попал мяч, считается пойманным, отбитым от стада. Каждый «пастух» отбивает «олений» 5—6 раз. После этого он подсчитывает «добычу».

Бросать мяч можно только в ноги и по сигналу. Стрелять в подвижную цель надо с места.

### «Солнце (Хейро)»

(для детей 6—7 лет)

*Задачи:*

- развивать чувство ритма и умение начинать и заканчивать

движение синхронно, действовать по сигналу;  
— воспитывать чувство сплоченности.

Играющие становятся в круг, берутся за руки, идут приставным шагом, руками делают равномерные взмахи вперед-назад и на каждый шаг говорят: «Хей-ро». Ведущий — «солнце» — сидит на корточках в середине круга. Игроки разбегаются, когда он встает и вытягивает руки в стороны. «Солнце» салит убегающих.

Все игроки должны увертываться от ведущего. На сигнал

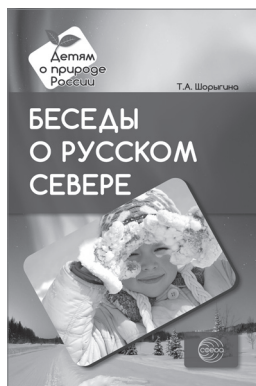
«Раз, два, три — в круг скорей беги!» те, кого ведущий не задел, возвращаются в круг.

### Литература

Ефимова Д.Г., Аликова Д.А. Игровая культура народов Севера в образовательной деятельности дошкольного учреждения // Начальная школа плюс до и после. 2012. № 12.

Осокина Т.И., Кеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. М., 1989.

Шарыпова Л.В. Физическое воспитание детей младшего дошкольного возраста: Метод. рекомендации. Норильск, 2001.



### БЕСЕДЫ О РУССКОМ СЕВЕРЕ Методические рекомендации

Автор — Шорыгина Т.А.

В пособии содержится интересная и полезная информация о Севере России, климате и природе, растительном и животном мире Арктики и тундры. В доступной и интересной форме дети познакомятся с тем, как живут и чем занимаются люди в условиях Севера, получат представление о проблеме сохранения природы данного региона. Новые стихи, сказки и загадки помогут пробудить у дошкольников и младших школьников интерес к окружающему миру, воспитать бережное отношение к природе, почувствовать красоту родной земли

---

**Наш адрес:** 129226, Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3  
**Тел.:** (495) 656-72-05, 656-73-00  
**E-mail:** sfera@tc-sfera.ru  
**Сайты:** www.tc-sfera.ru, www.sfera-podpiska.ru  
**Интернет-магазин:** www.sfera-book.ru

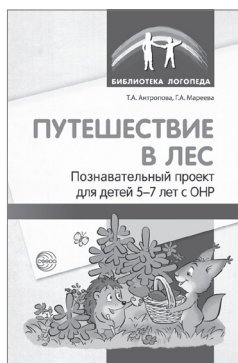
## Книжные новинки января 2018



### ПРЕДМЕТНО-РАЗВИВАЮЩАЯ СРЕДА ДОО В КОНТЕКСТЕ ФГОС ДО

Под ред. Н.В. Микляевой

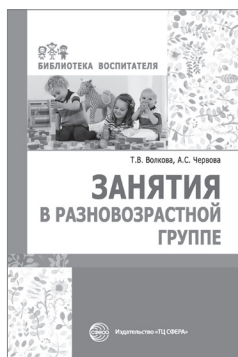
В пособии отражена система представлений о современной предметно-развивающей и игровой среде детского сада, описаны требования к ее проектированию и организации с позиции ФГОС ДО, алгоритм создания интерактивной среды и предложены методы и приемы ее активизации, обобщен опыт организации комплексной предметно-развивающей и пространственной среды. Пособие рекомендовано воспитателям и руководителям ДОО.



### ПУТЕШЕСТВИЕ В ЛЕС Познавательный проект для детей 5—7 лет с ОНР

Авторы — Антропова Т.А., Мареева Г.А.

В книге представлен познавательно-творческий проект по теме «Лес», направленный на развитие речи старших дошкольников с речевыми нарушениями, расширение и активизацию словаря по темам: «Лес», «Деревья и кустарники», «Лесные цветы и травы», «Лесные плоды и ягоды», «Грибы», «Животные леса», «Насекомые», «Птицы», ознакомление с окружающей природой, формирование умений выражать свои мысли, правильно согласовывать слова в предложении, отвечать на вопросы и составлять рассказ по схеме или плану, развитие памяти, восприятия, внимания, мышления, воображения и эмоционально-волевых процессов.



