



№2/2016

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ



**Досуг «С микробами
я не дружу –
я здоровьем дорожу!»**

**Занятие по форми-
рованию правильной
осанки «Гордо спину
мы несем!»**

**Разговор-убеждение
«Если хочешь быть
здрав!»**

**Занятие «Расскажем
Маше о режиме дня»**

**Педагогическая
поддержка
физического развития
и здоровья ребенка**



**ДОРОЖИМ
СВОИМ
ЗДОРОВЬЕМ!**



ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

№2/2016

**Подписные индексы в каталогах:**

«Роспечать» — 48607, 36804 (в комплекте)

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

«Почта России» — 10399 (в комплекте)

**ТЕМА НОМЕРА
ДОРОЖИМ СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ!**

СОДЕРЖАНИЕ

Редакционный совет	3
Индекс	4

Колонка редактора

Парамонова М.Ю.

Стремимся быть здоровыми!	5
---------------------------------	---

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Наука — практике!

Щербак А.П.

Планирование содержания занятий физкультурой в ДОО	6
--	---

Психофизическое развитие ребенка

Татаринцева Л.В.

Развитие скоростно-силовых качеств детей дошкольного возраста	33
--	----

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Образовательная работа

Котова Е.А., Филиппова А.П.

Занятие «Расскажем Маше о режиме дня»	42
---	----

Филина М.О.

Физкультурное занятие «Ловкий шофер»	45
--	----

Тимошенко А.Н.

Тематическое занятие по физкультуре «Птичья зарядка»	48
--	----

Герегиева С.В.

Сюжетное занятие по аэробике «Лесные чудеса»	50
--	----

Физкультурно-оздоровительная работа

Рыбакова Е.А.

Физкультурно-познавательный досуг «С микробами я не дружу — я здоровьем дорожу!»	53
---	----



Ильина Е.В.

Спортивный досуг для старших дошкольников «Юные спасатели» ... 59

Коррекционная работа

Щетенко Ю.А., Шахбанова Г.И.

Занятие по формированию правильной осанки

«Гордо спину мы несем» 63

СОТРУДНИЧЕСТВО

Работа с родителями

Данилеко Н.А.

Совместное физкультурное занятие для детей и родителей

«В гости к смешарикам» 70

Взаимодействие со специалистами

Рындина М.Н.

Физкультурно-музыкальное развлечение «Веселое путешествие» 75

Терновая Т.А.

Игра-путешествие «В гости к лесным обитателям» 78

Козлова Ю.В.

Молодому педагогу о строевых упражнениях в детском саду 81

Савченко В.И.

Разговор-убеждение «Если хочешь быть здоров!» 86

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Дискуссионный клуб

Герегиева С.В.

Физкультурное занятие с использованием степ-платформ

«Подарок Незнайки» 90

Аронова Е.Ю., Хашабова К.А.

Педагогическая поддержка здоровья и физического развития

дошкольников 94

Илюхина О.М.

Сказкотерапия и правила поведения в бассейне 108

Вести из регионов

Грицаник А.Ю., Череватенко Е.Б.

Этнокультурное и физическое воспитание

в проекте «Ямал — мой край родной!» 112

Книжная полка 62, 69, 74, 89, 93, 111, 122

Вести из Сети 126

Как подписаться 127

Анонс 128

Редакционный совет

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

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

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

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

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

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

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

Редакционная коллегия

Боякова Екатерина Вячеславовна, канд. пед. наук, ст. науч. сотрудник ФГБНУ «Институт художественного образования и культурологии РАО», главный редактор журналов «Управление ДОУ», «Методист ДОУ».

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

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

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

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



ИНДЕКС

УЧРЕЖДЕНИЯ И АВТОРЫ, УПОМИНАЕМЫЕ В НОМЕРЕ

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

ГБДОУ д/с № 7, г. Севастополь, Республика Крым.....	48	МБДОУ ЦРР — д/с «Ромашка», г. Черногорск, Республика Хакасия.....	53
ГБОУ «Школа № 1394», Москва ...	108	МБОУ «С(К)НШ — д/с № 2», г. Нерюнгри, Республика Саха	81
Д/с № 130 «Родничок» АНО ДО «Планета детства «Лада»», г. Тольятти Самарской обл.	33	МДОУ д/с № 4 «Олимпийский», г. Углич Ярославской обл.	59, 70
МБДОУ д/с № 5 «Солнышко», г. Усть-Илимск Иркутской обл.	63	МДОУ д/с № 93, г. Рыбинск Ярославской обл.	50, 90
МБДОУ д/с № 8, станица Старошербиночная Шербинонского р-на Краснодарского края	78, 86	МДОУ «Старомайнский детский сад «Солнышко», раб. пос. Старая Майна Ульяновской обл.	42
МБДОУ д/с № 13 «Умка», г. Салехард, ЯНАО.....	112	МАОУ «НШ—д/с № 72», г. Краснодар	94
МБДОУ д/с № 14, г. Крымск Краснодарского края	75	ФГБОУ ВПО «Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского» ...	6
МБДОУ д/с № 22 «Синяя птица», г. Салехард, ЯНАО	112	ФГБОУ ВПО «Кубанский государственный университет», г. Краснодар	94
МБДОУ д/с «Мозаика», с. Кокино Брянской обл.	45		

Аронова Елена Юрьевна.....	94	Татаринцева Любовь Владимировна	33
Герегиева Светлана Владимировна	50, 90	Терновая Татьяна Александровна	78
Грицаник Алёна Юрьевна	112	Тимошенко Алёна Николаевна.....	48
Данилейко Наталья Алексеевна	70	Филина Марина Олеговна	45
Ильина Елена Витальевна	59	Филиппова Анна Павловна	42
Илюхина Ольга Михайловна	108	Хашабова Клара Абрамовна	94
Козлова Юлия Васильевна	81	Череватенко Елена Борисовна	112
Котова Евгения Алексеевна.....	42	Шахбанова Галина Ивановна	63
Рыбакова Елена Анатольевна	53	Щербак Александр Павлович	6
Рындина Марина Николаевна.....	75	Щетенко Юлия Александровна.....	63
Савченко Валентина Ивановна....	86		

Стремимся быть здоровыми!

Люди все больше и больше убеждаются, что несмотря на генетическую обусловленность, среда обитания влияет на их здоровье. Важны многие факторы: чем с раннего детства питается ребенок, каким воздухом дышит, какой детский сад посещает, какие люди его окружают и т.д. То, в каких условиях жил ребенок, и какое отношение к своему здоровью ему сумели привить, определяет его будущее здоровье, а значит, и качество жизни.

Многие факторы риска закладываются именно в детском возрасте. Но в то же время детский организм очень пластичен. Если внимательно относиться к ребенку, понимать, что и как влияет на его развитие, вовремя диагностировать недуги, обращаться к специалистам по поводу лечения, грамотно проводить оздоровительные, профилактические и закаливающие мероприятия, то вполне можно как поддерживать и укреплять организм ребенка, так и привести его в состояние здоровья и полного благополучия. Поэтому так важно с ранних лет воспитывать у ребенка стремление заботиться о своем здоровье, беречь его.

Для этого малышу надо самостоятельно ответить на вопрос: «А зачем надо непременно быть здоровым?» Взрослые на этот вопрос отвечают: «Чтобы быть успешным, счастливым». Но в детстве почти никто всерьез не задумывается над своим будущим. Чаще дети фантазируют о том, кем бы они хотели быть, о будущей профессии. Ребенок не отдает себе отчета в полной мере, какую ценность для него представляет здоровье, поэтому родители и педагоги должны не только создавать для него необходимые условия, но и непременно формировать привычки и поведение, способствующие сбережению и укреплению здоровья.

Не лишним будет напомнить в наш век электроники о вреде малоподвижного образа жизни. Увлекшись компьютерными играми, просмотром мультфильмов, дети могут часами сидеть без движения, что может привести к целому ряду негативных явлений, не говоря уже о риске снижения зрения.

Отрадно, что в последнее время все шире в практику внедряются мероприятия, связанные с пропагандой здорового образа жизни. Замечательно, что к работе привлекаются родители, медицинские работники, спортсмены.

В этом номере журнала представлены статьи о формировании у детей бережного отношении к здоровью.

Друзья! Обменивайтесь своим опытом и присылайте свои статьи на наш электронный адрес: dou@tc-sfera.ru с пометкой «Для журнала “Инструктор по физкультуре”». Регулярно посещайте наш сайт www.tc-sfera.ru.

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

Планирование содержания занятий физкультурой в ДОО*

Щербак А.П.,

заведующий кафедрой теории и методики профессионального образования филиала ФГБОУ ВПО «Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского», г. Рыбинск Ярославской обл.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Комплексы утренней гимнастики в средней группе

Утренняя гимнастика на улице без предметов (сентябрь-1)

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ без предметов.

1. «К плечам». И.п.: о.с., руки на поясе. 1 — руки к плечам; 2 — и.п. Повторить 6 раз.

2. «Гуси шипят». И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 — наклониться вперед, голову приподнять, руки развести в стороны сзади, сказать «Ш-ш-ш»; 2 — и.п. Повторить 5 раз.

3. «Сильный ветер». И.п.: ноги врозь, руки на поясе (вниз, за спину, за голову, в стороны). 1 — наклониться вправо («крепко стоит дерево»); 2 — и.п.; 3—4 — то же в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

4. «Сесть и встать». И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 — присесть с выносом рук вперед; 2 — и.п. Повторить 5—6 раз.

* Продолжение. Начало в журнале «Инструктор по физкультуре» № 1 / 2016. Окончание в журнале «Инструктор по физкультуре» № 3/2016.

5. «Подпрыгивание». И.п.: о.с. Сделать несколько «пружинок» со взмахом рук вперед-назад, 10 пружинящих подпрыгиваний, 10 шагов. Повторить 2 раза.

6. «Посмотри на хвостик». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1—2 — повернуться вправо, посмотреть назад; 3—4 — и.п. То же влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

7. «Пальцы врозь». И.п.: о.с., руки к плечам, кисть в кулак. 1 — руки вверх, посмотреть, потянуться; 2 — и.п. Повторить 6 раз.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Оздоровительный бег по территории детского сада.

Утренняя гимнастика с косичкой (сентябрь-2)

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному, гимнастический шаг, ходьба на носках и пятках в чередовании с бегом. Раздача косичек и построение на ОРУ.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ с косичкой.

1. И.п.: о.с., косичка в обеих руках внизу, натянута. 1 — поднять косичку вверх, подняться на носки; 2 — и.п.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, косичка в обеих руках перед грудью, натянута. 1 — наклониться вперед, косичку опустить вниз; 2 — и.п.

3. И.п.: то же. 1 — наклониться вправо («поднять хвостик у ко-

сички»); 2 — и.п.; 3—4 — то же в другую сторону.

4. И.п.: пятки вместе, носки врозь, косички внизу в обеих руках. 1 — присесть с выносом косички вперед; 2 — и.п.

5. И.п.: о.с., косичка на полу. 1 — прыжки через косичку; 2 — ходьба на месте.

6. И.п.: ноги на ширине плеч, косичка в обеих руках внизу, натянута. 1 — поднять косичку вперед; 2 — повернуться вправо; 3 — повернуться вперед; 4 — и.п. Повторить то же в другую сторону.

7. И.п.: сидя на полу, косичка в обеих руках («при克莱илась»). 1 — подтянуть ноги к животу, занести косичку под ноги; 2 — и.п.

8. Повтор упражнения 1.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Свободное подбрасывание косички вверх и ее ловля.

Утренняя гимнастика с диском (октябрь-1)

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному (гимнастический шаг) в чередовании с бегом и ходьбой на носках и пятках врассыпную. Раздача дисков и построение на ОРУ.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ с диском («рулем»).

1. И.п.: о.с., диск в обеих руках внизу. 1 — поднять диск вверх, посмотреть на него; 2 — и.п.



2. И.п.: ноги на ширине плеч, диск в обеих руках перед грудью. 1 — наклониться вперед, диск вынести вперед, произнести «би-и-и»; 2 — и.п.

3. И.п.: то же. 1 — наклониться вправо («машина поехала вправо»); 2 — и.п.; 3—4 — то же в другую сторону.

4. И.п.: пятки вместе, носки врозь, диск внизу в обеих руках. 1 — присесть, диск положить на пол, произнести «сели»; 2 — встать; 3 — присесть, взять диск; 4 — и.п.

5. И.п.: о.с., диск на полу. 1 — прыжки вокруг диска; 2 — ходьба на месте.

6. И.п.: ноги на ширине плеч, диск в обеих руках внизу. 1 — поднять диск вперед; 2 — повернуться вправо; 3 — повернуться вперед; 4 — и.п. Повторить то же в другую сторону.

7. И.п.: сидя на полу, диск зажат стопами ног. 1 — поднять ноги вместе с диском; 2 — и.п.

8. Повтор упражнения 1.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подвижная игра (ПИ) «Быстрые и медленные автомобили». Дети движутся в соответствии с темпом музыки.

Утренняя гимнастика с кеглей (октябрь-2)

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба детей («зайцев») в колонне по одному (гимнастический

шаг) в чередовании с бегом и ходьбой на носках и пятках вразсыпную по ковру («полянке»). Раздача кеглей и построение на ОРУ.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ с кеглей («морковкой»).

1. И.п.: о.с. 1 — поднять кеглю вверх, переложить из правой руки в левую; 2 — и.п. Повторить то же в другую сторону.

2. И.п.: ноги на ширине плеч. 1 — наклониться вперед, поставить кеглю перед собой («посадить морковку»); 2 — и.п.; 3 — наклониться вперед («полить морковку»); 4 — и.п.; 5 — наклониться вперед и взять кеглю («сорвать морковку»).

3. И.п.: то же, кегля-«морковка» в правой руке. 1 — наклониться влево, кеглю поднять вверх («зайка хвастается морковкой»); 2 — и.п., кеглю переложить в левую руку; 3 — наклониться вправо, кеглю поднять вверх; 4 — и.п.

4. И.п.: пятки вместе, носки врозь, кегля в обеих руках. 1 — присесть, кеглю-«морковку» поставить на пол; 2 — и.п.; 3 — присесть, взять кеглю; 4 — и.п.

5. И.п.: о.с., кегля на полу. 1 — прыжки вокруг кегли; 2 — ходьба на месте.

6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, кегля в правой руке. 1 — повернуться вправо; 2 — и.п., кеглю переложить в левую руку; 3 — повернуться влево; 4 — и.п.

7. И.п.: сидя на полу, кегля в правой руке. 1 — поднять ноги вместе, передать кеглю под ногами в левую руку; 2 — и.п.; 3—4 — то же в другую сторону.

8. Повтор упражнения 1.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

ПИ «Возьми морковку». Кегли расставить на коврах. Дети под музыку бегут вокруг ковров, по сигналу берут «морковку».

Утренняя гимнастика без предметов (ноябрь-1)

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба детей («птичек») в колонне по одному (на носках и пятках) в чередовании с бегом врассыпную.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ без предметов.

1. «Взмахи крыльями». И.п.: о.с. 1 — поднять руки вверх; 2 — и.п.

2. «Птичка водичку пьет». И.п.: ноги на ширине плеч. 1 — наклониться вперед, произнести «пью»; 2 — и.п.

3. И.п.: то же. 1 — наклониться влево, поднять правую руку вверх («помахать крылышком»); 2 — и.п.; 3—4 — то же другой рукой.

4. «Клюем зернышки». И.п.: пятки вместе, носки врозь. 1 — присесть, постучать пальчиками по полу, произнести «клю-клю»; 2 — и.п.

5. «Птичка прыгает». И.п.: о.с. 1 — прыжки; 2 — ходьба на месте.

6. «Посмотреть на хвостик». И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — повернуться вправо («посмотреть на хвостик»); 2 — и.п.; 3—4 — то же в другую сторону.

7. «Птичка барахтается в песочке». И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 — поднять ноги, подрыгать ими в воздухе; 2 — и.п.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба по кругу со взмахами рук («крыльев»).

Утренняя гимнастика с кубиками (ноябрь-2)

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба детей врассыпную между кубиками (на носках и пятках) в чередовании с бегом в колонне по одному.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ с двумя кубиками.

1. И.п.: о.с., руки опущены вниз. 1 — поднять руки вверх, ударить кубиками друг о друга; 2 — и.п.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, кубики перед грудью. 1 — наклониться вперед, положить кубики на пол; 2 — и.п., без кубиков; 3 — наклониться вперед, взять кубики; 4 — и.п.

3. «Светлячок зажигает фонарик». И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 1 — наклониться влево, поднять правую



руку с кубиком вверх («зажги фонарик»); 2 — и.п.; 3—4 — тоже в другую сторону.

4. «Строим пирамидку». И.п.: пятки вместе, носки врозь. 1 — присесть, построить пирамидку; 2 — и.п.; 3 — присесть, взять кубики; 4 — и.п.

5. «Не урони пирамидку». И.п.: о.с. 1 — прыжки вокруг пирамидки; 2 — ходьба на месте.

6. «Перепрыгни через бруск». И.п.: о.с. перед кубиками, лежащими рядом друг с другом. 1 — прыжки через кубики («брюсок»); 2 — ходьба на месте.

7. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вперед. 1 — повернуться вправо, посмотреть назад на кубик; 2 — и.п.; 3—4 — то же в другую сторону.

8. И.п.: сидя на полу. 1 — поднять правую ногу, ударить под ней кубиками друг о друга; 2 — и.п.; 3—4 — то же другой ногой.

9. Повтор упражнения 1.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

ПИ «Возьми кубик». Кубики (по количеству детей) разложены на ковре. Дети под музыку бегут по кругу, по окончании ее берут по одному кубику.

Утренняя гимнастика с пластмассовыми гантелями (декабрь-1)

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба (гимнастический шаг) и бег в колонне по одному в че-

редовании с ходьбой на носках и пятках врассыпную.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ с пластмассовыми гантелями.

1. И.п.: о.с., гантели на уровне плеч. 1 — поднять гантели вверх; 2 — и.п.

2. И.п.: то же. 1 — развести гантели в стороны; 2 — и.п.

