



УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ISSN 2220-1467

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

№6/2012



Осенний
физкультурно-
музыкальный
праздник

Туристский слет
«Маршруты
рюкзачка»

Спортивные
праздники
в оздоровительной
работе

Подвижные игры
народов Севера

Как преодолеть
боязнь воды?



СПОРТИВНАЯ
ОСЕНЬ
В ДЕТСКОМ
САДУ



УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ISSN 2220-1467

№7/2012



Подписные индексы в каталогах:

«Роспечать» — 48607, 36804 (в комплекте)
«Пресса России» — 42122, 39757 (в комплекте)
«Почта России» — 10399 (в комплекте)

ТЕМА НОМЕРА

УКРЕПЛЯЕМ ЗДОРОВЬЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

СОДЕРЖАНИЕ

Редакционный совет	3
Индекс	4

Колонка редактора

Парамонова М.Ю.

Укрепление здоровья дошкольников осенью в ДОУ и семье.....	5
---	---

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Повышение квалификации

Лосева Н.В.

Учет индивидуальных особенностей детей в работе по физическому воспитанию	6
--	---

Психофизическое развитие ребенка

Пустовалова А.Г.

Фитбол-гимнастика — средство развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста	24
---	----

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Физкультурно-оздоровительная работа

Ануфриева С.Н.

Спортивное развлечение «Пожарные на учении»	34
---	----

Кудрявцева О.Г.

День бегуна в детском саду	40
----------------------------------	----

Новикова М.В.

Спортивный праздник «Спорт, движение и вода — быть здоровым навсегда!»	42
---	----

Волнянская Т.Н.

Физкультурное развлечение «В гости к игрушкам»	48
--	----

Попова О.Г.

Спортивный праздник «Спешим на помощь»	51
--	----

<i>Молодых Е.Н.</i> Физкультурный досуг «Путешествие в сказочный лес»	55
Коррекционная работа	
<i>Титова М.И.</i> Мини-проект по укреплению стопы «Дорожка здоровья»	57
<i>Новоселова Е.В.</i> Комплексная работа по физическому воспитанию детей с ЗПР	62

СОТРУДНИЧЕСТВО

Работа с семьей

<i>Объедкова С.В., Огурёнок О.Н., Шорохова С.О.</i> «Путь в страну здоровья»	68
<i>Павлова С.А.</i> Дневничок-здоровячок	72

Взаимодействие со специалистами

<i>Матвеева Н.Н., Рамазанова Ю.Г.</i> Воспитание основ патриотизма через приобщение к спорту	87
<i>Яковлева Н.В., Кузнецова А.В.</i> Здоровьесберегающие условия на занятиях художественным творчеством	89
<i>Давыдова Л.В., Прокопова Е.П.</i> Спортивный музыкально-театрализованный праздник «Буратино в кругу друзей»	93
<i>Томашевская Л.В., Устинова М.Ю.</i> Игра-эксперимент «Путешествие по волшебной поляне»	98

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Дискуссионный клуб

<i>Бурчина Т.А.</i> Чтобы занятия физкультурой всегда были веселыми, полезными, интересными	102
---	-----

Кружки, секции

<i>Еремеева Е.В.</i> Играем в шашки со старшими дошкольниками	119
--	-----

Повышаем квалификацию	121
------------------------------------	-----

Книжная полка	123
----------------------------	-----

Памятка авторам	126
------------------------------	-----

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

Анонс	128
--------------------	-----

Редакционный совет

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Редакционная коллегия

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

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

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

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

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

ИНДЕКС

УЧРЕЖДЕНИЯ И АВТОРЫ, УПОМИНАЕМЫЕ В НОМЕРЕ

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

ГБДОУ д/с № 84, Санкт-Петербург	72	МБДОУ д/с № 78 «Василек» комбинированного вида, г. Норильск	48
ГБДОУ № 113, Санкт-Петербург	98	МБДОУ ЦРР — д/с «Солнышко», г. Ковылкино, Республика Мордовия	34
ГБОУ д/с № 2420, Москва	42	МБДОУ ЦРР — д/с № 3 «Петушок», го Стрежевой Томской обл.	57
ГБОУ ЦРР – д/с № 2348, Москва	68	МДОУ д/с «Боровичок», ст. Шуйская, Прионежский р-н, Республика Карелия	6
МАДОУ д/с № 32 «Чайка», г. Набережные Челны	93	МДОУ д/с «Сказка» МОУ «Чойская СОШ», с. Чоя, Чойский р-н, Республика Алтай	55
МБДОУ № 19 «Звездочка», г. Альметьевск, Республика Татарстан	62	МДОУ № 15 «Елочка», г. Петрозаводск	24
МАДОУ д/с № 107, г. Уфа	87	МДОУ № 91, г. Петрозаводск	102
МБДОУ д/с № 15, г. Белгород	89	МКДОУ д/с № 28 «Родничок», г. Сортавала, Республика Карелия	119
МБДОУ № 24 «Росинка», г. Елабуга	51		
МБДОУ д/с № 27 «Петушок», г. Саянск Иркутской обл.	40		

Ануфриева Светлана Николаевна	34	Новоселова Екатерина Викторовна	62
Бурчина Татьяна Алексеевна	102	Огурёнова Ольга Николаевна	68
Волнянская Татьяна Николаевна	48	Объедкова Светлана Владимировна	68
Давыдова Любовь Васильевна	93	Павлова Светлана Александровна	72
Еремеева Елена Викторовна	119	Попова Оксана Геннадьевна	51
Кудрявцева Ольга Геннадьевна	40	Прокопова Елена Павловна	93
Кузнецова Анастасия Витальевна	89	Пустовалова Александра Григорьевна	24
Лосева Наталья Владимировна	6	Рамазанова Юлия Геннадьевна	87
Матвеева Надежда Николаевна	87	Титова Мария Ивановна	57
Молодых Елена Николаевна	55	Томашевская Лада Викторовна	98
Новикова Марина Владимировна	42	Устинова Марина Юрьевна	98
		Шорохова Светлана Олеговна	68
		Яковлева Наталия Викторовна	89

Укрепление здоровья дошкольников осенью в ДОУ и семье

Традиционно в осенний период особое внимание педагоги, медицинские работники и родители уделяют сохранению и укреплению здоровья детей. Тому множество естественных причин: непростые погодные условия, сложности в подборе соответствующей одежды и обуви для прогулок, необходимость интенсивных движений на свежем воздухе и т.д. Многие родители считают своей основной задачей заботу о сохранении и укреплении здоровья детей и пытаются самостоятельно повышать свой образовательный уровень в этой области. В современном обществе стремительно увеличивается информационный поток, многие люди активно пользуются Интернетом, следовательно, родителям стало доступно большое количество информации, содержащей рекомендации по воспитанию и развитию ребенка. Однако не всегда такого рода информация содержит научные сведения и отражает мнение специалистов. В этой связи необходимо, чтобы ДОУ брало на себя просветительскую функцию, в том числе в области укрепления здоровья детей средствами физической культуры.

В последнее время, к сожалению, отмечается резкое ухудшение здоровья детей дошкольного возраста. Специалисты утверждают, что одна из причин — неправильный образ жизни родителей, незнание и несоблюдение ими элементарных основ здорового образа жизни. Во всех программах дошкольного образования предусмотрены задачи обеспечения полноценного физического развития и укрепления здоровья детей не только в детском саду, но и в семье. Все родители понимают, как важно сформировать с первых лет жизни у ребенка привычку заботиться о своем здоровье. Много движения и правильное питание — за этим должны следить педагоги в детском саду, считают многие папы и мамы. Действительно, дети, посещающие дошкольные учреждения, ведут достаточно подвижный образ жизни. Они размеренно питаются, большое количество времени находятся на свежем воздухе, занимаются физкультурой, играют в подвижные игры. В том случае, когда налажено сотрудничество специалистов ДОУ и семьи, здоровье детей находится в надежных руках. Поэтому в ноябрьском номере журнала вниманию читателей представлены статьи и сценарии физкультурно-оздоровительных мероприятий, которые помогут педагогам и родителям в совместной работе по укреплению здоровья детей в осенний период.

Ждем новые статьи с анкетами авторов. Наш электронный адрес: dou@tc-sfera.ru. С требованиями к публикациям можно ознакомиться на сайте издательства: www.tc-sfera.ru.

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

Учет индивидуальных особенностей детей в работе по физическому воспитанию

Лосева Н.В.,

*воспитатель МДОУ д/с «Боровичок», ст. Шуйская,
Прионежский р-н, Республика Карелия*

Физическая культура — органическая часть культуры общества и личности. Понятие «физическая культура» объединяет все, что относится к физическому воспитанию, образованию, развитию человека. Если рассматривать физическую культуру во взаимосвязи с другими составными частями культуры человека, а физическое воспитание во взаимосвязи с другими сторонами воспитания: умственным, нравственным, эстетическим, трудовым и т.д., то можно говорить о «физической культуре» как явлении, которое изменяет природу человека в соответствии с закономерностями всестороннего развития личности.

Крупнейший педагог и педиатр Е.А. Аркин в книге «Дошкольный возраст» подчеркивает, что физкультура дошкольника состоит не только в выполнении мышечных упражнений, усвоении гигиенических навыков и укреплении здоровья. Он считает, что физкультура в дошкольном возрасте есть «...культура чувств, внимания, воли, красоты, культура всего характера».

Кризисные явления в обществе повлияли на изменение мотивации образовательной деятельности у детей разного возраста, снижение их творческой активности, темпа физического и психического развития, отклонения в социальном поведении.

В силу этих причин проблема сохранения здоровья взрослых и детей актуальна во всех сферах человеческой деятельности, а особенно в области образования, где всякая практическая работа, направленная на укрепление здоровья детей разного возраста путем совершенствования службы здравоохранения, не принесла ощутимых результатов.

Подписанное Президентом России постановление «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения» свидетельствует об обеспокоенности государства о здоровье страны и особенно детей.

Известно, что дошкольный возраст — решающий в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни.

Дошкольный возраст — время интенсивного формирования и роста тела, развития функций всех систем организма и психики, раскрытия способностей, становления личности. Вместе с тем это благоприятный период для положительного воздействия на развитие детей средствами физкультуры.

Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

По словам врача-педиатра, гигиениста Л.И. Чулицкой, движения — фундамент развития ребенка.

На этом этапе важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков ЗОЖ, осознанную потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом. Недаром

В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, вера в свои силы.

Формы работы по физическому воспитанию с дошкольниками представляют собой комплекс оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий, основу которых составляет двигательная деятельность. К ним относятся:

- ♦ физкультурные занятия;
 - ♦ физкультурно-оздоровительная работа в течение дня (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, закаливающие мероприятия);
 - ♦ активный отдых (физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, каникулы);
 - ♦ самостоятельная двигательная деятельность;
 - ♦ домашние задания по физкультуре;
 - ♦ индивидуальная и дифференцированная работа (с детьми, имеющими отклонения в физическом и двигательном развитии);
 - ♦ секционно-кружковые занятия;
 - ♦ профилактические и реабилитационные мероприятия, проводимые по плану врача.
- Каждая из форм физического воспитания имеет свое специфическое назначение:
- обучающее (занятия по физкультуре);

- организационное (утренняя гимнастика);
- стимулирование умственной работоспособности (физкульт-минутки);
- активный отдых;
- коррекция физического и двигательного развития;
- создание условий для развития двигательных способностей детей на занятиях по интересам (секционно-кружковая работа);
- специальные лечебно-профилактические мероприятия для детей с ослабленным здоровьем.

Главный оздоравливающий фактор — двигательный режим, удовлетворяющий естественную потребность организма детей в движении. Дошкольники, ведущие активный образ жизни, чаще обладают хорошей физической подготовкой, высокой умственной работоспособностью. Показатели, характеризующие функциональное состояние нервной системы и органов дыхания, иммунную реактивность, у таких детей также достаточно высокие.

Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма. При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние детей. Они испытывают чувство радости, эмоционального подъема от овладения двигательными действиями, раскованнос-

ти и свободы движений при их выполнении. Для разностороннего развития функций организма особую ценность приобретает сочетание разнообразных видов движений. Свобода применения достаточно освоенных двигательных навыков в разных ситуациях создает большие возможности для проявления детьми активности, инициативы и творчества.

Одновременно формируются волевые качества:

- ♦ смелость — в действиях, требующих преодоления страха;
- ♦ решительность — в ситуациях, где требуется действовать немедленно вслед за принятым решением;
- ♦ самообладание — умение владеть собой и многое другое.

При совершенствовании того или иного движения ребенок приобретает способность сосредоточить внимание на отдельных его элементах, а главное — без особых трудностей переключать внимание с одних деталей на другие. У детей развиваются легкость, уверенность, чистота движений; умение воспроизводить их в соответствии с заранее составленным планом.

В процессе физического воспитания дошкольника необходимо создать такие условия для развития, в которых его возможности раскроются полностью. Этому может способствовать индивидуальный подход.

В основе принципа индивидуально-дифференцированного подхода лежат концептуальные положения дошкольной педагогики и психологии и формирования личности в процессе деятельности А.В. Запорожца, А.Н. Леонтьева, А.П. Усовой и др. Индивидуальная работа с детьми, а также с подгруппами из 2—3 человек направлена на формирование двигательных умений и навыков, активизацию малоподвижных детей, улучшение физического развития ослабленных детей.

Индивидуальный подход в физическом воспитании дошкольников учитывает разные стороны его развития и включает в себя комплекс методов и приемов работы, направленных на установление взаимосвязи между содержанием двигательных заданий и индивидуальными особенностями детей.

В научно-методической литературе такой подход характеризуется как широкий комплекс действий, направленных на выбор способов, приемов, средств обучения в соответствии с уровнем подготовки и развития способностей занимающихся. Вместе с тем в условиях существующей системы воспитания и обучения реализация данного принципа возможна только на основе систематизации и группировки типических проявлений детей. Поэтому в педагогике наряду с понятием «индивидуальный подход» существует по-

нятие «дифференцированный подход», представляющее собой форму организации обучения, при которой дети делятся на сравнительно одинаковые группы, основанные на сходных типичных проявлениях, что позволяет педагогу осуществлять обучение, различное по сложности, методам и приемам.

В области физического воспитания дошкольников критериями создания таких групп выступают разные показатели: — состояние здоровья, т.е. уровень функционирования всех органов и систем организма; отсутствие заболеваний; способность адаптироваться в необычных условиях окружающей среды; высокая трудоспособность; — уровень физической подготовки, под которым понимается характер освоенных навыков ОВД, состояние физических качеств; — двигательной активности — объем, продолжительность, интенсивность и содержание движений.

Воспитателю необходимо хорошо знать состояние здоровья, особенности физического развития, подготовленности каждого ребенка, характер поведения и деятельности, интересы, эмоциональные проявления и другие индивидуальные показатели.

Существенная сторона индивидуальной работы — содействие развитию проявленных ребенком способностей в дви-

жениях, поддержание его творческой активности.

Индивидуальная работа направлена на дополнительное обучение детей, отстающих в усвоении программного материала, активизацию малоподвижных и улучшение физической подготовки ослабленных дошкольников, своевременное выявление и исправление отклонений в телосложении ребенка.

Индивидуальные занятия организуются во всех возрастных группах на общих дидактических принципах, с применением тех же методов и приемов обучения. Содержание и длительность занятия определяется в зависимости от возраста и подготовки детей. Так, например, группе воспитанников, отличающихся высокими показателями физической подготовленности, полезны задания, направленные на совершенствование их двигательных умений и навыков. Этому способствует выполнение знакомых движений в новых сочетаниях (упражнения в парах), из необычных исходных положений (прыжки в длину с места из низкого приседа). Дошкольникам с низкими показателями физической подготовленности необходимы доступные задания, способствующие их общему физическому развитию. Особое внимание следует уделять развитию ОВД, для чего нужно создавать условия для игр с движениями — место для движений, оборудование, игрушки-двигатели.

Полезно обратить внимание детей на осмысление их движений и действий: «Что делаешь, почему так, как можно по-другому, с каким еще предметом можно выполнить данные движения, как по-разному можно расставить предметы для движений?»

Это необходимо для обогащения содержания двигательной деятельности.

Индивидуальная работа проводится в течение всего дня, в часы игр и прогулок. Она может проводиться с одним ребенком или небольшой группой. Для подготовки организма детей к выполнению избранного вида движения в начале занятия предлагается ходьба в чередовании с бегом, ОРУ для основных групп мышц, подготовительные упражнения для данного вида движения. После этого дети выполняют основные движения, например, прыжки в длину с разбега. Заканчивается занятие ходьбой.

Известно, что каждый ребенок неповторим. Он имеет свои особенности нервной системы, телосложения, психофизического развития, которые влияют на усвоение им двигательных умений и навыков, на отношение к окружающим.

Наблюдение за ребенком в повседневной жизни, анализ его поведения и деятельности, беседы с родителями позволяют воспитателю спланировать задачи, методы, содержание индивидуальной работы. Важную роль в

ней играют медико-педагогические наблюдения, позволяющие учитывать показатели силы, уравновешенности и подвижности нервных процессов. В качестве *показателей силы* учитываются: уровень физической и умственной работоспособности на занятиях и в трудовых процессах; быстрота восстановления работоспособности после утомления; способность преодоления трудностей, инициативность и активность на занятиях, а также в играх; скорость овладения двигательными навыками, двигательная активность, эмоциональный тонус.

Показатели уравновешенности нервных процессов — ровное настроение ребенка, спокойное поведение в конфликтных ситуациях, доброжелательные отношения с окружающими, равномерность протекания деятельности.

Подвижность нервных процессов характеризует: легкость перехода к различным видам деятельности; быстрота привыкания к новой обстановке, засыпания и пробуждения; способность двигаться в быстром темпе. Указанные показатели должны быть отражены в воспитательно-образовательном процессе.

Педагог фиксирует склонности ребенка, его способность к определенным движениям. С их учетом составляется индивидуальная программа развития ребенка, воспитания его психофизических качеств и способностей.

Составляя план индивидуальной работы с ребенком, педагог учитывает его двигательные предпочтения. Если ребенок посещает какую-либо спортивную секцию, то воспитатель или инструктор по физкультуре связывается с тренером, согласовывает с ним индивидуальную работу с ребенком, его участие в разных формах двигательной деятельности. Воспитатель предлагает ребенку разнообразные задания: вспомнить и выполнить упражнения; организовать знакомые подвижные игры, привлекая при этом на ведущие роли не только активных, но и застенчивых детей. С ребенком также проводится коррекционная работа по исправлению дефектов стопы и осанки, улучшению психофизических качеств и двигательных действий. Для этого педагог показывает и объясняет упражнение, дает предварительную ориентировку в действиях; активизирует сознательное и творческое отношение к движению. Важная роль отводится развитию ручной умелости, моторики рук.

Систематическое проведение индивидуальной работы с ребенком или с небольшими группами детей обеспечивает улучшение их движений, развитие физических и личностных качеств.

В системе педагогической работы физическое воспитание имеет первостепенное значение как специальный фактор целесообразного воздействия на развитие физических качеств

человека, его двигательных способностей и непосредственно связанных с ними естественных свойств человеческого организма. Если физическое воспитание осуществляется систематически на протяжении основных этапов онтогенеза (индивидуального развития организма), оно играет роль одного из решающих факторов всего процесса физического развития индивида.

В самом общем смысле физическим развитием человека называют процесс изменения естественных морфофункциональных свойств его организма в течение индивидуальной жизни. Внешними количественными показателями физического развития являются, например, изменения пространственных размеров и массы тела, качественно же оно характеризуется прежде всего существенным изменением функциональных возможностей организма по периодам и этапам возрастного развития, выраженным в изменении отдельных физических качеств и общего уровня физической работоспособности.

Для понимания роли физического воспитания в физическом развитии человека чрезвычайно существенно, что последнее не только естественный, но и социально обусловленный процесс. Это естественный процесс, поскольку он разворачивается на природной основе, передаваемой по наследству, и подчиняется естественным законам.

К ним относятся: закон взаимодействия наследственных тенденций развития и тенденций, определяемых условиями жизни; законы взаимообусловленности функциональных и структурных изменений (их единство и ведущая роль функциональных изменений по отношению к морфологическим); постепенность и возрастная сменяемость периодов развития (периоды поступательного развития сменяются периодами относительной стабилизации форм и функций, затем наступают периоды инволюционных изменений) и др.

Однако действие этих естественных законов проявляется в зависимости от социальных условий жизни и деятельности человека (условий распределения и использования материальных благ, воспитания, труда, быта и т.д.), в силу чего его физическое развитие обусловлено социально, причем в решающей мере.

В зависимости от всей совокупности факторов и условий, влияющих на физическое развитие, оно может приобретать различный характер — быть всесторонним и гармоничным, либо ограниченным и дисгармоничным. Зная и умело используя объективные закономерности физического развития человека, можно так воздействовать на него, чтобы придать ему направление, оптимальное для индивида и общества, обеспе-

чить гармоническое совершенствование форм и функций организма, повысить работоспособность, необходимую для созидательного труда и других общественно полезных форм деятельности, и даже «отодвинуть» сроки естественного старения, увеличив тем самым творческое долголетие человека.

Эти возможности целесообразного управления физическим развитием реализуются при известных условиях в процессе физического воспитания. Научное понимание роли физического воспитания в физическом развитии человека исходит именно из того, что процесс физического развития в принципе управляем; в целесообразно направляющем воздействии на этот процесс прежде всего и состоит специфическая социальная функция (назначение) физического воспитания.

Программа комплексной оценки физических возможностей дошкольников предполагает анализ показателей, позволяющих определить состояние здоровья:

- телосложение;
- основные функциональные параметры;
- развитие двигательной сферы.

Комплексное изучение данных показателей позволяет осуществлять целостный подход к вопросу гармоничного физического развития детей, исключая форсированное или одностороннее развитие того или иного показателя. Многочисленные

научно-практические исследования выявили тесную взаимосвязь между показателями физического развития, развития двигательной сферы и функциональными возможностями организма ребенка.

Физическая подготовленность — соответствие уровня развития двигательных умений и навыков нормативным требованиям программы.

Уровень общей физической подготовленности детей определяется тем, как развиты у них основные физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость. Ученые считают, что при недостаточном их развитии обучение физическим упражнениям затруднено, а в некоторых случаях и совсем невозможно.

Своевременная углубленная диагностика физической подготовленности позволяет выявить уровень развития движений и физических качеств у ребенка, а также определить его соответствие возрастным нормам. Результаты тестирования помогают изучить особенности моторного развития детей и определить необходимые средства и методы физического воспитания. Тестирование позволяет выявить неравномерности в развитии двигательных функций, что дает возможность определить причины отставания или опережения в усвоении программы. Уровень физической подготовленности ребенка можно определить, ориентируясь:

- на степень овладения «азбукой движений»: базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных движений;
- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал двигательных действий в различных условиях;
- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных особенностей.

Так, М.А. Рунова предлагает для определения уровня физической подготовленности использовать различные диагностические тесты в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме. Они отличаются доступностью выполнения, не требуют дополнительной подготовки воспитателя и сложного оборудования для их проведения и обладают высокой статистической достоверностью.

Во время тестирования важно учитывать:

- индивидуальные возможности ребенка;
- особенности проведения тестов, выявляющих даже незначительные отклонения в двигательном развитии ребенка.

Диагностика двигательных навыков позволяет не только получить достаточно объектив-

ную картину физической подготовленности отдельных детей, но и выявить уровень развития воспитанников группы, сравнить их с показателями дошкольников другой возрастной группы, даже появляется возможность сравнить уровень физической подготовленности детей всего ДОУ. Кроме того, использование диагностических тестовых заданий помогает выявить причины отставания в освоении программного материала по физкультуре, создает предпосылки к оптимизации процесса физического воспитания в ДОУ.

Сочетание дифференцированного подхода в обучении ОВД с развитием физических качеств и двигательных способностей позволяет заложить хороший фундамент общей физической подготовленности и достичь гармоничного физического развития на важном этапе — подготовки детей к обучению в школе.

Такая работа проводится с дошкольниками 3—4 лет в нашем детском саду. Диагностические задания определены в соответствии с программой «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы и др.

Для диагностики сформированности техники основных движений у обследованных детей были использованы тестовые задания на определение скоростных качеств, предлагаемые в книге «Контроль физического воспитания детей дошкольного возраста» (Т.А. Тарасовой):

- ♦ бег на 30 м;
- ♦ ходьба на 10 м;
- ♦ прыжки в длину с места;
- ♦ метание набивного мяча из-за головы двумя руками из и.п. стоя.

С помощью диагностических тестов были определены качественные показатели сформированности техники основных движений и выявлен уровень сформированности ходьбы, бега, прыжка и метания каждого ребенка (высокий, средний или низкий). Анализируя полученные данные, мы определили самые сложные элементы техники каждого основного движения и выявили типичные ошибки, которые допускают дети.

Далее работа проводилась следующим образом.

На первом этапе мы объединили воспитанников с одинаковыми недостатками техники движений. Таким образом, получилось, что:

- ♦ у двоих детей на низком уровне оказались показатели сформированности техники прыжков в длину с места, метания, бега и ходьбы. Эти дети вошли в *первую микрогруппу*, задача которой — освоить технику всех ОВД;

- ♦ у четверых — на низком уровне показатели сформированности техники прыжков в длину с места и метания, а также трудности с сохранением нужного направления при ходьбе и беге. Эти воспитанники отобраны во *вторую микрогруппу*, ее задача — освоить технику

прыжков в длину с места и метания, развивать координационные способности, глазомер;

- ♦ у шестерых дошкольников низкие показатели сформированности техники метания и прыжков в длину с места. Они подходят для *третьей микрогруппы* и осваивают технику данных основных движений.

Результаты проведенного исследования по выявлению уровня сформированности техники основных движений по методике Н.А. Ноткиной показали, что все дети отстают от возрастной нормы в том или ином основном движении.

На втором этапе для каждой группы разработали индивидуальные маршруты (из игровых упражнений) формирования элементов техники основных движений с учетом выявленных недостатков. (Содержание заданий усложнялось по мере усвоения детьми более простых упражнений.) Занятия проводились 3 раза в неделю. Во внимание брались не только количественные, но и качественные показатели сформированности техники движений, над развитием которых предстояло работать. Помимо игровых в индивидуальные маршруты включались упражнения на развитие каждого элемента техники данного движения.

Предлагаем ознакомиться с индивидуальными маршрутами формирования элементов техники ходьбы, бега, прыжков в длину с места, метания.

Маршрут для детей первой микрогруппы

Цели:

- развивать координацию движений;
- формировать технику ходьбы и бега (согласованность рук и ног, перекат с пятки на носок, сохранение направления);
- элементы техники метания (исходное положение, замах, сила броска, сохранение равновесия);
- прыжков в длину с места (исходное положение, толчок, полет, приземление, сохранение равновесия при приземлении).

Упражнения и их задачи

1. Подпрыгивание на двух ногах с продвижением через предметы.

И.п. — ноги на ширине ступни, руки опущены.

Перепрыгивание: через гимнастические палки, разложенные на полу; из середины одного обруча в середину другого (обручи выложить в линию); через набивные мячи, выложенные в линию; гимнастические палки, закрепленные на высоте 15 см.

Задача: развивать силу толчка, выносливость.

2. Подпрыгивание на двух ногах с продвижением через предметы в левую и правую сторону.

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

Перепрыгивание сначала через разложенные на полу, затем

закрепленные на высоте 10 см гимнастические палки в левую и правую сторону.

Задача: развивать скоростно-силовую способность, выносливость.

3. «Змейка».

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

Прыжки на двух ногах до флажка между кеглями, поставленными в линию (расстояние 5 м), на одной ноге до флажка между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 4 м).

Задача: развивать силу мышц ног.

4. «Пингвины».

И.п. — ноги на ширине плеч, мяч зажат между коленями, руки на поясе.

Прыжки: до флажка (расстояние 4 м); до флажка между кеглями, поставленными в ряд (расстояние 3 м).

Задача: учить правильно распределять мышечные усилия между мышечными группами.

5. Прыжки «в глубину».

И.п. — стоя на скамейке, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Прыжки со скамейки: на мат; в середину обруча, положенного на расстоянии 20 см от скамейки; за линию, нарисованную на расстоянии 30 см от скамейки.

Задача: учить мягкому приземлению.

6. «Летка-енка» (в парах).

И.п. — стоя друг за другом, ноги слегка расставлены, руки на поясе впереди стоящего.

Все прыжки выполняются строго по сигналу взрослого: 2 прыжка вперед, 2 — назад; 2 прыжка влево, 2 — вправо; 2 прыжка вперед, 2 — назад с предварительным поворотом на 180°.

Задача: учить координировать свои действия с действиями партнера.

7. Прыжки через гимнастическую скамейку.

Прыжки: через скамейку с опорой на кисти рук; на скамейку и с нее; встать на скамейку, спрыгнуть с нее так, чтобы она была между ногами, затем снова запрыгнуть на скамейку.