### ЗАНЯТИЯ В РАЗНОВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ

Авторы — Волкова Т.В., Червова А.С.

Данное пособие будет интересно и полезно родителям, желающим самостоятельно воспитывать и развивать своих детей, родителям — воспитателям семейных и домашних детских садов, педагогам ДОО. Большое количество практических материалов поможет разнообразить жизнь детей интересными занятиями. Вы узнаете, чем можно занять ребенка с пользой для его гармоничного развития как дома, так и в детском саду. Представленные занятия помогут родителям и педагогам организовать и провести обучающие игры и досуги с детьми дошкольного возраста и с учетом особенностей детей с ограниченными возможностями здоровья.



## ЗАНЯТИЯ ПО РАЗВИТИЮ РЕЧИ ДЕТЕЙ 5—6 ЛЕТ

### Методическое пособие

Авторы — Соломатина Г.Н., Рукавишников Е.Е.

В методическом пособии представлены конспекты занятий по развитию речи детей 5—6 лет для проведения в условиях дошкольных образовательных организациях — детских садов общеразвивающего, комбинированного и компенсирующего видов. В зависимости от уровня психического и речевого развития данные занятия могут быть адресованы также и детям среднего и старшего дошкольного возраста с нормальным речевым развитием.



## ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЗВУЧАЩЕГО СЛОВА

Альбом для развития связной речи у детей 5—7 лет

Авторы — Арушанова А.Г., Рычагова Е.С.

Альбом для занятий с детьми 5—7 лет содержит материал, направленный на развитие лексико-грамматического строя речи и творчества дошкольников. Альбом может быть использован как самостоятельное пособие в индивидуальной работе с ребенком в детском саду и дома. Издание предназначено родителям, интересующимся развитием речи детей, а также воспитателям ДОО, педагогам дополнительного образования.



## ИГРАЕМ С ПРЕДЛОГАМИ НА, ЗА, У, ЧЕРЕЗ, ПОД, НАД

ИГРАЕМ С ПРЕДЛОГАМИ В, ОТ, ИЗ, ОКОЛО, ПЕРЕД, ИЗ-ЗА

Автор-составитель — Танцюра С.Ю.



Комплект «Веселая грамматика» представляет собой 12 обучающих картинок, состоящих из 36 карточек, 6 графических схем и 4 игр. В игровой форме ребенок познакомится с часто употребляемыми предлогами, освоит их смысловое значение, научится правильно использовать на занятиях по развитию речи и в повседневной жизни.

Каждая из представленных игр направлена на формирование и развитие определенных умений, необходимых для полноценного развития речи.

# К ЗДОРОВОЙ СЕМЬЕ ЧЕРЕЗ ДЕТСКИЙ САД



**Система обеспечения эмоционального благополучия и укрепления здоровья детей:**

- вооружит конкретным механизмом укрепления физического и психического здоровья детей;
- повысит компетентность родителей через различные формы школ здоровой семьи;
- реализуется в ДОО, в любой образовательной программе, а также в семейном образовании;
- разработана специалистами 42 вузов и практических центров России;
- предназначена педагогам, психологам, методистам, медицинским работникам.



**Сохранение здоровой нации** — одна из основных задач образовательной системы и семьи.

**Семья** — главный воспитатель, и замены ей нет. Ведь именно от старшего поколения к младшему передаются нравственные и духовные ценности, культурные традиции, составляющие базис этноса.

Объединив усилия семьи и детского сада, мы сделаем все, чтобы защитить наших детей, укрепить их здоровье, уберечь от бед и разочарований. Ведь именно от нас, взрослых, зависит, как сложится судьба каждого из них.

*Руководитель партийного проекта «Детские сады — детям»,  
заместитель председателя комитета по образованию  
Государственной Думы Федерального собрания РФ*

*А. Аршинова*

**Издательство «ТЦ СФЕРА»**

**Адрес:** 129226, Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, к. 3

**Тел.:** (495) 656-75-05 (реализация), 656-73-00, 656-70-33 (редакция)

**E-mail:** sfera@tc-sfera.ru. **Сайты:** www.tc-sfera.ru, www.sfera-podpiska.ru

**Интернет-магазин:** www.sfera-book.ru





## ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ИЗДАТЕЛЬСТВА «ТЦ СФЕРА» НА АПРЕЛЬ 2018 г.

### Тема месяца «Социально-коммуникативное развитие»

Приглашаем Вас принять участие в мероприятиях издательства в апреле 2018 г.

Мы надеемся, что каждый найдет для себя что-нибудь полезное и интересное. Все наши мероприятия нацелены на повышение уровня квалификации педагогов. Семинары и вебинары проводят эксперты дошкольного образования, которые поделятся с Вами своими знаниями, умениями, навыками, раскроют секреты воспитания и развития детей от рождения до школы.