3. И.п.: ноги на ширине плеч, гантели перед грудью. 1 — наклониться вперед, положить гантели на пол; 2 — выпрямиться; 3 — наклониться вперед, взять гантели; 4 — и.п.

4. «Насосы». И.п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями вдоль туловища. 1 — наклониться вправо, руки скользят вдоль туловища, произнести «ш-ш-ш»; 2 — и.п.; 3—4 — то же в другую сторону.

5. И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки опущены вниз. 1 — присесть, руки вынести вперед, произнести «сели»; 2 — и.п.

6. И.п.: о.с., гантели на полу (одна на другой). 1 — прыжки вокруг гантелей; 2 — ходьба на месте.

7. И.п.: то же. 1 — прыжки через гантели; 2 — ходьба на месте.

8. «Велосипед». И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 — круговое вращение согнутыми ногами; 2 — и.п.

9. И.п.: о.с., руки опущены вниз. 1 — поднять гантели через стороны вверх, потянуться на

носках и посмотреть вверх; 2 — и.п.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Бег в колонне по одному. Ходьба по уменьшенной опоре (краю ковра).

Утренняя гимнастика с мячом (декабрь-2)

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному, гимнастический шаг, ходьба на носках и пятках в чередовании с бегом. Разбор мячей и построение на ОРУ.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ с мячом.

1. И.п.: о.с., мяч в обеих руках внизу. 1 — поднять мяч вверх, подняться на носки; 2 — и.п.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. 1 — наклониться вперед, коснуться мячом пола; 2 — и.п.

3. И.п.: то же. 1 — наклониться вправо; 2 — и.п.; 3—4 — то же в другую сторону.

4. И.п.: пятки вместе, носки врозь, мяч внизу в обеих руках. 1 — приседание с выносом мяча вперед; 2 — и.п.

5. И.п.: о.с., мяч зажат коленями. 1 — прыжки («скакем на лошадке»); 2 — ходьба на месте.

6. И.п.: стоя на коленях. 1 — прокатывание мяча по часовой стрелке; 2 — то же против часовой стрелки.

7. И.п.: сидя на полу, упор сзади, мяч зажат стопами. 1 — поднять ноги вверх; 2 — и.п.

8. Повтор упражнения 1.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Бег с мячом, ходьба с подбрасыванием мяча вверх.

Утренняя гимнастика с косичкой (январь-2)

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному, гимнастический шаг, ходьба на носках и пятках в чередовании с бегом. Раздача косичек и построение на ОРУ.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ с косичкой.

1. И.п.: о.с., косичка в обеих руках внизу, натянута. 1 — вынести косичку вперед; 2 — поднять косичку вверх, посмотреть на нее, подняться на носки; 3 — вынести косичку вперед; 4 — и.п.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, косичка в обеих руках перед грудью, натянута. 1 — наклониться вперед; 2 — и.п.

3. И.п.: то же. 1 — наклониться вправо («поднять хвостик у косички»); 2 — и.п.; 3—4 — то же в другую сторону.

4. И.п.: пятки вместе, носки врозь, косичка внизу в обеих руках. 1 — присесть с выносом косички вперед; 2 — и.п.

5. И.п.: о.с., косичка сложена пополам в руке. 1 — прыжки с



вращением косички; 2 — ходьба на месте.

6. И.п.: ноги на ширине плеч, косичка в обеих руках впереди, натянута. 1 — повернуться вправо; 2 — повернуться вперед; 3 — повернуться влево; 4 — и.п.

7. И.п.: сидя на полу, косичка в обеих руках («приклеилась»). 1 — подтянуть ноги к животу, занести косичку под ноги; 2 — и.п.

8. И.п.: лежа на полу на животе, косичка впереди. 1 — поднять косичку вверх, прогнуться с подъемом головы и ног; 2 — и.п.

9. Повтор упражнения 1.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Свободное подбрасывание косички вверх и ее ловля.

Утренняя гимнастика с обручем (февраль-1)

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба врассыпную между обручами, гимнастический шаг, ходьба на носках и пятках в чередовании с бегом в колонне по одному. Построение на ОРУ (в обручи).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ с обручем.

1. «Воротничок». И.п.: о.с., обруч в обеих руках на уровне шеи. 1 — поднять обруч вверх, посмотреть на него, подняться на носки; 2 — и.п.

2. «Окошко». И.п.: ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках перед грудью. 1 — наклониться

вперед, вынести обруч вперед, посмотреть в «окошко»; 2 — и.п.

3. «Зонтик». И.п.: ноги на ширине плеч, обруч над головой. 1 — наклониться вправо («стряхнуть воду с зонтика»); 2 — и.п.; 3—4 — то же в другую сторону.

4. И.п.: пятки вместе, носки врозь, обруч в обеих руках на уровне таза. 1 — присесть, положить обруч на пол; 2 — встать; 3 — присесть, взять обруч; 4 — и.п.

5. «Лягушата в лужице». И.п.: о.с. в обруче. 1 — прыжки в обруче; 2 — ходьба по обручу.

6. И.п.: ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках впереди. 1 — повернуться вправо; 2 — повернуться вперед; 3 — повернуться влево; 4 — и.п.

7. И.п.: сидя на полу, обруч в обеих руках. 1 — подтянуть ноги к животу, занести их в обруч; 2 — и.п.

8. Повтор упражнения 1.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

ПИ «Займи пустой обруч».

Утренняя гимнастика с кеглей (февраль-2)

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному, гимнастический шаг, на носках и пятках в чередовании с бегом. Раздача кеглей и построение на ОРУ.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ с кеглей.

1. И.п.: о.с. 1 — поднять кеглю вверх, передать ее из правой руки

в левую; 2 — и.п.; 3—4 — то же в другую сторону.

2. И.п.: сидя на полу, ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. 1 — наклониться вперед, поставить кеглю перед собой правой рукой; 2 — выпрямиться; 3 — наклониться вперед и взять кеглю левой рукой; 4 — и.п.; 5—8 — то же с другой руки.

3. И.п.: то же, кегля в правой руке. 1 — наклониться влево, кеглю поднять вверх; 2 — и.п., кеглю переложить в левую руку; 3—4 — то же в другую сторону.

4. И.п.: пятки вместе, носки врозь, кегля в обеих руках. 1 — присесть, кеглю поставить на пол; 2 — и.п.; 3 — присесть, взять кеглю; 4 — и.п.

5. И.п.: о.с., кегля на полу. 1 — прыжки вокруг кегли; 2 — ходьба на месте.

6. И.п.: стоя на коленях, кегля в правой руке. 1 — повернуться вправо, поставить кеглю за ногами; 2 — и.п.; 3 — повернуться влево, взять кеглю; 4 — и.п.; 5—8 — то же в другую сторону.

7. И.п.: сидя на полу, кегля в правой руке. 1 — поднять ноги вместе, передать кеглю под ногами в левую руку; 2 — и.п.; 3—4 — то же в другую сторону.

8. Повтор упражнения 1.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Игровое упражнение «Не задень» (бег врассыпную между кеглями).

Утренняя гимнастика с мешочком (март-1)

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному, гимнастический шаг, на носках и пятках в чередовании с бегом. Раздача мешочков и построение на ОРУ.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ с мешочком.

1. И.п.: о.с. 1 — поднять мешочек вверх, передать его из правой руки в левую; 2 — и.п.; 3—4 — то же в другую сторону.

2. И.п.: сидя на полу, ноги врозь. 1 — наклониться вперед, положить мешочек; 2 — выпрямиться; 3 — наклониться, взять мешочек; 4 — и.п.

3. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мешочек в правой руке. 1 — наклониться влево, мешочек поднять вверх; 2 — и.п., мешочек переложить в левую руку; 3 — наклониться вправо, мешочек поднять вверх; 4 — и.п.

4. И.п.: пятки вместе, носки врозь. 1 — присесть, мешочек положить на пол; 2 — и.п.; 3 — присесть, взять мешочек; 4 — и.п.

5. И.п.: о.с., мешочек зажат коленями. 1 — прыжки; 2 — ходьба на месте, мешочек в руках.

6. И.п.: лежа на полу на спине без мешочка. 1 — подтянуть ноги к животу, обхватить их руками сверху, поднять подбородок к коленям (сделать «мешочек»); 2 — и.п.



7. И.п.: о.с., руки в стороны, мешочек в правой руке. 1 — руки за голову, передать мешочек в левую руку; 2 — руки в стороны; 3—4 — то же в другую сторону.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с мешочком на голове.

Утренняя гимнастика с ленточками (март-2)

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба гимнастическая, на носках, на пятках парами в чередовании с бегом врассыпную.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ с ленточками.

1. «Покажем красивые ленточки». И.п.: о.с., ленточки в руках внизу. 1 — поднять ленточки вверх и сделать 3—4 интенсивных маха; 2 — и.п. Повторить 6 раз.

2. «Постираем ленточки». И.п.: ноги на ширине плеч, ленточки перед грудью. 1 — наклониться вперед с интенсивными 3—4 махами; 2 — и.п. Повторить 5 раз.

3. «Сушим ленточки». И.п.: то же, ленточки в стороны. 1 — слегка наклониться вправо; 2 — и.п.; 3 — слегка наклониться влево; 4 — и.п. Повторить по 3—4 раза в каждую сторону.

4. И.п.: пятки вместе, носки врозь. 1 — присесть, положить ленточки на ковер; 2 — и.п. То же, поднять ленточки. Повторить 5—6 раз.

5. «Радость». И.п.: о.с. Прыжки с махами ленточками в чередовании с ходьбой.

6. «Змея ползет в норку». И.п.: сидя на ковре, одна ленточка в руке (вторую отложить в сторону). 1 — поднять обе ноги и пропустить ленточку под ними; 2 — и.п. Повторить 5 раз.

8. Повтор упражнения 1.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

«Салют» — подбрасывание и ловля ленточек. Дыхательное упражнение — глубокий вдох носом и выдох ртом на ленточку.

Утренняя гимнастика с флажками (апрель-1)

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба врассыпную на носках и пятках в чередовании с бегом в колонне по одному. Раздача флажков и построение на ОРУ.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ с флажками.

1. И.п.: о.с., руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — и.п.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, флажки перед грудью. 1 — наклониться вперед, коснуться вершинами флажков пола; 2 — и.п.

3. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — наклониться влево, стукнуть «палочка о палочку»; 2 — и.п.; 3 — наклониться вправо, стукнуть «палочка о палочку»; 4 — и.п.

4. И.п.: пятки вместе, носки врозь. 1 — присесть, поставить флагшки на пол, произнести «туку»; 2 — и.п.

5. И.п.: о.с. 1 — прыжки со взмахом флагжками; 2 — ходьба на месте.

6. И.п.: ноги на ширине плеч, флагшки перед грудью. 1 — повернуться вправо с разведением рук в стороны; 2 — и.п.; 3—4 — тоже в другую сторону.

7. И.п.: сидя на полу, ноги вместе. 1 — поднять ноги, стукнуть под ними «палочка о палочку»; 2 — и.п.

8. Повтор упражнения 1.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Бег по периметру зала, в завершение дыхательное упражнение.

Утренняя гимнастика с использованием стула (апрель-2)

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба «змейкой» на носках и пятках между стульями в чередовании с бегом в колонне по периметру зала.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ с использованием стула.

1. «Руки вместе». И.п.: сидя, спина прижата к спинке стула, руки за спинкой вместе, голова прямо. 1—2 — руки через стороны вверх; 3—4 — и.п. Повторить 6 раз.

2. «Ниже». И.п.: сидя, руки на пояссе. 1 — наклониться вправо, коснуться ножки стула; 2 — и.п.;

3—4 — то же в другую сторону. Повторить по 3—4 раза в каждую сторону.

3. «Выпрями ноги». И.п.: сидя, спина прижата к спинке стула, руки за спинкой. 1—2 — поднять правую (левую) ногу; 3—4 — и.п. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

4. «Приседание». И.п.: пятки вместе, носки врозь, стоя за спинкой стула. 1 — присесть, держась за спинку стула; 2 — и.п. Повторить 6 раз.

5. «Вокруг стула». И.п.: о.с. 1 — прыжки вокруг стула; 2 — ходьба.

6. «Поворот». И.п.: о.с., спиной к спинке стула, руки на пояссе. 1—2 — повернуться вправо, правой рукой коснуться спинки; 3—4 — и.п. Повторить то же в другую сторону. Ноги не сдвигать и не сгибать, смотреть в сторону поворота. Повторить по 3—4 раза в каждую сторону.

7. Повтор упражнения 1.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

ПИ «Займи пустой домик». Бег по периметру зала, по сигналу сесть на свободный стул.

Утренняя гимнастика с гимнастической палкой (май-1)

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба гимнастическая (на носках и пятках) в чередовании с бегом в колонне по периметру зала.



ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ с гимнастической палкой.

1. И.п.: о.с., руки перед грудью. 1 — руки вверх; 2 — и.п. Повторить 6 раз.

2. И.п.: стоя, ноги врозь, руки перед грудью. 1 — наклониться вперед, положить палку на пол; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклониться, взять палку двумя руками; 4 — и.п. Повторить 3—4 раза.

3. И.п.: то же, палка за плечами. 1—2 — наклониться вправо (влево); 3—4 — и.п. Повторить по 3—4 раза в каждую сторону.

4. И.п.: пятки вместе, носки врозь, опора на вертикально поставленную палку. 1 — присесть, держась за палку; 2 — и.п. Повторить 6 раз.

5. И.п.: о.с., опора правой (левой) рукой на вертикально поставленную палку. 1 — прыжки вокруг палки; 2 — ходьба.

6. И.п.: то же, палка за плечами. 1—2 — повернуться вправо (влево); 3—4 — и.п. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

7. И.п.: сидя, держа палку обеими руками. 1 — занести палку под ноги, прижав их к груди; 2 — выпрямить ноги; 3 — достать палку, не выпуская ее из рук; 4 — и.п. Повторить 3 раза.

8. Повтор упражнения 1.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Бег по периметру зала.

Утренняя гимнастика на улице без предметов (май-2)

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ без предметов.

1. «Пропеллер». И.п.: о.с., руки опущены. 1 — руки в стороны; 2 — руки перед грудью, вращать одну вокруг другой, произнося «Р-р-р»; 3 — руки в стороны; 4 — и.п., произнести «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Самолет планирует». И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — наклониться вперед, голову приподнять («самолет снижается»); 2 — и.п., руки вверх («самолет взлетает»). Повторить 6 раз.

3. «Самолет крыльями машет». И.п.: то же. 1 — наклониться вправо; 2 — и.п.; 3—4 — то же в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

4. «Самолет приземляется». И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки вверх. 1 — присесть с выносом рук в стороны; 2 — и.п. Повторить 5—6 раз.

5. «Мы рады самолетам». И.п.: о.с. Подпрыгивание вверх в чередовании с ходьбой. Повторить 2 раза.

6. «Не летит ли кто за нами?». И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1—2 — повернуться

вправо (влево), посмотреть назад; 3—4 — и.п. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

7. «Летчики отдают честь». И.п.: о.с., руки по швам. 1 — правую руку положить на голову («фуражка»), левую руку приложить к виску; 2 — и.п. Повторить 6 раз.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Оздоровительный бег по территории детского сада.

Планирование содержания физкультурных занятий в старшей группе

Сентябрь

1-я неделя

Зал. Упражнение в ходьбе и беге колонной по одному, беге врассыпную; сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке, формирование правильной осанки; упражнение в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, прыжках в длину с места. ОРУ с мячом малого диаметра. ПИ: «Ловишки с ленточками», «Кто дальше прыгнет?».

Улица. Упражнение в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную. ОРУ с мешочком. Упражнение в метании мяча на дальность правой и левой рукой, скоростном беге. ПИ: «Карусель», «Мы — веселые ребята».

2-я и 3-я недели

«Веселые старты»

Зал. Диагностика уровня физической подготовленности детей.

Прыжок в длину с места. Норма: 80 см.

Метание набивного мяча (вес 1 кг). Норма: 2,5 м.

Улица. Диагностика уровня физической подготовленности детей.

Челночный бег 3×10 м. Норма: мальчики — 12,7 с, девочки — 13,0 с.

Бег 30 м. Норма: 7,5—8,5 с.

Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой. Норма: 5—9 м.

4-я неделя

Зал. Разучивание ходьбы и бега с изменением темпа движения по сигналу педагога. ОРУ с массажером для ног. Упражнение в сохранении равновесия и прыжках с продвижением вперед. ПИ «Сделай фигуру». Свободная игровая деятельность в физкультурном зале. Обучение группировке и раскачиванию на перекладине.

Улица. Упражнение в оздоровительном беге. Развитие выносливости, ловкости и глазомера. ОРУ с мячом малого диаметра. Упражнение в прыжках. ПИ: «Снайперы», «Карусель».

Октябрь

1-я неделя

Зал. Обучение перестроению в колонну по два. Упражнение в



непрерывном беге до 1 мин. ОРУ с гимнастической палкой. Обучение ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке. Ходьба по бревну. Упражнение в перепрыгивании через гимнастические палки и перебрасывании мяча. ПИ: «Перелет птиц», «Найди и промолчи».

Улица. «Волшебный сундучок». Обучение элементам спортивного ориентирования (использование пространственных ориентиров и определение местоположения объектов относительно друг друга), правилам безопасного движения по улицам города. Оказание помощи в овладении элементами умственной саморегуляции — навыкам проверки результатов собственных действий.

2-я неделя

Зал. Упражнение в ходьбе и беге «змейкой». ОРУ на гимнастических скамейках. Закрепление навыков приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании. Ходьба по бревну. ПИ «Не оставайся на полу». Поза «Змея».

Улица. Оздоровительный бег. ОРУ с мячом малого диаметра. Упражнение в прыжках с зажатым между коленями мячом. Упражнение «Мяч водящему». ПИ «Ловишки-перебежки».

3-я неделя

Зал. Совершенствование навыка ходьбы с изменением темпа движения по сигналу педагога. Бег в брассыпную. Ритмическая гимнастика с использованием

русских танцевальных движений. Развитие координации движений и глазомера при метании мяча в цель. Упражнение в пролезании в обруч прямо и боком в группировке. Ходьба по гимнастическому бревну приставным шагом. Ползание на четвереньках. ПИ «Удочка».