Задача: развивать силу толчка; воспитывать смелость.

8. Прокатывание набивного мяча.

Прокатывание набивного мяча: сначала правой, затем левой рукой по скамейке; двумя руками по полу (расстояние 4 м); двумя руками между кеглями, поставленными в ряд (расстояние 4 м); по наклонным доскам вверх и вниз.

Задача: развивать скоростно-силовую способность рук.

9. Перебрасывание мяча (в парах).

И.п. — построение в шеренги лицом друг к другу на расстоянии 3 м.

Перебрасывание мяча: своему партнеру двумя руками снизу; от груди; из-за головы.

Задачи: развивать умение действовать с партнером; учить

координировать свои действия с действиями партнера.

10. Перекатывание набивного мяча (в парах).

И.п. — сидя на полу, ноги врозь на расстоянии 2 м друг от друга.

Перекатывание мяча партнеру, сидящему напротив.

Задача: развивать глазомер, скоростно-силовую способность рук.

11. «Сбей кегли» (с набивным мячом).

Сбивание мячом кеглей, стоящих на расстоянии 2 м.

Задача: развивать глазомер.

12. «Достань мяч».

Дойти до пляжного мяча, подвешенного на высоте около 2 м, подпрыгнуть, ударить по мячу; добежать до пляжного мяча и проделать то же самое.

Задача: развивать глазомер, скоростно-силовую способность рук.

13. Забрасывание мешочка в корзину.

И.п. — ноги чуть шире плеч, правая отставлена назад.

Забросить мешочек в корзину прямой рукой сначала снизу, затем сверху.

Задача: развивать силу и точность броска, глазомер.

14. «Канатоходцы».

И.п. — стоя на канате, руки в стороны.

Пройти по канату, разложенному на полу: приставным шагом сначала в левую, затем в правую сторону; с мешочком на голове.

Пройти по канату прямо; с мешочком на голове.

Пройти по канату, выполнив поворот на 360° (по сигналу).

Задача: развивать равновесие; закреплять навыки правильной осанки.

15. «Парные упражнения».

И.п. — стоя на скамейке лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук, держась за руки.

Поочередные приседания, не выпуская рук; на одной ноге, держась за руки.

Поочередное выполнение «ласточки».

Одновременные приседания на одной ноге.

Одновременное выполнение «ласточки».

Задачи: развивать умение действовать с партнером; учить координировать свои действия с действиями партнера.

16. «Сумей устоять!».

И.п. — стоя на скамейке, руки в стороны.

С закрытыми глазами подняться на носки сначала на двух ногах, затем на одной.

Прыжки на скамейке сначала на двух ногах, затем на одной.

Задачи: развивать равновесие, координацию движений; воспитывать смелость.

17. «Полоса препятствий».

Пройти по скамейке: пролезая в установленные на ней обручи; перешагивая через закрепленные над ней (на высоте 15 см) гимнастические палки.

Пройти по скамейке, сначала поочередно пролезая в обруч,

затем перешагивая через гимнастические палки.

Задача: развивать координацию движений, равновесие.

18. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки.

Пройти приставным шагом сначала в левую, затем в правую сторону.

Пройти по скамейке прямо с высоким подниманием коленей; с перекладыванием мяча из руки в руку перед собой и за спиной; над головой и внизу.

Задачи: развивать координацию движений, глазомер; воспитывать смелость.

19. «Не упусти мяч!».

И.п. — стоя на одной ноге, руки на поясе.

Прыжки на одной ноге с подталкиванием мяча носком другой ноги.

Задача: развивать скоростно-силовую способность ног, глазомер.

20. Ходьба по ограниченной площади (скамейка — «тропинка»).

Задача: развивать координацию движений, глазомер.

21. Ходьба с переступанием через разнообразные предметы (камешки, кубики, игрушки).

Задача: развивать координацию движений, глазомер.

22. Бег со сменой направления.

Задача: совершенствовать технику бега.

23. Ходьба со сменой направления.

Задача: совершенствовать технику ходьбы.

Маршрут для детей второй микрогруппы

Цели:

- развивать координацию движений; сохранение нужного направления при ходьбе и беге;
- формировать элементы техники метания (исходное положение, замах, сила броска, сохранение равновесия);
- прыжков в длину с места (толчок, полет, сохранение равновесия при приземлении).

Упражнения и их задачи

1. «Канатоходцы».

И.п. — стоя на канате, руки в стороны.

Пройти по канату, разложенному на полу; по сигналу выполнять поворот на 360° ; с мешочком на голове.

Задачи: развивать координацию движений; закреплять навыки правильной осанки.

2. «Снежинки».

Бег по залу с поворотом на 360° (по сигналу), продолжая движение.

Задача: развивать координацию движений, глазомер.

3. Парные упражнения.

И.п. — стоя на скамейке лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук, держась за руки.

Поочередные приседания, не выпуская рук.

На одной ноге, держась за руки.

Поочередное выполнение «ласточки».

Одновременные приседания на одной ноге.

Одновременное выполнение «ласточки».

Задачи: развивать умение тренироваться в паре; учить координировать свои действия с действиями партнера.

4. «Сумей устоять!».

И.п. — стоя на скамейке, руки в стороны.

С закрытыми глазами подниматься на носки: на двух ногах; на одной ноге.

Подпрыгнуть на скамейке: на двух ногах; на одной ноге.

Задачи: развивать равновесие; воспитывать смелость.

5. Прыжки по скамейке с продвижением.

И.п. — стоя на скамейке, ноги вместе, руки в стороны.

Допрыгнуть до конца скамейки: на двух ногах; на одной ноге.

Перепрыгнуть через мешочки с песком, разложенные на скамейке.

Задачи: развивать равновесие, глазомер, координацию движений; воспитывать смелость.

6. «Полоса препятствий».

Пройти по скамейке: пролезая в обручи, установленные на ней; перешагивая через гимнастические палки, закрепленные на высоте 15 см над ней.

Пройти по скамейке, поочередно пролезая в обруч, затем перешагивая через гимнастические палки, закрепленные на высоте 15 см над ней.

Задача: развивать равновесие, координацию движений.

7. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки.

Пройти приставным шагом сначала в левую сторону, затем в правую.

Пройти прямо: с высоким подниманием коленей; с переключением мяча из руки в руку перед собой и за спиной; над головой и вниз.

Задачи: воспитывать смелость; развивать равновесие, координацию движений.

8. Прыжки из обруча в обруч.

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

Перепрыгнуть из середины одного обруча в другой.

Стоя лицом к обручу, прыгнуть в него, спиной выпрыгнуть из него.

Стоя справа от обруча, прыгнуть в него, боком выпрыгнуть.

Задача: развивать силу толчка, выносливость, глазомер.

9. Прыжки влево-вправо с продвижением.

И.п. — стоя слева от каната, лежащего на полу.

Перепрыгнуть через канат и обратно с продвижением.

Задача: развивать ловкость, координацию, точность движений.

10. «Классики» (набивными мячами).

И.п. — ноги вместе, руки на поясе.

Между мячами выполнить прыжок — сначала ноги вместе, затем ноги врозь так, чтобы мяч оказался между ступнями.

Задача: учить менять движе-

ния, переходить с одного вида движения на другой.

11. «Пингвины».

И.п. — ноги на ширине плеч, мяч зажат между коленями, руки на поясе.

Допрыгать: до флажка (расстояние 4 м); между кеглями, поставленными в ряд (расстояние 3 м).

Задача: учить правильно распределять мышечные усилия между группами мышц.

12. Подпрыгивание на двух ногах с продвижением через предметы.

И.п. — ноги слегка врозь, руки опущены.

Перепрыгнуть через гимнастические палки, закрепленные на высоте 15 см.

Через набивные мячи, разложенные в линию.

Задача: развивать выносливость, силу толчка.

13. Прыжки «в глубину».

И.п. — стоя на скамейке, ноги слегка врозь, руки опущены.

Прыжки со скамейки: на мат; в середину обруча, положенного на расстоянии 20 см от скамейки; за линию, нарисованную на расстоянии 30 см от скамейки.

Задача: учить мягкому приземлению.

14. Перебрасывание мяча (в парах).

И.п. — стоя лицом друг к другу на расстоянии 4—5 м.

Перебросить мяч своему партнеру двумя руками: из-за головы; от груди; снизу.

Задача: развивать умение действовать с партнером, скоростно-силовую способность рук.

15. Отбивание мяча.

И.п. — ноги на ширине плеч.

Непрерывно отбивать мяч от пола двумя руками; поочередно каждой рукой.

Задачи: учить координировать движения рук; способствовать развитию неведущей руки.

16. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.

И.п. — ноги на ширине плеч.

Забросить мяч в кольцо двумя руками: из-за головы; от груди.

Задача: развивать глазомер, силу и точность броска.

Маршрут для детей третьей микрогруппы

Цели:

- формировать элементы техники метания (исходное положение, замах, сила броска, сохранение равновесия);
- прыжков в длину с места (исходное положение, толчок, полет, сохранение равновесия при приземлении).

Упражнения и их задачи

1. «Мельница».

И.п. — ноги на ширине плеч, правая рука поднята, левая опущена.

Выполнить круговые движения руками вперед и назад.

Задача: развивать координацию движений рук.

2. «Мельница» (с отягощением).

И.п. — ноги на ширине плеч, в руках мешочки с песком, правая рука поднята, левая опущена.

Выполнить круговые движения руками вперед и назад.

Задача: отрабатывать правильную технику маховых движений.

3. Подпрыгивание на двух ногах с продвижением.

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

Допрыгать до флажка (5 м) сначала на двух ногах, потом на правой (3 м) и левой ноге (3 м).

Задача: развивать силу толчка.

4. Перебрасывание мяча (в парах).

И.п. — стоя в шеренгах лицом друг к другу на расстоянии 3 м.

Перебросить мяч своему партнеру: двумя руками снизу; от груди; из-за головы.

Задача: развивать умение действовать с партнером, скоростно-силовую способность рук.

5. Подпрыгивание на двух ногах с продвижением через предметы.

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

Перепрыгнуть из обруча в обруч.

Через гимнастические палки, закрепленные на высоте 15 см.

Задача: развивать силу толчка, выносливость.

6. Перебрасывание мяча (в парах).

И.п. — стоя в шеренгах лицом друг к другу, на расстоянии 3 м.

Перебросить мяч сначала правой рукой от плеча, затем левой.

Задача: развивать скоростно-силовую способность рук, глазомер.

7. Прыжки в обруч.

И.п. — стоя перед обручем, ноги слегка врозь, руки на поясе.

Прыгнуть в середину обруча, не поворачиваясь, прыгнуть обратно.

Стоя справа от обруча, прыгнуть в середину, затем обратно; то же проделать стоя слева.

Задача: развивать координацию движений, глазомер, силу толчка.

8. «Школа мяча».

И.п. — стоя на расстоянии 1,5 м от стены, мяч в правой руке.

Бросить мяч о стену: поймать после отскока от пола; поймать после хлопка.

Задача: развивать ловкость, координацию движений рук, глазомер.

9. «Классики».

И.п. — ноги вместе, руки на пояс.

Допрыгать до флажка (6 м): ноги врозь, ноги вместе.

Допрыгать до флажка (6 м), чередуя прыжок на одной ноге с прыжком ноги врозь.

Задачи: учить быстро менять движения; переходить с одного вида движения на другой.

10. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.

И.п. — ноги слегка расставлены, мяч перед грудью.

Забросить мяч в кольцо двумя руками: от груди; из-за головы; правой (левой) рукой от плеча.

Задача: развивать силу и точность броска, глазомер.

11. Прыжки через канат, лежащий на полу.

И.п. — стоя справа от каната, ноги вместе, руки на поясе.

Перепрыгнуть боком через канат, затем обратно (так до конца каната).

Задача: развивать силу толчка, выносливость.

12. «Летка-енка» (в парах).

И.п. — стоя друг за другом, ноги слегка расставлены, руки на поясе впереди стоящего.

По 2 прыжка: вперед и назад; влево и вправо.

2 прыжка вперед, далее поворот на 180°, затем еще 2 прыжка вперед.

Каждый прыжок делается по сигналу!

Задача: учить координировать свои действия с действиями партнера.

13. Отбивание мяча от пола.

И.п. — ноги на ширине плеч, мяч перед грудью.

Стоя на месте, непрерывно отбивать мяч об пол: двумя руками; только левой; только правой рукой.

Задачи: развивать координацию движений рук; способствовать развитию неведущей руки.

14. Отбивание мяча с продвижением.

Отбивать мяч, ловить после отскока от пола: продвигаясь

шагом по периметру зала; продвигаясь между набивными мячами, расположенными вдоль стен.

Задача: развивать координационные способности, глазомер.

15. Прыжки через набивные мячи.

И.п. — ноги слегка расставлены, руки опущены.

Перепрыгнуть на двух ногах через набивные мячи, выложенные в линию.

Задача: развивать силу толчка, выносливость.

16. Забрасывание мешочка с песком в корзину.

И.п. — ноги чуть шире плеч, правая отставлена назад.

Забросить мешочек в корзину: прямой рукой снизу (сначала правой, затем левой); сверху (сначала правой, затем левой).

Задачи: развивать глазомер; способствовать развитию неведущей руки.

17. «Сбей кегли!».

И.п. — ноги немного шире плеч, правая отставлена назад, рука с мячом вдоль туловища.

Бросить мяч: правой прямой рукой сбоку, стараясь сбить кегли; потом левой прямой рукой сбоку.

Задачи: развивать глазомер; способствовать развитию неведущей руки.

18. «Пингвины».

И.п. — ноги на ширине плеч, мяч зажат между коленями, руки на поясе.

Допрыгать: до флажка (4 м); между кеглями, поставленными в ряд (3 м).

Задача: учить правильно распределять мышечные усилия между мышечными группами.

Далее мы провели анализ освоения элементов техники основных движений каждым ребенком и выявили, что индивидуальная работа, проводимая с детьми группы, дала определенные *результаты*.

- ♦ Дети, имеющие в начале года высокий уровень развития основных движений, не снизили показатели. Напротив, их результаты стали еще выше.

- ♦ Дошкольники со средним уровнем освоения элементов техники основных движений на контрольном этапе также показали более высокий результат (высокий уровень освоения).

- ♦ Дети, показавшие на констатирующем этапе низкий уровень освоения элементов техники основных движений, на контрольном этапе имели средний уровень.

- ♦ Результаты троих воспитанников в беге, прыжках и метании остались на низком уровне. Однако в отличие от тех результатов, которые они показали на констатирующем этапе, конечный результат значительно повысился.

Это еще раз подтверждает мнение многих видных ученых в области дошкольного детства о необходимости индивидуальной работы по физическому воспитанию с детьми этого возраста.

Фитбол-гимнастика – средство развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста

Пустовалова А.Г.,

инструктор по физкультуре МДОУ № 15 «Елочка»,
г. Петрозаводск, Республика Карелия

Приоритетное направление воспитания дошкольников — безусловно, физическое воспитание. Именно в дошкольном детстве закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности, формируются важнейшие двигательные навыки.

Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия для формирования положительных черт характера (организованности, скромности, отзывчивости), нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества), волевых качеств (смелости, решительности, выдержки).

Особое место в системе физического воспитания занимают упражнения с предметами. Они служат прекрасными средствами развития ловкости, равновесия и др. В настоящее время в детских садах появилось много нового, нестандартного оборудования, позволяющего руководителям по физ-

культуре значительно разнообразить занятия, сделать их более интересными и эффективными. К такому оборудованию можно отнести фитболы (надувные гимнастические мячи).

Мяч-фитбол изобрел швейцарский врач-физиотерапевт Сюзан Кляйн-Фогельбах в 50-х гг. XX в. специально для лечения больных ДЦП. А уже в 80-х гг. его американская коллега Джоан Познер Мауэр стала использовать «швейцарский» мяч для восстановления после травм ОДА. Фитбол в переводе с английского означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях.

Упражнения на фитболах обладают оздоровительным эффектом, что подтверждено опытом работы врачей специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. За счет вибрации (при выполнении упражнений) и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение

и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, это способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов. Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на организм и активизируют моторно-висцеральные рефлексы.

Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, невралгия, астено-невротический синдром и др. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие ткани. Практически это единственный вид гимнастики, в который (при выполнении упражнений) включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий.

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

Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

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

Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс, конкретно корректировать имеющиеся нарушения осанки без использования специальных валиков и приспособлений под области кифоза или лордоза.

Правильная посадка на мяче предусматривает оптимальное взаиморасположение всех звеньев тела, при этом происходит наиболее экономная работа постуральных мышц по удержанию позы в правильном статическом положении. При посадке на мяч угол между бедром и голенью ребенка должен быть 90°.

Упражнения на мяче могут выполняться из разных исходных положений:

- лежа на мяче. Сделать упражнение из такого исходного

положения гораздо труднее, чем на полу — жесткой устойчивой опоре, так как 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, выравнивается «косое» положение таза, корректируются сколиотические отклонения позвоночника в грудно-поясничном отделе. Покачивания в положении сидя на мяче, как верховая езда, благотворно влияют на межпозвонковые диски, центрируя и нормализуя в них обменные процессы, а также улучшая кровообращение, лимфоотток и ликвородинамику позвоночного столба.

Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют развитию правильной осанки, а также являются прекрасным средством развития такого физического качества, как ловкость.

В нашем детском саду разработана система занятий по физкультуре, которая включает комплексы упражнений по фитбол-гимнастике, направленные на развитие ловкости и разработанные с учетом возрастных особенностей воспитанников, их двигательного опыта, уровня сформированности двигательных навыков. Комплексы предназначены для детей старшего

дошкольного возраста, способных выполнять сложные действия с мячом, контролирующие свое самочувствие.

В разработке комплексов мы опирались на классификацию упражнений, предложенную А.А. Потапчук и Т.С. Овчинниковой, и включили комплексы упражнений:

- ♦ с использованием различных исходных положений на фитбол-мячах;
- ♦ разных способов выполнения;
- ♦ согласованных движений в парах и группе (вдвоем, в группе, держась за руки, садиться и вставать, выполнять повороты, наклоны, прыжки);
- ♦ с изменением скорости и темпа движения.

Всего разработано 9 комплексов упражнений по фитбол-гимнастике, рассчитанных на 18 недель экспериментальной работы, направленной на развитие ловкости. Для оценки их эффективности была проведена диагностика развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста до и после экспериментальной работы, которая проводилась на основе тестов, представленных в пособии «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста» под редакцией Н.А. Ноткиной.

По итогам диагностики было установлено, что комплексы упражнений по фитбол-гимнастике действительно являются

эффективным средством развития ловкости:

в начале года — 80% детей имели низкий уровень развития ловкости; 10 — средний, 10% — высокий;

в конце — 70% воспитанников перешли на высокий уровень развития ловкости; 20 — на средний; 10% остались на низком уровне (но это, как правило, часто и длительно болеющие и не посещающие детский сад дошкольники).

Перспективное планирование работы по развитию ловкости

Комплекс 1 (1—2 недели)

Цель: развивать ловкость, применяя упражнения со сменой исходных положений.

Упражнения: «Цапля и лягушки», «Попрыгунчики», «Найди свою пару», «Ударь по мячу», «Веселый мяч», «Песенка Чебурашки».

Комплекс 2 (3—4 недели)

Цель: развивать ловкость, применяя упражнения с согласованными движениями.

Упражнения: «Гном, мороз и елочки», «Играй, играй, мяч не теряй!», «Ловкая пара», «Ловкачи», «Эквилибристы», «Когда мои друзья...».

Комплекс 3 (5—6 недели)

Цель: развивать ловкость, используя упражнения с быстрой сменой движений.

Упражнения: «Два барана», «Кто скорее?», «Поймай!»,

«Танцевальный марафон», «Волшебные превращения», «Песенка водяного».

Комплекс 4 (7—8 недели)

Цель: развивать ловкость, выполняя упражнения с быстрой сменой темпа движений.

Упражнения: «Пингвины на льдине», «Самые внимательные», «Путешествие», «Кто быстрее перенесет мяч на голове?», «Переправа», «Песенка львенка и черепахи».

Комплекс 5 (9—10 недели)

Цель: развивать ловкость, применяя упражнения с необычными исходными положениями.

Упражнения: «Быстрая гусеница», «С закрытыми глазами», «Попрыгунчики», «Футбол моржей», «Ударь по мячу», «Песенка крокодила Гены».

Комплекс 6 (11—12 недели)

Цель: развивать ловкость с использованием разных способов выполнения заданий.

Упражнения: «Успей передать», «Найди свою пару», «Ловкая пара», «Веселый мяч», «Ловкачи», «Что я за птица?».

Комплекс 7 (13—14 недели)

Цель: развивать ловкость, выполняя упражнения на быстроту реакции.

Упражнения: «Найди свой мяч», «Играй, играй, мяч не теряй», «Кто скорее?», «Эквилибристы», «Танцевальный марафон», «Бу-ра-ти-но».

Комплекс 8 (15—16 недели)

Цель: развивать ловкость, используя упражнения со сменой способов движения.

Упражнения: «Космонавты», «Поймай!», «Самые внимательные», «Волшебные превращения», «Кто скорее перенесет мяч на голове?», «Песенка про жирафа».

Комплекс 9 (17—18 недели)

Цель: развивать ловкость, применяя упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Упражнения: «Не пропусти мяч», «Путешествие», «С закрытыми глазами», «Переправа», «Футбол моржей», «Веселый мячик».

Сюжетные игровые упражнения

«Цапля и лягушки»

Длинной веревкой в середине зала обозначается болото. В нем живет «цапля». Остальные игроки — «лягушки» — прыгают на мячах по болоту со словами:

Мы веселые лягушки,
Мы зеленые квакушки,
Громко квакаем с утра:
Ква-ква-ква
Да ква-ква-ква!

«Лягушки» останавливаются, замирают и внимательно слушают слова «цапли», которая ходит вокруг болота, высоко поднимая ноги:

По болоту я шагаю
И лягушек я хватаю.
Целиком я их глотаю.
Вот они, лягушки —
Зеленые квакушки.
Берегитесь, я иду.
Я вас всех переловлю.

После этих слов «цапля» старается поймать как можно больше прыгающих «лягушек».

Методические указания: «лягушки» меняют исходное положение, игра начинается с и.п. — сидя на корточках, затем «лягушки» быстро пересаживаются на мячи. При повторе игры «лягушки» сначала лежат животом на мяче, обняв его руками и ногами, и покачиваются, затем быстро принимают и.п. — сидя на мяче.

«Гном, мороз и елочки»

Выбираются два игрока: «мороз» и «гном», остальные дети — «елочки». Задача «мороза» — заморозить «гнома», который старается увернуться от него. «Елочки» сидят на мячах, если «гном», убегающий от «мороза», присаживается к какой-нибудь «елочке» (на мяч), она превращается в «гнома», и теперь уже два «гнома» убегают от «мороза».

Методические указания: при повторе игры дети-«елочки» парами или тройками убегают от «мороза», затем образуют круг, взявшись за руки, сидя на мячах. «Гном» и «мороз» меняют бег на разнообразные прыжки.

«Два барана»

Дети делятся на команды (группы), играют по два человека от каждой. Воспитатель выделяет узкую полосу зала — «мост», на котором произойдет битва двух «баранов». Два ребенка сидят на мячах и хло-

пают друг другу в ладоши так, чтобы уронить партнера с мяча (с «моста»). Выигрывает сильнейший, на «мост» приглашается следующий желающий принять участие в этом соревновании.

Методические указания: при повторе игры «бараны» прыгают на мячах и пытаются одной рукой столкнуть партнера.

«Пингвины на льдине»

Дети-«пингвины» свободно бегают по залу. Мячи-«льдины» в произвольном порядке разбросаны по полу. Водящий ребенок-«охотник» пытается поймать «пингвинов» и осалить их. Если «пингвин» забрался на «льдину», т.е. сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается.

Методические указания: дети меняют положение «сидя на мяче» на положение «лежа на животе», не касаясь ногами пола.

«Быстрая гусеница»

Играют две команды детей. Каждая — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем. По команде «Кто быстрее доберется до финиша!» «гусеницы» начинают движение. Выигрывает команда, быстрее добравшаяся до финиша, при этом не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.

Методические указания: при повторе игры дети держат мячи спинами.

«Успей передать»

Дети встают по кругу и по команде передают мяч из рук в руки. По команде «Стоп!» мяч остается в руках двух игроков. Остальные хором кричат: «Раз, два, три — беги!» Один ребенок бежит направо за кругом играющих, другой налево. Выигрывает тот, кто быстрее вернется к мячу.

Методические указания: передав мяч, дети быстро садятся на колени.

«Найди свой мяч»

Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит за их спинами. По сигналу сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6—8 шагов от мяча, поворачиваются три раза вокруг своей оси. В это время стоящие игроки передают мяч из рук в руки между собой. По сигналу «Стоп!» дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него.

Методические указания: при повторе игры игроки, отыскав свой мяч, должны сесть за него на колени, руки положить на мяч, выполнить покачивания.

«Космонавты»

Играют две команды. Дети строят две «ракеты». Для этого

все мячи располагаются в двух равных колонках. Все дети свободно маршируют по залу, проговаривая слова:

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

После этих слов дети разбегаются по своим «ракетам». Выигрывает команда, которая дольше всех пробудет в «полете». Дети должны сесть на мячи, взяться за руки и поднять ноги, «сцепившись в невесомости».

«Не пропусти мяч»

Дети встают по кругу, держась руками за плечи и образуя глухую стену. В центре его — водящий с мячом. Задача водящего — выбить мяч из круга.

Методические указания: при повторе игры дети двигаются по кругу. Водящий бросает мяч руками, затем старается выбить его ногами.

Бессюжетные игровые упражнения

«Попрыгунчики»

Дети рассаживаются на мячи. Воспитатель (инструктор) предлагает догнать его, прыгая на мячах.

Методические указания: возможны другие варианты игры: дети пытаются догнать взросло-

го, прыгая на двух ногах (мяч у груди) или прыгая на мячах, взявшись за руки.

«Найди свою пару»

Дети делятся на пары и встают у мячей. После слов воспитателя «Идите гулять!» они расходятся по залу в разные стороны. По сигналу «Найди свою пару!» участники игры находят своего партнера и встают у своего мяча.

Методические указания: задачу можно усложнить: дети не ходят или бегают по залу, а ползают на животе или передвигаются сидя при помощи рук и ног (ходьба «раки»).

«Ловкая пара»

Дети делятся на пары, каждая кладет мяч на плечи, придерживая его головами. По сигналу пары бегут до условного места и обратно, стараясь не уронить мяч. Побеждают те, кто успешно выполнил задание и вернулся первым.

Методические указания: мяч придерживать только головой (не руками), если он потерян, дети должны вернуться на место его падения и оттуда снова продолжить бег.

«Играй, играй, мяч не теряй!»

Дети располагаются по залу. Каждый выполняет любые действия с мячом по своему выбору: бросает, отбивает и т.д. После сигнала воспитателя все

должны быстро поднять мяч вверх и замереть. Тот, кто не успел поднять мяч, выбывает из игры.

Методические указания: при повторе игры задачу можно изменить: по сигналу игроки должны быстро сесть на мяч, лечь и т.д.

«Кто скорее?»

Игру можно проводить между командами или отдельными участниками.

На середину зала выставляются кегли (вертикально). По сигналу воспитателя два игрока (можно по одному от каждой команды) бегут к кеглям, при этом руками катят мяч, оббегают их «змейкой», возвращаются на свои места (к командам) бегом с мячами в руках.

Методические указания: при повторе игры участникам можно предложить проползти дистанцию на четвереньках и толкать мяч головой.

«Поймай!»

Дети становятся друг за другом и крепко держатся за плечи стоящего ребенка. Первый игрок держит мяч. По сигналу воспитателя дети начинают двигаться по кругу. Задача впереди стоящего ребенка — дотронуться до последнего мячом. Важно при этом, чтобы вся цепочка не разорвалась.

Методические указания: при повторе дистанцию предлагается преодолеть прыжками на

одной или двух ногах. Игру можно провести с двумя командами детей.

«Самые внимательные»

Дети образуют круг, мяч держат в опущенных руках. На один хлопок воспитателя мяч необходимо поднять вверх, на два хлопка — опустить на пол, на три — пробежать по кругу с мячом в руках, на четыре — попрыгать на мяче, на пять — проползти на животе (как улитки) с зажатым ногами мячом (домик улитки).

«Путешествие»

Дети сидят на мячах по кругу. По команде «Полетели!» они, оставив мячи, становятся за ведущим, который, используя основные движения (бег, ходьбу, подскоки и т.д.), водит их за собой в различных направлениях. По команде «Посадка!» дети и ведущий должны как можно быстрее занять свой мяч. Ребенок, который остался без мяча, в последующей игре будет ведущим.