Подробную информацию можно узнать на сайте [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru) в разделе «План мероприятий на апрель» или позвонив по телефону (495) 656-75-05 нашему методисту Козьмодемьянской Елене Ивановне.

Дата / время	Мероприятие
1	2
29.03— 01.04	<b>Международная специализированная выставка «Планета детства»</b> (Санкт-Петербург, КВЦ Экспофорум) В рамках проведения выставки наш партнер — компания «Арос» — организует выставку-продажу, на которой будет представлен широкий ассортимент: открытки, дипломы, плакаты, гирлянды, наглядные пособия, праздничная и оформительская продукция, печатные игры и многое другое
31.03— 01.04	<b>Неделя детской и юношеской книги</b> (Москва, РГДБ) В рамках проведения мероприятия издательство «ТЦ Сфера» организует выставку-продажу, на которой будет представлен широкий ассортимент книг для детских садов, для детей, дипломы, плакаты, гирлянды, наглядные пособия, праздничная и оформительская продукция, печатные игры и многое другое
04.04 с 13.00 до 15.00	<b>Вебинар «Игровые технологии в формировании социально-коммуникативной компетентности у старших дошкольников»</b> Выступающий: <i>Алябьева Елена Алексеевна</i> — преподаватель дошкольной педагогики и психологии частных методик МГЗПИ, практический психолог РГПУ им С.А. Есенина. Автор методических пособий по развитию речи, социально-коммуникативному развитию, физическому развитию

Окончание

1	2
07.04	<p><b>Семинар «Авторская образовательная программа “Математические ступеньки” и ее организационно-методическое сопровождение»</b>  Выступающий: Колесникова Елена Владимировна — педагог высшей квалификации, отличник народного просвещения, лектор Московского института открытого образования, автор более 100 пособий по развивающему обучению дошкольников</p>
11.04	<p><b>Вебинар «Формирование социальной картины мира ребенка в детско-родительских отношениях»</b>  Выступающий: Потапова Ольга Евгеньевна — автор методических пособий и научных публикаций</p>
11.04	<p><b>Профессиональный конкурс педагогического мастерства и общественного признания «Педагог года Москвы — 2018»</b>  В рамках проведения конкурса «ТЦ Сфера» организует выставку-продажу, на которой будет представлен широкий ассортимент: книги, журналы, дипломы, плакаты, гирлянды, наглядные пособия, праздничная и оформительская продукция, печатные игры и многое другое.  Методист издательства, Козьмодемьянская Елена Ивановна, примет участие в награждении участников III этапа Конкурса в номинациях «Педагог-психолог года» и «Воспитатель года»</p>
18.04	<p><b>Вебинар «Позитивная социализация как целевой ориентир социально-коммуникативного развития детей дошкольного возраста»</b>  Выступающий: Колодийченко Людмила Владимировна — доктор педагогических наук, профессор, зав. кафедрой педагогики и психологии, зав. лабораторией социального развития, руководитель научной школы «Социальное развитие и воспитание в культурологической парадигме образования» Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета, отличник народного образования, Почетный работник высшего профессионального образования</p>
25.04 с 13.00 до 15.00	<p><b>Вебинар «Методы и приемы социально-коммуникативного развития дошкольников, применяемые в работе по профилактике нарушений письма и чтения»</b>  Выступающий: Свободина Наталья Генриховна — логопед, практический психолог, Почетный работник образования РФ. Автор книг и публикаций на тему профилактики и коррекции нарушений письма и чтения у дошкольников и младших школьников</p>

## ДЕРЖИМ ФОКУС!

Приглашаем Вас на наши странички  
в социальных сетях

Подпишитесь на наши странички и узнавайте  
первыми о новостях издательства



### Творческий Центр СФЕРА



[www.instagram.com/tvorchesky\\_centra\\_sfera](http://www.instagram.com/tvorchesky_centra_sfera)



[www.vk.com/sferabook](http://www.vk.com/sferabook)



[www.facebook.com/groups/tcfera](http://www.facebook.com/groups/tcfera)



[www.ok.ru/tcsferaok](http://www.ok.ru/tcsferaok)

### Издательство «Карпуз»

[www.instagram.com/karpuzbook](http://www.instagram.com/karpuzbook)



[www.vk.com/karpuzbook](http://www.vk.com/karpuzbook)



[www.facebook.com/karpuzbook](http://www.facebook.com/karpuzbook)