Улица. Оздоровительный бег. Упражнение в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия. Повторение игровых упражнений с прыжками. ПИ «Затейники».

4-я неделя

Зал

Занятие 1. Совершенствование навыка ходьбы и бега парами с изменением направления движения. Ритмическая гимнастика с использованием русских танцевальных движений. Обучение лазанью по шведской стенке с перелезанием с одного пролета на другой. ПИ «Жмурки».

Занятие 2. «Осенние гуляния». Закрепление навыков выполнения танцевальных движений. Ознакомление с русскими народными играми, забавами и традициями. Развитие самостоятельности и умения импровизировать.

Улица. Оздоровительный бег. ОРУ с мячом. Упражнение в метании в вертикальную цель с расстояния 2 м. ПИ: «Ловишки-перебежки», «У кого мяч?».

Ноябрь

1-я неделя

Зал. Упражнение в ходьбе с высоким подниманием коленей и

беге врассыпную. ОРУ с мячом. Упражнение в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Упражнение в ползании на четвереньках с подталкиванием мяча перед собой. Упражнение в перебрасывании мяча в парах разными способами; в отбивании мяча правой и левой рукой на месте. ПИ «Пожарные на учении».

Улица. Оздоровительный бег. Упражнение в ходьбе с остановкой по сигналу педагога. Повторение игровых упражнений с мячом, в равновесии и прыжках. ПИ «Мышеловка».

2-я неделя

Зал. Упражнение в ходьбе с изменением направления движения; беге между предметами. ОРУ с обручем. Совершенствование прыжков из обруча в обруч на двух ногах. Упражнение в прокатывании обруча друг другу. ПИ «Займи пустой обруч». Обучение пробеганию в движущийся обруч.

Улица. Оздоровительный бег. Упражнение в ходьбе и беге колонной по одному с выполнением задания по сигналу. ОРУ без предметов. Упражнение в прыжках и равновесии. ПИ: «Ловишки с ленточками», «Мяч водящему», «У кого мяч?».

3-я неделя

Зал

Занятие 1. Упражнение в ходьбе и беге врассыпную. ОРУ с массажером для ног. Обуче-

ние ведению мяча шагом с высоким отскоком; группировке и раскачиванию на перекладине и кольцах. Закрепление умения ползать на четвереньках. ПИ «Удочка».

Занятие 2. «Карлсон». Закрепление навыков лазанья по гимнастической лесенке. Напоминание правил безопасности, которые надо соблюдать при спуске с горы. Обучение ритмической гимнастике путем показа уже известных упражнений. Обучение управлению своей деятельностью (преодоление страха высоты и своевременного реагирования на действия педагога).

Улица. Оздоровительный бег. Закрепление умения ходить и бегать между предметами, не задевая за них. Упражнение в прыжках на двух ногах. ПИ «Ловишки парами».

4-я неделя

Зал. Упражнение в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; беге врассыпную. ОРУ с кубиком. Упражнение в равновесии (ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове); прыжках на двух ногах «змейкой». ПИ «Пожарные на учении».

Улица. Оздоровительный бег. ОРУ без предметов. Развитие глазомера и силы броска в метании мяча о стенку. Упражнение в прыжках и равновесии. ПИ «Ловишки-перебежки».



Декабрь

1-я неделя

Зал. Упражнение в ходьбе приставным шагом; боковом галопе; ползании на четвереньках. ОРУ с кеглей. Совершенствование техники перебрасывания мяча в парах. Упражнение в прыжках на двух ногах. Лазанье по шведской стенке с перелезанием на другой пролет. ПИ: «Ловишки с ленточками», «Сделай фигуру».

Улица. «Зимние катания». Закрепление навыков выполнения сюжетной гимнастики. Ознакомление с народным календарем. Развитие владения когнитивными умениями предсказывать последствия действия или события.

2-я неделя

Зал. Упражнение в ходьбе по кругу, взявшись за руки; беге врассыпную. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнение в прыжках на правой и левой ноге с продвижением вперед; подскоках с продвижением вперед. Упражнение в подбрасывании мяча вверх и ловля его после хлопка в ладоши. ПИ: «Не оставайся на полу», «У кого мяч?».

Улица. Ходьба на лыжах. Повторение правил обращения с лыжами. Упражнение в скользящем шаге и повороте с переступанием на месте.

3-я неделя

Зал. Упражнение в ходьбе и беге врассыпную с выполнением заданий по сигналу. ОРУ с набивным мячом. Обучение перебра-

сыванию мяча (вес 1 кг) в парах снизу и от груди. Упражнение в ползании на четвереньках, на животе и ходьбе с мешочком на голове по гимнастической скамейке. ПИ: «Охотники и звери», «Летает — не летает».

Улица. Развитие ритмичности ходьбы на лыжах (скользящий шаг в сочетании с энергичной работой рук).

4-я неделя (проведение «новогодних елок» в д/с)

Зал. Организация самостоятельной игровой деятельности детей в физкультурном зале. Индивидуальная работа. Обучение подъему и спуску по шведской стенке, перелезанию с пролета на пролет и пролезанию между рейками.

Улица. Лыжная подготовка.

Январь

1-я неделя (каникулы)

Улица. Спортивный зимний праздник «Снежная королева». Катание с горок.

2-я неделя

Зал. Упражнение в ходьбе и беге с высоким подниманием коленей; беге мелким и широким шагом. ОРУ с косичкой. Упражнение в прыжках в длину с места и перебрасывании мяча в парах. Обучение прыжку с разбега. ПИ: «Совушка», «Летает — не летает». Обучение технике «перевернутой позы».

Улица. Продолжение обучения передвижению на лыжах скользя-

щим шагом; повторение игровых упражнений.

3-я неделя

Зал. Упражнение в ходьбе мелким и широким шагом, беге врассыпную, боковом галопе. ОРУ с мячом. Обучение ведению мяча в движении с высоким отскоком. Упражнение в перебрасывании мяча в парах разными способами; в переползании через препятствия. ПИ «Перелет птиц».

Улица. Закрепление навыков скользящего шага в ходьбе на лыжах. Обучение спуску с пологого склона.

4-я неделя

Зал. Упражнение в ходьбе с изменением направления движения, прямом галопе. ОРУ с мешочком. Упражнение в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Упражнение ведению мяча в движении с высоким отскоком. Упражнение в лазанье по шведской стенке с перелезанием с одного пролета на другой. ПИ «Хитрая лиса». Спортивное упражнение «Мяч водящему».

Улица. Закрепление навыков скользящего шага. Обучение спуску с пологого склона и подъему «лесенкой».

Февраль

1-я неделя

Зал. Упражнение в ходьбе врассыпную и беге с изменением направления движения. Закрепление умения действовать по сигналу педагога. Ритмическая гим-

настика «Робинзон». Обучение прыжкам на мягкое препятствие (высокий мат). Упражнение в метании мяча в горизонтальную цель. ПИ «Охотники и обезьяны». Обучение технике выполнения «мостика» из положения лежа.

Улица. Упражнение в ходьбе по лыжне скользящим шагом. Обучение боковым шагам. Продолжение обучения спуску с горки и подъему.

2-я неделя

Зал

Занятие 1. Упражнение в ходьбе с выполнением заданий по сигналу педагога, врассыпную; беге с изменением направления движения. Ритмическая гимнастика «Робинзон». Упражнение в прыжках в длину с места и кувырках вперед. ПИ: «Ловишки-перебежки», «Сделай фигуру».

Занятие 2. «Необитаемый остров». Закрепление навыков выполнения ритмической гимнастики. Совершенствование навыков выполнения игровых упражнений с прыжками (продвижение вперед на двух ногах, на правой и левой по отдельности; прыжки с места; прыжки через препятствие). Организация сюжетных эстафет с несколькими заданиями. Формирование навыков выживания в экстремальных ситуациях.

Улица. Лыжная подготовка.

3-я неделя

Зал. Упражнение в ходьбе и беге между скамейками. ОРУ на



гимнастических скамейках. Закрепление навыков ходьбы по скамейке с мешочком на голове; ползания на ладонях и ступнях, на животе по скамейке; переползания через скамейку. Обучение прыжкам через скамейку с упором на руки. Упражнение в ползании на четвереньках с мешочком на спине. Обучение метанию мешочка в кеглю с расстояния. ПИ: «Не оставайся на полу».

Улица. Лыжная подготовка.

4-я неделя

Зал

Занятие 1. «День защитника Отечества». Формирование патриотических чувств. Ознакомление с родами войск. Оценка детьми роли занятий физическими упражнениями для защитников Родины. Создание условий для реализации детьми своих физических способностей по преодолению «военных» трудностей.

Занятие 2. Упражнение в ходьбе врассыпную; беге в колонне по одному с изменением направления движения. ОРУ без предметов. Обучение метанию мяча в баскетбольное кольцо. Обучение пролезанию между рейками шведской стенки. ПИ: «Ловишки с ленточками», «Угадай по голосу».

Улица. Лыжная подготовка.

Март

1-я неделя

Зал. Упражнение в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения, в беге

врассыпную. ОРУ с мячом (вес 1 кг). Упражнение в перебрасывании набивного мяча в парах. Упражнение в перепрыгивании из обруча в обруч и запрыгивания на мягкое препятствие. ПИ: «Охотники и обезьяны», «Мяч водящему». Поза «Покачай малышку».

Улица. «Масленица». Продолжение ознакомления с народным календарем, русскими народными играми. Закрепление навыков лепки фигур из снега. Формирование навыков управления своей деятельностью. Развитие фантазии и умения импровизировать по ходу игры.

2-я неделя

Зал. Закрепление умения ходить и бегать с изменением направления движения; врассыпную. ОРУ с кеглей. Выполнение подскоков с продвижением вперед; прыжков «змейкой» на двух ногах. Упражнение в бросании мешочков в кеглю; ползании на четвереньках. ПИ «Хромая лиса».

Улица. Оздоровительный бег. Упражнение в ходьбе с изменением направления движения. ОРУ с малым мячом. Закрепление умения подбрасывать и ловить мяч, перебрасывать в парах. Упражнение в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. ПИ «Стой».

3-я неделя

Зал. Упражнение в ходьбе и беге врассыпную; ходьбе при-

ставным шагом влево и вправо. ОРУ с обручем. Упражнение в прыжках из обруча в обруч, ходьбе по бревну приставными шагами; ползании по скамейке на ладонях и ступнях. ПИ «Займи пустой обруч». Упражнение в пролезании в движущийся обруч.

Улица. Экскурсия в городской парк. ОРУ без предметов. ПИ «Прятки». Развитие внимания к окружающей действительности. Использование в играх и забавах движений, изученных на предыдущих занятиях.

4-я неделя

Зал. Упражнение в ходьбе парами и беге в колонне по одному. ОРУ с ленточкой. Упражнение в метании мяча в вертикальную цель; лазанье по шведской стенке. Свободная игровая деятельность в физкультурном зале.

Улица. Оздоровительный бег. Упражнение в беге на скорость; повторение игровых упражнений с прыжками, с мячом и бегом. ОРУ без предметов. ПИ «Удочка».

Апрель

1-я неделя

Зал

Занятие 1. «День смеха». Организация активного отдыха. Создание условий для проявления творчества детьми при решении забавных ситуаций.

Занятие 2. Упражнение в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную. ОРУ с набивным мячом (вес 1 кг). Продолжение

обучения броскам мяча в баскетбольное кольцо. Упражнение в прыжках на двух ногах и каждой поочередно. ПИ: «Медведи и пчелы», «Сделай фигуру».

Улица. Оздоровительный бег. Упражнение в ходьбе и беге в чередовании. ОРУ с малым мячом. ПИ: «Стой», «Ловишки парами», «Передача мяча в колонне разными способами».

Проведение Всероссийского дня здоровья в ДОУ (7 апреля).

2-я неделя

Зал. Упражнение в ходьбе и беге с изменением направления движения; прямом и боковом галопе, прыжках через скамейку. ОРУ с массажером для ног. Закрепление умения принимать правильное и.п. в прыжках в длину с места. Обучение технике прыжка с разбега. ПИ «Гуси-лебеди».

Улица. Оздоровительный бег. ОРУ без предметов. Повторение игровых упражнений с прыжками и мячом. ПИ «Кто ушел?».

3-я неделя

Зал. Упражнение в ходьбе и беге с перешагиванием через предметы; в подскоках. ОРУ с мешочком. Обучение технике прыжка в высоту с разбега. ПИ «Перелет птиц».

Улица. Оздоровительный бег. Упражнение в беге на скорость и прыжках. ОРУ с малым мячом; манипуляции с ним. Метание на дальность. ПИ «Караси и щука».



4-я неделя

Зал. Упражнение в ходьбе и беге на носках; подскоках с продвижением вперед. ОРУ без предметов. Диагностика: прыжки в высоту с разбега — не менее 30—40 см.

Улица. Оздоровительный бег. Продолжение обучения бегу на скорость. Повторение игровых упражнений с мячом, прыжками и в равновесии. Свободная игровая деятельность на спортивной площадке.

Май

1-я неделя

Зал. Упражнение в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону. ОРУ с набивным мячом (вес 1 кг). Упражнение в прыжках на двух ногах, прыжках в длину с разбега. Совершенствование навыков бросания мяча о стену. ПИ «Мышеловка».

Улица. Оздоровительный бег. Повторение игровых упражнений с мячом и бегом.

2-я и 3-я недели

«Веселые старты»

Зал. Диагностика уровня физической подготовленности детей.

Прыжок в длину с места. Норма: 80 см.

Прыжок в длину с разбега. Норма: 100 см.

Метание набивного мяча (вес 1 кг). Норма: 2,5 м.

Улица. Диагностика уровня физической подготовленности детей.

Челночный бег 3×10 м. Норма: мальчики — 12,7 с, девочки — 13,0 с.

Бег 30 м. Норма: 7,5—8,5 с.

Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой. Норма: 5—9 м.

4-я неделя

Улица. Игры на свежем воздухе. Упражнение в длительной ходьбе. Организация свободной игровой деятельности на спортивной площадке.

Планирование содержания физкультурных занятий в подготовительной к школе группе

Сентябрь

1-я неделя

Зал. Упражнение в ходьбе и беге колонной по одному, врасыпную. Упражнение в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастическому бревну; формирование правильной осанки; упражнение в энергичном отталкивании двумя ногами от пола в прыжках в длину с места. ОРУ с малым мячом. ПИ: «Ловишки с ленточками», «Кто дальше прыгнет?».

Улица. Упражнение в ходьбе и беге колонной по одному и врасыпную. ОРУ с мешочком. Упражнение в метании мяча на дальность правой и левой рукой. Упражнение в скоростном беге.

ПИ: «Карусель», «Мы — веселые ребята».

2-я и 3-я недели

«Веселые старты»

Зал. Диагностика уровня физической подготовленности детей.

Прыжок в длину с места. Норма: 100 см.

Метание набивного мяча (вес 1 кг). Норма: 3,0 м.

Улица. Диагностика уровня физической подготовленности детей.

Челночный бег 3×10 м. Норма: мальчики — 11,5 с, девочки — 12,1 с.

Бег на 30 м. Норма: 6,5—7,5 с.

Метание мяча на дальность правой и левой рукой. Норма: 6—9 м.

4-я неделя

Зал

Занятие 1. Закрепление навыков ходьбы и бега с изменением темпа движения по сигналу педагога. ОРУ с массажером для ног. Напоминание правил проведения эстафет; упражнение в передаче эстафеты. Упражнение в сохранении равновесия и прыжках с продвижением вперед. ПИ «Сделай фигуру». Свободная игровая деятельность в физкультурном зале. Обучение группировке и раскачиванию на перекладине.

Занятие 2. «Первобытные люди». Выяснение с детьми, каково главное отличие человека от животных, какие первоначальные

двигательные навыки имелись у первобытного человека. Развитие мелкой моторики пальцев посредством рисования. Напоминание о культурно-гигиенических требованиях, которые необходимо выполнять, чтобы жизнь была здоровой и долгой. Совершенствование навыков в метании, прыжках, ползании.

Улица. Упражнение в оздоровительном беге. Развитие выносливости, ловкости и глазомера. ОРУ с малым мячом. Упражнение в прыжках. ПИ: «Снайперы», «Карусель».

Октябрь

1-я неделя

Зал. Перестроение в колонну по два; в непрерывном беге до 1,5 мин. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнение в ходьбе приставным шагом по бревну. Упражнение в перепрыгивании через гимнастические палки и перебрасывании мяча. ПИ: «Перелет птиц», «Найди и промолчи».

2-я неделя

Зал. Упражнение в ходьбе и беге «змейкой». ОРУ на гимнастических скамейках. Закрепление навыков приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании. Совершенствование умений прыжка через скамейку с упором на руки. ПИ «Не оставайся на полу». Поза «Змея».

Улица. Оздоровительный бег. ОРУ с малым мячом. Упражнение



ние в прыжках с зажатым между коленями мячом. Упражнение «Мяч водящему». ПИ «Ловишки-перебежки».

3-я неделя

Зал. Совершенствование навыка ходьбы с изменением темпа движения по сигналу педагога, бега врассыпную. Ритмическая гимнастика с использованием русских танцевальных движений. Развитие координации движений и глазомера при метании мяча в цель. Упражнение в пролезании под скамейками. Ходьба по гимнастическому бревну приставным шагом. Ползание на четвереньках. ПИ «Удочка».

Улица. Оздоровительный бег. Упражнение в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия. Повторение игровых упражнений с прыжками. Развитие внимания в игре «Затейники».

4-я неделя

Зал

Занятие 1. Совершенствование навыка ходьбы и бега парами с изменением направления движения. Ритмическая гимнастика с использованием русских танцевальных движений. Упражнение в лазанье по шведской стенке с перелезанием с одного пролета на другой. ПИ «Жмурки».

Занятие 2. «Первые Олимпийские игры». Ознакомление с зарождением олимпийского дви-

жения. Сравнение видов спорта, входивших в древние Олимпийские игры, с «Веселыми стартами», которые проводятся в детском саду. Совершенствование в соревновательной форме навыков выполнения основных видов движений. Приучение к выполнению данного слова (клятвы).