«С закрытыми глазами»

Игра проводится с двумя детьми, остальные — зрители. Дети стоят рядом с мячами с закрытыми глазами, а воспитатель дает указания: «Прямо, три шага боком от мяча в правую сторону, присядьте, повернитесь налево, встаньте, повернитесь в обратную сторону, повернитесь направо и сделайте один шаг

вперед. Теперь покажите рукой, где мяч». Выигрывает тот, кто укажет правильное расположение мяча.

Игры-забавы

«Удар по мячу»

Воспитатель кладет мяч на пол и на расстоянии 2—3 м от игрока проводит линию. Ребенок подходит к мячу, становится к нему спиной, затем отходит к линии и поворачивается к мячу лицом. Воспитатель завязывает игроку глаза. Ребенок должен подойти к мячу и ударить по нему ногой.

Методические указания: при повторе игры ведущий идет спиной вперед.

«Веселый мяч»

Ребята сидят по-турецки по кругу. Читают стихи про шарик и перекатывают его от одного к другому в произвольном направлении. На ком закончится стихотворение, тот из игроков выполняет какое-либо задание.

Ты катись, веселый шарик,
Быстро-быстро по рукам.
У кого веселый шарик,
Тот исполнит (*песню, танец и т.д.*) нам.

«Ловкачи»

Участвуют 2—3 человека. Ведущий предлагает (по сигналу) продвинуть мяч головой (носом, пяткой, коленом и т.п.) до ус-

ловного финиша. Выигрывает тот, кто окажется более ловким и быстрым.

«Эквилибристи»

Участникам предлагается:

- определить, кто дольше продержит мяч на голове;
- спине;
- больше продержится без помощи рук и ног на мяче;
- придумать задание в парах (самостоятельно);
- тройках;
- всей группой.

«Танцевальный марафон»

Участвуют несколько пар детей. Задача каждой — удерживать мяч любимыми частями тела (только не руками!), танцуя. Оценивается оригинальность и продолжительность танца.

Методические указания: условия игры можно усложнить: увеличивая темп музыки; по сигналу меняя партнеров; танцуя то в парах, то в четверках.

«Волшебные превращения»

Дети свободно располагаются на площадке рядом с мячами. Воспитатель выступает в роли волшебника, который будет превращать малышей во что захочет. Задача игроков — «превратиться» и простоять в таком положении до тех пор, пока волшебник не превратит их во что-то другое.

Список «превращений» (воспитатель показывает):

- цапля (сидя на мяче, правая нога в согнутом положении прижата к левому колену, руки на поясе, спина прямая, голова поднята);
- йог (стоя на левой ноге, правую ногу положить на мяч, присесть, руки скрестно держать перед грудью, смотреть вниз);
- балерина (стоя на правой ноге, левая отведена назад, касается мяча, руки подняты; ноги можно менять);
- свободная поза по задумке детей (по одному, в парах, группе).

«Кто быстрее перенесет мяч на голове?»

По команде воспитателя дети, на головах которых мячи, двигаются к финишу. Выигрывает тот, кто не уронит мяч и придет к финишу первым.

Методические указания: если ребенок потерял мяч, он начинает движение с того места, где это произошло. Игру можно усложнить: переносить мячи парами, прижав сначала животами, затем спинами.

«Переправа»

Дети располагаются у линии старта. Игру начинают два ребенка, у каждого по два мяча. Их задача: добраться до финиша с помощью мячей, пересаживаясь с одного на другой. Выигрывает тот, кто закончит переправу раньше.

Методические указания: переправу можно осуществлять при помощи бега «змейкой» вокруг мячей (по одному, взявшись за руки и т.д.).

«Футбол моржей»

Детям предлагается поиграть в футбол, лежа на спине и отбивая мяч сначала ногами, затем надетыми на ноги ластами.

Музыкально-ритмическое упражнение

«Веселый мячик»

Упражнение выполняется под музыку А.И. Бурениной (композиция «Мячик»).

Вступление. Бег по кругу на носках, мяч держать в прямых руках над головой.

Первый куплет. Сидя на мяче, наклоны головы в стороны, руки держать на поясе. Повороты в стороны, руками изобразить голову и хвост «зебры». Руки свести к груди и выполнить круговое движение вверх, в стороны. Наклоны туловища в стороны, руки держать на поясе. Вытянуть правую руку вперед ладонью вверх, затем левую, прижать их к груди — «показать на себя». Прыжки в круг, затем поворот и прыжки из круга. Повторить движения руками.

Притев. Прыжки, сидя на мяче, по кругу.

Второй куплет. Повторить движения первого куплета.

Спортивное развлечение «Пожарные на учении» (для старших дошкольников)

Ануфриева С.Н.,

инструктор по физкультуре МБДОУ

ЦРР — д/с «Солнышко», г. Ковылкино,

Республика Мордовия

Задачи:

- обучать правилам поведения при пожаре;
- закреплять знания о правилах пожарной безопасности, средствах пожаротушения;
- повышать личную ответственность за свои поступки, формировать дисциплинированность, чувство долга;
- развивать внимание, память, речь;
- совершенствовать физические качества: ловкость, быстроту, выносливость, силу, смелость;
- воспитывать уважение к труду работников пожарной охраны.

Предварительная работа: чтение художественных произведений: С. Михалков «Дядя Степа», К. Чуковский «Путаница», Л. Толстой «Пожарные собаки», С. Маршак «Кошкин дом»; рассматривание плакатов о правилах пожарной безопасности.

Оборудование: плакаты по правилам пожарной безопасности, эмблемы, 2 телефона, куклы, гимнастические скамейки, дуги, мешочки с песком, красные и синие ленточки, пожарные рукава (длинные ленты на палочках), мячи, флажки, обручи, кубики.

* * *

Инструктор. Здравствуйте, ребята. Сегодня мы поговорим о правилах пожарной безопасности, нелегком труде пожарных, о том, как бороться с огнем, что нужно знать, чтобы не допустить пожара. Проведем небольшие учения.

Для начала давайте вспомним, из каких произведений эти строки:

Что за дым над головой?
Что за гром по мостовой?
Дом пылает за углом,
Сто зевак стоят кругом.
Ставит лестницы команда,
От огня спасает дом.

Дети отвечают.

Молодцы! Это из произведения
С. Михалкова «Дядя Степа».
Слушайте дальше:

Море пламенем горит,
Выбежал из моря кит:
«Эй, пожарные, бегите,
Помогите, помогите!»

Дети отвечают.

И это произведение вы назвали
правильно. Его автор К. Чуков-
ский, и называется оно «Путани-
ца». Следующий отрывок: «Ког-
да народ рассмотрел, что Боб
держал в зубах, то все стали
громко смеяться, в зубах он дер-
жал большую куклу».

Дети отвечают.

Очень хорошо, конечно же, это
«Пожарные собаки» Л. Толсто-
го. И в заключение:

Бим-бом, бим-бом!
На дворе высокий дом,
Ставки резные,
Окна расписные!

Дети отвечают.

Да, это «Кошкин дом» С. Мар-
шака.

Молодцы, ребята! Правильно
назвали все произведения и их
авторов. Вы обратили внимание,
что во всех отрывках речь идет

о пожарах? Огонь, при правиль-
ном с ним обращении, — друг
человека: у огня можно согреть-
ся, приготовить еду. Но если с
огнем обращаться небрежно,
невнимательно, может случиться
беда. От непотушенной спички
или костра гибнут леса, от неис-
правных электрических прибо-
ров горят дома. Как вы думаете,
что нужно делать, чтобы не до-
пустить пожара?

Дети отвечают.

Правильно, давайте еще раз по-
вторим, что делать категоричес-
ки запрещается:

- бросать горящие спички, не-
брежно и беспечно обращать-
ся с огнем;
- оставлять открытыми двери
печей, каминов;
- пользоваться неисправной
аппаратурой, приборами, ро-
зетками;
- пользоваться электрическими
утюгами, плитками, чайника-
ми без подставок из несгора-
емых материалов;
- оставлять без присмотра пли-
ту на кухне и топящиеся печи
в деревне;
- оставлять в лесах непотушен-
ные костры.

Да, если все мы будем по-
мнить об этом, пожаров станет
меньше. Но если беда все-таки
случилась, как мы должны себя
вести?

Дети отвечают.

Правильно, в случае пожара
нужно:

- вызвать пожарную команду по телефону «01», внятно и подробно сообщить адрес и назвать фамилию;
- подавать сигналы тревоги, кричать и звать на помощь взрослых;
- по возможности надеть противогаз для защиты от угарного газа или набросить на себя мокрое покрывало, плащ, пальто (при нахождении в зоне пожара);
- двигаться ползком или пригнувшись вдоль стены, если помещение сильно задымлено;
- постараться вывести из горящего помещения пострадавших, детей, закрыв им рот и нос мокрой повязкой (тряпкой, полотенцем);
- если нужно, вызвать «скорую помощь» по телефону «03».

Вот так следует себя вести во время пожара. Ни в коем случае нельзя паниковать, бояться, прятаться от него. Страх и паника — плохие помощники в такой ситуации. И еще, ребята, вы должны очень хорошо помнить телефон пожарной службы. Давайте все вместе повторим:

Пусть помнит каждый гражданин:

Пожарный номер — «01».

Дети повторяют.

Ребята, а вы видели пожарных?

Дети. Да.

Инструктор. А в чем заключается их работа?

Дети отвечают.

Как вы думаете, какими качествами должны обладать люди, которые работают в пожарной части?



Дети. Они должны быть сильными, ловкими, смелыми, быстрыми, бесстрашными и т.д.

Инструктор. Интересно, а среди вас есть те, кто может быть настоящим пожарным. Давайте проверим, а для этого проведем учение пожарных. В них будут участвовать две команды.

Дети делятся на две команды.

Поприветствуем их. А теперь я представлю вам членов жюри, именно они и будут решать, какая команда сильнее. Ну и, конечно же, поприветствуем наших дорогих болельщиков!

Итак, мы начинаем!

Вы все знаете, что при обнаружении пожара очень важно как можно скорее сообщить об этом в пожарную часть, ведь чем быстрее пожарные приедут, тем легче справиться с пожаром. Вот сейчас мы посмотрим, какая из команд быстрее сообщит о пожаре.

Проводятся эстафеты.

«Кто быстрее сообщит о пожаре?»

Игроки команд (по очереди) должны добежать по гимнастической скамейке до телефона, набрать номер пожарной части и сообщить о пожаре, называя свой домашний адрес. Например, «Возник пожар по адресу...».

Инструктор. Получив сигнал о возгорании, пожарные быстро одеваются и выезжают на

тушение. Проверим, кто из вас умеет быстро одеваться?

«Кто быстрее оденется?»

Первым игрокам от каждой команды нужно добежать по гимнастической скамейке до ориентиров (мест, где сложены одежда), надеть «спецодежду» (это могут быть штаны, кофта, шлем или любая другая одежда по выбору инструктора), вернуться к команде, раздеться и передать ее следующим участникам, которые облачаются на линии старта, они также должны добраться до ориентиров, снять одежду, оставить ее для следующих игроков, вернуться к команде, передать эстафету и т.д.

Инструктор. Во время тушения пожара пожарные выступают и в роли спасателей. Они выносят из огня не только пострадавших людей, животных, но и, если нужно, музейные экспонаты: картины, скульптуры, предметы старины. Давайте проверим, какая команда быстрее спасет пострадавших.

«Какая команда быстрее спасет от огня игрушку?»

Участники каждой команды (по очереди) должны пройти полосу препятствий (подтягиваясь на руках, преодолеть одну гимнастическую скамейку, проползти под другой, перелезть через обруч), добраться до «места пожара», «вынести из огня» (взять в руки) игрушку (куклу, мишку, зайца и т.д., по количе-



ству игроков), вернуться к своей команде и встать в конец колонны.

Инструктор. После того как все пострадавшие вынесены с места возгорания, пожарные начинают тушение. Они должны быстро раскатать пожарный рукав. Вы знаете, что это такое?

Дети отвечают.

А вот послушайте.

В отсеках на машине
Мы рукава везем —
Не те, что вам пришиты
К рубашке и пальто.
Рукав у нас пожарный —
Непромокаем весь,
Хоть он из нитей тканый,
Но в них резина есть.
Металла есть немного —
В начале и в конце,
Чтоб закрепиться мог он,
И направляться в цель.
И чтоб, как нам удобно,
Поток воды пошел.
Когда он не в работе —
Рукав наш со стволом.

Лежит себе, как котик,
Свернувшийся клубком.

Пожарный рукав — это шланг, по которому подается вода.

В следующей эстафете мы выясним, какая из команд сможет быстро раскатать пожарный рукав.

«Кто быстрее скатает и раскатает пожарный рукав?»

Вместо рукава используется лента на палочке.

Первые игроки должны добегать по гимнастическим скамейкам до ориентиров, взять ленточки на палочках и скатать их, оставить на местах и вернуться к командам. Следующим участникам таким же способом нужно добраться до ориентиров, раскатать «пожарные рукава», вернуться к командам, третьи — должны скатать и т.д.

Инструктор. Ребята, вы, наверное, знаете, что бывают разные средства тушения пожара. Посмотрим, какая команда лучше метает и больше знает средств огнетушения.

«Сбей мяч»

Игрокам (сначала одной, затем другой команды) надо назвать средство огнетушения и мешочками сбить мячи.

Инструктор. Вот и закончились наши учения. Все ребята были ловкими, быстрыми, смелыми и сильными. А пока наше жюри подводит итоги и подсчи-

тывает очки, мы со зрителями поиграем. Я буду задавать вопросы, а вы хором отвечать: «Это я, это я, это все мои друзья», но будьте очень внимательны!

— Кто, почуяв запах гари, извещает о пожаре?

— Кто, из вас заметив дым, говорит: «Пожар! Горим»?

— Кто из вас шалит с огнем: утром, вечером и днем?

— Кто, почуяв газ в квартире, позвонит по «04»?

— Кто костров не разжигает и другим не разрешает?

— Кто от маленькой сестрички прячет, дети, дома спички?

— Признавайтесь мне о том, кто шалит из вас с огнем?

Молодцы! А сейчас еще одна игра.

Игра «Огонь и вода»

Всем детям раздаются красные ленты, которые крепятся как хвостики (в шорты), — это «огонь», а двум игрокам привязываются синие — это «вода».

Дети-«огонь» встают в круг, дети-«вода» в его середину.

Инструктор произносит:

Разгорайся, огонь,
Пламя выше, пламя круче —
Достает до самой тучи.
Но появится вода,
И огню тогда беда!
Раз-два-три: вода, огонь
туши!

После этих слов игроки с синими ленточками стараются «потушить огонь» — собрать красные «хвостики» с убегающих детей.

По окончании игры жюри подводит итоги и награждает всех участников.

На учение можно пригласить инспектора ОГПН, предложить ему возглавить жюри, а в конце мероприятия ответить на вопросы воспитанников.

Инструктор. Дорогие ребята, сегодня вы показали, что хорошо знаете правила пожарной безопасности, средства пожаротушения и знакомы с нелегким трудом пожарных. Так давайте будем стараться выполнять эти правила, чтобы не случилось беды, чтобы не было пожаров, и все были здоровы и счастливы!



День бегуна в детском саду (для детей 5–6 лет)

Кудрявцева О.Г.,

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 27
«Петушок», г. Саянск Иркутской обл.*

Задачи:

- совершенствовать навыки бега;
- развивать быстроту, ловкость, внимание, выдержку;
- умение находить решение в непредвиденных ситуациях;
- желание играть в команде и стремление выигрывать.

* * *

В е д у щ и й. Добрый день, дорогие ребята, уважаемые гости. Мы рады видеть вас на трибунах нашего стадиона. Сегодня соревнуются воспитанники старших и подготовительных к школе групп, и мы узнаем, кто самый быстрый, смелый.

На стене Форума в Элладе было высечено: «Если хочешь быть сильным — бегай, если хочешь быть красивым — бегай, если хочешь быть умным — бегай». Справедливость этого изречения доказана многими исследованиями. Поэтому сегодня мы проводим День бегуна. На спортивную площадку приглашаются команды.

Команды приветствуют друг друга. Представляются члены жюри.

Наши состязания состоят из четырех эстафет.

Перед началом соревнований хотелось бы ознакомить вас с правилами, которые неукоснительно должны выполнять все участники Дня бегуна.

♦ Внимательно слушать предложенное задание. Если вам что-то непонятно, обязательно переспросите у ведущего.

♦ Не начинать выполнять задание, если участник, стоящий впереди, не закончил его.

♦ Участник, выполнивший задание, встает в конец своей команды.

♦ Выполнять все задания правильно и быстро.

♦ Быть веселыми, задорными, радостными на протяжении всего праздника.

Вы принимаете эти правила?
Д е т и. Да.

В е д у щ и й

Прежде чем соревноваться,
Мы скорей должны размяться.
Руки, ноги разминаем,
Все шагаем и шагаем.

А теперь жеребьевка, которая поможет определить номер за-

бега и дорожки для каждой команды.

Капитанам команд ведущий раздает карточки с номерами забега и дорожки.

Проводятся эстафеты.

«Передай кольцо»

Участвуют все члены команд.

Каждый игрок команды должен добежать до ориентира, обегать его, вернуться к своей команде и передать кольцо следующему.

«Бег с препятствиями»

Участвуют все члены команд.

Перед каждой командой стоит стойка с палкой (на высоте 30 см от пола), и лежит обруч. По сигналу игрокам по очереди нужно: добежать до палки, перепрыгнуть через нее, добежать до обруча, надеть его на себя и положить на пол, добежать до ориентира, обегать его и таким же способом вернуться к команде, передать эстафету следующему.

Конкурс капитанов

По команде капитанам нужно добежать до ориентира, надеть на себя футболку большого размера и вернуться к своей команде.

«Бег с заданием»

По сигналу первые участники от каждой команды должны добежать до ориентира, написать первую букву слова «дружба», вернуться, передать эстафету следующим игрокам, которые

пишут вторую букву слова, и т.д. Выигрывает команда, первой написавшая слово полностью.

В е д у щ и й. На этом соревновательная часть нашего праздника подошла к концу, но праздник еще не закончился. Мы предлагаем поиграть и повеселиться, на других посмотреть, себя показать.

Проводятся подвижные игры, показательные выступления детей из группы поддержки (юные гимнасты, акробаты и др.).

Наш праздник подходит к концу. Вы показали себя ловкими, сильными, выносливыми, смелыми. А какие вы были быстрые! Мы видели ваши добрые глаза, слышали радостный смех. И очень хочется снова встретиться с вами в этом зале на новых спортивных соревнованиях. А сейчас слово предоставляется жюри.

Подводятся итоги соревнований, объявляется команда-победитель. Все участники награждаются подарками за активное участие в соревнованиях.

Хотим сказать вам «до свидания» и помахать вам всем рукой.

Говорим вам на прощание: «До новых встреч!»

Литература

Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 5—6 лет. М., 2010.

Синицына Е. Игры для праздников. М., 1999.

Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. М., 2010.

Спортивный праздник

«Спорт, движение и вода – быть здоровым навсегда!»

(для старших дошкольников)

Новикова М.В.,

*инструктор по физкультуре (плаванию) ГБОУ д/с № 2420,
Москва*

Цели:

- популяризировать водные виды спорта;
- знакомить с известными спортивными сменами (мотивация к освоению данных видов спорта);
- доставлять чувство радости и удовольствия от участия в соревнованиях.

Задачи

Оздоровительные:

- повышать физическую активность и работоспособность детского организма; укреплять своды стоп;

Воспитательные:

- воспитывать коллективизм, умение работать в команде, чувство гордости за достижения товарищей;

Образовательные:

- расширять знания о водных видах спорта.

Образовательные области:

«Физическая культура», «Здоровье», «Познание», «Коммуникация», «Чтение художественной литературы», «Художественное творчество».

Предварительная работа:

инструктор по плаванию проводит беседы о водных видах спорта (с использованием иллюстраций); на занятиях по плаванию дети как бы «проигрывают» виды спорта, которыми можно заниматься в бассейне; подробнее останавливаются на водном поло и проводят по нему первенство детского сада; параллельно каждая группа выбирает для себя один из понравившихся видов для более глубокого изучения; на одном из занятий по изобразительности выполняют работы на эту тему (конкурс поделок, рисунков и т.д.).

Оборудование: 2 пары ласт для плавания, по паре очков и шапочек для плавания, 2 корзины для водного баскетбола, 2 обруча, малые мячи (по количеству детей в команде), скамья гимнастическая, декоративные камешки для оснащения аквариума (из расчета по 20 камешков для участника), маты гимнастичес-

кие (в зависимости от количества участников), 4 спортивные стойки-конусы, 60—80 маленьких картонных дельфинчиков, записи детских песен (все эстафеты и конкурсы проводятся под ритмичную музыку), фотографии детей в бассейне, рекламные плакаты соревнований по плаванию.

Место проведения: спортивный зал детского сада.

Оформление зала: на одной стене размещаются фото воспитанников детского сада во время спортивных праздников, плавающих в бассейне, играющих в водное поло и другие игры, занимающихся аквааэробикой, исполняющих танцы на воде с элементами синхронного плавания; на другой — рисунки на тему «Водные виды спорта».

Сценарий праздника разработан в рамках проекта «Плавают московские дети».

* * *

Под музыку дети входят в спортивный зал и выстраиваются по его периметру.

Инструктор. Здравствуйте, ребята! Сегодня проводится праздник, посвященный водным видам спорта. На занятиях мы много раз говорили о водных видах спорта, играли в водное поло, как настоящие спортсмены. Вы нарисовали чудесные рисунки, они украшают наш зал. Молодцы, ребята! Я знаю, что к празднику вы подготовили сти-

хи, и мы их с удовольствием слушаем.

Дети читают стихи.

1 - й ребенок

Вид спорта есть в мире,
Известен всем вам,
Он кажется прост,
Но это обман.
И тот, кто вам скажет,
Что плавать легко,
Поверьте, не знает
Совсем ничего.

2 - й ребенок

Плавание — вид спорта номер
один,
Оно позволяет нам не болеть.
Плавание действует
как витамин
И повышает иммунитет.

3 - й ребенок

Вода нам больше не страшна.
Мы можем речку переплыть,
Нырнуть поглубже и со дна
Достать вам камешков
цветных.

4 - й ребенок

Мы научились плавать так,
Что нам дельфин, и брасс,
и кроль
В бассейне показать —
пустяк.
Для вас хоть поперек, хоть
вдоль!

Инструктор. Замечательные стихи, молодцы, ребята! А сейчас проверим ваши знания и умения. За каждый правильный ответ на загадку или

вопрос, за каждую победу в конкурсе команда получает по дельфинчику. Какая команда наберет больше дельфинчиков, та и победит в наших соревнованиях.

Ну что, готовы? Тогда слушайте сначала загадки:

В нем купаться любят
Взрослые и дети.
Счастья не забудут
Ни за что на свете.
(Бассейн.)

Игроки команд отгадывают загадки.

Мяч, ворота и вода —
Интересная игра.
Забиваем гол за голом.
Игра зовется ... (водное поло).

В спорте толк он точно знает,
Он спортсменов наставляет.
(Тренер.)

Девочки в бассейне
Под музыку танцуют,
Разные узоры
На воде рисуют.
(Синхронное плавание.)

Мы в бассейне, как дельфины,
Ловко выгибаем спины.
Мы ребята-удальцы.
Называемся ... (пловцы).

Молодцы! Все мои загадки отгадали. А теперь вопросы викторины.

♦ Перечислите основные виды спорта, которыми можно заниматься в бассейне. (Плавание, водное поло, прыжки в воду, синхронное плавание.)

♦ Сколько стилей в современном плавании? Назовите их. (Четыре стиля: дельфин (баттерфляй), кроль на груди, кроль на спине, брасс.)

♦ Каким из водных видов спорта занимаются только девушки? (Синхронное плавание.)

♦ Какой стиль плавания самый быстрый? (Кроль на груди.)

♦ При каком стиле плавания лицо не опускается в воду? (Кроль на спине.)

Ну что же, справились со всеми вопросами и заработали немало дельфинчиков, молодцы! А сейчас давайте немного посоветуемся.

Проводятся конкурсы.

«К тренировке готов!»

В конкурсе участвуют по одному участнику от каждой команды. Если позволяют размеры зала и оборудование, число игроков может увеличиться до четырех человек.

По сигналу дети должны пробежать от стойки в одном конце зала до стойки в другом, где разложены (у каждого свои) шапочки для плавания, очки и ласты. Побеждает тот, кто быстрее экипируется для плавания. Конкурс проводится под ритмичную музыку 2—3 раза. Победители получают по дельфинчику.

Инструктор. Ребята, а у меня для вас сюрприз. К нам пришел гость, вернее гостя — мастер спорта по плаванию и



академической гребле, чемпионка Советского Союза и России, призер международных соревнований Любовь Александровна Терехина. Кстати, Любовь Александровна — мама одной из наших воспитанниц.

Входит гостя. Она приносит с собой медали, значки и фотографии. Любовь Александровна рассказывает о своем пути в большой спорт и показывает награды. Дети слушают и задают вопросы.

Любовь Александровна. Ребята, а теперь я задам вам парочку очень сложных вопросов. Можно?

Инструктор. Наши ребята ответят на любой вопрос. Правда, ребята?

Дети. Да!

Любовь Александровна. Как вы думаете, каким стилем плавает лягушка?

Дети. Знаем — брассом.

Любовь Александровна. Правильно, молодцы! Я даже не ожидала получить ответ. Ну тогда вопрос на засыпку. Вы, наверное, знаете, что стиль «дельфин» по-другому называется «баттерфляй». А знаете ли вы, что это означает в переводе?

Дети. Мы это тоже знаем — бабочка.

Любовь Александровна. Правильно, молодцы, ребята.

Инструктор. Наши ребята не только знают про стиль баттерфляй, но и отлично им пла-

вают. У большинства — это любимый стиль. Правда, ребята?

Дети. Да!

Инструктор. Мы приглашаем вас на День Нептуна, он обычно проходит в конце учебного года. Приходите, и вы сами все увидите. Ребята хорошо плавают и ныряют, а девочки показывают элементы синхронного плавания. И вообще мы готовим много интересного. Будем рады видеть вас на нашем празднике.

Любовь Александровна. Спасибо, я обязательно приду.

Инструктор. А сейчас ребята покажут, какие они ловкие. Наш следующий конкурс.

«Точно в цель»

Соревнуются две команды. По сигналу участникам от каждой команды нужно добежать до стойки, около которой на полу в обручах разложены мячи (по числу игроков в каждой команде), взять по мячу и бросить в кольцо (стоящее на расстоянии 2—2,5 м от стойки), затем вернуться к командам и передать эстафету следующим игрокам. В этом состязании, помимо скорости, оценивается количество заброшенных мячей.

Любовь Александровна. Молодцы, вижу, какие вы меткие стрелки. Хотелось бы еще посмотреть, насколько у вас сильные мышцы. Знаете, когда я



занималась плаванием, перед каждой тренировкой у нас была «сухая» разминка. Мы в зале имитировали плавание кролем. Хотите посоревноваться со мной? Кто дольше продержит ноги на весу, выполняя это упражнение?

«Собираем камешки»

В центр зала ставится гимнастическая скамья. На нее в шахматном порядке рассаживаются дети, на полу перед каждым по 20 камешков. Под быструю музыку они должны собрать все камешки ногами (захватывать их пальцами). Побеждает игрок, быстрее остальных выполнивший задание.

Инструктор. Ребята, а сейчас мы посоревнуемся в меткости. Все вы знаете, что для победы в водном поло нужна точность ударов по воротам. Следующая эстафета так и называется.

«Сухая разминка»

В центре зала кладется несколько матов. Упражнение выполняется из и.п. сидя на мате, упор руками сзади. Прямые ноги с оттянутыми носками нужно приподнять до положения «угол» и сделать вертикальные ножницы. Кто дольше продержится, тот и выигрывает.

Упражнение выполняют гости и все желающие воспитанники. После

получит минут Любовь Александровна «сдается».

Любовь Александровна. Молодцы, признаю себя побежденной, вижу, что вы хорошо тренируетесь.

Инструктор. Ребята, а сейчас наступает самый торжественный момент нашего праздника. Любовь Александровна наградит победителей и призеров первенства детского сада по водному поло. Свои первые в жизни спортивные медали вы получите из рук настоящей чемпионки.

Под торжественную музыку гости награждает детей медалями и грамотами.

Теперь давайте подсчитаем количество заработанных дельфинчиков.

Команды подсчитывают свои трофеи, подводятся итоги и по их результатам вручаются грамоты.

Ну а теперь, как символ ваших будущих спортивных побед, мы хотим вам вручить шоколадные медали.

Дети получают медали.

Гости прощаются с детьми и уходит.

Наш праздник подошел к концу, до новых встреч и побед!

Под звуки спортивного марша дети покидают зал.