### Подписавшись на наши группы Вы сможете:

- следить за обновлениями ежедневно и всегда быть в курсе новостей
- участвовать в интересных акциях, конкурсах, викторинах и розыгрышах подарков
- легко и удобно рекомендовать друзьям интересные материалы
- оперативно получить ответ на ваш вопрос у администратора сообщества

**ЗАХОДИТЕ, ИЗУЧАЙТЕ, ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ!**

**Наш адрес:** 129226, Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3

**Тел.:** (495) 656-72-05, 656-73-00

**E-mail:** [sfera@tc-sfera.ru](mailto:sfera@tc-sfera.ru)

**Сайты:** [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru), [www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru)

**Интернет-магазин:** [www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru)

# ДОСТУП К ИНФОРМАЦИИ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ

Сайт подписных изданий

**[www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru)**

 **СОЗВЕЗДИЕ ПОДПИСНЫХ ИЗДАНИЙ  
ДЛЯ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

[ГЛАВНАЯ](#)
[ПОДПИСКА](#)
[ЖУРНАЛЫ](#)
[О НАС](#)
[АВТОРАМ](#)
[КОНТАКТЫ](#)






## Подписка на первое полугодие 2018 года открыта Для специалистов ДОО

Почтовая  
Редакционная  
Электронные журналы

[sfera-podpiska.ru](http://sfera-podpiska.ru)

<b>У</b> правление Журнал УПРАВЛЕНИЕ ДОО На стороне ребенка дошкольным образовательным учреждением	<b>В</b> оспитатель Журнал ВОСПИТАТЕЛЬ ДОО Сердце отдаю детям дошкольного образовательного учреждения	<b>М</b> едработник Журнал МЕДРАБОТНИК ДОО Растим детей здоровыми дошкольного образовательного учреждения	<b>И</b> нструктор Журнал ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИКУЛЬТУРЕ Учимся быть здоровыми по физкультуре
<b>Д</b> ля самых-самых маленьких Журнал ДЛЯ САМЫХ-САМЫХ МАЛЕНЬКИХ Дети - друзья!	<b>М</b> астеришка Журнал МАСТЕРИШКА И все получится!	<b>Л</b> огопед Журнал ЛОГОПЕД Говорим и развиваемся	<b>М</b> етодист Журнал МЕТОДИСТ ДОО Сотрудничаем во имя ребенка дошкольного образовательного учреждения

## WWW.SFERA-PODPISKA.RU это:

-  **Свежие номера журналов**
-  **Приложения к журналам**
-  **Архив журналов**
-  **Бесплатный доступ ко многим статьям**
-  **Редакционная и электронная подписка**

## ЗАХОДИТЕ, ИЗУЧАЙТЕ, ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ!

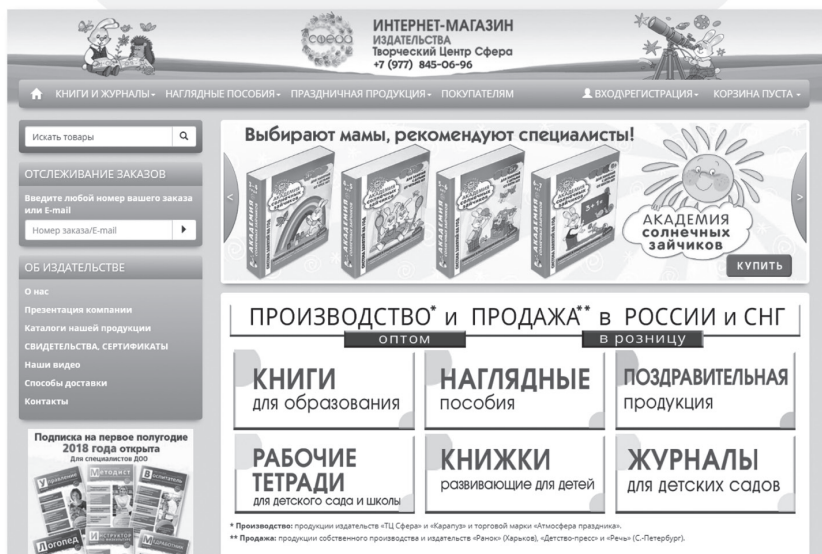


Всем зарегистрированным пользователям предлагаются дополнительные бонусы, подарки и участие в образовательных программах «Творческого Центра Сфера»

Мы ждем вас на **[www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru)**

Книги по доступным ценам  
в интернет-магазине издательства «ТЦ Сфера»