Улица. Оздоровительный бег. ОРУ с мячом. Упражнение в метании в вертикальную цель с расстояния 2,5 м. ПИ: «Ловишки-перебежки», «У кого мяч?».

Ноябрь

1-я неделя

Зал. Упражнение в ходьбе с высоким подниманием коленей и беге врассыпную. ОРУ с мячом. Упражнение в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; ползании на четвереньках с подталкиванием мяча перед собой; перебрасывании мяча в парах разноименными способами; в отбивании мяча правой и левой рукой на месте и в движении. ПИ «Пожарные на учении».

Улица. Экскурсия «Ознакомление с современными видами спорта». Посещение городского дворца спорта (спортивной школы). Ознакомление дошкольников с разнообразными видами спорта, залами и оборудованием для укрепления здоровья. Наблюдение за тренировкой спортсменов.

2-я неделя

Зал. Упражнение в ходьбе с изменением направления движения; беге между предметами. ОРУ с обручем. Совершенствование навыков прыжка из обруча в обруч на двух ногах. Упражнение в прокатывании обруча друг другу. ПИ «Займи пустой обруч». Обучение пробеганию в движущийся обруч.

Улица. Оздоровительный бег.

Упражнение в ходьбе и беге в колонне по одному с выполнением задания по сигналу. ОРУ без предметов. Упражнение в прыжках и равновесии. ПИ: «Ловишки с ленточками», «Мяч водящему», «У кого мяч?».

3-я неделя

Зал. Упражнение в ходьбе и беге врассыпную. ОРУ с массажером для ног. Обучение ведению мяча шагом с высоким отскоком; группировке и раскачиванию на перекладине и кольцах. Закрепление умения ползать на четвереньках. ПИ «Удочка».

Улица. Оздоровительный бег. Закрепление умения ходить и бегать между предметами, не задевая за них. Упражнение в прыжках на двух ногах. ПИ «Ловишки парами».

4-я неделя

Зал. Упражнение в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; беге врассыпную. ОРУ с кубиком. Упражнение в равновесии (ходьба по гимнастиче-

ской скамейке с мешочком на голове); прыжках на двух ногах «змейкой». ПИ «Пожарные на учении».

Улица. Оздоровительный бег. ОРУ без предметов. Развитие глазомера и силы броска в метании мяча о стенку. Упражнение в прыжках и равновесии. ПИ «Ловишки-перебежки».

Декабрь**1-я неделя****Зал**

Занятие 1. Упражнение в ходьбе приставным шагом; боковом галопе; ползании на четвереньках. ОРУ с кеглей. Совершенствование техники перебрасывания мяча (вес 1 кг) в парах. Упражнение в прыжках на двух ногах. Лазанье по шведской стенке с пролезанием между рейками. ПИ: «Ловишки с ленточками», «Сделай фигуру». Упражнение «Стойка на лопатках».

Занятие 2. «Кольца дружбы». Продолжение ознакомления с идеалами олимпийского движения; континентами земного шара и их древними обитателями, подарившими миру различные спортивные игры. Совершенствование навыков выполнения основных видов движений, а также навыков выполнения спортивных правил.

Улица. Пешеходная прогулка. Развитие выносливости при ходьбе на длительные дистанции. ОРУ без предметов в пар-



ке. Упражнение на равновесие и прыжки в естественных условиях парка. Наблюдение за изменяющейся природой.

2-я неделя

Зал. Упражнение в ходьбе по кругу, взявшись за руки; беге врассыпную. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнение в прыжках на правой и левой ноге с продвижением вперед; подскоках с продвижением вперед. Упражнение в подбрасывании мяча вверх и ловля его после хлопка в ладоши в движении. ПИ: «Не оставайся на полу», «У кого мяч?».

Улица. Ходьба на лыжах. Повторение правил обращения с лыжами. Упражнение в скользящем шаге и повороте с переступанием на месте.

3-я неделя

Зал. Упражнение в ходьбе и беге врассыпную с выполнением заданий по сигналу. ОРУ с набивным мячом. Упражнение в перебрасывании мяча (вес 1 кг) в парах снизу и от груди. Упражнение в ползании на четырехверньках; на животе и ходьбе с мешочком на голове по гимнастической скамейке. ПИ: «Охотники и звери», «Летает — не летает».

Улица. Развитие ритмичности при ходьбе на лыжах (скользящий шаг в сочетании с энергичной работой рук). Упражнение в выполнении поворотов с переступанием в движении.

4-я неделя (проведение «новогодних елок» в д/с)

Зал. Организация самостоятельной игровой деятельности детей в физкультурном зале. Индивидуальная работа. Обучение перелезанию через верхнюю рейку шведской стенки, пролезанию между рейками с подъемом вверх.

Улица. Лыжная подготовка.

Январь

1-я неделя (каникулы)

Улица. Спортивный зимний праздник «Зимняя спортивная Олимпиада». Катание с гор.

2-я неделя

Зал. Упражнение в ходьбе и беге с высоким подниманием коленей; беге мелким и широким шагом. ОРУ с косичкой. Упражнение в прыжках в длину с места и с разбега. ПИ: «Совушка», «Летает — не летает».

Улица. Обучение передвижению на лыжах двухшажным ходом; повторение игровых упражнений.

3-я неделя

Зал. Упражнение в ходьбе мелким и широким шагом, беге врассыпную, боковом галопе. ОРУ с мячом. Упражнение ведению мяча в движении с высоким отскоком, в перебрасывании мяча в парах разными способами. Упражнение в переползании через препятствия. ПИ «Перелет птиц».

Улица. Закрепление навыков скользящего шага в ходьбе на

лыжах с заложенными назад руками. Упражнение в спуске с пологого склона.

4-я неделя

Зал. Упражнение в ходьбе с изменением направления движения, прямом галопе. ОРУ с мешочком. Упражнение в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Упражнение в ведении мяча в движении с высоким отскоком. Упражнение в лазанье по шведской стенке с перелезанием через верхнюю рейку. ПИ «Хитрая лиса». Спортивное упражнение «Мяч водящему».

Улица. Закрепление навыков скользящего шага с заложенными назад руками. Упражнение в спуске с пологого склона и подъеме «лесенкой».

Февраль

1-я неделя

Зал. Упражнение в ходьбе врассыпную и беге с изменением направления движения. Закрепление умения действовать по сигналу педагога. Ритмическая гимнастика с гимнастическими палками. Поза «Качалочка». Упражнение в прыжках на мягкое препятствие (высокий мат). Упражнение в метании мяча в горизонтальную цель. ПИ «Охотники и обезьяны».

Улица. Упражнение в ходьбе по лыжне двушажным ходом с палками. Обучение беговым шагам. Совершенствование техни-

ки спуска с горки и подъема на нее.

2-я неделя

Зал

Занятие 1. Упражнение в ходьбе с выполнением заданий по сигналу педагога, врассыпную; беге с изменением направления движения. Ритмическая гимнастика с гимнастическими палками. Упражнение в прыжках в длину с места. ПИ: «Ловишки-перебежки», «Сделай фигуру».

Занятие 2. «Опора и двигатели нашего организма». Ознакомление дошкольников с функцией скелета и мышечной системы в организме. Обучение правильной последовательности выполнения общеразвивающих упражнений на основе уже накопленного детьми опыта. Выработка осознанного отношения к спортивным соревнованиям и состязаниям как к проверке на тренированности своей мускулатуры. Обучение правилам первой помощи при повреждении кости или мышцы.

Улица. Лыжная подготовка.

3-я неделя

Зал. Упражнение в ходьбе и беге между скамейками. ОРУ на гимнастических скамейках. Закрепление навыков ходьбы по скамейке с мешочком на голове; ползания на ладонях и ступнях, на животе по скамейке; переползания через скамейку, подлезания под нее. Обучение прыжкам через скамейку без



упора на руки. Упражнение в ползании на четвереньках с мешочком на спине. Упражнение в метании мешочка в кеглю с расстояния. ПИ «Не оставайся на полу».

Улица. Лыжная подготовка.

4-я неделя

Зал

Занятие 1. «День защитника Отечества». Формирование патриотических чувств. Ознакомление с родами войск. Оценка детьми роли занятий физическими упражнениями для защитников Родины. Создание условий для реализации детьми своих физических способностей по преодолению «военных» трудностей.

Занятие 2. Упражнение в ходьбе врассыпную; беге в колонне по одному с изменением направления движения. ОРУ без предметов. Обучение метанию мяча в баскетбольное кольцо. Обучение пролезанию между рейками шведской стенки с подъемом вверх. ПИ: «Ловишки с ленточками», «Угадай по голосу».

Улица. Лыжная подготовка.

Март

1-я неделя

Зал. Упражнение в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения, в беге врассыпную. ОРУ с мячами (вес 1 кг). Упражнение в перебрасывании набивного мяча в парах. Упражнение в перепрыгивании

из обруча в обруч и запрыгивание на мягкое препятствие. ПИ: «Охотники и обезьяны», «Мяч водящему». Поза «Покачай малышку».

Улица. Лыжная подготовка.

2-я неделя

Зал. Закрепление умения ходить и бегать с изменением направления; ходить врассыпную. ОРУ с кеглей. Выполнение подскоков с продвижением вперед, прыжков «змейкой» на двух ногах. Упражнение в бросании мешочков в кеглю; ползании на четвереньках. ПИ «Хромая лиса».

Улица. Оздоровительный бег. Упражнение в ходьбе с изменением направления. ОРУ с малым мячом. Закрепление умения подбрасывать и ловить мяч, перебрасывать в парах. Упражнение в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. ПИ «Стой».

3-я неделя

Занятие 1. Упражнение в ходьбе и беге врассыпную; ходьбе приставным шагом влево и вправо. ОРУ с обручем. Упражнение в прыжках из обруча в обруч. Упражнение в ходьбе по бревну, приставными шагами; в ползании по скамейке на ладонях и ступнях. ПИ «Займи пустой обруч». Упражнение в пробегании в движущийся обруч.

Занятие 2. «Кровообращение нашего организма». Ознакомление с работой человеческого сердца. Формирование любви и

осознанного отношения к выполнению упражнений и игр, наиболее полезных для укрепления сердечной мышцы. Обучение правилам поведения, при соблюдении которых сердце сохраняется здоровым. Совершенствование навыков самостоятельного выполнения обще развивающих упражнений.

Улица. Экскурсия в городской парк. ОРУ без предметов. ПИ «Прятки». Использование в играх и забавах движений, изученных на предыдущих занятиях.

4-я неделя

Зал. Упражнение в ходьбе парами и беге в колонне по одному. Обучение комплексному выполнению упражнений на растяжку мышц и глубокое дыхание. Упражнение в метании мяча в вертикальную цель. Упражнение в лазанье по шведской стенке. Свободная игровая деятельность в физкультурном зале.

Улица. Оздоровительный бег. Упражнение в беге на скорость; повторение игровых упражнений с прыжками, с мячом и бегом. ОРУ без предметов. ПИ «Удочка».

Апрель

1-я неделя

Зал

Занятие 1. «День смеха». Организация активного отдыха. Создание условий для проявления творчества детьми при решении забавных ситуаций.

Занятие 2. Упражнение в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную. ОРУ с набивным мячом (вес 1 кг). Продолжение обучения броску мяча в баскетбольное кольцо. Упражнение в прыжках на двух ногах и каждой поочередно. ПИ: «Медведи и пчелы», «Сделай фигуру».

Улица. Оздоровительный бег. Упражнение в ходьбе и беге в чередовании. ОРУ с малым мячом. ПИ: «Стой», «Ловишки парами», «Передача мяча в колонне разными способами».

Проведение Всероссийского дня здоровья в ДОУ (7 апреля).

Занятие «Дыхание нашего организма». Ознакомление с функцией легких в организме человека. Выработка осознанного отношения к выполнению упражнений на растяжку, расслабление и дыхание. Создание условий для самостоятельного принятия решений по защите своего организма от вредного газа и дыма.

2-я неделя

Зал. Упражнение в ходьбе и беге с изменением направления движения; прямом и боковом галопе, прыжках через скамейку. ОРУ с массажером для ног. Закрепление умения принимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места и с разбега. Упражнение в технике прыжка с разбега. ПИ «Гуси-лебеди».



Улица. Оздоровительный бег. ОРУ без предметов. Повторение игровых упражнений с прыжками и мячом. ПИ «Кто ушел?».

3-я неделя

Зал. Упражнение в ходьбе и беге с перешагиванием через предметы; подскоках. ОРУ с мешочком. Напоминание техники выполнения прыжка в высоту с разбега. ПИ «Перелет птиц».

Улица. Оздоровительный бег. Упражнение в беге на скорость и прыжках. ОРУ с малым мячом; манипуляции с ним. Метание на дальность. ПИ «Караси и щука».

4-я неделя

Зал. Упражнение в ходьбе и беге на носках; подскоках с продвижением вперед. ОРУ без предметов. Диагностика «Веселые старты»: прыжки в высоту с разбега — не менее 50 см.

Улица. Оздоровительный бег. Продолжение совершенствования бега на скорость. Повторение игровых упражнений с мячом, прыжками и в равновесии. Свободная игровая деятельность на спортивной площадке.

Май

1-я неделя

Зал. Упражнение в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону. ОРУ с набивным мячом (вес 1 кг). Упражнение в прыжках на двух ногах; в длину с разбега. Совершенствование на-

выков бросания мяча о стену. ПИ «Мышеловка».

Улица. Оздоровительный бег. Повторение игровых упражнений с мячом и бегом.

2-я и 3-я недели

«Веселые старты»

Зал. Диагностика уровня физической подготовленности детей.

Прыжок в длину с места. Норма: 100 см.

Прыжок в длину с разбега. Норма: 180—190 см.

Метание набивного мяча (вес 1 кг). Норма: 3,0 м.

Улица. Диагностика уровня физической подготовленности детей.

Челночный бег 3×10 м. Норма: мальчики — 11,5 с, девочки — 12,1 с.

Бег на 30 м. Норма: 6,5—7,5 с.

Метание мяча на дальность правой и левой рукой. Норма: 6—9 м.

4-я неделя

Зал. «Управление нашим организмом». Ознакомление с нервной системой человека. Совместная выработка правил заботы о своем психическом состоянии. Воспитание воли к победе и умения преодолевать трудности. Развитие чувства доброты, товарищества, взаимовыручки.

Улица. Игры на свежем воздухе. Упражнение в длительной ходьбе. Организация свободной игровой деятельности на спортивной площадке.

Развитие скоростно-силовых качеств детей дошкольного возраста

Татаринцева Л.В.,

инструктор по физкультуре д/с № 130 «Родничок»

АНО ДО «Планета детства «Лада», го Тольятти Самарской обл.

Дошкольный возраст — прекрасная пора для развития общих способностей детей и физических качеств в частности.

В век современных технологий, телевидения дети недополучают физических нагрузок, испытывают недостаток в движении. Задача каждого педагога — заинтересовать ребенка в процессе образовательной деятельности, воздействовать на каждого с помощью упражнений и игр, при этом решая задачи развития физических качеств через двигательную деятельность.

Скоростно-силовые качества позволяют ребенку при максимальной мощности усилий в короткий промежуток времени выполнить движение или упражнение, например, быстро пробежать короткую дистанцию или далеко с усилием метнуть предмет.

Во время работы следует учитывать генетическую и социальную особенности детей. У некоторых уже есть врожденные задатки к проявлению данного качества, у других их надо раз-

вивать, но делать это необходимо систематически.

Дошкольный возраст имеет свои особенности развития: в 4 года и от 5 до 6 лет скоростно-силовые способности развиваются медленно, от 4 до 5 лет наблюдается некоторое ускорение темпа, от 6 до 7 лет скоростно-силовые способности у детей уже развиты достаточно высоко.

В работе по физическому развитию необходим индивидуальный подход. Чтобы иметь представление о физических возможностях детей, дважды в год проводится диагностика усвоения основных видов движений и физических качеств. Это позволяет спланировать образовательную работу с учетом возможностей каждого ребенка. В работе с детьми используются разнообразные упражнения для развития скоростно-силовых качеств, подбираются интересные игры и упражнения.

К вопросу развития физических качеств необходимо подходить комплексно. Силовые и скоростно-силовые способности



должны быть базовыми. Подбирая упражнения, необходимо руководствоваться методикой, знать, в каком возрасте можно использовать то или иное упражнение: правильно выбрать его вид, необходимый вес утяжеления, инвентарь, уточнить количество повторений, темп движений, скорость и перерывы для отдыха. Особое внимание нужно уделять качеству выполнения упражнений.

Преодолевая трудности при выполнении упражнений, каждый ребенок испытывает чувство удовлетворения. Задача педагога — не мешать, позволить ребенку проявить самостоятельность и настойчивость при выполнении сложных упражнений. При их подборе следует осторожно применять нагрузки, так как у дошкольников опорно-двигательный аппарат еще не до конца сформирован.

В программу образовательной деятельности для развития скоростно-силовых качеств включают:

- бег разной продолжительности с ускорением;
- общеразвивающие упражнения с предметами, например, булавами (вес 150 г), набивными мячами (вес 300, 400, 1000 г), деревянными палками (вес 200 г), утяжелителями (вес 150 г) и т.д.;
- основные виды движений — упражнения с утяжелителями, отжимания из разных ис-

ходных положений, прыжки через скакалку в разном темпе, прыжки в длину и высоту с разбега, упражнения для укрепления мышц живота — подъемы туловища из исходного положения — лежа на спине, руки за голову с разной интенсивностью и т.д.;

- игровые задания «Кто быстрее?» — соревнования в беге, прыжках, приседаниях в парах, командах и т.д.;
- комбинированные задания — бег на скорость и выполнение силового упражнения в конце, например, «Быстро пробеги, точно попади»;
- изучение элементов спортивных игр — баскетбола, футбола и др.;
- игры-эстафеты с заданиями на развитие скоростно-силовых возможностей (переноска предметов с отягощением на скорость, быстрая передача набивного мяча над головой в команде и т.д.).

Самые эффективные средства для развития скоростно-силовых качеств — подвижные игры. Они вызывают у детей положительные эмоции и способствуют поднятию настроения. Дети играют, одновременно развивая физические качества организма.