Физкультурное развлечение

«В гости к игрушкам»

(для младших дошкольников)

Волнянская Т.Н.,

воспитатель МБДОУ д/с № 78 «Василек»

комбинированного вида, г. Норильск

Цель: побуждать к участию в подвижных играх.

Задачи:

- ♦ в образовательной области «Физическая культура»: развивать физические качества; самостоятельную двигательную активность; обогащать двигательный опыт;
- ♦ «Чтение художественной литературы»: знакомить с художественной литературой;
- ♦ «Познание»: закладывать основы логического мышления, операций классификаций;
- ♦ «Коммуникация»: развивать устную речь.

Оборудование: игрушки (кукла, зайка, мишка, кошка, лошадка, матрешка, самолет, кубики), разноцветные платочки (по количеству детей) и обручи.

* * *

В е д у щ и й

Дети любят игрушки, —
Так все говорят.
Ну а разве игрушки
Не любят ребят?

Б. Заходер.

Ребята, сегодня мы с вами отправимся в магазин игрушек — в гости к нашим любимым игрушкам. А поедем мы к ним на поезде. Занимайте места, поезд отправляется.

Дети движутся по залу «паровозиком» под песню «Мы в поезде» (муз. А. Варламова, сл. М. Бородинской), встречают лошадку.

Кто это?

Дети отвечают.

А вы знаете стихотворение про лошадку?

Дети отвечают.

Ведущий читает стихотворение «Лошадка» А. Барто.

Лошадка хочет, чтобы дальше мы поехали вместе с ней. Вы умеете скакать, как лошадки? Давайте все вместе попробуем.

Дети продолжают двигаться друг за другом по залу прямым галопом, имитируя лошадок, под мелодию «Лошадка» (Л. Раздобариной).

Вот мы и приехали в магазин игрушек. Посмотрите, какой он

красивый. Хотите узнать, какие игрушки живут в магазине?

Дети отвечают.

Тогда отгадайте загадку:

Прыгает ловко,
Любит морковку.
Кто это?

Дети отвечают.

Молодцы, это заяц! Зайка хочет поиграть с вами. У него есть любимая игра «Зайка серенький сидит», давайте в нее поиграем.

«Зайка серенький сидит»

Дети изображают зайчат на полянке.

Зайка серенький сидит

Дети присаживаются, руки («лапки») держат у головы, изображая заячьи ушки.

И ушами шевелит.
Вот так, вот так!
И ушами шевелит.
Зайке холодно сидеть,

Дети встают, потирают «лапки».

Надо лапочки погреть.
Вот так, вот так!
Надо лапочки погреть.
Зайке холодно стоять,

Дети скачут, как зайцы.

Надо зайке поскакать.
Вот так, вот так!
Надо зайке поскакать.
Кто-то зайку испугал.

Дети разбегаются.

Зайка — прыг — и убежал.

В е д у щ и й. Ребята, а вам интересно, кто еще живет в этом магазине? Давайте посмотрим! (Показывает кошку.)

Кошку озвучивает ведущий или его помощник.

К о ш к а

Вы со мной знакомы близко.
Я — приветливая киска.
Сверху кисточки на ушках,
Когти спрятаны в подушках.

В е д у щ и й. У кошечки тоже есть любимая игра, называется она «Кот и воробышки». Поиграем?

«Кот и воробышки»

«Кот» (водящий) располагается на одной стороне зала, а «воробышки» (дети) — на другой. «Воробышки» вместе с воспитателем приближаются к «коту» со словами:

Котя, котенька, коток,
Котя — черненький хвосток,
Он на бревнышке лежит,
Притворился, будто спит.

После этих слов «кот», промяукав, начинает ловить «воробышков», которые стараются убежать от него.

И н с т р у к т о р. Ребята, еще в магазине живет очаровательная матрешка.

Вот румяная матрешка.
Где же у матрешки ножки?
Кто же прячется внутри?
Ты открой и посмотри.

(Достает из матрешки платочек.)

Матрешка любит играть с разноцветными платочками, давайте поиграем с ней.

«Найди домик платочку»

На полу разложены обручи: красные, желтые, синие. Детям раздаются платочки тех же цветов. Под русскую народную мелодию «Ах вы, сени, мои сени» дети с платочками произвольно бегают по залу. Как только музыка умолкает, каждый игрок должен занять место в обруче того же цвета, что и его платочек.

В е д у щ и й. Ой, посмотрите, наши платочки испачкались. Давайте постираем их.

Проводится пальчиковая гимнастика.

«Мы платочки постираем»

Мы платочки постираем,

Дети сжимают пальцы обеих рук в кулачки и трут ими друг о друга.

Крепко-крепко их потрем.

А потом их выжимаем,

Имитируют отжим белья.

Очень сильно отождем,

А теперь мы все платочки

Очень хорошо стряхнем.

«Встряхивают» кистями рук.

А теперь платки погладим

На дощечке утюгом.

Водят кулаком одной руки по ладони другой.

И платочками помашем,
С ними весело попляшем.

Дети танцуют с платочками.

В е д у щ и й. А еще в магазине живет мишка, я это точно знаю. Только где же он? Чтобы его найти, нужно прочитать про него стихотворение.

Дети вместе с воспитателем читают стихотворение «Мишка» А. Барто.

У Мишки есть подружка — кукла Катя. Она очень любит танцевать. Давайте потанцуем вместе.

Дети произвольно танцуют под «Польку» (Д. Львова-Компанейца).

У куклы Кати и мишки тоже есть любимая игра — «Догони».

«Догони»

Игра малой подвижности. Дети по кругу передают друг другу игрушку — медведя. Следом ведущий дает еще одну игрушку — куклу, которую участники тоже передают (в том же направлении) друг другу. Получается, что одна игрушка «догоняет» другую.

В е д у щ и й. А еще в магазине приземлился самолет! Хотите на нем полетать?

«Самолет»

Дети встают произвольно, раскидывают руки в стороны («крылья самолета») и выполняют движения в соответствии со словами.

Самолетик, самолет
Отправляется в полет.
Правое крыло вперед,
Левое крыло вперед.
Полетел наш самолет!

«Самолеты» летают по залу.

В е д у щ и й. Посмотрите, как много в магазине кубиков. Оказывается, из них не только можно построить дом, но и просто поиграть ими.

«Твой кубик»

Игровое упражнение. По кругу разложены кубики (по количеству

детей). Дети ходят по кругу, по команде ведущего «Кубик выше!» дети останавливаются. Каждый берет кубик, который находится ближе к нему, и поднимает его над головой.

В е д у щ и й. Ребята, игрушки приготовили вам сюрприз. Давайте дружно скажем: «Спасибо!» Мы тоже сделаем подарки для игрушек. Магазин закрывается, пора прощаться с игрушками и возвращаться в группу. Скажите: «До свидания!», занимайте места в поезде. Мы отправляемся!

Малыши «едут» на поезде под песню «Мы в поезде».

Спортивный праздник «Спешим на помощь» (для старших дошкольников)

Попова О.Г.,

инструктор по физкультуре МБДОУ № 24 «Росинка»,
г. Елабуга

Цель: развивать интерес к спортивным играм, желание использовать их элементы в самостоятельной двигательной активности.

Задачи:

— формировать гармонично развитую личность дошкольника посредством бережного отношения к здоровью;

— приобщать к регулярным занятиям физкультурой и спортом.

Оборудование: шары, мячи, круги (красные, желтые, зеленые), 2 стула, ватман, фломастеры, 4 бумажных носа на резинке, игрушечные ключи на веревке, плакаты с надписями: «Старт», «Финиш», «Спорт»,

«Спорт помогает нам везде: в семье, учебе и труде»; музыкальное сопровождение для проведения конкурсов и награждения.

* * *

1 - й ведущий. Здравствуй-те, добрый день, дорогие друзья! Мы рады видеть всех на нашем спортивном празднике.

2 - й ведущий. Сегодня наши дружные, веселые, находчивые ребята примут участие в соревнованиях, которые будет оценивать строгое и справедливое жюри. Итак, разрешите представить вам его членов.

2-й ведущий представляет членов жюри.

1 - й ведущий. Слово предоставляется председателю жюри.

Председатель жюри. Заниматься физкультурой полезно, а заниматься весело — полезно вдвойне. Каждая минута, посвященная спорту, продлевает жизнь человека на час, а минута, посвященная веселому спорту, — на два. Не верите? Убедитесь сами! Итак, в добрый путь!

2 - й ведущий. Наши веселые соревнования позвольте считать открытыми. Успехов вам!

Эй, господа, пожалуйста сюда, Веселья вам да радости.

Давно мы вас

ждем-поджидаем,

Праздник без вас

не начинаем.

Помериться силой,
Побегать, попрыгать
Зовем на площадку друзей.
Веселые старты вас ждут
На площадке,
Спешите сюда поскорей.

Участники соревнований делятся на команды. Проводятся конкурсы и игры, жюри подводит итоги после каждого испытания.

«Носильщики»

Участвуют по 2 ребенка от каждой команды, каждый получает по 3 больших мяча. Игроки должны донести их до ориентиров и обратно.

Методические указания: удержать в руках 3 мяча трудно, а поднять упавший мяч без посторонней помощи еще труднее. Поэтому игроков нужно предупредить, что двигаться следует медленно и осторожно. Помимо этого не стоит делать слишком длинную дистанцию.

Выигрывает команда, быстрее справившаяся с заданием.

1 - й ведущий. А теперь проверим, какие вы внимательные.

«Красный, зеленый»

Если ведущий поднимает зеленый круг — дети должны добежать до финиша и обратно, если красный, им нужно

остановиться и дожидаться разрешающего сигнала светофора.

«Художники»

В центре круга (или эстрады) выставлены два мольберта с бумагой. Ведущий вызывает две группы по пять человек. По его сигналу первые художники из группы начинают рисовать углем, по указанию ведущего передают уголь товарищам по команде и т.д. Пять человек от каждой команды должны как можно быстрее нарисовать заданный предмет.

Методические указания: задания следует давать несложные, например, нарисовать пароход, самолет, паровоз, велосипед и т.д. В создании рисунка должны участвовать все пятеро игроков.

«Золотые ключи»

Участвуют две команды (по 6—8 чел.), им выдается по одному ключу на колечке и по два «носа» (длинные бумажные конусы с резиновой подвязкой). На расстоянии нескольких метров от каждой команды ставится стул. Первые игроки по сигналу надевают по «носу», цепляют на него ключи и бегут каждый к своему стулу, оббегают его и возвращаются к команде. Подбежав к товарищам, «носами», без помощи рук, перевешивают ключи на «носы» следую-

щих игроков, и эстафета продолжается.

Выигрывает команда, игроки которой быстро и без потерь пронесут ключ.

2 - й ведущий. Друг всегда поможет в трудную минуту, подставит свое крепкое плечо! Мы в этом убедимся в следующей эстафете, она — для самых дружных ребят!

«Без рук»

Игроки встают парами, лицом к лицу, руки кладут друг другу на плечи, мяч — на руки. Игроки должны перенести мяч до ориентира, вернуться обратно и передать его следующей паре.

Побеждает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

1 - й ведущий. Молодцы, вы хорошо работаете в связке с товарищами. А теперь представим почти невозможное — что вы обиделись друг на друга и повернулись спинами. Интересно, сможете ли вы так пройти дистанцию? Посмотрим!

«Тяни-толкай»

Игроки встают парами спиной друг к другу, цепляют руки «замком». Так они должны добежать до ориентира и обратно, передать эстафету следующей паре.

2 - й ведущий. Да, и так вы смогли достойно пройти эстафету, молодцы! Следующее задание для самых выносливых ребят.

«Репка»

Участвуют две команды по 6 чел. (в каждой) — дед, бабушка, Жучка, внучка, кошка и мышка. У противоположной стены зала стоят 2 стула, на каждом сидит «репка» (ребенок в шапочке-репке). Игру начинают деды. По сигналу они бегут к репкам, оббегают их, возвращаются к командам, за них цепляются (берут за талии) бабушки, и они продолжают эстафету вдвоем, вновь огибают репки и бегут назад, к ним присоединяются внучки и т.д. В конце игры за мышек цепляются репки.

Выигрывает команда, которая быстрее «вытянула» репку.

1 - й ведущий

Вы, наверное, устали,
Отдохнуть вам всем пора.
Ну а чтобы не скучали,
Вам загадки знать пора.

Ведущий загадывает загадки (на любые темы).

Рыжая плутовка,
Хитрая да ловкая,
В сарай попала,
Кур пересчитала.
(Лиса.)

Крылатый, горластый,
Красные лапы.
В воде купался —
Сух остался.
Щиплет за пятки —
Беги без оглядки!
(Гусь.)

Зеленый полосатый шар
С начинкой алой, словно
жар,
Лежит на грядке, словно
груз.
Скажите, что это?
(Арбуз.)

У извилистой дорожки
Растет солнышко
на ножке.
Как созреет солнышко,
Будет горстка зернышек.
(Подсолнух.)

Как над речкой, над рекой
Появился вдруг цветной
Чудо-мостик подвесной.
(Радуга.)

2 - й ведущий. Ну вот, все испытания пройдены, все загадки отгаданы. Наш праздник подошел к концу. Давайте подведем итоги.

Жюри объявляет результаты и награждает победителей.

1 - й ведущий

Всем спасибо за внимание,
За задор и звонкий смех,
За огонь соревнования,
Обеспечивший успех.

2 - й ведущий

Вот настал момент
прощанья,
Будет краткой наша
речь —
Говорим мы «до свиданья»,
До счастливых новых
встреч.

Физкультурный досуг

«Путешествие в сказочный лес»

(во второй младшей группе)

Молодых Е.Н.,

воспитатель МДОУ д/с «Сказка» МОУ «Чойская СОШ»,
с. Чоя, Чойский р-на, Республика Алтай

Цель: развивать интерес к двигательной деятельности.

Задачи:

- удовлетворять потребность в движении;
- закреплять ОВД: бег «змейкой», ходьба в колонне по одному, метание в вертикальную цель;
- развивать выносливость, ловкость, смекалку.

Оборудование: круглые мягкие модули, спортивный рукав, силуэты зверей, картинки с изображением леса, снежки (из ткани и ваты).

Участники: воспитатель, музыкальный руководитель, дети второй младшей группы.

* * *

В е д у щ и й

Вы, ребятки, подойдите,
На меня все посмотрите,
С вами мы пойдем гулять.
В лес зверушек навещать.
Но этот лес — не просто лес,
Этот лес — страна чудес

Дети выстраиваются в колонну по одному и шагают друг за другом.

Мы шагаем, мы шагаем
Прямо по дорожке,

Хорошенько поднимаем
Выше наши ножки!

Дети ходят с высоким подниманием коленей (ведущий или воспитатель показывают технику ходьбы).

Вот, ребята, мы очутились в сказочном лесу. Давайте вспомним обитателей леса. Отгадайте загадки.

Он зимой в берлоге спит,
Потихонечку храпит,
А проснется — ну реветь,
Как зовут его?

Д е т и. Медведь.

В е д у щ и й. Правильно. А как мишки заходят к себе в берлогу?

Дети отвечают.

Сможете показать?

Дети заползают в «берлогу» (ползают на четвереньках под дугой).

Молодцы! Пошли дальше.

На пути пеньки стоят,
Нам их нужно обежать.

Дети бегают «змейкой» между предметами.

Любит красную морковку,
Грызет капусту очень ловко,

Скачет он то тут, то там,
По лесам и по полям,
Серый, белый и косой.
Кто, скажите, он такой?

Д е т и. Заяц.
В е д у щ и й. Ребята, попрыгайте как зайчики.

Дети прыгают на двух ногах.

Дует в лесу ветер.

Дети выполняют упражнение «Ветер». И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклониться вправо, 2 — выпрямиться, 3 — наклониться влево, 4 — вернуться в и.п.

Обо мне, о Хитроглазке,
Знаешь ты стихи и сказки.
Хвост мой пышный, что коса!
Я красавица...

Д е т и. Лиса.
В е д у щ и й. Чтобы заяка не боялся лисы, давайте напугаем ее, и она убежит.

Дети выполняют упражнение «Метание в вертикальную цель» — по очереди кидают мячи в макет лисы.

Лису мы прогнали.
Ну вот, немного побродили,
Зверей мы всех уж навестили,
Пора, ребята, уходить.
Но что нам лесу подарить?
А давайте-ка мы все
Подарим разные шары.
Прежде чем дарить их будем,
Мы сначала их надуем.

Дети выполняют дыхательное упражнение.

Воздуха вдохнули —
Один шарик мы надули.
Еще раз воздуха набрали —
Второй шар накачали.
И последний раз вдохнули —
Третий шарик мы надули.

Прежде чем нам уходить,
Нужно всех поблагодарить
За то, что было здорово,
За то, что было весело.
Прекрасный лес —

страна чудес!
Мы говорим тебе «спасибо»!
А сейчас за мною встали
И домой все зашагали.

Дети строятся в колонну и шагают за ведущим.



Мини-проект по укреплению стопы «Дорожка здоровья»

Титова М.И.,

*инструктор по физкультуре МБДОУ ЦРР — д/с № 3 «Петушок»,
го Стрежевой Томской обл.*

Охрана и укрепление здоровья, формирование навыков ЗОЖ в условиях Севера были и остаются первостепенными задачами педагогов дошкольного образования. Воспитательно-образовательные, оздоровительно-развивающие и лечебно-профилактические мероприятия для разных возрастных групп, проводимые в нашем детском саду, направлены на решение этих задач.

Увеличение информационной нагрузки и соответственно количества и продолжительности занятий — все это приводит к утомлению детей, нарушениям в режиме дня: сокращению прогулок, дневному сну, свободного времени, и, конечно же, отрицательно сказывается на состоянии здоровья дошкольников. Педагоги нашего ДОУ понимают важность и необходимость оздоровительных мероприятий в такой ситуации.

Для успешного решения задач по оздоровлению и всестороннему развитию используется разнообразная методическая литература, в первую очередь программа «Детство», четко определяющая основные направления работы по каждому возрасту, а также «Здоровый ребе-

нок» (Ю.Ф. Змановского), помогающая в проведении закаливающих мероприятий с детьми.

Именно в дошкольном возрасте формируются жизненно важные базовые, локомоторные навыки и умения, создается фундамент двигательного опыта, осваивается азбука движения, из элементов которой впоследствии формируется вся двигательная деятельность человека. Если учесть, что двигательная активность — одновременно и условие, и стимулирующий фактор развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер, становится очевидной необходимость интенсивной научной разработки вопросов физического воспитания дошкольников.

Не секрет, что дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столом, компьютером и т.д.), которое увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие и задержку возрастного развития.

Проведя диагностический осмотр стоп воспитанников (со-

вместно с врачом), мы обратили внимание, что количество детей, имеющих нарушения ОДА, год от года увеличивается. (Согласно исследованиям, 75% дошкольников в детском саду имеют различные заболевания ОДА.) В процессе роста у детей возникают различные виды деформации позвоночника, ног и стоп.

При плоскостопии снижается или исчезает рессорная, амортизирующая роль стопы, в результате чего внутренние органы становятся мало защищенными от сотрясений. Главная причина его возникновения — слабый мышечно-связочный аппарат стопы.

Проанализировав все данные, педагоги поставили перед собой очень важный вопрос: как, каким образом можно снять у детей признаки утом-

пить свод стопы? Были разработаны теоретико- и организационно-методические подходы, позволяющие компенсировать негативное влияние повышенных интеллектуальных нагрузок. Родилась идея использовать нестандартные методы профилактики плоскостопия, например «Дорожку здоровья», оборудованную как в спортивном зале (для занятий в холодное время года), так и на улице (летний вариант).

«Дорожка здоровья» — это набор природных, экологически чистых материалов с различными поверхностями (для развития тактильных ощущений стоп):

- мелкие деревянные шарики (диаметром 1,5—2 см);
- массажные дорожки с шипами разной высоты;



- речные камни (диаметром 5—8 см и 10—15 см);
- вмонтированный кран с проточной холодной водой 18—14° (стационарная дорожка), по краям дорожки выкладываются пластмассовые коврики с шипами различной колкости и высоты.

«Дорожка здоровья» может использоваться как полностью, так и по отдельным ячейкам. Например, сухой бассейн в играх и т.д.

Проходя по различным поверхностям дорожки, дети получают последовательное воздействие на биологически активные зоны, расположенные на поверхности стопы, связанные с иммунной системой, способствующие укреплению мышц стопы и голени и оказывающие положительное влияние на формирование сводов стопы.

При ходьбе по различным поверхностям стопа сначала несколько уплощается, затем (по мере ее прохождения) с помощью активного сокращения мышц возвращается в исходное положение.

Закаливанию детского организма способствуют активные точки и зоны, расположенные на стопе. Они являются еще и прекрасным средством профилактики и коррекции плоскостопия, предупредить которое легче, чем лечить.

Стопа — фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение ее развития может отразиться на осанке ребенка.

С древних времен человечество владело знаниями о том, что отдельные участки нашего тела взаимодействуют с другими частями тела и всем организмом. В человеческом теле присутствует бесчисленное множество систем соответствия, представляющих собой энергоинформационные копии всего организма или его отдельных частей.

Для большей наглядности и убедительности в поисках точек соответствия внутренним органам прямо по направлению движения детей по «Дорожке здоровья» полезно разметить схему стопы с изображением органов (сердце, уши, глаза, печень и т.д.). Во время занятий педагог акцентирует внимание воспитанников на соответствующий участок стопы, побуждает их находить точки, соответствующие внутренним органам, что в свою очередь является еще и непрямым массажем.

Кожные складки в области суставов пальцев являются границами между участками тела, последовательные их расположения на теле соответствуют голове, груди, животу. Наличие на стопе четких ориентиров для поиска лечебных точек позволяют дошкольникам безошибочно разбираться в размещении органов и стимуляции их в лечебных целях.

Стопы ног и кисти рук (в восточной медицине) — это



пульты дистанционного управления здоровьем человека. Неправильное их использование никогда не принесет вреда ребенку — оно просто будет неэффективно.

Каковы же цели разработанного нами мини-проекта?

Цели:

- проводить профилактику развития плоскостопия у детей;
- создавать условия, соответствующие более высокому уровню двигательного развития ребенка.

Стопа — удобное место лечебного воздействия. Поэтому основные задачи включения «Дорожки здоровья» в оздоровительный процесс (с учетом возрастных особенностей и особенностей физического развития) заключаются в следующем:

- предупреждать развитие плоскостопия;

- повышать защитные силы детского организма и воздействия различных раздражителей на стопу через самомассаж биологически активных точек;
- подводить детей к пониманию того, что каждый человек должен сам заботиться о своем здоровье;
- обеспечивать нормальное физическое развитие, охрану и укрепление здоровья;
- постепенно закаливать организм и повышать его сопротивляемость влиянием внешней среды;
- содействовать воспитанию активности, самостоятельности, дисциплинированности.

Этапы реализации мини-проекта:

- ♦ использование нестандартных методов профилактики плоскостопия на физкультур-

ных занятиях и в самостоятельной двигательной деятельности, включение прохождения «Дорожки здоровья» в систему закаливания после сна;

♦ использование «Дорожки здоровья» как физкультурно-коррекционного оборудования для повышения двигательной активности;

♦ развитие статической и динамической устойчивости (равновесия).

Поэтапная работа в исправлении дефектов ОДА

Участники мини-проекта: воспитанники средних, старших и подготовительных к школе групп.

Управление и обеспечение мини-проекта:

- универсальность «Дорожки здоровья» (обыкновенной ходьбой по различным поверхностям можно лечить любую часть тела, любой орган и сустав);
- доступность (не нужно никаких навыков и умений, один раз достаточно пройти, преодолев страх и легкий дискомфорт, а затем при повторной ходьбе получать удовольствие);
- простота применения;
- высокая эффективность (выраженный эффект наступает через 2—3 недели ежедневного хождения в течение 3—4 мин);
- абсолютная безопасность (стимуляция биологически

активных точек на стопе приводит к предупреждению образования плоскостопия и его излечению).

Эта лечебная система создана самой природой, а человек ее умело применяет. В этом ее сила и безопасность.

Оценка результатов мини-проекта:

- снижение развития плоскостопия;
- улучшение мышечно-суставного чувства (кинестезии) и тактильных (кожных) ощущений;
- общая релаксация (расслабление) организма и отдельных его конечностей;
- эстетическая привлекательность и игровая направленность;
- универсальность конструкции;
- применение недорогого, доступного материала, обладающего прочностью, гигиеничностью, приятного на ощупь;
- простота конструкции, позволяющая достичь максимально возможного педагогического и коррекционно-развивающего эффекта.

Практическая значимость результатов состоит в возможности более эффективно корректировать регламентированные занятия физкультурой у дошкольников, способствовать целенаправленному акценту на развитие тех или иных физических качеств.

Комплексная работа по физическому воспитанию детей с ЗПР

Новоселова Е.В.,

*воспитатель МБДОУ № 19 «Звездочка»,
г. Альметьевск, Республика Татарстан*

Мир, в котором живет современный ребенок, образ жизни среднестатистической семьи, по сравнению с недавним прошлым, существенно изменился. Социально-экономические проблемы, ухудшение экологической ситуации в России порождают условия, при которых значительно снижается уровень физического и нервно-психического здоровья детей.

Воспитание, охрана здоровья и физическое развитие подрастающего поколения — задача государственной важности. Большая роль в ее решении отводится ДОУ, которые, являясь первой ступенью общей системы образования, призваны сохранять и укреплять здоровье детей, всесторонне их развивать.

Проблема физического развития дошкольников с ЗПР освещена слабо, не проводилось и отдельных экспериментальных исследований в этом направлении. Однако большинство ученых указывают, что у таких детей наблюдаются недоразвитие тонкой и общей моторики, на-

рушение координации и регуляции движений.

По данным Научно-исследовательского института гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Научного центра здоровья детей РАМН, за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь около 10% от числа поступающих в школу. Распространенность функциональных отклонений достигает более 70%, хронических заболеваний — 50, физиологической незрелости — 60, более 20% детей имеет дефицит массы тела.

Особую тревогу вызывает рост количества детей с ЗПР. Это понятие употребляется по отношению к детям со слабо выраженной органической недостаточностью ЦНС или с признаками ее функциональной незрелости. Причины, обуславливающие ЗПР, многообразны. С одной стороны, это инфекции, интоксикации, травмы, воздействующие на мозг малыша (преимущественно на ранних стадиях внутриутробного и

постнатального развития); с другой — это неблагоприятные социальные условия, выступающие как дополнительный фактор, усугубляющий состояние ребенка.

Комплексная работа по физическому воспитанию детей с ЗПР позволит скорректировать отклонения как в физическом развитии, так и в личности дошкольника в целом.

Особенности физического и психического развития детей с ЗПР

Дети с ЗПР — многочисленная категория, разнородная по своему составу. Часть из них имеет негрубые нарушения со стороны ЦНС вследствие ее раннего органического поражения. Соматическая ослабленность, наличие хронического заболевания также могут привести к отставанию в нервно-психическом развитии. Неблагоприятные социальные условия, психотравмирующие ситуации — тоже являются причинами ЗПР у детей.

Наличие психологического дефекта параллельно приводит к ярко выраженным изменениям основных показателей психофизического развития ребенка. Как показывают результаты психолого-педагогического обследования, у детей с ЗПР наблюдается отставание в познавательных процессах: восприятии, внимании, памяти и мышлении. Им свойственны неумение слушать,

повышенная утомляемость, низкий уровень восприятия. Так, при анализе предметного изображения дети с ЗПР выделяют вдвое меньше объектов, чем их здоровые сверстники, у них нарушены функции активного и произвольного внимания.

Следует отметить замедленное развитие всех видов памяти: речевой, зрительной, слуховой, моторной. Невысокие показатели характеризуют долго- и кратковременную память. Зрительно снижены способности к непрерывному запоминанию, при этом наглядный материал удерживается в памяти лучше, чем вербальный.

Детям с ЗПР присущи повышенная возбудимость, эмоциональная неустойчивость, негативизм, раздражительность. И наоборот, некоторым свойственны заторможенность, апатичность.

Всестороннее обследование двигательной сферы таких детей позволяет обнаружить ряд закономерностей в отставании их физического развития. К ним относятся:

- гипер- или гиподинамия;
- мышечная напряженность или снижение мышечного тонуса;
- нарушение общей моторики, особенно ациклических движений (лазание, прыжки в длину, метание);
- ручной моторики;
- ориентировки в пространстве;

- нарушение осанки, плоскостопие;
- общая скованность и замедленность выполнения движений;
- дискоординация движений;
- несформированность функций равновесия;
- недостаточное развитие чувства ритма;
- замедленность освоения новых движений;
- заметное отставание в показателях основных физических качеств: силы, ловкости, скорости.

Таким образом, работая с детьми с ЗПР, следует учитывать, что они быстро устают, новые условно-рефлекторные связи создаются со значительной трудностью и легко утрачиваются. Поэтому для закрепления навыков того или иного упражнения прихо-

дится постоянно возвращаться к его элементам, не торопиться их усложнять, выполнять в более медленном темпе.