**www.sfera-book.ru**



## НА НОВОМ САЙТЕ



Весь ассортимент издательства



Обновленный рубрикатор



Возможность купить оптом и в розницу



Разнообразные фильтры для отбора



Поля для отзывов и предложений



Новый дизайн и многое другое

**ЗАХОДИТЕ, ИЗУЧАЙТЕ, ПОКУПАЙТЕ!**

Мы вас ждем на **www.sfera-book.ru**



## Издательство «ТЦ Сфера»

Представляем периодические издания  
для дошкольного образования

Наименование издания (периодичность в полугодии)	Индексы в каталогах		
	Роспе- чать	Пресса России	Почта России
<b>Комплект для руководителей ДОО (полный):</b> журнал «Управление ДОУ» с приложением (5); журнал «Методист ДОУ» (1), журнал «Инструктор по физкультуре» (4), журнал «Медработник ДОУ» (4); <b>рабочие журналы (1):</b> — воспитателя группы детей раннего возраста; — воспитателя детского сада; — заведующего детским садом; — инструктора по физкультуре; — музыкального руководителя; — педагога-психолога; — старшего воспитателя; — учителя-логопеда.	<b>36804</b>	39757	10399
<b>Комплект для руководителей ДОО (малый):</b> журнал «Управление ДОУ» с приложением (5) и «Методист ДОУ» (1)	82687		
<b>Комплект для воспитателей:</b> журнал «Воспитатель ДОУ» с библиотекой (6)	<b>80899</b>	39755	10395
<b>Комплект для логопедов:</b> журнал «Логопед» с библиотекой и учебно-игровым комплектом (5)	<b>18036</b>	39756	10396
Журнал «Управление ДОУ» (5)	80818		
Журнал «Медработник ДОУ» (4)	80553	42120	
Журнал «Инструктор по физкультуре» (4)	48607	42122	
Журнал «Воспитатель ДОУ» (6)	58035		
Журнал «Логопед» (5)	82686		
<b>Для самых-самых маленьких: для детей 1—4 лет</b>	<b>Детские издания</b>	34280	16709
<b>Мастерилка: для детей 4—7 лет</b>		34281	16713

Чтобы подписаться на все издания для специалистов дошкольного воспитания Вашего учреждения, вам потребуется **три индекса:**  
**36804, 80899, 18036 — по каталогу «Роспечать»**

Если вы не успели подписаться на наши издания,  
то можно заказать их в интернет-магазине: [www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru).

На сайте журналов: [www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru) открыта подписка  
**РЕДАКЦИОННАЯ и ЭЛЕКТРОННАЯ**



## В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

- ♦ Конспект занятия в бассейне «Игры народов мира» для старших дошкольников
- ♦ Комплексное сюжетное физкультурное занятие «Волшебный листок» в средней группе
- ♦ Военно-патриотическая игра «Зарница»
- ♦ Игровое физкультурное занятие «Приключения зайчат» для детей 2—3 лет
- ♦ Использование здоровьесберегающих технологий в обучении дошкольников плаванию

### УВАЖАЕМЫЕ ПОДПИСЧИКИ!

Вы можете заказать предыдущие номера журнала «Инструктор по физкультуре», книги издательства «ТЦ Сфера» в нашем интернет-магазине [www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru).



**«ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ»**  
2018, № 3 (71)

*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**  
И.В. Пучкова

**Оформление, макет**  
Т.Н. Полозовой

**Дизайнер обложки**  
М.Д. Лукина

**Корректор**  
Л.Б. Успенская

Точка зрения редакции может не совпадать  
с мнениями авторов. Ответственность  
за достоверность публикуемых материалов  
несут авторы.

Редакция не возвращает и не рецензирует  
присланные материалы.

При перепечатке материалов и использовании  
их в любой форме, в том числе в электронных СМИ,  
ссылка на журнал «Инструктор по физкультуре»  
обязательна.

Журнал зарегистрирован в Федеральной  
службе по надзору в сфере массовых  
коммуникаций, связи и охраны  
культурного наследия.  
Свидетельство ПИ № ФС77-28787  
от 13 июля 2007 г.

**Подписные индексы в каталогах:**  
«Роспечать» — 48607, 36804  
(в комплекте), «Пресса России» — 42122,  
39757 (в комплекте),  
«Почта России» — 10399 (в комплекте)

**Адрес редакции:**  
129226, Москва, ул. Сельскохозяйственная,  
д. 18, корп. 3. Тел.: (495) 656-70-33,  
656-73-00.

E-mail: [dou@tc-sfera.ru](mailto:dou@tc-sfera.ru); [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru)

**[www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru)**

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

Номер подписан в печать 26.03.18.  
Формат 60×90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Усл. печ. л. 8. Тираж 2300 экз.  
Заказ №

© Журнал «Инструктор по физкультуре», 2018  
© Цветкова Т.В., 2018