Организуя подвижные игры, которые должны развить у детей скоростно-силовые способности, учитывают следующее:

- использование достаточно просторной площадки;
- чередование игры с отдыхом;
- индивидуальное применение дозировки и нагрузки, при этом обращать внимание на детей со слабым физическим развитием.

Также в работе с детьми в нашем детском саду проводится сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика по методике Н.А. Фоминой, включающая огромный перечень движений и влияющая на развитие всех мышц и силовой выносливости. На утренней гимнастике и во время образовательной деятельности используются музыкально-ритмические композиции, которые также способствуют развитию многих физических качеств.

В совместной деятельности воспитателей с детьми рекомендуются игры и игровые задания по выполнению силовых упражнений и упражнений на развитие скоростно-силовых возможностей. На прогулке предлагается проводить игры-соревнования:

- с интересными заданиями: «Кто кого перетянет» (с гимнастической палкой), «Пяташки на санках» и др.;
- бегом: «Ловишки с мячом», «Кто быстрее перевезет на санках груз», «Носильщики» и др.;
- прыжками: «Скалки» (прыжки через скакалку в разном темпе и по длительности во

- времени), «Кенгуру» (прыжки с зажатым надувным мячом между коленями) и др.;
- метанием: «Кто быстрее перебросит 10 мячей за линию», «Кто дальше бросит тяжелый мяч» (набивной, вес 1 кг), «Охотники и звери» и др.

Работа педагогов предусматривает также использование нетрадиционных средств и методов воспитания и обучения, обязательное применение игровой мотивации, наличие творческого подхода. Все это позволит достичь в работе хороших результатов.

В работе с родителями в нашем саду используются всевозможные формы сотрудничества:

- проводятся индивидуальные беседы по выявлению одаренных детей и определению детей в спортивные секции;
- организуются выставки спортивных пособий, создаются стенгазеты с фотографиями детей, принимающих участие в спортивных соревнованиях в детском саду, городских спортивных мероприятиях и др.;
- проводятся традиционные для родителей и детей совместные спортивные праздники;
- круглые столы по воспитанию ЗОЖ, индивидуальные беседы с родителями детей, имеющих слабое здоровье, и др.

Таким образом, развивая у детей скоростно-силовые способности, мы способствуем развитию у них таких необходимых каждому чело-



веку физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость. Физически развитый человек всегда уверен в себе. Задача педагога — помочь развить нужные физические качества детей, выбрать подходящее направление в спорте.

Сильным, смелым стать хочу, я в спасатели пойду

Физкультурное занятие на развитие скоростно-силовых качеств детей подготовительной к школе группы

Задачи:

- развивать силу мышц рук и плечевого пояса;
- закреплять умение быстро ползать по гимнастической скамейке на животе, подлезать под дуги на четвереньках;
- развивать равновесие в беге по ограниченной поверхности;
- совершенствовать умение быстро влезать и спускаться чедущимся шагом ритмично по гимнастической стенке;
- укреплять силу мышц спины при помощи пружинного тренажера;
- закреплять умение детей в прыжках в длину с места как можно дальше, используя ориентиры;
- развивать скоростно-силовые качества;
- укреплять дыхательную систему и глазные мышцы в упражнении «Лабиринт»;

- воспитывать готовность приходить на помощь людям и животным, оказавшимся в беде, проявлять смекалку, быстроту реакции, умение использовать в движениях все физические качества, необходимые для конкретной ситуации;
- расширять представления о работе МЧС, проявлять интерес к событиям в стране и в нашем городе;
- воспитывать желание заниматься спортом, способствовать развитию дружеских взаимоотношений в команде.

Оборудование: интерактивная доска (подготовленный видеоролик), эмблемы и значки с символикой службы спасения на стене; детские утяжелители (вес 200 г) на липких лентах (по два на каждого ребенка), гимнастические скамейки, 2 дуги; 2 куба, поставленных друг на друга на высоте вытянутой руки ребенка, емкость плоская с игрушками мелкого размера — кошками, собаками; пустая емкость, гимнастические лестницы с лентами на последней перекладине, 6 тренажеров на пружинах, пиктограмма, иллюстрирующая способ выполнения упражнения; мат с цветными линиями — желтая линия — расстояние 100 см, зеленая — 118 см, красная — 140 см; тканевое полотно размером 200 × 120 см.

Предварительная работа: чтение художественной литерату-

ры, рассказы детям о спасателях, беседы о правилах безопасности жизнедеятельности, дидактическая игра «Это можно — это нельзя», разучивание стихов, песен по теме.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

И н с т р у к т о р. Здравствуйте, ребята! Чтобы узнать, кому будет посвящено наше сегодняшнее занятие, отгадайте загадку.

Если где-то наводненье,
Извержение вулкана,
Взрыв, обвал, землетрясенье, —
Они будут неустанно
Пострадавших выручать
И в беде им помогать.

(Спасатели.)

Дети отвечают.

Правильно! В 2015 году наша страна отметила 25 лет МЧС, в нашем городе тоже есть такая служба. Хотите, я покажу вам, как у наших спасателей проходят тренировки, какие они сильные и смелые?

Дети. Да!

Инструктор показывает видеоролик о спасателях в экипировке, их тренировках; демонстрирует эмблему юных спасателей и спасателей МЧС.

Спасатели всегда придут на помощь людям, оказавшимся в беде. Чтобы справиться с работой, спасатель должен быть

сильным и выносливым, для этого нужно заниматься спортом и много тренироваться. Хотите быть такими же?

Дети отвечают.

Настоящие спасатели готовятся к спасательным операциям серьезно. Предлагаю вам надеть специальные утяжелители для тренировки.

Дети берут утяжелители и надевают их на запястья.

Расправьте плечи, спину держите ровно, начинаем разминку.

Разминка

- ◆ Ходьба обычная в колонне по одному;
- ◆ на носках, руки вместе, вытянуты над головой;
- ◆ на пятках, руки за спиной;
- ◆ медленный бег;
- ◆ ходьба с выполнением дыхательных упражнений в движении;
- ◆ подскоки;
- ◆ ходьба на высоких четвереньках (опора на ладони и ступни ног);
- ◆ спиной вперед;
- ◆ быстрый бег;
- ◆ с захлестом;
- ◆ дыхательное упражнение «Ветер» (умеренный, сильный, ураган);
- ◆ разминка для кистей рук «Помоем руки»;
- ◆ ходьба и перестроение в колонну по трое.



ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ с утяжелителями

«Поднимай и не сгибай»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясце.

1 — поднять руки через стороны вверх, соединить ладони в «стрелочку», подняться на носки; 2 — и.п.

Повторить 8 раз.

«Руки выпрямляем — наклоны выполняем»

И.п. — то же.

1 — наклониться вперед, руки в стороны, шею вытянуть вперед, пятки от пола не отрывать; 2 — и.п.; 3 — немного наклониться назад, руки в стороны, голову слегка отвести назад; 4 — и.п.

Повторить 8 раз.

«Повернись за рукой»

И.п. — то же.

1 — поворот вправо, правую руку отвести в сторону; руку не опускать, стараться держать параллельно полу, пятки от пола не отрывать; 2 — и.п.; 3—4 — то же в другую сторону.

Повторить 8 раз.

«Сесть и встать, равновесие держать»

И.п.: руки у плеч.

1 — присесть, руки вверх, соединить ладони над головой (спина прямая, колени развести, руки прижать к голове); 2 — и.п.

Повторить 7 раз.

«Сядем справа, потом слева»

И.п.: стоя на коленях, руки на поясце.

1 — сесть справа у пяток, поднять руки вверх, соединяя ладони (прижать руки к голове, выпрямить спину); 2 — и.п.; 3—4 — тоже в другую сторону.

Повторить 6 раз.

«Ниже нагнись, к носкам потянись»

И.п.: сидя на полу, ноги вместе, упор руками сзади, носки натянуты.

1 — наклониться вперед, руками потянуться к носкам (ноги не сгибать, носки тянуть); 2 — и.п.

Повторить 7 раз.

«Потянись и прогнись»

И.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони сложены вдвое, подбородок опущен на ладони, ноги прямые, вместе, носки вытянуты.

1 — руки вверх, соединить ладони вместе, прогнуться в спине как можно больше, продержаться в таком положении 2—3 с; 2 — и.п.

Повторить 6 раз.

«Прыгать высоко, стараться легко»

И.п.: о.с.

Прыжки на месте с поворотами, руки на поясце, в чередовании с ходьбой.

Повторить 2 раза по 30 прыжков.



Дыхательное упражнение «Сирена»

И.п.: о.с.

1 — поднять руки вверх — вдох;
2 — на выдохе произнести «у-у-у».

Повторить 3 раза.

Дети снимают утяжелители.

И н с т р у к т о р. Молодцы, хорошо выполнили разминку, а теперь переходим к более серьезным упражнениям.

Круговая тренировка «Спасатели на учениях»

ОВД

Дети делятся на три команды: «Пожарные спасатели», «Спасатели-альпинисты», «Аварийно-спасательная служба» — и строятся по командам в три колонны.

И н с т р у к т о р. Ребята, сегодня вам предстоит разного рода работа. Пожарные спасатели отрабатывают спасение животных из огня, спасатели-альпинисты учатся выручать людей из ледяного плена и тренируют все мышцы своего тела, аварийно-спасательная служба учится помогать людям во время завалов от взрывов домов, землетрясений, дорожных аварий, преодолевая трудности в пути. В течение тренировки мы будем выполнять смену заданий.

Команда «Пожарные спасатели»

Участники команды быстро проползают по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, подлезают под дуги, тянутся вверх (2 кубика поставлены друг на друга, на уровне



руки ребенка), берут игрушку из емкости (кошку или собаку), возвращаются бегом по гимнастической скамейке и кладут игрушку в пустую емкость, стоящую на полу. Игрушек должно хватить для выполнения упражнений до трех раз.

При переходе команд воспитатель ставит емкости на прежнее место.

Команда «Спасатели-альпинисты»

Участники команды влезают на гимнастическую лесенку разными способами, касаются ленты и быстро спускаются назад; внизу по пиктограмме вы-

полняют упражнение на тренажере с пружинами 10 раз (для мышц ног и спины).

Команда «Аварийно-спасательная служба»

Участники команды выполняют прыжки в длину с места по ориентирам — цветным линиям на подготовленном мате, назад возвращаются по гимнастической скамейке, держа равновесие, разведя руки в стороны.

Зрительная гимнастика «Лабиринт»

Детям предлагается глазами «пройти» по нарисованному лабиринту.

И н с т р у к т о р. Молодцы! Команды справились с заданиями. Прошу убрать оборудование. Приступаем к тренировочным соревнованиям.

Инструктор делит детей на две команды, дети придумывают им названия.

Эстафета «Спасатели на воде»

И н с т р у к т о р. Часто на Волге спасателям приходится спасать рыбаков из воды, мы сейчас по-пробуем это сделать. Цена жизни человека — время, за которое должна быть оказана помощь.

Детям предлагается разделиться в командах поровну, часть детей уходит за линию вперед, на расстояние 7 м от стартовой линии. У «спасателя» в руках на старте ткань, которую он держит за край. По команде ребенок-«спасатель» добегает до линии, где его ждет ребенок из его же команды, он садится на ткань, держится за края, «спасатель» быстро тянет ткань и доставляет его на «берег», тот встает и отходит в сторону. Дальше то же самое выполняет следующий «спасатель» из команды. Выигрывает команда, которая первой перевезет рыбаков.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба. Дети встают в круг.

И н с т р у к т о р. Молодцы, ребята, вы сегодня отлично провели тренировку, показали, какие вы быстрые, сильные, смелые. А те-

перь послушайте внимательно и ответьте.

Игра по основам ОБЖ «Наши спасатели»

Если дома появился сильный дым,
Набери по телефону ... (01).

Если вдруг в квартиру ломится чужой,
Говорит плохие, страшные слова,
Угрожает и стучится

в дверь ногой,
Ты в полицию звони
быстрей ... (02).

Если вдруг ты дома сильно захворал,
Простудился или ногу поломал,
В тот же миг по телефону набери
Этот номер
«скорой помощи»... (03).

Ребята, а кто знает единый телефон службы спасения?

Дети отвечают.

Правильно, 112. Запомните эти цифры! До свидания!

Литература

Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду с детьми 5—7 лет для дошкольных учреждений; развитие физических качеств: Кн. для воспитателя детского сада. 2-е изд., перераб. и доп. М., 2009.

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

Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста: Метод. пособие. М., 2004.

Занятие «Расскажем Маше о режиме дня» Во второй младшей группе

Котова Е.А.,
руководитель физического воспитания;

Филиппова А.П.,
воспитатель МДОУ «Старомайнский детский сад
“Солнышко”», раб. пос. Старая Майна Ульяновской обл.

Цели:

- создание условий для совершенствования и обобщения знаний дошкольников о важности здорового образа жизни и соблюдении культурно-гигиенических навыков;
- повышение интереса дошкольников к собственному здоровью и его ценности.

Задачи:

- развивать познавательные способности;
- расширять кругозор, интересы детей, любознательность и познавательную мотивацию;
- закреплять знания об овощах и фруктах: названия и внешний вид;
- упражнять в навыках работы гуашью пальцами;
- закреплять знание предметов посуды;
- способствовать развитию общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками.

Оборудование: кукла Маша, набор детской посуды, одежда для куклы, картинки с изображением блюд для обеда, соковыжималка (ручная), апельсины, оранжевая гуашь, бумажные заготовки тарелок, влажные салфетки, сюжетные картинки на тему «Режим дня дошкольника», музыкальное сопровождение.

Предварительная работа: проведение дидактических игр: «Уложи куклу спать», «Оденем куклу на прогулку», «Покормим Мишку обедом»; игра-упражнение «К нам гости пришли», беседа «Что для чего служит», рассматривание картинок: «Дети моют руки», «Мама моет доч-

ку» и беседа по ним, пальчиковое рисование гуашью.

* * *

В о с п и т а т е л ь. Здравствуйте, ребята! Сегодня мы поговорим о том, как проходит ваш день, т.е. о режиме дня.

Раздается стук в дверь.

Интересно, кто это к нам стучится?

Входит педагог, в руках у него кукла Маша (диалог с детьми ведется от лица куклы).

М а ш а. Здравствуйте, ребята! Меня зовут Маша, и я хочу провести с вами целый день!

В о с п и т а т е л ь. Проходи, Машенька, я думаю, тебе с нами будет очень интересно.

Над рекой заря встает,
На дворе петух поет.
Умываются котята,
Просыпаются ребята...

М а ш а. Пойдемте скорее играть!

В о с п и т а т е л ь. Маша, рано еще играть! Ребята, а что вы делаете утром, когда просыпаетесь?

Дети отвечают.

Правильно! Давайте покажем Маше, как мы делаем зарядку.

Дети выполняют комплекс упражнений под музыку.

М а ш а. Молодцы, ребята! Как хорошо вы выполнили зарядку!

В о с п и т а т е л ь. А после зарядки нужно обязательно умыться!

Рано утром на рассвете
Умываются мышата,
И котята, и утятта,
И жучки, и паучки.
Ты один не умывался
И грязнулео остался,
И сбежали от грязнули
И чулки и башмаки.

К.И. Чуковский

Ребята, а что вам понадобится для умывания?

На столе лежат расческа, детское мыло, мочалка, полотенце, зубная щетка, шариковая ручка, очки. Дети называют нужные для умывания предметы.

М а ш а. Есть хочу! Пить хочу!
Кашу! Кашу!

В о с п и т а т е л ь. По утрам Маша, как и вы, любит есть кашу. Помогите мне накрыть для нее стол к завтраку. Назовите, что нам для этого понадобится?

На столе лежат предметы игрушечной посуды: кастрюля, вилка, нож, чайник, чашка, тарелка, ложка, сковорода. Дети убирают лишние предметы.

М а ш а. Поиграйте со мной!
Ну поиграйте!

В о с п и т а т е л ь. А после завтрака Маша любит играть. Поиграем вместе с ней в нашу любимую игру.

Проводится подвижная игра по выбору воспитателя.

М а ш а. А теперь хочу гулять!



Воспитатель. Маша, мы с ребятами по утрам тоже ходим гулять. А чтобы меньше простужаться, надо лучше одеваться. Помогите Маше собраться на прогулку, но не забудьте, что на улице прохладно.

Дети выбирают и называют элементы кукольной одежды, соответствующие погоде.

Маша вернулась с прогулки и хочет пообедать, а перед едой всегда нужно...

Дети отвечают.

Маша

Чтоб не болел животик твой,
Руки мой перед едой.

Воспитатель. Ребята, посмотрите на картинки и расскажите, что сегодня будет на обед.

Дети отвечают, соблюдая очередность блюд.

Маша с нами играла, гуляла, ела, пила и устала. Ей надо отдохнуть. Уложите Машеньку спать. А пока Маша спит, на полдник мы ей приготовим сок. Самый полезный — свежевыжатый.

Педагог показывает детям, как приготовить апельсиновый сок. Предлагает им попробовать самим выдавить сок из апельсина через соковыжималку.

Ой, ребята, смотрите, Маша проснулась. Маша, мы приготовили тебе вкусный и полезный сок.

Маша. Какой вкусный!
А из чего вы его приготовили?

Дети. Из апельсинов.

Маша. Апельсины? А что это?

Дети отвечают.

Воспитатель. Маша, ребята сейчас тебе их нарисуют.

Проводится пальчиковое рисование апельсинов на бумажных заготовках в виде тарелок.

Маша. Какие вы молодцы, ребята. Рисовать пальчиками не только весело и интересно, но и полезно!

Воспитатель. Пришло время ужина. Маша, а что ты будешь есть на ужин?

Маша. На ужин я люблю есть овощной салат.

Воспитатель. Ребята, давайте выберем овощи для салата.

Дети выбирают подходящие для салата продукты из муляжей овощей и фруктов.

Маша, вот мы тебе и рассказали, как проходит наш день. Ребята, вспомните, что мы сегодня делали?

Педагог показывает сюжетные картинки «Режим дня», дети называют их.

Маша. Ребята, мне так с вами понравилось! Я теперь знаю, что такое режим, и буду всегда его соблюдать. До свидания!