Особенности организации физкультурно-оздоровительной работы в специализированном детском саду

Я работаю в детском саду компенсирующего вида. *Цель* нашего специального ДОУ: обеспечивать всестороннее развитие личности воспитанников. *Важнейшие направления работы:* сохранять и укреплять здоровье воспитанников, преодолевать и ослаблять недостатки в их психофизическом развитии.

На протяжении нескольких лет в детском саду проводится интенсивная работа по созда-



нию комплексной системы медико-педагогической поддержки физического развития и укрепления здоровья ребенка с ЗПР, позволяющей раскрыть потенциальные возможности каждого воспитанника и достичь оптимального для него уровня развития. Кроме этого, много внимания уделяется совершенствованию содержания работы по физическому воспитанию и поиску новых форм, способных повысить эффективность коррекционной поддержки ребенка с ЗПР в детском саду.

В системе комплексной медико-педагогической поддержки физического развития и укрепления здоровья детей с ЗПР выделяются два самым тесным образом связанных друг с другом направления: *медицинское* и *психолого-педагогическое*. В русле каждого проводится ряд разнообразных мероприятий, позволяющих решать как специфические, так и общие задачи.

Медицинский аспект представлен организацией лечебно-оздоровительной работы, которая проводится планомерно, систематически, охватывает всех воспитанников и включает профилактические мероприятия, лечение, оздоровительные мероприятия (занятия лечебной физкультурой, закаливание и др.).

Основная форма работы по физическому воспитанию дошкольников с ЗПР, как и в массовых детских садах, — занятие. В связи с тем что физическая и

двигательная активность разнообразна, преобладающими для нас являются групповые занятия (по 3—6 чел.). Занятия физкультурой создают значительно больше возможностей, их основные *задачи*:

- стимулировать физическое развитие;
- преодолевать имеющиеся у воспитанников нарушения двигательных функций;
- укреплять здоровье;
- прививать навыки ЗОЖ.

В связи с этим в каждое занятие включаются не только общеразвивающие упражнения, упражнения для отдельных частей тела, подвижные игры и игровые упражнения, но и корригирующие упражнения, развивающие дыхание, координацию движений, чувство ритма, совершенствующие ходьбу, бег, прыжки и т.п.

Как уже отмечалось, одно из основных направлений в деятельности ДОУ — охрана жизни и укрепление здоровья детей. Отсюда и задача, стоящая перед педагогами, — совершенствовать оздоровительно-физкультурные мероприятия в ДОУ.

В начале каждого учебного года педагогами и медиками проводится обследование физического состояния дошкольников, которое позволяет фиксировать происходящие изменения. Данные заносятся в «Карту здоровья» ребенка. Учитывая индивидуальные особенности состояния здоровья, перенесен-



ные инфекционные заболевания, эмоциональный настрой, медицинские работники оценивают физическое развитие детей и определяют группу здоровья.

В случае необходимости устанавливается щадящий режим, намечаются пути оздоровления. Используются все природные факторы: вода, воздух, солнце, земля (босохождение). Закаливающие мероприятия проводятся круглый год, но их вид и методика меняются в зависимости от сезона и погоды. (Особое внимание уделяется часто болеющим детям — осуществляется индивидуальный подход к их закаливанию.) В результате проводимых мероприятий отмечается снижение заболеваемости.

Для оздоровления детей и повышения качества медико-социальных условий развития

ребенка в ДОУ разработан и внедрен в работу «План улучшения здоровья детей в ДОУ».

В него вошли:

- ♦ организация режима дня;
- ♦ двигательного режима;
- ♦ охрана психического здоровья;
- ♦ профилактика заболеваемости;
- ♦ закаливание с учетом состояния здоровья ребенка;
- ♦ лечебно-оздоровительная работа: полоскание горла, витаминотерапия, природные адаптогены (закаливание солнцем, воздухом, водой);
- ♦ работа с детьми, имеющими плоскостопие, нарушение осанки.

Опыт работы нашего детского сада показывает, что наиболее благоприятными условиями успешности физкультурно-оздоровительной работы являются:

- создание особого психологического климата, построенного на понимании особенностей развития, уважении личности воспитанника, педагогическом оптимизме, доброжелательном и ярко положительном эмоциональном отношении к каждому ребенку и т.п.;
- наличие высококвалифицированных специалистов, понимающих приоритетное значение физического развития и работающих в тесном контакте с другими специалистами;
- оснащение всех групп оборудованием и инвентарем для проведения подвижных игр и физических упражнений, обеспечивающих для воспитанников оптимальный двигательный режим;
- использование разнообразных форм работы, направленных на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников;
- четкое планирование всей работы по физическому воспитанию в учреждении в целом, с каждой группой детей и каждым ребенком в отдельности;
- активное привлечение родителей к разным формам работы по физическому развитию детей;
- методическое обеспечение работы физического воспитания дошкольников по коррекционной педагогике.

Таким образом, эффективность лечебно-оздоровительной

работы зависит от наличия помещений и оборудования для оказания профилактической, лечебной и оздоровительной помощи всем воспитанникам, тесного взаимодействия медицинского и педагогического персонала детского сада в целом и каждой группы в частности.

Литература

Борякова Н.Ю. Коррекционно-педагогическая работа в детском саду для детей с ЗПР. М., 2007.

Власова Т.А., Певзнер М.С. О детях с отклонениями в развитии. М., 1985.

Лебединский В.В. Нарушение психического развития у детей. М., 1984.

Мастюкова Е.М. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития. М., 2002.

Певзнер М.С. и др. Психическое развитие детей с нарушением умственной работоспособности. М., 1985.

Поддубная Н.Г. Своеобразие процессов произвольной памяти у первоклассников с ЗПР // Дефектология. 1980. № 4.

Стрекалова Т.А. Особенности логического мышления у дошкольников с ЗПР // Дефектология. 1982. № 4.

Стрекалова Т.А. Особенности наглядного мышления у дошкольников с ЗПР // Дефектология. 1987. № 1.

Ульянова У.В. Шестилетние дети с ЗПР. М., 1990.

Хрестоматия: дети с нарушением развития / Сост. В.М. Астапов. М., 1995.

«Путь в страну здоровья» (альтернативные формы работы с семьей)

Объедкова С.В.,
инструктор по физкультуре;

Огурёнова О.Н.,
воспитатель по физкультуре;

Шорохова С.О.,
старший воспитатель ГБОУ ЦРР — д/с № 2348, Москва

От редакции. Уважаемые педагоги, в этом номере журнала мы публикуем необычный материал. Чаще всего присылаемые вами очень интересные и полезные статьи отражают вашу профессиональную деятельность: педагогическую, научную. Но у большинства из вас есть семьи, дети, и было очень интересно узнать, как знания и педагогический опыт помогают вашей семье. Что вы делаете для сохранения и укрепления здоровья своих близких, как приобщаете домашних к занятиям физкультурой и спортом?

Наш постоянный автор Светлана Владимировна Объедкова поделилась с нами своими рецептами здорового образа жизни.

Итак, мы перелистываем «Странички дневника здорового образа жизни семьи Объедковых».

Здоровье — это счастье. Оно нужно всем — детям, взрослым и даже животным.

Как вы думаете, что такое здоровье?

Члены нашей семьи отвечают на этот вопрос так.

- ♦ Здоровье — это самое большое богатство.
- ♦ Здоровье — это сила и ум.
- ♦ Здоровье — это радость.
- ♦ Здоровье — это то, что нужно беречь.
- ♦ Здоровье — это когда ты весел.
- ♦ У здорового человека все получается.
- ♦ Если нет здоровья, нет и счастья.

Что же нужно делать, чтобы быть здоровым?

♦ Надо каждое утро делать зарядку.

Мы зарядку делаем —
Будем сильными,
Будем смелыми.
Чтобы всем нам не болеть
И не простужаться,
Мы гимнастикой
Всей семьей
Будем заниматься*.

Вспомните, как порой трудно вставать по утрам, особенно зимой. Как хочется понежиться в постели. Какой волей, дисциплинированностью нужно обладать, чтобы после пробуждения приступить к утренней гимнастике!

Попробуйте, сделайте над собой усилие! Начните с одного-двух упражнений. Вы почувствуете прилив сил, бодрости, хорошего настроения.

♦ Надо соблюдать гигиену.

♦ Надо умываться и чистить зубы для того, чтобы:

- зубы не болели;
- кожа была здоровой;
- смыть микробы;
- хорошо пахнуть.

♦ Надо соблюдать режим дня:

- рано ложиться и рано вставать;
- кушать в одно и то же время;
- поработал — отдохни. Делу время, потехе час.

Помнить, учеба — это тоже работа.

Свежий воздух, солнце, тишина, свежесть, прохлада, радость во всем. Всего этого люди не увидели бы, если бы спали долго по утрам. Как утро начнешь, так и день проведешь.

Чтобы все мы успевали
И здоровы были,
Надо, чтоб с режимом дня
Мы всегда дружили.
Рано утром просыпались
И зарядкой занимались,
Вкусно и полезно ели,
Погулять еще успели,
Поиграть, повеселиться
И не поздно спать ложиться.

♦ Надо правильно питаться:
— обязательно мыть руки перед едой;



* В статье приводятся стихотворения и рисунки Насти Объедковой, 7 лет.



- кушать в одно и то же время;
- не торопиться во время еды;
- стараться употреблять натуральные, полезные продукты, обязательно фрукты и овощи;
- сладость есть только после еды;
- не обедаться.

Знают взрослые и дети:
 Много вкусовстей на свете,
 Но не всякая еда
 Нам полезна и нужна.
 Вы поверьте мне, друзья,
 Что попало, есть нельзя!

♦ Надо закаляться:

- гулять в любую погоду;
- принимать контрастный душ.

Чтоб здоровыми нам стать,
 Нужно правильно дышать!
 Чтоб болезней не бояться,
 Мы умеем закаляться.
 Руки мы всегда с тобою
 Лишь водой холодной
 моем!

И везде мы плаваем,
 Ведь здоровье — главное!

♦ Надо дружить с физкультурой и спортом.

Совместный активный отдых оказывает не только ни с чем несравнимый оздоровительный эффект, но способствует укреплению семьи, формирует важнейшие нравственные качества, развивает любознательность, приобщает к удивительному миру

природы. Дети и родители объединены одними задачами, интересами. Возникает духовный контакт, о котором родители только мечтают.

Этими видами спорта мы занимаемся всей семьей, а вы? Что интересно вам?

Вместе с мамой,
Вместе с папой,
Бабушкой и дедушкой
На коньках катаемся,
Спортом занимаемся,
И по улицам гуляем,
И у речке загораем.
Мы ведь — дружная семья,
Друг без друга нам нельзя.

Семейный кодекс здоровья

♦ Главное правило — все делать вместе: вместе заниматься спортом и вместе отдыхать.

♦ Все члены семьи обязаны соблюдать распорядок дня.

♦ В системе семейных здоровых привычек у нас:

во-первых — движение;

во-вторых — умеренное и здоровое питание;

в-третьих — отказ от вредных привычек;

в-четвертых — закаливание;

в-пятых — оптимистическое настроение.

♦ В нашей семье не приветствуется и искореняется:

— разграничение домашней работы на «мужскую», «женскую», «взрослую», «детскую»;

— повышение голоса и попытки обижать друг друга;

— замена вечерней прогулки сидением у телевизора или компьютера;

— отмена намеченных спортивных мероприятий в выходные дни и замена их выполнением домашних дел;

— пропуск занятий физкультурой и бассейна (только по уважительной причине).

Здоровье — это большой дар, оно дается один раз и его необходимо сберечь, так как без него невозможна счастливая, интересная и долгая жизнь.

Так будьте здоровы!



Дневничок-здоровячок

Павлова С.А.,

инструктор по физкультуре ГБДОУ д/с № 84, Санкт-Петербург

Совместная деятельность, как известно, сближает не только родителей и детей, но и педагогов с родителями. Чтобы это произошло, педагог должен придумать действенную и оригинальную форму сотрудничества.

Учитывая недостаток времени, для встреч с родителями целесообразно использовать такую форму работы, как создание «Дневничка-здоровячка». Он дает возможность воспитаннику высказать «тайное», лучше познать себя, осознать свои поступки и их последствия, а кроме того найти разнообразные решения проблемы и сделать осознанный выбор. А родители приобретают опыт общения с ребенком и особый взгляд на свою семью, взаимоотношения в ней и на самих себя глазами малыша. Совместные занятия дают возможность проявлять инициативу и творчество в игровой и продуктивной деятельности. Для привлечения и заинтересованности детей и родителей к данной работе каждое задание сопровождается игрой или игровым заданием по теме, что гарантированно находит эмоциональный отклик и оздоровительный эффект у ребенка.

Структура дневника очень подвижна. В зависимости от задач, которые ставит педагог, описываемые темы могут дополняться или изменяться. Дневник рассчитан на весь учебный год. Каждую неделю родителям дается задание. В конце учебного года подводятся итоги работы и награждаются призы.

Цель создания «Дневничка-здоровячка»:

- привлекать к сотрудничеству (совместной работе) родителей и детей под руководством инструктора по физкультуре.

Задачи:

- развивать потребности семьи в ЗОЖ;
- повышать мастерство родителей в физическом развитии и оздоровлении детей;
- способствовать проявлению инициативы, творчества.

План работы: на каждой неделе воспитанники оформляют по страничке «Дневничка-Здоровячка» и проводят различные игры, гимнастику и т.д.

Октябрь

Первая неделя

Оформить обложку «Дневничка-Здоровячка», для этого понадобится: альбом для рисования (не менее 30 листов),

цветные карандаши, фломастеры, клей, иллюстрации, фотографии, трафареты или шаблоны для рисунков по темам и, конечно, ваша фантазия.

Вторая неделя

Оформление первой страницы «Дневничка» — «Это я». На нее можно приклеить фотографию или нарисовать свой портрет.

Игра «Это я!»

Цель: развивать внимание.

Ведущий быстро произносит некоторые утверждения: «любитель поспать», «любитель покушать», «лентяй» и т.д. Если играющий согласен, подтверждает «Это я!». Отвечать нужно тоже быстро.

Можно подловить игрока: несколько раз повторять одну и ту же фразу, на которую он будет отвечать «Это я!», а потом неожиданно задать провокационный вопрос.

Цель: развивать слуховое восприятие, внимание.

Выбирается водящий — ребенок, который встает спиной к остальным игрокам. По очереди участники игры (члены семьи) произносят «Это я». Водящий по голосу должен определить, кто это сказал.

Усложненные варианты игры: участники изменяют голос, один и тот же игрок говорит два раза подряд, водящий меняется через оговоренное количество правильных ответов.

Третья неделя

Оформление второй страницы — «Моя семья». Ребенок приклеивает фото или рисунок семьи, взрослый записывает рассказ со слов ребенка.

Пальчиковая гимнастика «Моя семья»

Цель: развивать координацию движений и мелкую моторику.

Поднять руку ладонью к себе и в соответствии с текстом в определенной последовательности загибать пальцы, начиная с безымянного, затем мизинец, указательный, средний и большой пальцы. По окончании покрутить кулачками.

Знаю я, что у меня
Дома дружная семья:
Это — мама,
Это — я,
Это — бабушка моя,



Это — папа,
Это — дед.
И у нас разлада нет.

Четвертая неделя

Оформление третьей страницы — «Я — мальчик, а я — девочка», на которой можно сделать аппликацию, вырезая по шаблону, одежду мальчика (девочки) или нарисовать ее.

При обсуждении оформленной страницы с детьми воспитатель должен обратить внимание на отличия по половому признаку, физическим данным (девочки — слабее, мальчики — сильнее, поэтому им надо помогать, защищать их).

Игра «Джентльмен» (для мальчиков)

Цели:

- формировать навыки правильной осанки;
- укреплять мышечный корсет;
- развивать координацию движений.

Мальчики (возможно с папами) получают по цветку. На некотором расстоянии от них на стульях рассаживаются девочки (возможно мамы и бабушки). Каждый мальчик с цветком в правой руке, пластиковой тарелкой («шляпой») на голове и палочкой («тростью») в левой идет или бежит к даме (стараясь не уронить «шляпу») и вручает ей цветок. Затем джентльмены возвращаются на линию старта.

Побеждает тот игрок, который быстрее вручит цветок, не уронив «шляпу».

Игра «Разноцветная радуга» (для девочек)

Цели:

- закреплять знание цветов;
- развивать мелкую моторику.

Баночки с гуашью (пузырьки с лаком для ногтей) разного цвета выставляются кругом, в центр помещается юла со стрелкой (можно взять обычный карандаш). Игроки (мамы, бабушки, девочки) по очереди крутят юлу (карандаш) и красят один ноготь на руке той краской (лаком), на который указала стрелка. Участница, у которой все ногти окрашены в разные цвета, побеждает.

Ноябрь

Первая неделя

Оформление четвертой страницы — «Мое тело, рост и вес».

Ребенок рисует человека, определяет и называет части тела. Родители подписывают его рост и вес на начало учебного года.

Игра «Построились!»

Цели:

- развивать внимание;
- закреплять знания о частях тела.

Игроки выбирают ведущего и встают вокруг него. Ведущий дает команду: «Постройтесь по росту!»

Строиться можно по любым признакам. Например: по длине волос, рук и ног, возрасту, дате рождения, первой букве в

имени (в алфавитном порядке).

Игровое упражнение «Мы становимся все выше»

Цель: укреплять мышечный корсет позвоночника и мышцы нижних конечностей.

Ходьба на месте на носочках с поднятыми вверх прямыми руками:

Мы становимся все выше.
Достаем руками крышу.
На носочки поднимись
И макушечкой тянись!
Солнце в небе высоко,
Дотянуться нелегко.
С каждым шагом
Выше, выше...
Дотянулись мы до крыши.

Подвижная игра «Карлики и великаны»

Цели:

- укреплять мышцы верхних и нижних конечностей;
- формировать правильную осанку;
- улучшать координацию движений;
- развивать внимание.

Игроки строятся в одну шеренгу. По команде «Великаны» они встают на носки и поднимают руки вверх, а по команде «карлики» — приседают как можно ниже, руки на пол. Тот, кто ошибся, должен сделать шаг вперед. После 6—8 команд подвести итоги.

Вариант. Можно усложнить игру. Взрослый подает команду

«Карлики», а сам поднимается на носки; по команде «Великаны» — приседает. Ребенок должен выполнять то, что слышит, а не то, что видит.

Вторая неделя

Оформление пятой страницы — «Моя мечта».

На этой странице ребенок может пофантазировать, нарисовать все, что ему захочется. Здесь же было интересно поместить рассказ малыша, записанный взрослыми.

Игра «Читатель-мечтатель»

Цель: развивать правильное дыхание.

Игроки загадывают желание. Перед участниками на столе лежит раскрытый журнал или книга. По команде игроки дуют, стараясь за определенное время перелистнуть как можно больше страниц. Победит тот игрок, который дольше всех продвигается в «чтении».

Пальчиковая игра «Помечтаем»

Цель: развивать координацию движений и мелкую моторику. Мы по глобусу шагаем,

Выполнить круговые движения кистями.

Пальцы дружно поднимаем.

Поднять пальцы вверх.

Перепрыгнули лесок.

Пальцы сжать в кулак, большие пальцы опустить вниз, «попрыгать» по столу.

На гору забрались,

Выполнить ритмичные движения по столу указательными пальцами.

Оказались в океане —

Подвигать средними пальцами в быстром темпе.

Вместе покупались.

Коснуться поверхности стола мизинцами.

Пошагали в Антарктиду,

Выполнить медленные движения безымянных пальцев по столу.

Холодно, замерзли.

Сжать и разжать кулачки.



На ракету все мы сели —

Похлопать обеими руками по поверхности стола.

В космос дружно улетели!

Третья неделя

Оформление шестой страницы — «Что ты любишь (не любишь)?».

На странице можно нарисовать (или сделать аппликацию) ромашки, ее сердцевина — «Я», а лепестки (разных цветов) — действия, предметы, события, продукты, т.е. то, что любит и не любит ребенок.

Игра

«Люблю — не люблю»

Цели:

- закреплять навыки метания в цель;
- развивать внимание.

Перед ребенком на расстоянии 2—2,5 м располагают два ориентира (любой сосуд, веревку, выложенную в форме круга). Взрослый называет различные предметы или действия. Если ребенок это любит, то забрасывает любой предмет в правый ориентир, если не любит, то в левый.

Игра

«Любимый вид спорта»

Цели:

- развивать координацию движений;
- закреплять знания различных видов спорта.

Взрослый называет любой вид спорта, если ребенку он нравится, он при помощи действий и жестов его изображает.

Четвертая неделя

Оформление седьмой страницы — «Хорошие и вредные поступки». В пустых рамочках ребенок рисует хорошие и плохие поступки. Этой работе могут предшествовать беседы или чтение художественной литературы.

Подвижная игра «Хорошие — вредные»

Цели:

- развивать координацию движений;
- внимание и память;
- закреплять навыки ловли мяча.

Для игры понадобится 2 разных по цвету (или размеру) мяча. Один — обозначает «хорошие поступки», другой — «вредные». Взрослый произносит слова, обозначающие разнообразные действия, и бросает мячи ребенку. Малыш ловит только тот мяч, который соответствует действию. Мячи можно бросать по очереди или одновременно, главное — следить за тем, чтобы они не сталкивались.

Динамическая пауза «Любопытная Варвара»

Цель: расслаблять мышцы шеи.

Любопытная Варвара
Смотрит влево,
Смотрит вправо.

А потом опять вперед —
Тут немного отдохнет.

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо, сделать вдох, выдох, вернуться в и.п., расслабить мышцы.

Повторить по 2 раза в каждую сторону.

А Варвара смотрит вверх
Дольше всех и дальше всех!
Возвращается обратно —
Расслабление приятно!

Поднять голову вверх, смотреть как можно дольше, вернуться в и.п., расслабить мышцы.

А теперь посмотрим вниз —
Мышцы шеи напряглись!
Возвращаемся обратно —
Расслабление приятно!

Медленно опустить голову, прижать подбородок к груди, вернуться в и.п., расслабить мышцы.

Подвижная игра «Оцени поступок»

Цели:

- упражнять в установлении причинно-следственных отношений;
- в ловле и отбивании мяча;
- укреплять мышцы нижних конечностей.

Игрокам предлагается оценить поступки и действия с двух позиций: хорошо или плохо? Взрослый называет поступок (или действие), а ребенок должен определить, хороший он или

плохой. Если упоминается хороший поступок (действие), игрок подбрасывает мяч вверх и ловит его. Если плохой, отбивает мяч от пола и ловит двумя руками.

Примерный перечень детских поступков для игры:

- плохие: обидел друга, поссорился с мамой, толкнул ногой щенка, намусорил и др.;
- хорошие: защитил слабого, проведаль больного друга, накормил птиц, помог вымыть посуду и др.

Декабрь

Первая неделя

Оформление восьмой страницы — «Мое имя». Здесь ребенок рассказывает о своем имени и упоминает все ласковые имена, которыми малыша называют близкие.

Малоподвижная игра «Угадай имя»

Цель: развивать память, воображение.

Большую красивую куклу усаживают на возвышении так, чтобы ее было видно всем. Под ее руку кладут лист с именем. Ребенок должен отгадать, как зовут куклу.

Подвижная игра «Я знаю пять имен»

Цель: упражнять в отбивании мяча и счете.

Ребенок, отбивая мяч от пола (или подбрасывая), повторяет: «Я знаю пять имен девочек. Маша — раз, Света — два...» и

так до пяти. Если малышу удалось перечислить пять имен девочек, не сбившись со счета и не потеряв мяч, он продолжает: «Я знаю пять имен мальчиков».

Вторая неделя

Следующая, девятая, страница называется «Моя ладошка». На ней ребенок обводит свою ладонь, а взрослый записывает дату.

Упражнения с массажным мячиком «Я люблю свои ладошки»

Цель: развивать мелкую моторику рук.

Упражнение для осанки «Ах, ладошки, вы, ладошки»

Цель: формировать правильную осанку.

Ребенок должен встать прямо, завести руки за спину, соединить ладони, пальцами вверх. (Мизинцы по всей длине касаются позвоночника!) Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживая позу, повторять: «Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиною спрячем вас! Это нужно для осанки. Это точно! Без прикрас!» Медленно опустить руки вниз, встряхнуть кистями и спокойно вздохнуть.

Пальчиковая игра «Ладошки»

Цель: развивать мелкую моторику рук.

Ребенок поглаживает и растирает ладошки.

Взрослый произносит:

Хочешь, тоже делай так:
То — ладонь, а то — кулак.

И.п. — руки лежат на столе. Попеременно сжимать и разжимать кулак (ладони класть на стол).

Третья неделя

Оформление десятой страницы — «Собери корзинку». На ней изображается корзинка, которую дети заполняют рисунками предметов, необходимых для ухода за руками, зубами, волосами (полотенце, мыло, зубные щетка и паста, расческа, шампунь и т.д.).

Самомассаж «Чистюли»

Взрослый и дети выполняют массаж вместе.

Ручки мыли?

Тереть ладошки друг о друга.

Лобик мыли?

Растирать ладошкой лоб.

Щечки мыли?

Растирать ладошками щеки.

Каждый пальчик не забыли?

Массировать каждый пальчик, сначала на одной, затем на другой руке.

И здоровью дверь открыли!

Разводить руки в стороны.



Подвижная игра «Что мы делали сегодня?»

Цели:

- развивать координацию движений;
- воображение, артистизм;
- мышление.

Выбирается водящий (ребенок), который на время выходит из комнаты. Остальные участники (члены семьи) договариваются о том, какие действия будут изображать. Водящий возвращается и обращается к ним с вопросом: «Что вы делали сегодня?», игроки отвечают: «Что мы делали, не скажем, но сейчас тебе покажем!» Они изображают любые действия (моются, чистят зубы, расчесываются и др.).

По движениям водящий угадывает, чем они занимались. Если угадывает, то выбирают другого водящего. Если нет, водящий снова уходит, а участники придумывают другие действия.

Усложнение игры: водящий изображает действия, а остальные угадывают. Новым водящим становится тот, кто первым угадает.

Малоподвижная игра «Что лежит в мешочке?»

Цель: развивать мелкую моторику рук, осязание, смекалку.

Понадобятся мелкие предметы личной гигиены, которые ребенок хорошо знает; бумажные пакеты (или непрозрачные

пластиковые) и скотч для их заклеивания.

Предметы раскладывают по пакетам (одна вещь в один пакет), заклеивают и отдают ребенку, который должен отгадать (не раскрывая его), что находится внутри пакета.

Усложнение игры: в 2—3 пакета можно положить малознакомые для ребенка предметы.

Четвертая неделя

На 11-й странице — «Любимый праздник» — дети рисуют атрибуты праздника (например, праздничный стол, на котором полезные для здоровья продукты и напитки). Картинку можно подкрепить рассказом.

Подвижная игра «Разноцветные мячи»

Цели:

- развивать ловкость, координацию движений;
- внимание, сосредоточенность.

Для игры понадобятся красные и зеленые мячи из сухого бассейна и корзина. Красные мячи — полезные продукты, зеленые — бесполезные. Взрослый встает напротив ребенка на расстоянии 2 м и бросает мячи в произвольном порядке, а малыш должен ловить только красные (полезные продукты).

Подвижная игра «Часы пробили...»

Цель: развивать выносливость.



Двое взрослых вращают длинную скакалку и произносят: «Часы пробили ровно час — раз». Ребенок прыгает один раз. «Часы пробили ровно два — раз, два». Малыш прыгает два раза и так до 12 прыжков. Если ребенок сбивается, счет начинается сначала.

Январь

Первая неделя

Самомассаж спины «Зима»

Смотрят дети из окна:

Выполнять поглаживающие движения по спине впереди стоящего.

По дорожке ледяной
В гости к ним идет зима
В белой шубке меховой.
Белая метелица

Спиралевидные движения.

По дорогам стелется,
Закружилась над землей,
Затянуло небо мглой.
За снежинками снежинки

Легкие постукивающие движения.

Тихо кружатся, летят.
Укрывает все тропинки
Покрывалом снегопад.
На ветвях развесил иней

Пошипывающие движения.

Ночью Дедушка Мороз
Он сегодня очень сильный —
Щиплет щеки, лоб и нос.
Побежим домой скорей.

Растирающие движения.

Не догонит нас Мороз!
Рукавичкой посильней
Разотрем мы щеки, нос.
Завтра снова будем мчаться

Поглаживающие движения.

На коньках и на санях
И на лыжах с гор кататься —
Ведь зима у нас в гостях.

Игры

на свежем воздухе

«Котел»

Цель: развивать ловкость и меткость.

На площадке чертится круг диаметром 5 м. В его центре — еще один диаметром 1 м — это «котел», в центре которого — взрослый (папа). За большим кругом встает ребенок с клюшкой. Его задача — забить шайбу (или мяч) в «котел». Взрослый этому препятствует.