Физкультурное занятие «Ловкий шофер»

Во второй младшей группе в рамках тематической недели «Мир профессий»

Филина М.О.,

инструктор по физкультуре МБДОУ д/с «Мозаика»,
с. Кокино Брянской обл.

Цель: развитие двигательной активности детей, ориентировки в пространстве.

Задачи:

- упражнять детей в прыжках с продвижением вперед, ходьбе по уменьшенной площади опоры;
- развивать координацию движений, функцию равновесия, умение действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве;
- воспитывать чувство взаимопомощи, способность преодолевать препятствия.

Интеграция образовательных областей: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие.

Оборудование: обручи (по количеству детей), мостик (ширина 20 см, длина 2 м), сложенный из ступ-платформ.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

И н с т р у к т о р. Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас в гостях

кукла Аня. Она рассказала мне, что ее папа работает шофером, но она забыла, кто такой шофер и чем он занимается. Поможете ей вспомнить?

Д е т и. Да! Шофер водит машину.

И н с т р у к т о р. Правильно! А как по-другому называют шофера?

Д е т и. Водитель.

И н с т р у к т о р. Молодцы, ребята! А может, вы еще знаете, как называется человек, который управляет самолетом?

Д е т и. Летчик.

И н с т р у к т о р. Верно! Изобразите водителя и летчика, а кукла Аня посмотрит, как вы это делаете.

Дети идут в колонне по одному, выполняя задания. По команде «Шофер!» приседают, руки кладут на колени, затем встают и продолжают ходьбу. По команде «Летчик!» бегут в колонне по одному, руки в стороны. Повторить 2—3 раза.



ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ с обручем

«Подними обруч вверх»

И.п.: ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди.

1 — поднять обруч вверх, руки прямые; 2 — и.п.

Повторить 4 раза.

«Повернись»

И.п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди.

1 — повернуться вправо, выпрямить руки с обручем; 2 — и.п.; 3—4 — то же в другую сторону.

Повторить 4 раза.

«Наклонись»

И.п.: то же.

1 — наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола; 2 — и.п.

Повторить 4 раза.

«Посмотри в окошко»

И.п.: ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках внизу.

1 — присесть, обруч вынести вперед — «окошко»; 2 — и.п.

Повторить 5 раз.

Проводится упражнение на дыхание «Насос».

И н с т р у к т о р. Ребята, как называется дом, где живут машины?

Д е т и. Гараж.

И н с т р у к т о р. Верно! Предлагаю отправиться в гараж, взять себе машину и покататься. Но по дороге в гараж нам нужно попрыгать по кочкам и пройти по мостику. Согласны?

Д е т и. Да!

И н с т р у к т о р. Тогда в путь!



ОВД «По кочкам»

Прыжки с «кочками» на «кочку» по мягким пузикам-модулям на двух ногах.

«Пройди — не упади»

Ходьба по мостику шириной 20 см, длиной 2 м (6 степ-платформ, составленных вместе).

Инструктор. Вот мы и пришли в гараж. Выбирайте себе машины (обручи) и давайте поиграем в игру.

Подвижная игра «Ловкий шофер»

Дети располагаются произвольно по всему залу. В руках у каждого ребенка руль (обруч). Под музыку дети «разъезжаются» по всему залу в разных направлениях. Когда музыка заканчивается, машины останавливаются.

Поставим машины в гараж и построимся в шеренгу. Возвращаемся из гаража в детский сад.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному, ходьба на месте, остановка, перестроение в шеренгу.

Рефлексия

Инструктор. Ребята, расскажите кукле Ане, кем вы сегодня были? Что делали? Вам понравилось играть в шоферов?

Дети отвечают.

Ане тоже очень понравилось, как вы играли. Теперь она знает, что делает на работе ее папа — водит машину.

Аня благодарит ребят и прощается с ними. Под музыку дети выходят из зала.



Тематическое занятие по физкультуре «Птичья зарядка» Во второй младшей группе

Тимошенко А.Н.,

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

Задачи:

- обогащать двигательный опыт детей;
- закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами в прыжке;
- упражнять в прокатывании мяча по прямой;
- закреплять умение подлезать под шнур;
- развивать моторику, координацию, ловкость;
- воспитывать организованность, умение взаимодействовать друг с другом.

Оборудование: ленточки, «кочки» — круги диаметром 25—30 см, мячи диаметром 25 см, шнур, шапочки или маски утенка и курочки.

* * *

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети строятся в шеренгу.

И н с т р у к т о р. Здравствуйте, ребята! Сегодня мы проведем «Птичью зарядку» — вы превра-

титесь в воробышков и отправитесь в путешествие. Готовы?

Д е т и. Да!

И н с т р у к т о р

Захотелось воробышку
мир повидать,
И отправился он гулять.

Дети ходят в колонне по одному.

Свежим воздухом дышал,
Аиста вдруг повстречал.

Ходят на носках, руки в стороны.

Увидел цаплю.

В болоте цапля не скучает,
Выше ноги поднимает.

Ходят, высоко поднимая колени,
кисти к плечам.

Затем встретил он утят,
Как утятка говорят?

Ходят в полуприседе, руки на пояске.

Наскучило ему гулять,
Решил он крыльшки размять
И немножко полетать.

Бегут в среднем темпе, руками
имитируя движение крыльев.

Крыльями махать устал
И тихонько зашагал.

Ходят в колонне по одному.

На месте стой, раз-два! Подняли крылышки, чирикаем.

Дети выполняют движения. На счет «1» — поднимают руки вверх, делают вдох носом; на счет «2» — опускают руки, говорят «чик-чирик».

Прилетел наш воробышек на полянку. Давайте возьмемся за руки и покажем, какая поляна у нас большая и красивая.

Дети строятся в круг, держатся за руки.

На этой полянке живет сорока, давайте вместе с ней покормим птенцов.

Проводится пальчиковая гимнастика «Сорока-ворона кашу варила».

Будем с вами мы играть,
Будем крыльями махать,
Наши лапки разминать.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ с лентами

Инструктор раздает детям ленточки.

И н с т р у к т о р

Чтобы крылышки размять,
Нужно ими помахать.

«Машем крыльями»

И.п.: ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.

Поднять ленточки вверх, помахать ими, опустить, вернуться в и.п.
И н с т р у к т о р

Ножки врозь поставим дружно,
Наклоняться всем нам нужно.

«Птички делают зарядку»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Поднять руки в стороны, выполнить наклоны вправо, влево.

И н с т р у к т о р

К лужице мы подойдем,
Водички дождевой попьем.

«Пьем водичку»

И.п.: ноги врозь, ленточки к плечам.

Наклониться вперед, палочкиами коснуться пола.

И н с т р у к т о р

Летели-летели,
На веточку присели.

«На веточку присели»

И.п.: ноги врозь, руки вдоль туловища.

Присесть, ленточки к плечам, вернуться в и.п.

И н с т р у к т о р. Прибежали утятя, пригласили наших воробышков поиграть и потанцевать.

Дети выполняют произвольные танцевальные движения под аудиозапись песни «Танец маленьких утят» (муз. В. Томаса, сл. Ю. Энтина).

Утятя пригласили наших воробышков с собой к пруду, давайте полетим за ними!



Дети ходят за воспитателем в маске утенка. Инструктор собирает у детей ленточки. Дети строятся в две колонны.

Инструктор раскладывает две дорожки из «кочек» в шахматном порядке.

Нам надо перебраться через пруд. Воробыи умеют плавать?

Дети. Нет!

Инструктор. Правильно! Поэтому мы будем прыгать по кочкам.

Дети прыгают по «кочкам» на двух ногах, руки на поясе, обратно возвращаются шагом.

Надоело воробышкам у пруда, полетели они во двор, каждый на свою жердочку сел, вниз посмотрел. А там котята клубочками ниток играют, друг другу их катают.

Дети стоят в двух шеренгах, инструктор раздает им мячи.

Дети садятся на пол, ноги врозь; выполняют прокатывание мяча друг другу.

Надоело воробышку на котят смотреть, полетел он дальше, на ферму. А там курочка с цыплятами гулять собираются. И мы погуляем с ними.

Дети строятся в одну шеренгу. Проводится подвижная игра «Наседка и цыплята».

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор. Ребята, цыплята в домике спрятались, и нам нужно домой лететь, только тихо-тихо, чтобы кота не разбудить.

Дети ходят на носках, руками имитируя движение крыльев.

Сюжетное занятие по аэробике

«Лесные чудеса»

Для детей 5–6 лет

Герегиева С.В.,

инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 93, г. Рыбинск
Ярославской обл.

Цель: развитие и закрепление физических качеств и творческих способностей детей.

Задачи:

— воспитывать устойчивый интерес к занятиям физической

- культурой, здоровому образу жизни;
- развивать координацию движений, творчество, умение регулировать мышечный тонус;
 - закреплять навыки выполнения упражнений на занятиях игроритмики.

* * *

Дети строятся в шеренгу.

Инструктор. Ребята, встаньте ровно, выпрямите спинки. Мы сейчас поиграем и отправимся искать лесные чудеса.

Игра на внимание «Солнышко»

Инструктор

Наше солнышко встает,
Теплоту и свет дает.

Дети из приседа встают, разводят руки в стороны, изображая солнечные лучи.

ОРУ «Лесная тропинка» «Ищем тропинку»

И.п.: о.с., руки на поясе.

1 — поворот головы вправо; 2 — и.п.; 3—4 — то же в другую сторону.

Можно добавить поднимание на носки и «козырек».

«Идем по тропинке»

Дети маршируют.

Можно добавить хлопки из раздела «Игроритмика».

«Лес — смотрим на деревья»

И.п.: о.с.

1—2 — поднимание рук;
3—4 — и.п.

«Отодвигаем с пути ветки»

И.п.: о.с., руки согнуты, локти вниз.

1—2 — руки вверх; 3—4 — и.п.; 5—6 — руки в стороны; 7—8 — и.п.

«Осторожно наклонись, под препятствием пригнись»

И.п.: о.с., руки «в замок» за головой.

1—2 — полуприсед, спину округлить, подбородок прижать, локти вниз; 3—4 — и.п.

«Ручей»

И.п.: ноги вместе, руки согнуты.

1—2 — прыжок вперед с правой ноги; 3—4 — и.п.

«Берег»

И.п.: о.с.

1—2 — выпад вперед на одну ногу, руки на пол около стопы; 3—4 — и.п.; 5—8 — то же на другую ногу.

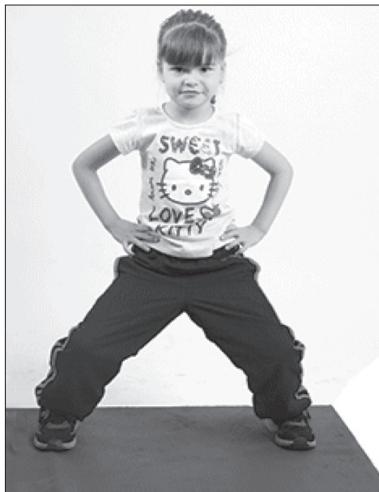
«Идем к тропинке»

И.п.: о.с., руки на поясе.

1—2 — полуприсед, правая нога вперед на носок, вес тела на левой ноге, руки в стороны; 3—4 — и.п.; 5—8 — то же с другой ноги.

«Лесная тропинка»

Дети маршируют, бегут.



Игротанец «Лесные жители» «Жук»

1—8 — правая нога вправо, левая нога влево («елочкой»), обе руки выполняют круг во фронтальной плоскости.

«Бабочка»

И.п.: о.с.

1—4 — два прыжка ноги врозь — ноги вместе; 5—7 — хлопки над головой; 8 — и.п.

«Лягушка»

1—8 — руки согнуты в локтях, правая нога согнута в колене; смена ног.

«Паук»

1—4 — полный присед; 5—8 — прыжок, ноги на ширине плеч, руки в стороны.

Упражнение для отдыха «Деревца»

И.п.: руки вверх, ноги на ширине плеч.

Медленные раскачивания из стороны в сторону.

Игропластика

Силовые упражнения со степами

И.п.: ноги вместе, руки прямо.

1 — ноги вместе, прыжок через шаг; 2 — ноги в стороны, прыжок на степ, ноги вместе.

И.п.: упор-присев, руки сзади.

1 — руки выпрямить, поднять ноги поочередно; 2 — и.п.

И.п.: лежа на спине на коврике.

Приподняться на прямых руках, отрывая лопатки, напрягая мышцы пресса, ноги вместе.

Упражнения для развития гибкости

И.п.: сед, ноги прямые.

Упражнение на работу голено-стопа.

И.п.: сед, ноги врозь.

Наклониться вперед, фиксировать положение на несколько секунд.

Подвижная игра

«Бабочки, лягушки и цапли»

По сигналу взрослого дети начинают подражать движениям бабочек (машут «крыльшками», кружатся), лягушек (опускаются на четвереньки и скачут), цапель (замирают, стоя на одной ноге). Как только взрослый произнесет: «Снова побежали!», дети продолжают бег по площадке в произвольных направлениях.

Физкультурно-познавательный досуг «С микробами я не дружу – я здоровьем дорожу!» В подготовительной к школе группе

Рыбакова Е.А.,

инструктор по физкультуре МБДОУ ЦПР — д/с «Ромашка»,
г. Черногорск, Республика Хакасия

Воспитание ценностного отношения к здоровью с первых лет жизни — стратегически важная задача. В статье представлен материал, направленный на достижение важнейшей цели физического развития — формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни. Мероприятие разработано с учетом основных положений ФГОС ДО и соответствует принципу интеграции образовательных областей и развивающего обучения. Содержание досуга включает двигательно-игровую деятельность со здоровьесберегающими технологиями.

Цель: создание условий для приобщения детей к здоровому образу жизни с помощью применения здоровьесберегающих технологий и игровых приемов.

Задачи:

— совершенствовать двигательные качества на основе здоровьесберегающих технологий;

— формировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни;
— воспитывать товарищество, дружеские отношения, взаимовыручку.

Оборудование: гимнастические скамейки, маты, картинки с изображением микробов, предметные картинки по теме «ЗОЖ», 2 пульверизатора, карточки со схемами.

Предварительная работа: беседа о формировании здорового образа жизни; просмотр презентаций; заучивание пословиц и поговорок о здоровье.

* * *

И н с т р у к т о р. Здравствуйте, ребята! Здравствуйте, гости! Дети, на какое слово похоже слово «здравствуйте»?

Дети рассуждают и отвечают.

Правильно! Слово «здравствуйте» не только вежливое при-



ветствие, но и пожелание. Когда мы здороваемся, мы желаем друг другу здоровья. А здоровье всем очень нужно!

Давайте и мы поздороваемся друг с другом в игре «Здравствуй».

Проводится коммуникативная игра с мячом.

Дети, пришла я сегодня в наш зал и удивилась. Посмотрите вокруг, что изменилось? Правильно, оборудование пропало, непонятные кругом существа по стенам ползают. Кто это, как вы думаете?

Дети. Это микробы — разносчики болезней. Стоит им только пробраться в организм человека, они начинают там разбойничать и размножаться. Человеку становится плохо, он заболевает — чихает, кашляет, у него поднимается температура.

Вбегает Вирус (взрослый в костюме).

Вирус. Что, не ждали? А я вот решил к вам в гости залететь, может, и жить останусь. Я самый главный и опасный вирус.

Хоть меня не видят глаз,
Заразить могу я вас.
И холерой, и ангиной,
Насморком и скарлатиной.

Инструктор. А почему ты решил, что ты здесь нужен, и мы тебя оставим?

Вирус. Да вот мои помощники микробы наблюдали и мне

передали, что некоторые дети не знают и нарушают правила ЗОЖ.

Инструктор. Нет, я думаю, ты ошибаешься, давай это проверим?

Вирус. Неужели вы справитесь с моими трудными заданиями?

Инструктор. Конечно. Дети расскажут и покажут, что они знают о здоровье.

Вирус. Посмотрю, если ошибаюсь, уйду и помощников своих заберу.

Инструктор. А за каждое выполненное задание ты будешь возвращать наше оборудование.

Вирус. Ладно, договорились.

Инструктор. Дети, вы спросите?

Дети. Да!

Инструктор. Тогда за работу! Как вы думаете, с чего начнем?

Дети. С зарядки.

Инструктор. А зачем она нужна?

1 - й ребенок

Для чего нужна зарядка?
Это вовсе не загадка —
Чтобы силу развивать
И весь день не уставать!

2 - й ребенок

Зарядка всем полезна,
Зарядка всем нужна.
От лени и болезней
Спасает нас она.

Разминка

Инструктор. Направо, шагом марш!

Дети выполняют указания инструктора.

Обычная ходьба в колонне по одному;

- по массажным дорожкам;
- на носках, руки «в замке» над головой;
- выпадами, руки на поясе;
- на пятках, руки за спиной «попочкой»;
- бег обычный;
- бег боковым галопом;
- подскоки;
- ходьба с восстановлением дыхания.

Дети перестраиваются в три колонны. Самостоятельно выполняют ритмическую зарядку «Солнышко».

Инструктор. Молодцы, вы замечательно выполнили зарядку.

Кто зарядкой занимается,
Тот здоровья набирается!

Инструктор незаметно снимает изображение одного микробы, а Вирус заносит один предмет из физкультурного оборудования.

Вот уже один микроб пропал.

Вирус. Ладно, согласен, зарядкой занимаетесь, а вот что нужно делать в первую очередь, никто не сказал. Все, тогда останься у вас.

Инструктор. Что нам помогает победить микробы?

Дети. Чистота и гигиена.

Инструктор. Правильно, от простой воды и мыла у микробов тают силы.

Вирус. Когда следует мыть руки?

Дети. После улицы, сна, игры, посещения туалетной комнаты, перед едой.

Инструктор. Давайте вспомним речевку, которая помогает нам соблюдать правила гигиены:

Руки мой после игры
И после туалета.
С улицы пришел — опять
Не забудь про это!
И еще закон такой:
Руки мой перед едой.
Запомнить нужно навсегда:
Залог здоровья — чистота!

Предлагаю следующих двух микробов смыть мыльной водой.

Инструктор делит детей на две команды: «Мыло» и «Вода». По одному участнику от каждой команды «змейкой» бегут к файлам, на которых нарисованы микробы, обрызгивают их из пульверизатора по 2—3 нажатия, затем возвращаются в команду, передают эстафету.

Побеждает команда, быстрее справившаяся с заданием.

(Затем обращается к Вирусу.)
Ну вот еще два микробы лишились места в нашем зале, возвращающей нам оборудование.

Вирус. Рано радуетесь, следующий мой помощник подготовил для вас непростое задание. Как вы думаете, что означает пословица «Движение — это жизнь»?



Дети отвечают.

И н с т р у к т о р (*обобщает ответы детей*). Кто спортом занимается, тот здоровья набирается!

В и р у с. Очень хочу посмотреть, насколько вы спортивные. Как вы думаете, что здесь изображено и что вам предстоит выполнить? (*Показывает карточку со схемой полосы препятствий.*)

Дети отвечают.

И н с т р у к т о р. А как же нам выполнить следующее задание, ты же забрал у нас все спортивное оборудование?

В и р у с. А вот как хотите, так и выполняйте!

И н с т р у к т о р. Ребята, что же нам теперь делать?

Дети предлагают разные варианты решения проблемы. Из предложенных вариантов выбирается самый подходящий. Если дети затрудняются, инструктор предлагает свой вариант: разделиться на две команды, участники сначала одной, а потом другой команды будут выполнять роль спортивного инвентаря.

ОВД

«Воротца»

Часть детей изображают воротца (встают с опорой на ладони и ступни).

Остальные дети выполняют подлезание под «воротца» по-пластунски.

«Бревнышки»

Часть детей изображают бревнышки (ложатся на живот, руки вытягивают над головой).

Остальные дети выполняют перешагивание через «бревнышки».

«Дуги»

Часть детей изображают дуги (встают с опорой на колени и ладони).

Остальные дети выполняют пролезание под «дугами».

В и р у с. Удивлен, удивлен! Не думал, что справитесь с этим заданием. Возвращаю вам еще часть спортивного инвентаря.

Инструктор убирает очередной микроб со стены.

Однако не все вы рассказали про ЗОЖ, не все исчезли микробы.

И н с т р у к т о р. Дети, послушайте и отгадайте:

Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно ... (*питаться*)

С самых юных лет уметь!
Ребята, а что значит правильно питаться?

Дети отвечают.

В и р у с. Что-то я не услышал ничего о сладостях, неужели вы их не едите?

Д е т и. Едим, но мало.

В и р у с. Почему?

Д е т и. Конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших

количествоах, очень вредны для здоровья.

Инструктор. Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого. Необходимо употреблять разнообразную пищу, но особенно богатую витаминами. Витамины укрепляют весь наш организм, ему легче бороться с болезнями.

Ребята, предлагаю в эстафете закрепить знания о полезных продуктах.

Игра-эстафета «Полезные продукты»

Дети делятся на две команды. По сигналу, перепрыгнув через скамейку, держась с двух сторон руками, подбегают к обручу, где лежат картинки с изображением полезных и вредных продуктов, одна команда выбирает картинки с полезной едой, вторая — с вредной. Затем участники бегут обратно, передают эстафету следующим игрокам своих команд.

Инструктор проверяет правильность принесенных карточек.

Инструктор. Итак, я надеюсь, вы запомнили: кто правильно питается, с болезнями не знается!

Чтобы узнать, что еще требуется для здоровья, нам нужно провести опыт.

Попробуйте глубоко вдохнуть, закройте ладошками рот и нос. Почему вы так быстро убрали руки?

Дети отвечают.

Правильно! Без дыхания, без воздуха мы долго не проживем.

Без дыханья жизни нет,
Без дыханья меркнет свет.
Дышат птицы и цветы,
Дышим он, и я, и ты.

А чтобы быть здоровыми, какой нам нужен воздух?

Дети. Чистый, свежий.

Инструктор. А где такой найти?

Дети. В проветренном помещении, на улице, в лесу, парке.

Инструктор. Правильно, ребята, воздух, богатый кислородом, — чистый! Когда воздух свеж и чист, дышится легко, появляются бодрость, хорошее настроение.

Скажите, пожалуйста, зачем после интенсивных упражнений мы выполняем дыхательную гимнастику?

Дети. Чтобы наш организм обогатился кислородом.

Дыхательная гимнастика «Волшебный шарик»

Дети проговаривают слова, затем «надувают шар»: вдох делают через нос, выдох — через рот в сомкнутые трубочкой губы.

Я надул волшебный шарик,
Укусил его комарик.
Лопнул шарик — не беда,
Новый шар надую я.

Вирус. Надо же, какие детишки попались! Чисто умываются, зарядкой занимаются, с ми-



кробами сражаются. Сейчас я их всех в игре «Иммунитет» заражу.

Подвижная игра «Иммунитет»

Водящий — Вирус. Двум трем детям раздается «иммунитет» в виде чеснока, лимона и лука. По сигналу Вирус начинает догонять и «заражать» (салить) детей. Те, кого Вирус «заразил», останавливаются, поднимают руки вверх и стоят на месте. Дети, имеющие «иммунитет», должны «вылечить» «зараженных», отдав им свой овощ или фрукт.

Во время подвижной игры инструктор убирает со стены последний микроб.

Инструктор. Молодцы, поиграли хорошо! Вы немного устали, давайте успокоимся и выполним игровой массаж.

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Чтобы горло не болело,
Мы его погладим смело,
Чтоб не кашлять, не чихать,
Носик надо растирать.
Лоб мы тоже разотрем,
Ладошки держим козырьком,
Вилку пальчиками делай,
Помассириуй ушки смело.
Знаем, знаем, да, да, да,
Нам простуда не страшна!

Вирус. Карапул! Все мои микробики исчезли. Колдовство тяряю я, погибаю! Надо мне отсюда скорее уносить ноги!

Инструктор. Ну уж нет, мы тебя победили и микробов погубили, возвращай нам спортивное оборудование, а потом уходи.

Вирус. Ладно, забирайте! Не хочу с вами зваться. Пойду лучше поищу других детишек.

Инструктор. Победа за нами. Давайте все крикнем: «Здоровью — ура!»

Дети. Здоровью — ура!

Инструктор. Предлагаю сыграть еще в одну игру, чтобы вспомнить все правила ЗОЖ.

Игра «Да или нет»

Инструктор задает вопросы, а дети отвечают «да» или «нет».

Что нам нужно для здоровья?
Может, молоко коровье?
Может, много нам конфет?
А с друзьями эстафета?
Тренажер и тренировка?
Свекла, помидор, морковка?
Пыль и грязь у вас в квартире?
Штанга или просто гиря?
Солнце, воздух и вода?
Очень жирная еда?
Страх, уныние, тоска?
Скейтборд — классная доска?
Спорт, зарядка, упражнения?
Сон глубокий до обеда?
Если строг у нас режим,
Мы к здоровью прибежим!

Ребята, мы не только избавились от вируса и микробов, но и узнали много интересного и полезного. Вы были очень внимательными, активными, ловкими,

правильно выполняли упражнения. Молодцы!

Игра «Закончи предложение»

Инструктор начинает предложение, дети заканчивают.

- Сегодня мы узнали о...
- Я запомнил...
- Мне было интересно...

И н с т р у к т о р

На прощанье мой наказ:

Помогают нам всегда

Солнце, воздух и вода!

Крепла чтоб мускулатура,

Занимайтесь физкультурой!

До свиданья, детвора!

Всем привет! Физкульт-ура!

Спортивный досуг для старших дошкольников «Юные спасатели»

(по мотивам мультфильма «Щенячий патруль»)

Ильина Е.В.,

воспитатель МДОУ д/с № 4 «Олимпийский», г. Углич Ярославской обл.

Цели:

- формирование и укрепление осанки;
- развитие быстроты и точности выполнения заданий;
- воспитание дружеских взаимоотношений.

Оборудование: колокольчик, разноцветные кубики, скамейки, 6 дуг, 8 набивных мячей; деревянные пластины, нагрудные знаки «Щенячий патруль» (по количеству детей), магнитофон, аудиозаписи.

* * *

Воспитатель. Ребята, вы знаете, кто такие спасатели?

Дети отвечают.

Правильно. Это самые смелые и сильные люди. Они всегда работают командой. А вы хотите стать спасателями? Спасатели должны быть очень крепкими и выносливыми, поэтому они постоянно занимаются спортом, проводят тренировки. Сегодня у нас в гостях необычные спасатели — отважные герои из мультфильма «Щенячий патруль» — Гонщик, Маршал и Скай.

В зал вбегают спасатели из мультфильма «Щенячий патруль».

Сегодня они вместе с вами проведут тренировку.



Чтобы сильным стать
и ловким,
Приступаем к тренировке!

Разминка

Ходьба:

- в колонне по одному;
- на носках, с разным положением рук;
- на пятках, спиной вперед;
- в полуприседе;
- скрестным шагом.

Ходьба на четвереньках:

- «медвежата» (высокие четвереньки) — ноги и руки прямые;
- «пауки» — животом вверх.

Бег:

- в чередовании с ходьбой;
- с высоким подниманием коленей;
- с изменением направления;
- на выносливость.

Дети перестраиваются в две колонны и встают парами. Гонщик и Маршал проводят тренировку.

«Померимся силой»

И.п.: лицом друг к другу, правая (левая) нога выставлена вперед, руки встык, согнуты в локтях. Ладони и прямые пальцы рук соприкасаются.

1—8 — попеременно выпрямлять и сгибать руки; 9—10 — и.п.

«Тренируем ноги»

И.п.: лежа на спине, прямыми ногами друг к другу, подошвы ног соприкасаются, руки вдоль туловища.

1—4 — ноги приподнять и выполнять движение «велосипед»; 5—6 — и.п.

«Силачи»

И.п.: сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади.

1—3 — упираясь ногами, приподнять ягодицы; 4 — и.п.

«Ориентируемся в пространстве»

Дети ползают с закрытыми глазами, ориентируясь на звук колокольчика, находящегося у взрослого.

«Попрыгаем»

Дети выполняют прыжки через скакалку на месте.

Звучит аудиозапись голоса главного спасателя Райдера из мультфильма «Щенячий патруль».

Г о л о с Р а и д е р а. Все на базу. Произошел обвал, один из вагонов сошел с рельсов и повредил пути.

Щ е н к и. Отважным щенкам все по зубам.

М а р ш а л. Ребята, а вы хотите нам помочь?

Д е т и. Да!

М а р ш а л. Тогда сначала помогите разобрать завал из камней.

Г о л о с Р а и д е р а. Смело за дело, Маршал!

Игра «Будь внимателен»

На одной стороне площадки находятся участники, на противоположной лежат кубики разных

цветов (по количеству детей). По сигналу «Беги!» играющие устремляются к кубикам. Примерно на середине пути звучит сигнал, какого цвета кубик нужно взять. Дети берут кубики названного цвета и бегут с ними обратно к линии старта. Если взят не тот кубик, нужно вернуться и заменить его.

М а р ш а л. Ребята, вы успешно справились с этим делом. А теперь необходимо восстановить железнодорожные пути, чтобы поезд мог двигаться дальше.

Г о л о с Р а и д е р а. Гонщик, готов?

Г о н щ и к. Дело в надежных лапах, Райдер!

Игра «Полоса препятствий»

Участники делятся на две команды. Каждая команда, преодолевая препятствия, восстанавливает свой участок железнодорожного пути. Порядок преодоления препятствий: держа в руках одну деревянную пластину, дети проходят по гимнастической скамейке, оббегают «змейкой» набитые мячи (4 мяча, расположенных на расстоянии 1 м), подлезают под несколькими дугами.

Г о н щ и к. Ребята, вы герои! Так быстро и слаженно смогли восстановить пути. Вместе мы помогли пассажирам этого поезда вовремя вернуться домой. Думаю, вас смело можно принимать в команду спасателей.

М а р ш а л. Да, нам нужны такие помощники. Мы принимаем вас в нашу команду.

Щенки прикрепляют детям нагрудные знаки «Щенячьего патруля».

В о с п и т а т е л ь. Скай, мы знаем, что ты очень любишь играть в игру «Тяф-тяф, буги». Но мы хотели бы научить тебя своему танцу-зарядке.

Раз, два, три, четыре,
Дети шагают из стороны в сторону.
Теперь ноги врозь, пошире,
Сгибают руки за спиной, держатся за локти.

Раз, два — улыбаемся,
Ноги шире — наклоняемся.
Вдох, выдох — ускоряемся,

Выполняют движения в соответствии с текстом.

Сменим позицию — усложняемся.

Соединяют ноги, руки опускают.
Делайте, делайте, делайте зарядку,

Выполняют приставной шаг из стороны в сторону.

Будете, будете, будете в порядке!

Поворачиваются вокруг себя с подскоками.

Глубже, глубже прогибаемся,
Больше, больше упражняемся.
Выполняют наклоны.



Выдох, вдох — не отвлекаемся!
Регулярно этим делом занимаемся!

При наклоне делают выдох, при выпрямлении — вдох.

Делайте, делайте, делайте зарядку,

Выполняют приставной шаг из стороны в сторону.

Будете, будете, будете в порядке!

Поворачиваются вокруг себя с подскоками.

Делайте сами, делайте с нами.

Прыгают на двух ногах, хлопая руками над головой.

Делайте вместе под эту песню.

Ходят на месте.

Делайте, делайте, делайте зарядку,

Выполняют приставной шаг из стороны в сторону.

Будете, будете, будете в порядке!
Поворачиваются вокруг себя с подскоками.

Скажи. Мне очень понравился танец-зарядка! Обязательно обучу ему своих друзей.

Голос Райдера. Щенки, все на базу!

Гонщик. Нам пора, долг зовет. Когда нам понадобится помочь, мы вас позовем. До свидания, юные спасатели!

Литература

Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя детского сада. М., 1983.

Физическое развитие детей 2—7 лет: сюжетно-ролевые занятия / Авт.-сост. Е.И. Подольская. Волгоград, 2013.

Физическое развитие детей 5—7 лет: планирование, занятия с элементами игры в волейбол, подвижные игры, физкультурные досуги / Авт.-сост. Т.Г. Анисимова, Е.Б. Савинова. Волгоград, 2009.

Издательство «ТЦ Сфера» представляет



БЕСЕДЫ О ПРОФЕССИЯХ

Методическое пособие

Автор — Шорыгина Т.А.

В книге содержится интересная и полезная информация о профессиях и тех качествах, которыми необходимо обладать человеку, желающему получить ту или иную специальность.

Авторские стихи и загадки помогут пробудить у детей 5—8 лет интерес к профессиональной деятельности человека, расширить представления об окружающем мире. Рекомендуем использовать с комплектом наглядных пособий «Профессии».

Занятие по формированию правильной осанки «Гордо спину мы несем» (для старших дошкольников)

Щетенко Ю.А.,
старший воспитатель;
Шахбанова Г.И.,
инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 5 «Солнышко»,
г. Усть-Илимск Иркутской обл.

«Стойность, величавость, приличие, красота», — так определял понятие «осанка» В.И. Даль — врач и языковед.

Правильная осанка — это нечто большее, чем красивая спина. При искривлениях позвоночника, асимметричности мышц спины формируются смещение практически всех внутренних органов человека. Последствия данных изменений не может предположить даже самый квалифицированный врач. Поэтому ранняя профилактическая работа в дошкольной организации очень важна для формирования растущего организма дошкольника и формирования его скелета. Неправильные привычные положения тела быстро приводят к деформациям позвоночника, грудной клетки, таза, нижних конечностей, включая стопы.

Цель: закрепление знаний, практических умений и навыков детей, способствующих фор-

мированию правильной осанки и профилактике ее нарушения.

Задачи:

- обучать детей ходьбе по гимнастической скамейке с выносом прямых рук с мячом вверх;
- совершенствовать прыжки со скамейки с приземлением на полусогнутые ноги с выносом прямых рук с мячом вверх и сохранением равновесия;
- закреплять умение подлезать под воротца правым и левым боком, не касаясь мячом пола;
- развивать чувство равновесия, быстроту, силу, выносливость, гибкость и ловкость;
- воспитывать стремление выглядеть красиво, иметь правильную осанку.

Оборудование: резиновые мячи большого диаметра (по количеству детей), набивные мячи для мальчиков для выполнения основных видов движений, 2 гимнастические скамейки, мат



для прыжков, воротца высотой 50 см, 6 кубов высотой 15 см.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети строевым шагом входят в зал и выстраиваются спиной к стене, касаясь ее затылком, лопатками и плечами, ягодицами, пятками, руки вдоль туловища, ладони прижаты к телу, стопы вместе.

Инструктор. Здравствуйте, ребята, наше занятие называется «Гордо спину мы несем». Как вы уже догадались, мы сегодня будем говорить об осанке. Кто может сказать, что такое осанка?

Дети отвечают.

Какие нарушения осанки вы знаете?

Дети. Неровные плечи, спина, подбородок опущен и т.д.

Инструктор. Молодцы, ребята, правильно ответили. Сегодня все наши игры и упражнения помогут вам научиться сохранять правильную осанку и вырасти красивыми и здоровыми. А начнем мы с проверки вашей осанки!

Кричалка «Осанка»

Инструктор. Хочешь стройную фигуру?

Дети. Укрепляй мускулатуру!

Инструктор. Спину укреплять старайся.

Дети. Но чересчур не прогибайся.

Инструктор. А сейчас разминка! Внимание!

При ходьбе живот втяни!

Дети. Спину ровную держи.



И н с т р у к т о р. В обход по залу шагом марш!

Дети шагают друг за другом по залу.

Как струна я натянусь, разгоню печаль и грусть.

Идут на носках, подняв прямые руки вверх.

Через препятствия идем, спину ровную несем.

Перешагивают через кубы, высоко поднимая колени, руки в стороны.

А теперь прямые ноги зашагали по дороге.

Идут, не сгибая ног.

Бег здоровье принесет, ну-ка все бегом вперед.

Дети выполняют обычный бег.

Теперь с захлестом побежали,

Бегут с захлестом голеней назад. Колени высоко подняли.

Бегут, высоко поднимая колени, с преодолением препятствий, сохраняя равновесие.