«Попади в цель»

Цель: развивать меткость и ловкость при метании в вертикальную цель.

Выбирается площадка с деревом, на его стволе чертятся две мишени. Игроки пытаются с условленного расстояния попасть в них снежками. Побеждает тот, кто первым залепит снегом всю мишень.

Вторая неделя

12-я страница называется «Я занимаюсь спортом!». Здесь помещается рисунок или фото-

графия, посвященная спортивной тематике (катанию на лыжах, коньках, игре в хоккей, метанию снежков и т.д.).

Игра «Кто кого»

Цель: развивать ловкость, быстроту реакции.

На снегу на расстоянии 80—100 см друг от друга чертятся два круга диаметром 80 см. В центре каждого — по шайбе (кубику). Два соперника с клюшкой в руках стараются выбить шайбу из круга противника и защитить свою. (При этом заходить в круг запрещается.)

Игра «Отгадай слово»

Цель: развивать ловкость и меткость при метании в горизонтальную цель.

С расстояния 2—2,5 м ребенок метает снежки в ведро или ямку в снегу, тем самым заполняя углубление. За каждое удачное попадание снежком в указанную цель взрослый говорит одну букву. В итоге получается слово из сказанных букв.

Третья неделя

Оформление 13-й страницы — «Зимние забавы». Ребенок рисует зимние забавы на семейной прогулке.

Игры с санками

«Кто кого перетянет?»

Два игрока садятся на сани лицом друг к другу на расстоя-

нии 2 м, с веревкой в руках. По сигналу соперники тянут веревку на себя. Кому удастся перетянуть сани противника, тот и победил.

«Успей схватить»

На склоне горы кладут любой предмет. Игрок, спускаясь с горки, должен его схватить не оставиваясь.

«Удержи ком на голове»

Игрок скатывает ком из снега. В нем делает небольшую выемку. Закрепляет ком на голове, надев на шапку. Задача игрока, съехать с горки, не уронив ком с головы.

«Самокат»

Ребенок ставит правое колено на санки и, отталкиваясь левой ногой, старается доехать до условного места.

«Собери, не пропусти»

В линию разложены снежки. Ребенок садится на санки, а взрослый везет его. На своем пути игрок должен собрать все снежки. Усложнить игру можно, увеличивая скорость.

Четвертая неделя

14-я страница — «Страница вежливости». Дети рисуют (или приклеивают из цветной бумаги) воздушные шары или обводят их по трафарету. Взрослые со слов детей в каждый шарик записывают вежливое слово.

Игра «Волшебное слово»

Цель: развивать внимательность.

Ведущий становится в круг, образованный участниками игры. Дети выполняют команды ведущего, но только в том случае, если он сказал «волшебное слово», например, «пожалуйста». Если команда была дана без этого слова, ее выполнять не следует.

Февраль

Первая неделя

Оформление 15-й страницы — «Лесенка здоровья». Здесь дети, оценив состояние своего здоровья, «присуждают» себе место на пьедестале (рисуют или делают аппликацию).

Самомассаж пальцев ног

Пальчики на ножках,
Как на ладошках.
Я их смело покручу
И шагать начну.

Покрутить каждый палец на ноге.

Разведу вперед-назад

Один палец тянуть на себя, другой — от себя.

И сожму руками.

Сжать сначала все пальцы на ногах, затем поочередно каждый.

Здравствуйте, пальчики!
Гномики лесные.

Здравствуйте, пальчики!
Игрушки заводные.

Вторая неделя

На 16-й странице — «Мой любимый спортивный снаряд» — ребенку предлагается нарисовать или сделать аппликацию, изобразив любимый снаряд (мяч, скакалку, гантели, шведскую стенку, гимнастическую скамейку, мишень, велосипед, самокат, ролики и т.д.).

Подвижная игра «Удочка»

Цель: развивать выносливость, ловкость.

Взрослый вращает скакалку так, чтобы она касалась пола, а ребенок подпрыгивает на двух ногах, стараясь не задеть ее.

Третья неделя

Оформление 17-й страницы — «Цветок здоровья». Дети и родители в каждом лепестке цветка рисуют то, что укрепляет здоровье.

Подвижная игра «Цветной калейдоскоп»

Цели:

- закреплять знание цветов;
- развивать быстроту реакции.

Взрослый называет цвета (например, желтый, красный и т.д.), ребенок должен схватиться за какой-то предмет названного цвета. Ведущий в это время считает до трех. С увеличением темпа игры возрастает и ее сложность.

Четвертая неделя

18-я страница посвящена бабушкам, она называется «Бабушкины рецепты». Дети рассказывают о народных средствах, рецептах блюд, которыми угощали и лечили бабушки. Можно записать рассказ со слов ребенка, можно зарисовать (лекарственные растения, бочонок с медом, баночку варенья и т.д.).

Подвижная игра «Бабушкин клубок»

Цель: учить ориентироваться в пространстве.

Веревка связывается в кольцо. Водящий выходит из комнаты (или отворачивается). Остальные, держась двумя руками за веревку, запутываются, образуя живой «бабушкин клубок». Водящий должен его распутать, чтобы снова образовался круг.

Март

Первая неделя

Оформление 19-й страницы — «Мой режим дня». Дети рисуют режимные моменты своего дня: утро — подъем, зарядка, водные процедуры, завтрак; день — игрушки, книги, прогулка, обед, тихий час и т.д.

«Зарядка»

А сейчас все по порядку
Встанем дружно на зарядку

Встать, руки положить на пояс.
Выполнить движения по тексту.

Руки вверх мы все подняли,
Помахали,

Спрятали за спину.
Оглянулись через правое
плечо,

Через левое еще.
Дружно присели,

Присесть и обхватить пятки руками.

Пяточки задели,
На носочки поднялись

Выполнить движения по тексту.

Опустили руки вниз.

Вторая неделя

На 20-й странице — «Как стать сильным» — взрослые дословно записывают рассказ ребенка и приклеивают рисунки по теме (зарядка, плавание, правильное питание — все это необходимо для того, чтобы стать сильными).

Упражнение «Стойкий оловянный солдатык»

Цель: укреплять мышцы спины, живота, ног.

И.п. — встать на колени, руки плотно прижать к туловищу. По команде «Дует сильный ветер!» наклониться назад как можно ниже, спину держать прямо, затем вернуться в и.п. Повторить упражнение 3—5 раз.

Третья неделя

Оформление 21-й страницы — «Буду закаляться!». Здесь ребенок рассказывает о том, как нужно закаляться: одеваться по погоде, не кутаться, проветривать комнату, ходить босиком и т.д.

Босохождение по различным поверхностям.

Цель: закаливать организм, профилактика плоскостопия.

Четвертая неделя

На 22-й странице — «Полезные и вредные продукты» — дети рисуют полезные, укрепляющие здоровье продукты (в одной колонке), и продукты, наносящие вред (в другой).

Игра

«Полезное — бесполезное»

Цель: развивать умение находить причинно-следственные связи.

Раскладываются различные продукты питания. Ребенок должен отобрать их: полезные в одну сторону, бесполезные — в другую.

Апрель

Первая неделя

23-я страница нашего дневника посвящена спорту, «Спорт и здоровье» — так она называется. Дети вырезают картинки о спорте и наклеивают их.

Игровые упражнения на прогулке

Цель: развивать координацию движений.

Бег между деревьями; метание в цель; прыжки с поворотом, через препятствия, через скакалку; подпрыгивание до ветки дерева; перешагивание через веточки и т.д.

Вторая неделя

На 24-й странице — «Уроки спортивной радости» — помещается зарисовка или рассказ ребенка о физкультурных досугах и праздниках в детском саду.

Ходьба

с мешочком на голове

Цель: формировать правильную осанку.

Ходьба в прямом направлении, между предметами, боком приставным шагом, с ускорением.

Третья неделя

Оформление 25-й страницы — «Инструменты здоровья». Ребенок изображает предметы, которые помогают укрепить здоровье.

Подвижная игра

«Орел»

Цель: развивать меткость и ловкость.

На пень ставится чурбачок, на дистанции 5—6 м от него проводят черту, за ней через каждые 1—2 м еще 5 линий. У каждой пишут слово: 1 — воробей, 2 — кулик, 3 — курица, 4 — ворона, 5 — коршун, 6 — орел. Игрок бросает биты (ровную палку длиной 80—100 см) в чурбачок сначала с первой черты, если попадает в цель, отходит и бросает со второй черты и т.д. В зависимости от черты, откуда игрок не сбьет чурбачок, он получает прозвище: «воробей», «курица» и т.д. Победитель тот, кто назовется «орлом».

Четвертая неделя

На 26-й странице — «Инструменты болезни» — дети изображают предметы, которые могут навредить здоровью (нож, хлопушка, спички, телевизор и др.).

Игра «Солнечный зайчик»

Цель: развивать ловкость и точность.

Два игрока берут зеркала и стараются направить солнечный зайчик в заранее определенную точку.

Май

Первая неделя

Оформление 27-й страницы — «Мое настроение». Дети рисуют портреты друзей или сказочных героев, придавая им эмоции или настроение: радость, грусть, злость, удивление.

Веселая игра «Стул в сапогах»

Цель: развивать ловкость и тактильное восприятие.

Вокруг стульев разбрасываются обувь. Игрок с завязанными глазами должен «обуть» каждую ножку стула. Побеждает тот, кто «обует» стул в две пары обуви, а не в обувь из разных пар.

Вторая неделя

Последняя, 28-я, страница нашего дневничка называется — «Здоровье — это...». Дети рассказывают, что значит быть здоровым и что для этого необходимо делать.

Третья и четвертая недели

В конце мая подводятся итоги и выбирается лучший «Дневничок-здоровячок». Почетными грамотами и подарками награждаются дети и родители.

Литература

Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5—7 лет. М., 2009.

Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Метод. пособие. М., 2010.

Дик Н.Ф. Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников. М., 2007.

Карпушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Старшая группа: Метод. пособие для педагогов ДОУ. СПб., 2005.

Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры: Метод. пособие. М., 2005.

Мастюкова Е.М. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития: Пособие для практ. работников ДОУ. М., 2002.

Семенака С.И. Уроки добра: Коррекционно-развивающая программа для детей 5—7 лет. Авт.-сост. С.И. Семенака. М., 2002.

Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5—7 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. М., 2008.

Воспитание основ патриотизма через приобщение к спорту

Матвеева Н.Н.,
старший воспитатель;

Рамазанова Ю.Г.,
инструктор по физкультуре МАДОУ д/с № 107, г. Уфа

Нравственно-патриотическое воспитание — основа для развития нравственных качеств дошкольников. Практика показывает, что под руководством воспитателей, инструктора по физкультуре детям можно привить любовь к Родине, преданность, стремление служить ее интересам.

В нашем детском саду создана хорошая база для занятий физкультурой и проведения различных спортивных мероприятий: имеются необходимый спортивный инвентарь и нестандартное физкультурное оборудование. Педагоги проводят утреннюю и корригирующую гимнастику, групповые и индивидуальные занятия по физкультуре, на которых используются русские и башкирские пословицы и поговорки, речевки, музыка народов мира. Поддерживать интерес воспитанников к занятиям нам помогают сюжетные, тематические, подвижные игры и игровые упражнения: «Мы спортсмены», «Курай», «Морское путеше-

ствие», «Липкий пень», «Бой с мешком», «Бег в мешках», «Медведь и пчелы» и др.

В работе с детьми старших возрастных групп мы не только стараемся развивать физические качества, но и формировать дружеские взаимоотношения, привычку играть и заниматься сообща, умение подчиняться требованиям и правилам, в своих поступках следовать примеру взрослых, положительных персонажей известных художественных произведений.

Пристальное внимание наши педагоги уделяют нравственно-патриотическому воспитанию детей. Так, инструктор по физкультуре и воспитатели старшей группы разработали и внедрили краткосрочный проект «Защитники Отечества», задачи которого:

- развивать нравственные качества через все виды детской деятельности;
- силу, ловкость;
- расширять представления о Российской армии;

- знакомить с разными родами войск (пехота, морской флот, воздушные, танковые войска), боевой техникой;
- воспитывать патриотизм;
- формировать гендерные представления: у мальчиков — стремление быть сильными, смелыми, стать защитниками Отечества, у девочек — уважение к мальчикам как к будущим защитникам;
- совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной активности;
- прививать интерес к коллективным играм, развлечениям, соревнованиям.

В рамках проекта через образовательные области «Познание» и «Коммуникация» мы познакомили воспитанников с военными профессиями, начальными знаниями по географии (изучали границы государств, охраняемые пограничниками; моря и океаны, которые бороздят корабли ВМФ; горные массивы, где несут службы представители разных военных специальностей, и т.д.), с произведениями на военную тему («Сказка про трех пиратов», «Наша армия родная»), учили стихи и песни военных лет и современных авторов, организовывали конкурсы рисунков, аппликаций («Корабли на море», «Помощники пограничников — собаки»). На занятиях по физкультуре проводили эстафеты,

развивающие ловкость, быстроту, выносливость, смекалку: «Морская артиллерия», «Спасение утопающего», «Между рифами».

Завершился проект большим спортивным праздником «Морское путешествие», посвященным Дню защитника Отечества, на котором воспитанники показали хорошие знания, проявили умение соревноваться, оказывать друг другу помощь, преодолевать трудности вместе. А сколько было радости и восторга от самого праздника и, конечно, от сладких угощений по его окончании.

Двигательная активность и физическое развитие — основа для формирования духовно-нравственных качеств у дошкольников. Это происходит благодаря целенаправленным педагогическим воздействиям, ознакомлению детей с нравственными нормами в процессе игровой, продуктивной, коммуникативной, трудовой, музыкально-художественной и других видов детской деятельности.

Уважаемые педагоги, было бы интересно узнать, какие мероприятия нравственно-патриотической направленности проводятся в ваших ДОУ.

Надеемся, что наш опыт по организации мероприятий по воспитанию патриотизма у дошкольников будет полезен и вам. Желаем успехов!

Здоровьесберегающие условия на занятиях художественным творчеством

Яковлева Н.В.,

*педагог дополнительного образования
по изобразительной деятельности;*

Кузнецова А.В.,

инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 15, г. Белгород

Задача педагога заключается в создании здоровьесберегающей среды для эффективного включения ребенка в процесс творчества и поиске методов, адекватных его психофизиологическим особенностям, помогающих укреплению организма, формированию познавательных способностей и позитивного настроения. В.А. Сухомлинский утверждал, что «...забота о здоровье ребенка — это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это прежде всего забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества» (О воспитании. М., 1973. С. 92).

На базе нашего детского сада круглый год работает выездная творческая студия, причем занятия в ней проходят на свежем воздухе независимо от погоды и времени года, что позволяет

воспитанникам не только лучше усваивать знания, активизировать воображение, но и полностью расслабиться, раскрепоститься, получить заряд бодрости и отличного настроения. Древние мудрецы говорили, что человеческая жизнь измеряется не количеством прожитых дней, месяцев, лет, а яркими, запоминающимися событиями, впечатлениями от них. Для достижения гармонии души и тела каждого воспитанника, насыщения «здорового тела здоровым духом» необходимо совместить занятия творчеством и физкультурой, поэтому руководитель изостудии работает в тесном контакте с инструктором по физкультуре.

Всестороннего развития дошкольников на занятиях художественным творчеством можно достичь, прибегая не только к принципу изучения, познания мира, но и любования окружающей природой. А если их раз-

бавить двигательными разминками, эффект от такой интеграции превзойдет все ожидания.

Во внедетсадовской творческой деятельности заложены большие возможности для физического и художественного воспитания малышей. Черпая вдохновение у самой природы, имитируя движения изучаемых объектов, педагоги тем самым затрагивают различные способы воздействия на сенсорно-чувственную сферу дошкольников. Например, упражнения для глаз, массаж ушных раковин, дыхательная гимнастика позволяют увидеть, услышать и почувствовать окружающий мир с иной, более яркой и насыщенной стороны.

Массаж ушных раковин

Уши пальчиками трем,
По тропиночке идем.

Массировать край ушных раковин мелкими надавливающими движениями снизу вверх и сверху вниз (1—2 раза).

Чтобы лучше слышать всех,
Ушки тянем вниз и вверх.

Плавно тянуть ухо вверх и вниз, взявшись пальцами за край ушной раковины снизу и сверху (по 3—4 раза).

Звук в ушах уйдет на миг,
Если мы закроем их.

Закрывать и открывать ушной проход, заворачивая и разворачивая ухо (4—5 раз).

Ушки в стороны потянем,
Снова упражняться станем!

Плавно расправлять уши и мягкими движениями тянуть их в стороны.

Упражнения для глаз

Дружно выпучим глаза,
Как рогатая коза.
А теперь глаза прищурим,
Очень плотно их зажмурим.

Сначала широко раскрывать глаза, затем крепко их зажмурить (8—10 раз).

Набирая воздух в рот,
Наклонимся чуть вперед.
Сделав выдох через нос,
Мы сомкнем глаза до слез.

Наклоняться максимально низко (4—5 раз). Это упражнение улучшает кровообращение в глазных яблоках.

К небу взор свой обратим,
Вместе с птицей полетим...
Облака теперь оставим
И к земле глаза направим:
Чтоб моргнув, без лишних
слов

Превратиться в муравьев!

Попеременно смотреть вверх,
вниз (6—8 раз).

Дыхательная гимнастика

Дышим носиком сперва,
Раз, два, раз, два...
Нос, оставив на потом,
Воздух набираем ртом.

Вдыхать и выдыхать сначала только носом, потом только ртом (по 5 раз).

Набираем воздух в нос,
Дышим, словно паровоз...
Выдыхаем через рот,
А потом наоборот,
Чтоб прочистить носоход.

Вдыхать сначала через нос, выдыхать через рот, потом наоборот (по 5 раз).

Одна из основных особенностей дошкольников — обостренная эмоциональная чувствительность ко всему, воздействующему на органы чувств: ритму, цвету, свету, форме, звуку. Детей 5—7 лет отличает чуткость к образно-эмоциональному началу, поэтому вне помещения дошкольникам желательно давать задания, предполагающие наполнение пространства действием, звуком, цветом, неожиданными предметами, сказочными персонажами, привлекая внимание к деревьям, облакам, птицам, насекомым и пр. Потом показать выбранные художественные образы в движении, а затем вылепить, нарисовать, вырезать героев сказки. Например, можно провести двигательноразминку, формирующую умение имитировать звуки и движения природы.

«Утро в бору»

Переполнил громкий хор
Ранним утром сонный бор:
Капал дождь с сосновых лап:
Кап-кап!

Постучать пальцами о поверхность стола.

Разрасталась ввысь трава —
Раз-два, раз-два!

Потягиваться, потирая ладони.

Волки выли на луну:
У-у, у-у!

Вытягивать шею.

Прыгал заяц на пенек —
Скок-скок, скок-скок!

Прыгать, отрывая ноги от пола.

Филин громко пел в бору:
Угу-угу!

Хлопать руками по бедрам и вытягивать шею.

Старый ворон прокричал:
Кар-кар!

Шевелить челюстями.

Пробудились соловьи —
Фью-фьи!

Наклоняться, вытягивая шею.

Слышался цветочный звон:
Дин-дон, дин-дон!

Хлопать.

В лес пришла зари пора —
Ура-ура!

Педагог может вместе с детьми придумать и разыграть сказку, используя окружающую действительность. Если выдумка окажется интересной, дети наверняка захотят воспроизвести ее еще раз в движениях, поделках или на бумаге. Например, фрагменты интегрированного занятия по лексической теме «Овощи и фрукты».

«Зайкины запасы»

Первая часть. Зайчишка съедает все запасы.

Лес наполнен громким
хрустом.

Вращение головой.

Это зайка ест капусту,

Работа нижней челюстью.

Яблоко, морковь, грушу...

Потягивание, наклоны, подтягивание.

Все свои запасы скушал!

Вращение туловищем.

Практическая работа: лепка овощей и фруктов.

Вторая часть, в которой зайчишка блуждает в поисках пищи.

Заплутал в лесу зайчишка,

Бег на месте.

Ночью здесь опасно слишком.

Приседания.

Изо всех он мчался ног

Прыжки.

И наткнулся на пенек.

Хлопки.

Растянулся,

«Спотыкание».

Оглянулся,

Отдышался,

Развернулся.

Был готов всплакнуть
косой,

Движения по тексту.

Но увидел дом родной!

Практическая работа: графическое изображение зайчишки в движении.

Третья часть. Зайчишка выращивает урожай.

К зайке в лес приезжай!
Там созрел урожай:

Махи руками.

Виноград обрывай,

Наклоны.

Груши с веток доставай.

Подтягивание на носочках («срываем груши»).

Корнеплоды вырывай,

Приседания.

Всех на пир созывай!

Практическая работа: изготовление коллективного коллажа из цветной бумаги «Угощения».

Двигательные и художественно-творческие игры на свежем воздухе активизируют процесс обучения. Игровые технологии, применяемые на занятиях художественным творчеством вне помещения, укрепляют мотивацию, поддерживают интерес, увлекают, вызывают положительные эмоции.

Таким образом, проведение регулярных интегрированных

занятий на свежем воздухе, а также включение детей в постоянную творческую деятельность с двигательными заданиями создают условия для развития познавательного интереса,

стимулируют стремление дошкольников к размышлению и поиску, вызывают чувство уверенности в своих силах, укрепляют душевное и телесное здоровье.

Спортивный музыкально-театрализованный праздник «Буратино в кругу друзей»

Давыдова Л.В.,

инструктор по физкультуре;

Прокопова Е.П.,

*музыкальный руководитель МАДОУ д/с № 32 «Чайка»,
г. Набережные Челны*

Цели:

- формировать интерес к занятиям физкультурой и спортом;
- развивать двигательные и музыкально-ритмические способности.

Задачи:

- создавать бодрое, веселое настроение, дать почувствовать радость движения;
- развивать двигательные способности (силу, быстроту, гибкость, выносливость, координацию), выразительность движений, музыкальность;
- формировать способность к двигательному сопереживанию, осознанному выполне-

нию упражнений, творческому воображению;

- воспитывать дружелюбие, стремление к взаимовыручке, поддержке, здоровому соперничеству.

Музыкальное сопровождение:
песни из к/ф «Приключение Буратино» (муз. А. Рыбникова, сл. Б. Окуджавы).

* * *

В е д у щ и й. Ребята, вы любите сказки?

Дети отвечают.

Хотите отправиться в гости в сказку?

Дети отвечают.

Тогда приготовьтесь: сказка начинается. Раз-два-три, повернись и все в сказке «Приключения Буратино» очутись! Ребята, скажите, кто написал сказку «Золотой ключик, или Приключения Буратино»?

Дети отвечают.

Вы помните, с чего начинается сказка? Как появился Буратино? Давайте заглянем в каморку к папе Карло и посмотрим (покажем), что там происходит?

Проводится сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика под «Песню папы Карло».

Вот так Буратино появился на свет. Он был очень любопытный мальчуган. И вместо школы, куда его отправил папа Карло учить-

ся, он попал в театр на представление, где познакомился с куклами Карабаса Барабаса. Там узнал печальную историю о Пьеро, который был влюблен в девочку Мальвину с голубыми волосами.

Проводится сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика под «Песню Пьеро».

У Пьеро было печальное выражение лица, так как сбежала из театра прекрасная Мальвина. Как вы думаете, почему Мальвина сбежала от Карабаса Барабаса?

Дети. Он был злой и жестокий, бил кукол.

Ведущий. Попробуйте рассказать о Карабасе Барабасе движениями?



Проводится сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика под «Песню Карабаса Барабаса».

Как только у Буратино оказалось пять золотых монет, неожиданно у него появились новые друзья. Это неразлучные... лиса Алиса и кот Базилио. Буратино был доверчивым, а какими были его новые друзья?

Д е т и. Хитрецы, обманщики и воришки.

В е д у щ и й. Расскажите о них движениями.

Проводится сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика под «Песню кота Базилио и лисы Алисы».

Что происходит дальше?

Дети отвечают.

Да, поверив лисе Алисе и коту Базилио, Буратино отправляется с ними на Поле Чудес в Страну Дураков, чтобы разбогатеть.

Проводится сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика «В Стране Дураков».

Под покровом ночи Буратино и его новые друзья, преодолевая препятствия, отправились на Поле Чудес. Давайте и мы вместе с героями отправимся на это волшебное поле. Путь туда неблизкий. Сначала нам надо перейти реку по узкому мостику.

Проводится игра-соревнование «Неразлучные друзья».

Дети должны пройти по канату вдвоем приставным шагом, сложив

руки «в замок» и прижимая грудью мяч.

Ребята, у меня появилась замечательная идея. В ведерке насыпана земля с Поля Чудес. Я предлагаю закопать пять золотых монет, произнести волшебные слова «крекс-пекс-фекс», как это сделал Буратино, и посмотреть, может быть, у нас вырастет волшебное дерево с золотыми монетами. Согласны?

Дети отвечают.

С чего начнем?

Дети отвечают.

Правильно, сначала роем ямку, кладем золотые монеты, закапываем, поливаем, солим и все вместе говорим волшебные слова: «крекс-пекс-фекс». Поставим ведерко в надежное место, в конце праздника посмотрим, что у нас вырастет.

Ну а мы с песней продолжим путь в Страну Дураков.

Слышится голос Дуремара.

Дуремар

А кто тут песни распевает
И пиявок всех пугает?

Проводится сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика под «Песню Дуремара».

В е д у щ и й. Интересно, ловить пиявок — это трудно? Давайте попробуем!

Проводится игра-соревнование «Кто больше наловит пиявок?».

Дети сачком должны выловить плавающие в ведре предметы.

Молодцы! Ну а мы продолжим путешествие в сказку. Обманутый лисой Алисой и котом Базилио Буратино очнулся в реке и увидел перед собой много лягушек. А через несколько минут...

Появился дом ходячий.
В нем, не зная страха,
Не спеша плывет
Тортила — черепаха.

Давайте послушаем, какие советы дала мудрая черепаха доверчивому Буратино.

Проводится сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика под «Песню черепахи Тортилы».

Черепаха Тортила посоветовала Буратино драться. Что это значит — когда захочешь, тогда и дерись?

Дети отвечают.

Черепаха хотела сказать:
Чтоб душой ты всегда
был здоров,
Надо знать много вежливых
слов.
А не разговаривать
«кулаками».

Например, подскажите мне вежливые слова.

Растает даже ледяная глыба
От слова теплого ... *(спасибо)*.

Зазеленеет старый пенек,
Когда услышит ...
(добрый день).

Когда нас бранят за шалости,
Говорим ...

(прости, пожалуйста).

И в России, и в Дании
На прощанье говорят ...
(до свидания).

Тортила пожалела Буратино и за его доброе сердце подарила ему золотой ключик. Посмотрите, как ключик нарисовал художник в книге. *(Показывает иллюстрации.)* А он мог быть совсем другим. Вставайте в круг, давайте поиграем с ключиками.

Проводятся игры «Найди свой ключик» (дети на ощупь, с завязанными глазами, ищут определенный ключ) и «Какого ключика не стало?» (игру можно провести вместе с родителями).

Мы продолжаем... Как вы знаете, Буратино, получив ключик, спешит отыскать потайную дверь. Для этого он пробирается в харчевню, чтобы хитростью выведать у Карабаса Барабаса тайну золотого ключика. Вы помните, где прячется Буратино?

Дети отвечают.

Правильно, он прячется в пустом кувшине, в который Карабас Барабас ловко бросает кости. Давайте проверим, а вы сможете также метко забрасывать предметы?

Проводится игра «Забрось в кувшин».

И вот тайна золотого ключика разгадана. Буратино с друзьями



спешит в каморку папы Карло, где на стене висит холст с нарисованным очагом. А за ним потайная дверь.

Ведущий снимает холст, за ним нарисованная дверь с замочными скважинами.

Эту дверь можно открыть любым из ваших ключиков. Надо только для каждого ключика найти подходящую замочную скважину.

Проводится игра «Подбери ключик».

Ключик, ключик золотой,
Потайную дверь открой.
Нет преграды на пути,
Приглашаю всех войти.

Дети проходят друг за другом в «дверь» и встают в рассыпную.

У папы Карло, Буратино и его друзей началась новая, счастливая жизнь. Теперь у них есть свой собственный театр.

Больше бедам не бывать,
Все вставайте танцевать.

Проводится сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика под «Песенку Буратино».

После этого дети танцуют под музыку «Птичка польку танцевала».

Веселись, честной народ,
Праздник наш к концу идет,
Танцевали до упаду, —
Получи свою награду.

Награждаются победители различных конкурсов (проходивших ранее).

Пришло время посмотреть, что
выросло в нашем ведерке. Смот-
рите, произошло чудо — вырос-
ло необычное дерево (зонтик).

Но я не вижу золотых монет!
Ты нам, дерево, скажи,
Где монеты нам найти?

(Ведущий прислушивается.)

Тут мне дерево сказала:
«Надо всем сказать
Волшебные слова:

крекс-пекс-фекс
И закрыть свои глаза».

Ведущая открывает зонтик, на
ниточках висят золотые медали. Она
снимает их и вручает участникам
праздника.

На этом наш праздник заканчи-
вается. Всех вас благодарю! Вы
хорошо знаете сказку «Золотой
ключик», проявили свою сме-
лость, ловкость, смекалку. Мо-
лодцы!

Игра-эксперимент «Путешествие по волшебной поляне»

Томашевская Л.В.,
инструктор по физкультуре;

Устинова М.Ю.,
медицинская сестра по ЛФК ГБДОУ № 113, Санкт- Петербург

«Игры-эксперименты — это
игры на основе эксперименти-
рования с предметами. Цель та-
ких игр — закреплять умения и
навыки, практиковать. Ребенок
совершает некоторую прогулку
в мир вещей, предметов, разре-
шает проблемную игровую си-
туацию в ходе такого путеше-
ствия» (В.А. Деркунская, канд.
пед. наук РГПУ им. А.И. Герце-
на). Игры-эксперименты — один
из видов дидактических игр, в
разработке которого особое
внимание уделяется:

- виду деятельности;
- доступности содержания игры;
- сочетанию наглядного мате-
риала и словесного коммен-
тария;
- положительному эмоцио-
нальному настрою;
- активизации любознательно-
сти.

И, пожалуй, главная задача
любой игры — удовлетворить
потребность ребенка в движе-
нии, ведь активные движения
укрепляют организм, повышают
устойчивость к заболеваниям,

предупреждают развитие различных недугов. Например, с помощью специально подобранного комплекса упражнений можно укрепить мышцы голени, стопы, пальцев, тем самым предотвратить появление плоскостопия.

Упражнения для профилактики плоскостопия

Из и.п. — стоя

- ♦ Стопы поставить параллельно на ширину ступни, руки — на пояс. Перекатиться с пятки на носок и обратно.

- ♦ Выполнить полуприседания и приседания на носках.

- ♦ Встать на наружные края стоп, вернуться в и.п.

- ♦ Выполнить полуприседания и приседания — носки вместе, пятки врозь.

- ♦ Стопы поставить параллельно, поочередно поднимать пятки (без отрыва пальцев от пола).

- ♦ Ходьба на месте.

- ♦ Выполнить полуприседания и приседания, стоя на гимнастической палке (стопы параллельно).

- ♦ То же, но стоя на рейке гимнастической стенки с хватом рук на уровне груди.

- ♦ Выполнить приподнимание и возврат в и.п., стоя на рейке гимнастической стенки на пальцах.

Из и.п. — сидя

- ♦ Ноги согнуть в коленях, стопы поставить параллельно, приподнять пятки вместе и попеременно.

- ♦ Выполнить сгибание стоп вместе и попеременно.

- ♦ Приподнять пятку одной ноги с одновременным сгибанием стопы другой.

- ♦ Выполнить сгибание и разгибание стоп (ноги в коленях прямые).

- ♦ Захватить пальцами одной ноги предмет и перенести его поближе к другой ноге и обратно.

- ♦ Сесть по-турецки, подогнуть пальцы, подавая туловище вперед, встать с опорой на стопы.

Из и.п. — лежа на животе

- ♦ Согнуть ноги в коленях, упереться стопами в пол, развести пятки в стороны и вернуться в и.п.

- ♦ Из этого же положения поочередно приподнять пятки от опоры.

Из и.п. — лежа на спине

- ♦ Согнуть ноги в коленях (стопы должны касаться друг друга подошвенной поверхностью), развести и свести пятки, упираясь передней частью стоп.

- ♦ Сделать круговые движения стоп.

- ♦ Выполнить скользящие движения стопой правой ноги по голени левой (потом ноги поменять).

Игра-эксперимент «Волшебная поляна», разработанная нами, должна решать следующие задачи:

— развивать тактильную чувствительность и моторику пальцев ног для профилактики плоскостопия;

- прививать детям интерес к занятиям физкультурой и игровым упражнениям;
- создавать положительный эмоциональный настрой.

Все упражнения в игре следует выполнять из и.п. стоя и обязательно босиком.

* * *

Инструктор. Добрый день, ребята! Сегодня мы отправимся в необычное путешествие. Вы готовы?

Дети отвечают.

Представьте, что мы очутились в лесу, да не простом, а сказочном.

Звучит аудиозапись птичьих голосов.

Слышите, как переговариваются птицы? Перед нами волшебная поляна. Тот, кто когда-нибудь побывает на ней, становится сильным, крепким.

А вы хотите стать сильными, крепкими и никогда не болеть?

Дети отвечают.

Чтобы стать такими, нам нужно выполнить упражнения, которые «приготовила» волшебная поляна. Согласны?

Дети отвечают.

Тогда вот вам первое задание: пройти по волшебным следам, перешагивая через препятствия. В путь!

Маленькие ножки
Шагают по дорожке,
И большие ноги
Шагают по дороге.

Ходьба на пятках, носках, полной стопе с переступанием через мячи. Каждый вид ходьбы можно повторить 2—3 раза.

Молодцы, отлично справились с заданием. Второе испы-



тание будет посложнее. Вам нужно пройти по дорожке из волшебного мха. Идите осторожно, высоко поднимайте колени, будьте внимательны.

Мы шагаем, мы шагаем,
Ноги выше поднимаем,
Дышим ровно, глубоко.
Видишь, как идти легко!

Ходьба с высоким подниманием коленей строго по дорожке из цветных мочалочек («волшебный мох»). Можно повторить несколько раз.

Да, я вижу, вы ребята подготовленные — по волшебному мху как легко прошли. Молодцы! А теперь давайте превратимся в веселых медвежат!

Медвежата в чаще жили,
Головой своей крутили,
Вперевалочку ходили
И из речки воду пили.

Перешагивание боком через «сучки» (гимнастические палки) на внешней стороне стопы вперед и назад.

Как точно вы изобразили походку медведей. Очень хорошо! А теперь мы снова дети, и перед нами живая дорожка.

Ходьба по тропе «Здоровье».

Мы с вами идем по очень мягкой травке.

Дети ходят по ковро.

А сейчас по песку. Он шершавый, чувствуете?

Можно использовать гальку, в теплое время года — воду, траву



и т.д. Длина и наполнение тропы зависит от желаний и возможностей инструктора по физкультуре.

Ну вот, мы прошли через все испытания на волшебной поляне. Наше путешествие подошло к концу. Мы окрепли, стали сильнее! Никакие болезни теперь нам не страшны!

Праздника прошла пора,
В гостях у нас была игра,
И было интересно!
Вот какие наши дети!
Они лучше всех на свете!

До свидания, ребята, до новых путешествий!

Литература

Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. М., 1986.

Капская А.Ю., Мирончик Т.Л. Подарки феи. Сказкотерапия для детей. СПб., 2006.

Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Сафидансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб., 2010.

Чтобы занятия физкультурой всегда были веселыми, полезными, интересными

Бурчина Т.А.,

*руководитель по физкультуре МДОУ № 91,
г. Петрозаводск*

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения — на сегодняшний день самая актуальная задача для взрослых. Для ее решения необходимо развивать интерес детей к физическим упражнениям, подвижным играм, оздоровительным мероприятиям, воспитывать потребность к занятиям физкультурой и спортом. Только при правильном, творческом подходе взрослых ребенок сможет уяснить, что такие занятия — необходимая деятельность, интересная, увлекательная, веселая игра, приносящая пользу организму.

Педагоги нашего детского сада находятся в постоянном поиске новых форм проведения оздоровительных мероприятий. На занятиях (по физкультуре, другим образовательным областям) и вне их часто используются нетрадиционные пособия (логоритмика М.Ю. Картушиной, стретчинг Е.В. Сулим и др.) и инвентарь (мягкие модули и палочки, газетные шарики, «бабочки-конфетницы», камешки, цветные крышечки и т.д.), помогающие обучить детей дыхательной и расслабляющей гимнастике, упражнениям для глаз, на растяжку и развитие мелкой моторики; сформировать красивую осанку; развить речь, творческие и умственные способности.

Предлагаем ознакомиться с играми, стихами, комплексами упражнений, которые можно использовать в работе с дошкольниками.

Стихи о зарядке

Для чего нужна зарядка?
Это вовсе не загадка —

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Чтобы силу развивать
И весь день не устать.

Мы зарядкой заниматься
Начинаем по утрам,
Чтобы реже обращаться
За советом к докторам.

Кто с зарядкой дружит смело,
Кто с утра прогонит лень,
Будет смелым и умелым,
И веселым целый день.

Чтоб с болезнями не знаться,
Закаляться надо нам,
Мы привыкли заниматься
Физкультурой по утрам.
И зимой болеть не будем.
Нас морозы не страшат.
Сила будет, ловкость будет
И закалка у ребят!

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

Спорт — помощник!
Спорт — здоровье!
Спорт — игра!
Физкульт-ура!

Каждый день по утрам
Делаем зарядку.
Очень нравится нам
Все делать по порядку:
Весело шагать,
Руки поднимать,
Приседать и вставать,
Бегать и скакать.
Здоровье в порядке?
Спасибо зарядке!

Поверьте, даю вам слово —
Согреться проще простого!

Мы выходим на площадку,
Начинается зарядка!

Не нужно бояться,
Что будут смеяться,
Зарядку свою не бросай
 никогда.

Лишь тот, кто не плачет,
Добьется удачи —
Ничто не дается легко,
 без труда!

Использование разнообразных форм проведения утренней гимнастики и гимнастики пробуждения позволяет поддерживать интерес к занятиям.

Например, в комплекс классической гимнастики можно включить: ОРУ, полосу препятствий, аэробику, ритмическую гимнастику (по А.И. Бурениной), игровую (основанную на подвижных играх), двигательные загадки, игры с персонажами и т.п.

Двигательные загадки

Детям предлагается отгадать загадку, показав ответ движениями, знакомыми упражнениями, а также схемами (графическим изображением животных, предметов, исходных положений, построений и т.п.).

Хвост пушистый, шерсть ярка,
И коварна и хитра.
Знают звери все в лесу
Ярко-рыжую ... (лису).

Он в дупло засунул лапу
И давай рычать, реветь.

Ох, какой же ты сластена,
Косолапенький ... *(медведь)*.

Кто зимой холодной
Бродит в лесу голодный?
(Волк.)

Под соснами, под елками
Лежит мешок с иголками.
(Еж.)

В маленькой канавке
На лесной опушке
Днем и ночью громко
Квакают ... *(лягушки)*.

С ветки — на травинку,
С травки — на былинку
Прыгает пружинка,
Зеленая спинка.
(Кузнечик.)

Ползет наоборот,
Задом наперед,
Все под водой
Хватает клешней.
(Рак.)

Без станка и без рук
Ткет он холст.
(Паук.)

Крыльями машет,
Сама ни с места.
(Мельница.)

Колеса, звонок,
Крутилки для ног.
Быстрее покручу —
Быстрее покачу.
(Велосипед.)

Две палки, две дощечки,
Катайтесь, человечки.
(Лыжи.)

Упражнения с текстовым сопровождением

«Кто как ходит?»

Кошка ходит по-кошачьи,
Ходит крадучись она.

Ходьба пружинистым шагом.

А собака по-собачьи
Ходит, гордости полна.

Ходьба с высоким подниманием
бедер.

По-утиному утенок
Чуть вразвалочку идет.

Ходьба на всей стопе с легким
покачиванием из стороны в сторону.

По-козлиному козленок
Скачет рожками вперед.

Подскоки.

По-слоновьи ходит слон,
Тяжело ступает он.

Ходьба с опорой на ступни и ладони.

По-гусиному гусята
Важно шествуют шагком.

Ходьба в полуприседе.

По-лосиному красиво
Ходит лось в лесу густом.

Ходьба с высоким подниманием
коленей, со скрещенными над го-
ловой руками.

А по-заячьи зайчишка
Все спешит запутать след.

Прыжки вправо-влево с продви-
жением вперед.

А по улице ребята —
Кто вприпрыжку, кто бегом.

Бег с постепенным переходом на ходьбу.

«Самосвал»

Жил на свете самосвал,
Он на стройке побывал.

Топающие шаги с обручем («рулем») в руках.

Подкатил с утра к воротам.
Сторожа спросили: «Кто там?»

Остановка, наклоны вперед с вытягиваем рук с обручем вперед.

Он кирпичи возил и гравий,

Приседание, обруч поднять вверх.

Но — увы! — застрял в канаве.

Лечь на спину.

Буксовал он, буксовал,
Еле вылез самосвал.

Перекаты с боку на бок (обруч держать за головой).

Самосвал сигналил громко:

Из и.п. сидя выпрямление и сгибание ног (обруч на бедрах).

«У меня сейчас поломка,
Но с утра я снова в путь!»

Топающие шаги с ускорением и замедлением.

Данные задания можно использовать на утренней гимнастике, на гимнастике пробуждения, в качестве физкультминуток на познавательных занятиях и т.п.

Самомассаж

«Малина»

(самомассаж пальцев рук)

С веток ягоды снимаю,

Левую руку согнуть в локте и поднять на уровень лица.

И в лукошко собираю.

Кисть опустить (пальцы — «ветки»). Правой рукой (пальцы собраны в щепотку) «снять ягоды».

Ягод полное лукошко!

Сложить ладони корзинкой.

Я попробую немножко.

Имитировать поедание ягод (собранными щепотью пальцами правой руки брать ягоды с левой ладони и класть в рот).

Я поем еще чуть-чуть —

Легче будет к дому путь.

Я поем еще малинки!

Сколько ягодок в корзинке?

Поочередно массировать каждый палец сначала на одной руке, при повторе — на другой.

Раз, два, три, четыре, пять...

Повторить 2 раза.

Снова буду собирать.

Похлопать в ладоши.

«Курочка и цыплята»

(самомассаж ног)

Наседка нередко ругала
цыплят:

Поглаживать подъемы ног.

«Кончайте клеваться,
Кому говорят!»

Массировать щиколотки.

Кто много клюется,
Тот мало клюет,

Похлопывать пальцами от щиколотки вверх по ноге.

Кто мало клюет,
Тот плохо растет,

Поколачивать кулаками по ноге снизу вверх.

Кто плохо растет,
Тот болен и худ,

Поглаживать ноги ладонями.

Кто худ и бессилён,
Того заклюют!»

«Дождь»

(массаж спины)

Дети встают друг за другом и массируют спину впереди стоящему, взрослый — последнему в колонне ребенку.

Дождь! Дождь!

Хлопки ладонями по спине.

Надо нам расходиться
по домам.

Гром! Гром, как из пушек.

Поколачивание кулаками.

Нынче праздник у лягушек.
Град! Град! Сыплет град!

Постукивание пальцами по спине.

Все под крышами сидят.
Только мой братишка в луже
Ловит рыбу нам на ужин.

Поглаживание спины ладонями.

Дети поворачиваются на 180° и повторяют массаж.

«Наступили холода»

(самомассаж биоактивных точек — профилактика простудных заболеваний.)

Ехать в поезде тепло,
Поглядите-ка в окно.
А на улице зима,
Наступили холода.

Да-да-да — наступили холода.

Потирать ладошки друг о друга.

Да-да-да — превратилась в лед вода.

Мягко круговыми движениями растирать щеки.

Ду-ду-ду — ой, боюсь я, упаду.

Указательными пальцами массировать крылья носа.

Ду-ду-ду — я на лыжах иду.

Растирать ладонями уши.

Ды-ды-ды — на снегу от лыж следы.

Энергично растирать лоб ладонями (движениями от центра в стороны).

Ди-ди-ди — ну-ка, заяц, погоди!

Хлопать в ладоши, грозить пальцем.

Игровые упражнения и подвижные игры с нетрадиционным инвентарем

Мягкие цветные палочки

Изготавливаются из поролона (диаметром 2 см, длиной 45 см), обшиваются разноцвет-

ной плащевой или подкладочной тканью основных цветов, на концах прикрепляются липучки, чтобы можно было их сцепить, превращая палочку в колечко, одну сплошную линию и т.п.

Упражнения и игры с палочками

♦ Пр прыжки через палочки (на одной, двух ногах; «змейкой» между палочками; с продвижением вперед на двух и одной ноге).

Палочки выложить друг за другом (4—6 шт.).

♦ Пр прыжки из колечка в колечко («по кочкам», «по островкам» и т.д.).

Палочки скрепить между собой в форме колечек и разложить на полу.

♦ Различные виды ходьбы, бега, прыжков, ползания по дорожке из палочек.

Палочки выложить «дорожкой».

♦ Палочки можно использовать

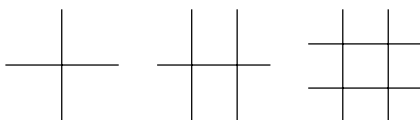
— для проведения ОРУ;

— в подвижных играх: «Цветные автомобили» (палочки — рули), «Птички в гнездышках» (палочки — гнезда), «Кот и мыши», «Ловишка с лентой» (палочки — хвостики), «Найди пару» (например, соединить вместе одинаковые по цвету палочки и т.д.);

— в играх-эстафетах, аттракционах: «Построй колодец», «Собери цепочку», «Пожарный шланг», «Веселый круг», «Строим дом» и др.;

— в дидактических играх на внимание: «Заборчик», «Бусы для...», «Цветы на клумбе» и др.

Например, в игре «Запомни и разложи предметы так же...» из палочек нужно выложить различные клеточки.



Затем можно усложнить задачу — выложить какие-нибудь предметы, дать воспитанникам время на их запоминание, потом попросить воспроизвести «картинку», но на другой стороне зала (естественно, педагогу нужно подготовить для этого набор таких же палочек).

Мягкие модули

Обычно сделаны из поролона толщиной 5—6 см, размером 35×60 см и обшиты цветным целлофаном.

Упражнения и игры с мягкими модулями

♦ Различные виды ходьбы, бега между модулями, по дорожке из модулей.

♦ Упражнения на равновесие, ползание (с модулем на спине, сидя на модуле, отталкиваясь ногами от пола), метание на модуль и в него, сбивание модуля мячом и т.п.

♦ Модули можно использовать:

— в комплексах ОРУ;

— подвижных играх: «Солнышко и дождик», «Куча-мала»,

«Лягушки на болоте», «Бездомный заяц», «Построй пирамиду»;

— аттракционах, эстафетах: «Переправа», «Гонки автомобилей», «Построй башню», «Вдвоем с одной», «Бревнышко вдвоем с одним модулем», «Вагончики» (пары, тройки «ездят» с зажатым между собой модулем), «Хвостик» (модуль — хвостик, зажатый между ногами).

Бумажные шарики

Их делают из старых журналов, газет (диаметром 10 см) и обматывают скотчем.

Упражнения и игры с бумажными шариками

♦ «Школа мяча» — отбивание шариков ладонью несколько раз подряд, метание вдаль, в цель.

♦ ОРУ с шариками, упражнения на развитие мелкой моторики рук, дыхательная гимнастика.

♦ Подвижные игры: «Кислый круг», «Перестрелка», «Береги предмет», «Передай, не урони», «Раз, два, три — шар скорей кати», «Салют» и т.п.

«Бабочки-конфетницы», «Серебряные паучки», «Рыбки», киндер-сюрпризы

Упражнения и игры с инвентарем

♦ Гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.

♦ Подвижные игры: «Возьми предмет», «Кто больше соберет?», «Чья бабочка (паучок) дальше?».

♦ Аттракционы: «Собери, не ошибись», «Собери с закрытыми глазами», «Донеси, не урони» и т.п.

Наши любимые игры

«Колдун»

Выбирается водящий — «колдун». Он должен догнать и осалить (заколдовать) как можно больше игроков. Заколдованный ребенок останавливается и замирает в позе «звезда» (руки и ноги в стороны), спасти его может только товарищ по игре, проползая под ногами (под воротами). Делать это нужно очень осторожно, так как колдун может заколдовать и «спасателя».

«Дельфины»

Дети образуют круг, произносят текст, сопровождая его движениями рук.

В море бурном, в море синем

Сцепленными «в замок» руками показать большие волны (волнообразные движения рук от локтя одной руки до локтя другой).

Быстро плавают акулы.

Резко поднять и опустить руки (по дуге).

Не пугает их волна,

Выполнить волнообразное движение правой рукой справа налево.

Рядом плещется она.

То же левой рукой слева направо.

Проплывает мимо кит,

Выполнить поочередные движения кистями рук вверх-вниз (запястья прижать друг к другу).

Он дельфинам говорит:

Выполнить поочередные движения руками: ладони прижаты (одна на другой), пальцы развести, запястья прижать друг к другу; запястья развести — пальцы вместе.

«Вы, дельфины, не шумите,
Рыбку быструю ловите!»
Раз, два, три, четыре, пять —

Загнуть пальцы, взрослый проходит за спинами детей и выбирает дельфинов (дотрагивается до игровых).

Рыбкам нужно уплывать.

После этих слов игроки-«рыбки» убегают, «дельфины» стараются их поймать (осалить). Пойманная «рыбка» выбывает из игры.

«Пчела»

Игра по типу «Гуси-лебеди».

Игроки произносят слова (дразнят пчелу), «пчела» отвечает.

И г р о к и

Эй, пчела! А, пчела!
Ты вчера где была?

П ч е л а

Были у меня дела,
На лугу я мед брала!

И г р о к и

Эй, пчела! А, пчела!
А сегодня где была?

П ч е л а

Были у меня дела,
На лугу я мед брала!

И г р о к и

Эй, пчела! А, пчела!
А сейчас как дела?

П ч е л а

А сейчас без лишних слов
Буду жалить болтунов!

После этих слов «пчела» (водящий) старается догнать и осалить игроков.

«Клей»

Ведущий встает в центр круга, игроки, взявшись за руки, ходят вокруг него со словами:

Эй, ребята, берегитесь,
Убежал из группы клей,
Никого он не жалеет,
Всех, кого ни встретит, клеит!

Дети разбегаются по площадке, «клей» (водящий) старается их догнать. Тот, до кого он дотронулся, «приклеивается» к нему и тоже становится водящим. Они вдвоем (потом втроем, вчетвером и т.д.), не расцепляя рук, стараются догнать и осалить игроков.

«Ходит ежик»

Дети строятся в шеренгу. Под слова стихотворения шагают по залу (площадке и т.д.), после слов «Бум, бум, бум!» меняют направление ходьбы (возвращаются на место спиной назад).

В начале игры слова произносятся медленно, затем темп ускоряется.

Ходит ежик с барабаном!
Бум, бум, бум!

Дети стучат пальцем о палец.

Целый день гуляет ежик!
Бум, бум, бум!
С барабаном за плечами,
Бум, бум, бум!
Ежик в сад зашел случайно.
Бум, бум, бум!

Очень яблоки любил он.
Бум, бум, бум!
Барабан в саду забыл он.
Бум, бум, бум!
Ночью яблоки срывались —
Бум, бум, бум!
И удары раздавались.
Бум, бум, бум!
Зайцы здорово струхнули.
Бум, бум, бум!
Глаз до зорьки не сомкнули.
Бум, бум, бум!

Упражнения, развивающие силу при помощи ползания

«Паровоз»

Ползание, сидя на полу, ритмично, поочередно отталкиваясь пятками и ягодицами от пола (движение как вперед, так и назад).

«Байдарка»

И.п. — сидя на полу, ноги прямые, упор руками в пол у бедер. С силой отталкиваться от пола руками (ноги прямые), двигаться вперед или назад.

«Паучок» («Краб»)

Ползать животом кверху с опорой на ладони и ступни (вперед и назад).

«Крокодил»

И.п. — лежа на животе. Упереться руками об пол (у плеч), поднять тело, передвигаться вперед, переставляя руки. Ноги держать вместе, носки вытянуть (хвост крокодила).

«Змея»

И.п. — лежа на животе, руки вдоль туловища, ноги вместе. Пытаться ползти, отталкиваясь от пола только плечами.

«Змея-2»

Ползать по скамье на животе, подтягиваясь на руках.

Веселая математика

«Угощение для...»

На полу раскладываются геометрические фигуры (их форма, размер зависят от поставленной задачи), детям дается задание:

- угостить зайку печеньем круглой формы, мишку — конфетами круглой, а лисичку — квадратной формы;
- разложить правильно фигуры (например, в красный обруч положить все фигуры красного цвета, в желтый — желтого и т.д.);
- по размеру (можно раскладывать как фигуры, так и пособия: мячики, кубики, длинные

и короткие веревочки, гимнастические палки и т.п.).

Можно обыгрывать предметы (классифицировать по признакам, принадлежности, весу, материалу и т.п.). Например:

- найдите предмет твердый, как камень, легкий, как перышко;
- покажите физкультурное пособие, изготовленное из дерева;
- разложите по местам резиновые, пластмассовые, деревянные предметы и т.п.;
- отберите игрушки, которыми обычно играют девочки, мальчики.

Использование различных средств, форм и методов в работе с дошкольниками позволяет сделать жизнь детей в детском саду разнообразной, веселой, а обучение интересным.

Предлагаем ознакомиться с конспектами физкультурных занятий с воспитанниками разных возрастов.

**«Школа
маленьких зверят»
Физкультурное сюжетно-игровое
занятие с элементами
логоритмики для детей 4–5 лет**

Задачи:

- продолжать учить выполнять упражнения и двигаться с соблюдением ритма, темпа текстового сопровождения;
- создавать положительный эмоциональный настрой, вызывать желание заниматься физическими упражнениями;
- развивать физические и творческие способности;

— воспитывать бережное отношение друг к другу.

Оборудование: гимнастическая скамья, бревнышко (бум), 2 кубика, 4 обруча (красный, синий, желтый, зеленый), шарики таких же цветов, дорожка, маска «совы», аудиозапись со звуками леса, пением птиц.

Участники: воспитанники 4–5 лет.

* * *

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

- ♦ Построение врассыпную.
- ♦ Перестроение в колонну по одному.

Воспитатель. Ребята, сегодня я хотела повести вас на лесную полянку, но идет дождь, и боюсь, что прогулку придется отложить. А давайте мы прочитаем ему стишок, может быть, он перестанет лить.

- ♦ Массаж спины «Дождик».

Дождь, дождь, целый день
Барабанит в стекла,
Вся земля, вся земля
От воды промокла.

Хлопки ладонками по спине
впереди стоящего.

Воеет, воеет за окном
Недовольный ветер.
Хочет двери он сорвать
Со скрипучих петель.

Круговые движения кулачками
по спине.

Ветер, ветер, не стучи
В запертые сени!
Пусть горят у нас в печи
Жаркие поленья.

Постукивание по спине кулачками.

Руки тянутся к теплу,
Стекла запотели.
На стене и на полу
Заплясали тени.

Поглаживание ладошками.

Вот и кончился дождик. Ах,
какой свежий и чистый воздух
после дождя!

♦ Дыхательное упражнение
«Понюхаем воздух».

Сделайте вдох носом и выдох
ртом. Повторите еще раз. Молодцы!

Отправляемся в поход!

Ходьба обычная.

Сколько нас открытий ждет.
На носки все встали,
Веточки достали.

Ходьба на носках с поднятыми
руками.

Ноги выше поднимаем,
Через коряги шагаем.

Ходьба с высоким подниманием
бедер (руки держать на поясе).

На пути кусты,
Ниже наклоняйся ты.

Ходьба с наклонами.

Вот кто-то громко зарычал
И за нами побежал.
Нужно быстро нам бежать,
От кого-то убежать.

Бег обычный.

Убежали, молодцы, можно уже
спокойно идти.

♦ Упражнение на восстановление
дыхания.

Подышим!

Вот мы и добрались до полянки.

Кто живет в лесу?

Дети отвечают.

Раз, два, три — превратись в
зверюшку ты.

Перестроение врассыпную.

Зверята, как и ребята, любят
делать зарядку.

ОРУ «Звериная зарядка»

Дети выполняют движения в
соответствии с текстом.

Раз — присядка, два — прыжок
И опять присядка,
А потом опять прыжок —
Заячья зарядка.
Птичка скачет, словно пляшет,
Птичка крылышками машет.
Вдруг взлетает без оглядки —
Это птичкина зарядка.
А лисята, как проснутся,
Очень любят потянуться,
Легко хвостиком вильнуть.
Ну а мишка косолапый
Широко разводит лапы.
То одну, то обе вместе,
Долго топчется на месте.
Если вдруг зарядки мало,
Начинают все сначала.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОВД «Школа маленьких зверят»

♦ Ходьба по бревнышку приставным шагом, правым и левым боком.

Методические указания: спину держать прямо, руки на поясе. Не торопиться! Можно добавить и перешагивание через препятствия (кубики).

♦ Пр прыжки на двух ногах через «кочки».

Методические указания: ноги вместе!

♦ Ползание на животе с подтягиванием на руках.

Методические указания: ноги держать вместе, носки тянуть, руками подтягиваться до конца.

Игровое упражнение «Соберем ягоды»

Сколько ягод на поляне,
Нужно их собрать,
По одной лишь брать,
Ни одной не потерять.

Красные сложить в красный обруч, синие — в синий, желтые — в желтый, зеленые — в зеленый.

♦ Бег в прямом и обратном направлении, собирать предметы по одному и сортировать их по цвету.

Быстро все ты собирай,
Но друзей ты не толкай.

После того как все ягоды будут собраны, можно поговорить с детьми о том, какие бывают ягоды (съедобные и несъедобные) и каких цветов (красные — могут быть земляникой, малиной, брусникой; желтые — морошкой; синие — черникой, голубикой, а зеленые — крыжовником, или можно привести

пример каких-нибудь несъедобных ягод).

Игра «Изобрази животных»

Воспитатель включает аудиозапись с голосами птиц и животных. Например, под голоса животных или пение птиц дети должны изобразить зверей (зайца, мышь, лягушку и т.п.).

Под уханье совы — замереть и не шевелиться.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

♦ Подвижная игра «День и ночь».

Упражнение на релаксацию «Полежим на травке»

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

Дети ложатся на ковер.

Греет солнышко сейчас —
Руки теплые у нас.
Жарче солнышко сейчас —
Ноги теплые у нас.

Дышится легко,
Ровно, глубоко.

Солнышко на нас глядит:
«Просыпайтесь!» —
говорит.

Дети встают.

Тяги, тяги, потянитесь
И в ребяток
превратитесь.

«Путешествие цыпленка»**Физкультурное занятие
(игровой стретчинг)***Задачи:*

- продолжать обучать различным видам имитационных упражнений игрового стретчинга;
- развивать гибкость, ловкость, координацию;
- память, внимание, воображение;
- создавать положительный психоэмоциональный настрой на занятиях физическими упражнениями.

Оборудование: коврики (по количеству детей), аудиозаписи с музыкой (для занятий аэробикой).

Участники: дети 5—6 лет.

* * *

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

- ♦ Построение в круг (врассыпную).
- ♦ Игровое упражнение «Мой позвоночник».

Воспитатель

Я повторяю по утрам:
«Мой позвоночник гибок, прям!
Когда сижу, лежу, стою,
За позвоночником слежу.
Я позвоночник берегу
И от болезней убегу!»

- ♦ Перестроение в колонну по одному.

- ♦ Ходьба на носках, руки за головой.

Методические указания: следить за осанкой!



♦ Ходьба выпадами, руки на поясе.

♦ Не сгибая коленей, выполнять наклон на каждый шаг.

♦ С высоким подниманием бедер.

♦ Бег с заданием: по сигналу перевернуться, продолжить бег в том же направлении.

♦ Ходьба врассыпную.

ОРУ

«Ритмическая гимнастика»

Дети берут коврики.

Методические указания: выполнять все упражнения четко, ритмично, следить за дыханием.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

«Поза индейца»

(принимается перед каждым упражнением)

И.п. — сидя на пятках, спина прямая, руки на бедрах.

«Яйцо»

Воспитатель. Лежало на траве яйцо, но вдруг скорлупа затрещала, и из яйца появился на свет маленький цыпленок.

И.п. — сидя на пятках, наклониться вперед, обхватить колени руками, лоб прижать к коленям.

«Посмотри, послушай»

Посмотрел цыпленок направо — никого, посмотрел налево — никого. Послушал с одной стороны — ничего не слышно, прислушался с другой — тихо.

И.п. — сидя на пятках, руки на бедрах. 1 — посмотреть направо (поворот головы), 2 — налево, 3 — наклонить голову вправо, 4 — влево.

Методические указания: повороты и наклоны головы делать медленно, спокойно, дышать ровно.

«Ходьба»

«Кто я такой? — подумал цыпленок. — Нужно это узнать, пойду, может, кого-нибудь встречу».

И.п. — сидя ноги вместе, руки в упоре сзади. Выполнить попеременные движения ступнями (вперед-назад).

Методические указания: голову не опускать, движения ритмичные.

«Змея»

Увидел цыпленок в траве что-то черное и длинное, подошел. Это была змея.

— Здравствуйте, вы кто? — спросил цыпленок.

— Я — змея.

— А вы знаете, кто я? Я только сегодня родился и еще не знаю, кто я такой.

— Ты, птенец и я тебя сейчас съем.

Испугался цыпленок и убежал.

И.п. — сидя на пятках. 1 — лечь на живот, ноги вместе, руки перед собой, ладони соединить, 2 — опереться на руки, согнутые в локтях (ладони на уровне плеч), 3 — приподнять верхнюю часть туловища, опираясь на ладони, 4 — удерживать положение.



Методические указания: голову не запрокидывать назад.

«Еж»

Цыпленок так быстро бежал, что налетел на что-то круглое с иголками.

— Чего ты колешься? — пискнул цыпленок.

— Прости, я не специально, — ответил еж, а это был он. — Иголками я защищаюсь от врагов.

— Уважаемый еж, а вы не знаете, где я могу найти птиц и как их узнать, я их ишу.

— Они красивые и прекрасные поют, — ответил еж и побегал по своим делам.

И.п. — лежа на спине. 1 — согнуть ноги в коленях, обхватив их руками, лбом коснуться коленей.

Методические указания: носки тянуть, на бок не падать.

«Лягушка»

Пошел цыпленок дальше и увидел большую зеленую лягушку, которая громко квакала. Цыпленок подумал: «Какая красивая птица и как красиво поет».

— Здравствуйте, птица! — сказал цыпленок.

— Нет, я лягушка. Птицы летают, — ответила лягушка и усакакала.

И.п. — лежа на животе, руки в упоре у плеч. 1 — приподняться на руках, ноги согнуть в коленях, тянуться носками ног к затылку.

Методические указания: живот от пола не отрывать, прогнуться в пояснице.

«Бабочка»

Идет цыпленок дальше и увидел бабочку. «Вот она птица, красивая, летает, наверное, и поет так же».

— Здравствуйте, птица! — закричал цыпленок.

Бабочка села на цветок и сказала:

— Что ты, я не птица, я — бабочка. Я птиц боюсь, они большие, у них перья и хвост, которые им помогают летать быстро и высоко.

«Странно, почему одни птицами восхищаются, а другие боятся?» Только цыпленок это хотел спросить, а бабочки уже и след простыл. Пошел он дальше.

И.п. — сидя, ступни упираются друг в друга, руки на лодыжках. Разводить колени в стороны вниз.

Методические указания: спина прямая.

«Кошка»

Увидел цыпленок кошку. Он ведь не знает, как выглядят перья и подумал: «Вот это птица, большая, красивая, в перьях и с хвостом, лежит, отдыхает».

— Здравствуйте, красивая, большая птица!

— Какая я тебе птица, — потянулась кошка. Она была сыта и решила не трогать цыпленка. — Птицы летают высоко и не такие уж они и большие. Подними глаза в небо, и ты их увидишь.

Кошка потянулась и снова легла греться на солнышке. А цыпленок пошел дальше.

И.п. — стоя на четвереньках. 1 — округлить спину, опустив голову и копчик вниз, 2 — прогнуться, приподняв голову и копчик вверх, 3 — спину держать прямо, правую ногу вытянуть назад, 4 — поменять ногу.

Методические указания: дышать ровно, движения плавные.

«Ласточка»

Вышел цыпленок на дорожку и поднял голову вверх. Он увидел ласточку. Она летала очень высоко.

— Птичка, может, я ваш сынок? — закричал цыпленок, он боялся, что его не услышат.

— Нет! — ответила ласточка.

— Но я же птенец.

— Да! Но ты цыпленок. Иди по дорожке через мостик к старой березе, там ты найдешь своих родственников! Они тебя ждут.

И.п. — лежа на животе, ноги вместе, руки под подбородком. Развести руки в стороны, приподнять грудь, голову.

Методические указания: голову не запрокидывать, ноги вместе, от пола не отрывать.

«Мостик»

Увидел цыпленок мостик, он был новый, красивый, деревянный.

И.п. — сидя, ноги согнуты в коленях, ступни прижаты к полу. Упереться ступнями и ладонями в пол, приподняться над ним.

Методические указания: спина параллельно полу, голову держать.

«Береза»

Цыпленок перешел через мостик, подошел к старой скрипучей березе.

И.п. — сидя на полу, ноги согнуты в коленях, сгруппироваться. Оттолкнуться ногами, перекачаться на спине до лопаток, опереться руками в поясницу, упереться на лопатки, ноги выпрямить вверх.

Методические указания: ноги вместе, носки тянуть.

«Петушок»

Наконец цыпленок пришел на птичий двор. Там были куры, гуси, утки и самый красивый с гребнем на голове, с огромным хвостом и громче всех пел петух. Петушок увидел цыпленка издали и сразу подошел к нему.

— Здравствуй, сынок! Мы тебя потеряли, где же ты был?

— Я по свету ходил. А ты кто?

— Я — петух, твой отец, а твоя мама — курица, братья и сестры — цыплята.

И.п. — о.с. 1 — стоя на одной ноге, другую согнуть в колене и прижать руками к животу, 2 — вернуться в и.п., 3 — то же выполнить с другой ноги, 4 — вернуться в и.п.

Методические указания: держать равновесие.

Закончив выполнение упражнений, дети скручивают коврик и убирают их на место.

♦ Построение в круг.

Воспитатель. Сегодня вы были маленькими волшебниками, выполняли разные превраще-

ния, а сейчас среди нас появится колдун, закрывайте глаза.

Воспитатель надевает маску «колдуна» на голову одного из воспитанников и проводит подвижную игру «Колдун».

«Отдохнем»

(упражнение на релаксацию)

Воспитатель

Хорошо ли мы лежим,
Мы на это поглядим,
Лежат ровно пятки,
Плечи и лопатки.
Спина ровная, прямая,
А могла бы быть кривая.
Пятками вперед потянулись.
Руки вверх подняли,
Пальцы в кулаки сжали.
Потянулись, улыбнулись.
Глаза открыли,
По-турецки сели.

Дети выполняют движения по тексту стихотворения.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

В этой части занятия можно побеседовать с детьми о том, какие упражнения они делали, кого встречали на своем пути, задать, например, такие вопросы:

Для чего ежу иголки?

Почему бабочка боится птиц?

Чем отличаются домашние и дикие птицы? Назовите самое главное отличие.

Кого цыпленок встретил первым?

Кого цыпленок встретил после кошки?

Играем в шашки со старшими дошкольниками

Еремеева Е.В.,

*воспитатель МКДОУ Сортавальского д/с № 28 «Родничок»,
г. Сортавала, Республика Карелия*

Уважаемые коллеги, хотелось бы поделиться опытом работы с детьми старших и подготовительных к школе групп. Для развития логического мышления у воспитанников уже много лет я использую шашки.

Обучение правилам игры начинаю не торопясь, в свободное время (утром или вечером), в течение нескольких месяцев. Сначала даю общее представление: в шашки играют два человека, один — белыми фишками, другой — черными. Далее учу правильно расставлять их на игровом поле, «ходить» и «съедать» шашки противника.

Затем можно приступить непосредственно к игре. На первом этапе я сама играю с каждым воспитанником. Это дает мне возможность убедиться в том, что юные шашкисты поняли правила игры. Потом дети играют между собой, я выступаю в роли наблюдателя. Когда воспитанники научатся свободно ориентироваться в правилах, можно перейти к следующему этапу обучения: анализу сделанного и будущего ходов, способности доводить игру до конца (воз-

можно, отложив ее на некоторое время), и еще, может быть, главному — умению проигрывать без обид на соперника и слез.

Важный момент — поддержка ребенка, похвала за старание, умный ход, безошибочную игру. Я искренне радуюсь за успехи воспитанников, и это повышает их интерес к шашкам. Дети не только сами увлеченно играют, но и наблюдают за игрой товарищей.

Шашки не только интересная, но и очень полезная игра. Они помогают развить:

- ♦ наблюдательность;
- ♦ сообразительность;
- ♦ усидчивость (желание довести начатое до конца);
- ♦ логическое мышление (повышается интерес к логическим играм и упражнениям);
- ♦ смекалку;
- ♦ аналитические способности.

Помимо этого шашки формируют навыки сотрудничества, умение сопереживать за товарищей.

Шашки — игра уникальная, в них можно играть везде: в детском саду, дома; под стук колес, отправляясь на отдых, или на

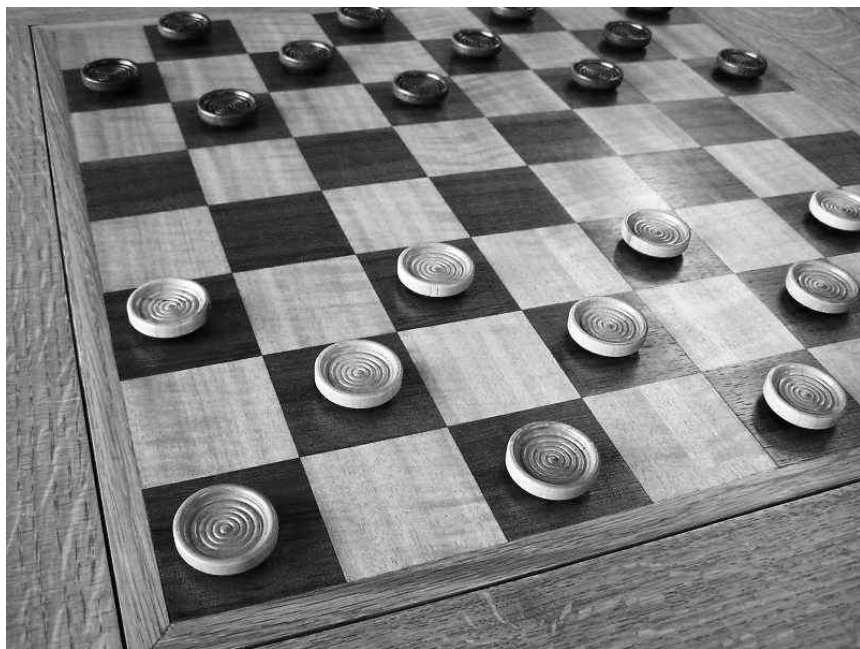
привале в туристском походе. Отраднo, что увлечение игрой не ограничивается стенами ДОУ, почти в каждой семье наших воспитанников проходят нешуточные «баталии» шашкистов. Родители с удовольствием поддерживают интерес детей к игре. С какой гордостью дошколята сообщают о своих победах над домашними!

Турниры проводятся не только дома, но и в группах. Обычно групповой шашечный турнир планируется на конец учебного года. По жребию участники распределяются на пары. (В качестве жребия удобно использовать разрезанные на две части и перевернутые обратной стороной открытки. Каждый игрок выбирает по одной части. Два

ребенка, собравшие открытку, образуют пару.) Победители в парах выходят в следующий тур. Четыре игрока участвуют в полуфинале, два — в финале.

По окончании турнира вручают медали за первые три места. Остальные участники получают награды «Участник шашечного турнира». Можно использовать медали с надписями «За смекалку», «Самому талантливому», «Самой веселой», «Самой активной». Главное, чтобы все игроки были отмечены.

Вот так проходит обучение игре в шашки в нашем детском саду. Надеюсь, что мой опыт покажется вам интересным, и ряды любителей этой игры пополнятся воспитанниками ваших ДОУ.



Семинары для педагогов дошкольного образования

Издательство «ТЦ СФЕРА» предлагает посетить занятия для методистов, воспитателей, коррекционных педагогов, психологов, логопедов.

Занятия проводит *Ирина Владимировна Мальцева* — педагог-психолог, автор более 100 книг и развивающих игр для детей раннего, дошкольного и младшего школьного возраста, в том числе и коррекционных пособий.

На семинаре будут выданы раздаточные материалы:

- презентации по теме семинара;
- таблицы по теме семинара;
- список необходимой литературы;
- диск с материалами семинара и каталогами книг издательства «ТЦ Сфера».

Участники получают свидетельства о прохождении обучения, материалы презентаций, смогут приобрести образцы используемых пособий.

По результатам семинаров будет осуществляться набор в **мастер-группу** «Как построить, организовать и развить консультационную практику» (по данной тематике).

Семинары будут проходить в помещении издательства **по адресу:** Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, к. 3, ближайшая станция метро — «Ботанический сад», что очень удобно, так как можно совместить семинар с посещением Центра образовательной книги, где продаются книги по издательской цене.

Продолжительность каждого семинара — 3 ч (с 10.00 до 13.00), **стоимость участия** — 600 руб.

Зарегистрироваться и узнать подробнее об авторе, программе, содержании и раздаточных материалах семинаров можно на сайте: <http://www.tc-sfera.ru/razvitie-rebyonka-seminary>.

Справки по телефонам: (495) 656-73-00, 656-70-33, (499) 181-09-23 или E-mail: 123@tc-sfera.ru

Программа семинаров (2012/13 уч. г.)

Дата, тема	Содержание
27.10.12, 19.01.13, 30.03.13 Языковые стратегии обучения современных детей среднего и старшего дошкольного возраста, в том числе детей-билингвов. Комплексные речевые программы и их модификации	1. Языковые стратегии обучения русской грамоте. Лингвистическая интуиция и проблемы развития чувства языка у современных детей, в том числе детей-билингвов. Основные программы-технологии для детей 4—5,5 лет / 5,5—7 лет. 2. Познавательные стратегии обучения. Модальности — сенсорные способы познания окружающего мира. Характеристика групп риска. Сенсорный потенциал речевых программ-технологий. 3. Психолого-педагогический портрет современного ребенка. Этапы развития детского мышления. Характеристика групп риска. Интеллектуальный потенциал речевых программ-технологий
10.11.12, 2.02.13, 13.04.13 Успешные стратегии повышения практической грамотности старших дошкольников и младших школьников	1. Работающие технологии в современной педагогической практике: представление, обоснование, возможности и особенности применения. 2. Работающие технологии в организации учебного материала на примере авторских учебных пособий
24.11.12, 16.02.13, 27.04.13 Программа развития современного ребенка раннего возраста: проектирование, сопровождение, обогащение	1. Основные модули развивающей программы — сензитивные периоды развития и базовые навыки ребенка с рождения до трех лет. 2. Типы современных развивающих игр и их применение в развитии базовых навыков ребенка раннего возраста. 3. Современные педагогические технологии в развитии ребенка раннего возраста: обзор, выделение явного и скрытого потенциала, правила применения
08.12.12, 2.03.13, 27.04.13, 18.05.13 Программа развития современного дошкольника 3—6 лет: проектирование, сопровождение, обогащение	1. Основные модули развивающей программы — сензитивные периоды развития и базовые навыки ребенка дошкольного возраста в каждый из возрастных периодов. 2. Образовательные пакеты — доминантные игры и пособия в развитии базовых навыков детей дошкольного возраста: обзор, определение развивающего потенциала, пути и особенности использования. 3. Современные педагогические технологии в развитии предметных умений детей дошкольного возраста: обзор, выделение явного и скрытого потенциала, правила применения
22.12.12, 16.03.13 Формирование естественной потребности ребенка к письменной речи: основные стратегии развития	1. Обоснование актуальности развития потребности к письменной речи у старших дошкольников. 2. Формирование языкового портфеля дошкольника. Лексические, грамматические и синтаксические игры. Развитие способности считаться с отсутствующим собеседником. 3. Развитие навыков слушателя и читателя. Современные технологии обучения читательской способности: обзор, определение развивающего потенциала, пути и особенности использования

Предлагаем вашему вниманию книги серии «Здоровый малыш»



ЗИМНИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ 5—7 ЛЕТ

Планирование, конспекты

Автор — Сулим Е.В.

Представлен оригинальный материал, предназначенный для повышения интереса детей к физкультуре на свежем воздухе в зимний период: обучение ходьбе на лыжах, катанию на санках, скольжению по ледяным дорожкам и спортивной игре «Сноубол». Содержатся планирование физкультурных занятий, конспекты занятий и разнообразные спортивные игры и упражнения.



КАК СДЕЛАТЬ ОСАНКУ КРАСИВОЙ, А ПОХОДКУ ЛЕГКОЙ

Автор — Бабенкова Е.А.

Книга посвящена воспитанию навыков правильной осанки и походки у детей дошкольного и младшего школьного возраста. Представлены рекомендации по определению нарушений опорно-двигательного аппарата, комплексы упражнений корригирующей гимнастики, лечебной физической культуры, вопросы и ответы для проверки знаний и деятельности обучающихся по формированию правильной осанки и походки.



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ 6—7 ЛЕТ

Автор — Картушина М.Ю.

Представлена система оздоровительных интегрированных занятий для детей подготовительной к школе группы, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата и зрения у детей, повышение резистентности организма. В книге представлены приемы и методы оздоровления детей: различные виды массажа и самомассажа, комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики, физкультминутки, пальчиковый игротренинг и т.д.

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

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

Не забудьте разборчиво написать свой **индекс** и **обратный адрес** и заказать бесплатные каталоги издательства «ТЦ СФЕРА»:
«Дошкольное воспитание», «Логопедия», «Педагогика и психология»,
«Начальная и средняя школа», «Подписные издания».

Предлагаем вашему вниманию книги серии «От рождения до трех»



ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ Учебно-методическое пособие

Авт.-сост. Т.А. Максименко, Л.С. Вакуленко

Цель данного методического пособия — сформировать у читателей представления о возрастных рамках двигательного развития ребенка первого года жизни, а также ознакомить с путями преодоления моторных расстройств средствами кинезитерапии.



ИГРЫ С ДЕТЬМИ РАННЕГО ВОЗРАСТА Методическое пособие

Сост. М.А. Аралова

Обложка, 128 с. Формат 60х90/16

В пособии представлены теоретические и практические материалы, раскрывающие особенности воспитания и психического развития детей раннего возраста. Предложены игры и занятия, формирующие познавательную активность, восприятие и мышление, речевое развитие, коммуникативные навыки. Адресовано методистам, воспитателям и другим специалистам ДОУ, родителям, а также всем, кто интересуется вопросами дошкольной педагогики.



СОЛНЫШКО НА ЛАДОШКЕ Пальчиковые и жестовые игры для детей от 0 до года

Автор — Савельева Е.А.

Данная книга представляет собой уникальное сочетание телесной и эмоциональной игровой терапии для детей первых лет жизни. Здесь собраны увлекательные авторские игры, которые можно проводить с малышами с первого месяца жизни. Через прикосновения, речевое и эмоциональное воздействие вы можете помочь крохе укрепить мышечный аппарат, рано заговорить, развить мышление и др.



РАЗВИВАЕМ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА Современные проблемы и их решение в ДОУ и семье

Автор — Печора К.Л.

В пособии рассматриваются актуальные проблемы развития и воспитания детей раннего возраста в условиях дошкольного учреждения и семьи, методы диагностики и коррекции. Представлены методические разработки проведения занятий по сенсорике, развитию речи, конструированию с детьми раннего и дошкольного возраста.

Предлагаем вашему вниманию книги новой серии «Растим детей здоровыми»



ЗАНЯТИЯ В БАССЕЙНЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

Автор — Рыбак М.В.

В издании представлена образовательная программа по плаванию «Морская звезда» для детей старшего дошкольного возраста. В программе предложена структура занятий и специфика обучения плаванию. Ее содержание построено на интеграции образовательных областей: «Физическая культура», «Здоровье», «Безопасность», Труд», «Художественное творчество» и др. Для реализации задач по обучению плаванию представлены разнообразные комплексы упражнений, подвижные игры, дыхательная, релаксационная гимнастика и др.



ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ В ДЕТСКОМ САДУ Игровой стретчинг. 2-е изд.

Автор — Сулим Е.В.

В книге представлен интересный и достаточно оригинальный материал, предназначенный повысить интерес детей к физкультурным занятиям за счет введения увлекательных упражнений игрового стретчинга. В книге содержатся конспекты-сценарии сюжетно-игровых занятий, спортивных сказок и более 80 разнообразных упражнений по игровому стретчингу с большим количеством иллюстраций, призванных облегчить работу педагога по обучению детей упражнениям, а также рифмованные слова и стихотворения. В данное издание внесены изменения в соответствии с федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования.



ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ 3—7 ЛЕТ

Планирование и конспекты. 2-е изд.

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

Книга представляет интегрированную систему физкультурных занятий, направленных на коррекцию нарушений функций опорно-двигательного аппарата и укрепление здоровья часто болеющих детей дошкольного возраста. В данное издание внесены изменения в соответствии с федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

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

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

Не забудьте разборчиво написать свой индекс и обратный адрес и заказать бесплатные каталоги издательства «ТЦ СФЕРА»:

«Дошкольное воспитание», «Логопедия», «Педагогика и психология», «Начальная и средняя школа», «Подписные издания».

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!

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

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

Что нового

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

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

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

Что впереди

В наших ближайших планах:

- ♦ отправка по запросу сертификата о публикации (разместив на сайте свою статью, автор может прислать заявку на сертификат, который получит по почте);
- ♦ скидки и льготы самым активным пользователям, публикующим свои материалы и комментирующим чужие;
- ♦ создание на сайте раздела, где можно будет пройти дистанционное обучение: семинары и курсы повышения квалификации.

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



Созвездие подписных изданий для дошкольного образования!

*Если вы хотите получать наши журналы
в первом полугодии 2013 г., не забудьте подписаться!*

2013	1-е полугодие	Индексы в каталогах		
		Роспе- чать	Пресса России	Почта России
Комплект: «Управление ДОУ» с приложением; «Методист ДОУ», «Инструктор по физкультуре», «Медработник ДОУ»; Рабочие журналы для: — воспитателя группы детей раннего возраста — воспитателя детского сада — заведующего детским садом — инструктора по физической культуре — музыкального руководителя детского сада — педагога-психолога — старшего воспитателя — учителя-логопеда		36804	39757	10399
		Подписка только в первом полугодии	(без рабочих журналов)	(без рабочих журналов)
«Управление ДОУ» с приложением и один выпуск «Методист ДОУ» «Управление ДОУ» «Медработник ДОУ» «Инструктор по физкультуре» «Воспитатель ДОУ» с библиотекой «Воспитатель ДОУ» «Логопед» с библиотекой и учебно-игровым комплектом «Логопед»		82687		
		80818		
		80553	42120	
		48607	42122	
		80899	39755	10395
		58035		
		18036	39756	10396
		82686		

Чтобы подписаться на все издания для специалистов дошкольного воспитания Вашего учреждения, вам потребуется **три индекса:**

36804, 80899, 18036 — Роспечать

Подписаться на наши издания можно по каталогам
«РОСПЕЧАТЬ», «ПРЕССА РОССИИ», «ПОЧТА РОССИИ»

Если вы не успели подписаться на наши издания, то можно заказать их по почте наложенным платежом по **адресу:** 129626, Москва, а/я 40.

Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05, (499) 181-34-52;

по **E-mail:** sfera@cnt.ru; в **интернет-магазине:** www.tc-sfera.ru

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

- ♦ Зимний спортивный праздник «Валенки»
- ♦ Детский туризм
- ♦ Ходьба на лыжах в детском саду
- ♦ Двигательная активность детей в зимний период
- ♦ Авторская программа по плаванию для дошкольников
- ♦ Имитационные упражнения в работе по физкультуре
- ♦ Зимняя игровая тренировка
- ♦ Пространственное моделирование на занятиях физкультурой

Уважаемые коллеги!

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



«ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ»
2012, № 7 (27)

Научно-практический журнал
ISSN 2220-1467

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

Учредитель и издатель
Т.В. Цветкова

Главный редактор
М.Ю. Парамонова

Литературный редактор
Н.Д. Скрябышева

Оформление, макет
Т.Н. Полозовой

Дизайнеры обложки
В. Чемякин, Е.В. Кустарова

Корректоры
Т.Э. Балоунова, Л.Б. Успенская

Фото на обложке
Е.В. Кустаровой

Точка зрения редакции может не совпадать с мнениями авторов. Ответственность за достоверность публикуемых материалов несут авторы.

Редакция не возвращает и не рецензирует присланные материалы.

При перепечатке материалов и использовании их в любой форме, в том числе в электронных СМИ, ссылка на журнал **«Инструктор по физкультуре»** обязательна.

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия.

Свидетельство ПИ № ФС77-28787
от 13 июля 2007 г.

Подписные индексы в каталогах:

«Роспечать» — 48607, 36804
(в комплекте), «Пресса России» —
42122, 39757 (в комплекте),
«Почта России» — 10399 (в комплекте)

Адрес редакции:

Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18,
корп. 3. Тел./факс: (495) 656-70-33, 656-73-00.

Почтовый адрес:

129626, Москва, а/я 40.

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

Рекламный отдел:

Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05

Номер подписан в печать 19.10.12.

Формат 60×90^{1/16}. Усл. печ. л. 8. Тираж 5800 экз.
Заказ №

© Журнал «Инструктор по физкультуре», 2012
© ООО «ТЦ СФЕРА», 2012



4 607091 440270



0 0025