Бег здоровье усилит, успехов прибавит, от скуки, безделья он всех нас избавит.

Бегут, постепенно замедляясь, заканчивают ходьбой.

Восстанавливают дыхание.

Носом — вдох, а выдох — ртом.

Дышим глубже, а потом...

Дети берут мячи, продолжают ходьбу по залу.

Чтобы ровной была спинка, Очень нам нужна разминка. Нужно встать, не зевать И за мной все повторять.



Дети перестраиваются в две шеренги.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ с резиновыми мячами большого диаметра

И н с т р у к т о р

Поднимаясь на носки,
Спину ровную держи.

1. И.п.: ноги вместе, мяч в опущенных руках.

1—2 — подняться на носки, руки вверх; 3—4 — и.п.

Повторить 5—6 раз.

Повороты вправо-влево,
Чтоб спина не заболела.

2. И.п.: стойка в упоре на коленях, мяч в руках перед собой.

1—4 — прокатить мяч вокруг себя вправо; 5—8 — то же влево.

Повторить по 4 раза в каждую сторону.

Будем с вами наклоняться,
Гибкость будет развиваться!

3. И.п.: сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой.

1—2 — наклониться вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3—4 — и.п.

Повторить 5—6 раз.

Будем дружно приседать,
Чтоб ногам работу дать!

4. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой.

1 — присесть, мяч вынести вперед; 2 — и.п.

Повторить 7—8 раз.

Спинные мышцы укрепляем,
Мячик вверх мы поднимаем!

5. И.п.: лежа на животе, руки с мячом вперед.

1 — поднять руки с мячом вверх; 2 — и.п.

Повторить 5—6 раз.

Тренируемся в прыжках:
Прыгнем вверх на двух ногах.

6. И.п.: ноги вместе, мяч в опущенных руках.

1 — прыжок на месте, мяч к груди; 2 — прыжок на месте, мяч вниз.

Повторить 8 раз.

Вот отличная картинка,
Мы, как гибкая пружинка.
Пусть не сразу все дается,
Поработать нам придется!

7. И.п.: ноги вместе, мяч в опущенных руках.

1 — левую ногу отвести назад, поставить на носок, мяч поднять вверх, прогнуться, сделать вдох; 2 — и.п., выдох; 3—4 — то же с правой ноги.

Повторить 3—4 раза на каждую ногу.

ОВД с мячами

Девочки выполняют движения с резиновыми мячами, мальчики — с набивными.

И н с т р у к т о р
По скамейке мы идем,
Мяч в прямых руках несем.

Дети идут по гимнастической скамейке, подняв прямые руки с мячом вверх, голову и спину держат прямо, сохраняют равновесие.

Соскочили мы и вот,
Руки вытянем вперед.

Соскакивают на мягкое покрытие (мат), приземляются на полусогнутые ноги, прямые руки выносят вперед.

Мяч теперь ты обними,
Под воротики нырни.

Подлезают под воротца сначала правым, потом левым боком, не касаясь руками пола.

Прыгай выше, не зевай,
Руки вверх ты поднимай.

Прыгают с мячом на месте из глубокого приседа, руки поднимают вверх.

Подвижная игра «Прямоспинка»

И н с т р у к т о р. От «ловишки» убегай, но осанку сохраняй.

Выбирается ведущий, дети убегают от него. Когда ведущий приближается, дети должны присесть на одно колено, держа спину прямо. Повторить 3—4 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Игра малой подвижности «Ель, елка, елочка»

И н с т р у к т о р. Ребята, я приглашаю вас пойти со мной в лес!

Дети идут по залу.

В лесу стоят высокие ели — встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь.



Останавливаются, принимают позу правильной осанки (голова, туловище, ноги выпрямлены) и раздвигают руки — «ветви» — в стороны, ладонями вперед.

Пойдем дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички?

Идут за инструктором. Тот останавливается.

Вот и сестрички ели — елки, они пониже, но такие же стройные.

Дети встают, как елки, — принимают позу правильной осанки, но в полуприседе.

Пойдемте, дети, поищем еще сестричек елей. Вот они, совсем маленькие, да и удаленькие, красивые и тоже стройные. Изобразите маленькие елочки.

Дети садятся на корточки, держат головы прямо, спины выпрямлены, ладони слегка разведены в стороны.

Повторить игру несколько раз.

Релаксация

Релаксация проводится под спокойную музыку или аудиозапись звуков природы.

Дети лежат с закрытыми глазами на спине в кругу, ногами к центру круга.

И н с т р у к т о р (спокойным голосом)

Реснички опускаются,
Глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко,
Ровно, глубоко.
Наши руки отдыхают,
Ноги тоже отдыхают,
Отдыхают, засыпают.
Шея не напряжена,
А расслаблена она...
Губы чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляются,
Дышится легко,
Ровно, глубоко...

Дети выполняют инструкции в соответствии с текстом.

Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем.
Всем открыть глаза, проснуться,
Потянуться, улыбнуться!
Наши алые цветки
Тянут к солнцу лепестки.

Дети соединяют ладони в форме тюльпана.

Ближе к солнцу лепестки,
Распустились все цветки.

Медленно поднимаясь, разводят руки в стороны.

Садятся по-турецки по кругу с прямой спиной.

И н с т р у к т о р. Ребята, почему вы сегодня научились на нашем занятии?

Д е т и. Ходить по скамейке, соблюдая правильную осанку; подлезать под воротца, не касаясь мячом пола; в игре «Прямоспинка» сохранять прямую спину; в

игре «Ель, елка, елочка» изображали стройные деревца и т.д.

Инструктор прощается с детьми, они уходят в группу.

Литература

Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. М., 2007.

Ловейко И.Д., Фонарев М.И. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей. Л., 1988.

Красикова И.С. Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. СПб., 2008.

Кудрина Г.Я. и др. Физкультурно-познавательные занятия в системе оздоровительной работы с детьми 6—7 лет. Иркутск, 2007.

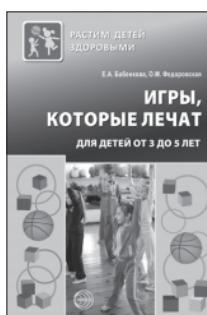
Издательство «ТЦ Сфера» представляет



КАК СДЕЛАТЬ ОСАНКУ КРАСИВОЙ, А ПОХОДКУ ЛЕГКОЙ

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

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.



ИГРЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ

Для детей от 3 до 5 лет

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

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

Адресовано воспитателям, психологам, педагогам ДОО, родителям.

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

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



Совместное физкультурное занятие для детей и родителей «В гости к смешарикам»

В средней группе

Данилейко Н.А.,

воспитатель МДОУ д/с № 4 «Олимпийский», г. Углич
Ярославской обл.

Задачи:

- знакомить детей и родителей в игровой форме с фитболом как оборудованием для физического развития;
- упражнять в прокатывании мяча друг другу, прыжках на двух ногах с продвижением вперед в парах;
- развивать координацию движений, равновесие;
- увлекать детей и родителей совместной игрой, создавать атмосферу доброжелательности;
- делиться опытом использования фитбола дома.

Оборудование: игрушки смешарики (Нюша, Копатыч, Крош, Еж) и картинки их домиков; 6 фитболов, обручи (красный, желтый, зеленый), вырезанные из бумаги осенние листья (красные, желтые, зеленые), ноутбук, колонки, музыкальное сопровождение, буклеты для родителей.

* * *

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Под музыку дети с родителями входят в зал парами и встают в круг.

Психогимнастика

Воспитатель

Здравствуйте, мои дорогие,
Маленькие и большие,

СОТРУДНИЧЕСТВО

Вместе за руки возьмитесь
И друг другу улыбнитесь!
Гостям «здравствуйте» скажите
И рукою помашите!

Дети и родители здороваются с гостями.

Скажите, пожалуйста, вы любите мультфильмы?

Дети. Да!

Воспитатель. С кем вы их смотрите?

Дети. С родителями.

Воспитатель. Какие мультфильмы ваши самые любимые?

Дети называют свои любимые мультфильмы.

Сейчас зазвучит музыка, а вы попробуйте угадать, из какого она мультфильма.

Звучит музыка из мультфильма «Смешарики».

Дети отгадывают, при необходимости воспитатель подсказывает.

Сегодня мы вместе с родителями отправимся в гости к смешарикам.

Что ж, друзья, идем вперед,
Много нас открытый ждет!

Под музыку из мультфильма «Смешарики» дети идут за руки с родителями, выполняя различные упражнения.

Ходьба:

- обычная;
- на носках. Ребенок идет впереди с поднятыми вверх руками, взрослый идет сзади, держит его за руки;

- на пятках парами, держась за руки;
 - высоко поднимая колени, парами;
 - «змейкой» между мячами.
- Бег:
- легкий по кругу, парами, держась за руки.
 - «змейкой» между мячами;
 - парами друг за другом.

Вместе с воспитателем дети и взрослые подходят к «домику» Нюши.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Воспитатель

Вот мы видим дом красивый,
А вокруг растут цветы,
И хозяйка, просто чудо!
Королева красоты!

Вы узнали, чей это домик?
Дети. Да. Это домик Нюши.

Воспитатель достает из-за домика игрушку Нюши и произносит ее реплики.

Нюша. Здравствуйте! Я очень рада, когда ко мне приходят гости. Я всегда их чем-то удивляю. Вот сегодня, например, я приготовила себе интересное занятие, чтобы стать стройной и красивой, буду заниматься на фитболе. А вы знаете, что такое фитбол?

Дети отвечают.

Правильно, это большой мяч, на котором интересно и полезно заниматься и взрослым и детям. Хотите, я вас тоже научу?

Дети. Да.



Н ю ш а. Тогда, ребята, занимайте места на фитболах. А вы, родители, не отставайте, вставайте сзади своих деток и помогайте им.

ОРУ с фитболами

«Часики»

Мы на мячиках сидели,
Во все стороны глядели,
Тик-так, тик-так —
Ходят часики вот так.

И.п.: дети сидят на мячах, ноги вместе, руки на поясе. Родители стоят сзади.

1 — повернуть голову влево;
2 — прямо; 3—4 — то же в другую сторону.

Повторить 6—8 раз.

«Птичка»

Птичка по небу летала
И детишек увидала.

И.п.: дети сидят на мячах, руки на поясе. Родители стоят сзади.

1 — поднять прямые руки через стороны вверх; 2 — и.п. Родители помогают детям, держа их за руки.

Повторить 6—8 раз.

«Зонтик»

Зонтик в руки мы берем,
С ним не страшно под дождем.

И.п.: дети сидят на мячах, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Родители стоят сзади, руки держат на поясе у детей.

1 — правую руку поднять вверх, наклониться влево; 2 — и.п.; 3—4 — то же в другую сторону.

Повторить 4—6 раз.

«Пружинки»

Как пружинки целый день
Прыгать нам совсем не лень.

И.п. — сидя на мячах, руки на поясе, ноги вместе. Родители стоят сзади.

Дети выполняют пружинящие прыжки на мяче. Родители держат детей за пояс, помогают им отталкиваться от мяча.

Повторить 8—10 раз.

«Самолеты»

Самолеты загудели!
Самолеты полетели!

И.п. — лежа на животе на мячах, ноги прямые на полу, руки обхватывают мяч. Родители придерживают детей за пояс.

1—2 — руки-«крылья» развести в стороны; 3—4 — и.п.

Повторить 4—6 раз.

«Мостик»

Мы построим крепкий мостик,
Чтоб ходить друг к другу в гости.

И.п. — лежа на животе на мячах, руки перед мячом на полу, ноги прямые, упираются в пол. Родители придерживают детей за колени.

1—4 — шагать на руках вперед, перекатываясь на мяче,

ноги оторвать от пола; 5—8 — шагать в и.п.

Повторить 3—4 раза.

В о с п и т а т е л ь. Скажем Нюше спасибо за то, что научила нас выполнять веселую гимнастику на фитболе.

Под музыку взрослые и дети переходят к следующему домику.

В этом доме пахнет медом,
Окружен дом огородом.
Добрый здесь живет медведь,
Как зовут его? Ответь!

Д е т и. Копатыч.

Воспитатель достает из-за домика игрушку Копатыча.

ОВД

В о с п и т а т е л ь. Здравствуй, Копатыч. Очень рады тебя видеть. Чем занимаешься? Чем тебе помочь?

К о п а т ы ч. Буду очень благодарен, если вы поможете мне закатить бочки с медом в берлогу.

В о с п и т а т е л ь. Ребята, родители, давайте поможем Копатычу.

Родители идут к фитомячам («бочкам с медом»). Дети встают напротив на расстоянии не менее 3 м. Взрослый из положения стоя отталкивает мяч двумя руками, прокатывая его ребенку. Дети аналогично отправляют мяч обратно.

К о п а т ы ч. Спасибо вам большое, вы очень мне помогли. Один бы я не справился!

Дети и взрослые прощаются с Копатычом и переходят к другому домику.

В о с п и т а т е л ь

Этот домик разноцветный,
Как хозяин длинноух!
Он издалека заметный
И доносится «бух-бух»!

Кто здесь живет, догадались?
Д е т и. Крош!

Воспитатель достает из домика Кроша.

К р о ш. Здравствуйте! Извините, но я очень занят. В данный момент я учусь быстро прыгать, чтобы от лисы убегать.

В о с п и т а т е л ь. Покажи нам, как ты прыгаешь?

К р о ш. А вот так! (Показывает.)

В о с п и т а т е л ь. Мы тоже так можем!

Дети и родители, взявшись за руки, прыгают на двух ногах с продвижением вперед между «пенечками» (мячами).

К р о ш. Вот молодцы! Как ловко у вас получается. А мне еще потренироваться нужно.

В о с п и т а т е л ь. Не будем тебя отвлекать, Крош, до свидания!

Дети и взрослые переходят к следующему домику.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

В о с п и т а т е л ь

Вот мы видим чей-то домик,
Он стоит на берегу.



И частенько ходит кролик
В гости к другу своему.

Догадались, ребята, кто живет
в этом домике?

Дети. Ежик!

Воспитатель достает из домика
Ежика.

Ежик. Приветствую вас! Из-
вините, не поможете ли вы со-
брать осенние листочки для утеп-
ления моего домика?

Дети. Поможем!

Ежик. Нужно собрать ли-
сточки на полянке и разложить
их по цвету. В красный обруч —
красные, в желтый — желтые, в
зеленый — зеленые.

Проводится игра «Собери листья».

Спасибо вам, мои новые дру-
зья! Как точно вы все разложили!

Воспитатель. Ну что ж,
наше путешествие подошло к
концу.

У зверят мы побывали
Круглых, словно шарики,
Детям очень благодарны
Малыши-смешарики.

Рефлексия

Воспитатель. Ребята, вам
понравилось наше путешествие?
А вам, уважаемые взрослые?
С кем из героев вам было ин-
тереснее всего?

Дети и взрослые отвечают.

Наши новые друзья приглаша-
ют нас в хоровод дружбы.

Игрушки-герои сидят в центре
зала, а дети и взрослые водят вокруг
них хоровод.

Издательство «ТЦ Сфера» представляет



СОТРУДНИЧЕСТВО ДЕТСКОГО САДА И СЕМЬИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Под ред. С.С. Прищепы, Т.С. Шатверян

В книге описаны этапы становления сотрудничества дет-
ского сада и семьи в физическом воспитании детей до-
школьного возраста в России, раскрываются теоретические
основы построения системы сотрудничества образова-
тельной организации и семьи в физическом воспитании
детей раннего и дошкольного возраста на современном
этапе, представлены психолого-педагогические проекты,
ориентированные на совместную деятельность «педаго-
ги — дети — родители».

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

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

Физкультурно-музыкальное развлечение «Веселое путешествие» в старшей группе

Рындина М.Н.,

воспитатель МБДОУ д/с № 14, г. Крымск Краснодарского края

Задачи:

- воспитывать положительные морально-волевые и физические качества;
- вызывать эмоциональный отклик в процессе развлечения, желание участвовать в нем;
- учить избегать ситуаций, наносящих вред здоровью;
- воспитывать желание заботиться о своем здоровье;
- формировать сознательное отношение к собственному здоровью.

Оборудование: ракетки и воланы, ложки и апельсины, кегли, карты, гимнастические скамейки, шнурки, дуги, музыкальное сопровождение.

* * *

Под музыку дети входят в зал.

Ведущий. Здравствуйте, девочки, здравствуйте, мальчики! Какое у вас настроение?

Дети отвечают.

Вы готовы отправиться в путешествие?

Дети. Да!

Ведущий

Будешь сильным,
Будешь смелым,
Будешь ловким и умелым,
Если будешь ты стараться
И зарядкой заниматься.
Руки вверх, вперед смелее,
Веселее разводи.
Распрямляйся поскорее,
Выше голову держи.

Сегодня мы отправимся в чудесное и необыкновенное путешествие — полетим на ракете.

Под музыку дети выполняют упражнение «Ракета».

Мы приземлились на станцию «Сказочная».

Под музыку появляется Карлсон.

Карлсон

Я немного толстый,
Я немного скромный.
Но, поверьте мне, ребята,
В этом я не виноват!

Ведущий. А скажи-ка, Карлсон, ты зарядку делаешь по утрам?



К а р л с о н. Нет! Зарядку я не делал никогда!

Может, средство есть такое,
Чтобы сильным, ловким стать,
От других не отставать?

В е д у щ и й. Есть такое средство.

Утром долго не валяйся,
Физкультурой занимайся.
Рядом с нами ты вставай
И за нами повторяй.

Дети становятся врассыпную и выполняют упражнения по показу ведущего.

К а р л с о н. Спасибо, ребята, что научили меня. Обещаю теперь всегда делать зарядку. До свидания, мне пора!

В е д у щ и й. А мы продолжаем путешествие на ракете, нам пригодятся сноровка и ловкость.

Впереди видна страна,
Очень странная она.
К ней идем мы как спортсмены.
Будем спортом заниматься,
Будем очень мы стараться.

Мы оказались в стране Спортландии!

Чтоб здоровыми нам стать,
Будем мы, друзья, играть!
И сейчас мы поглядим:
Кто из вас ловчее,
Быстрее и сильнее?

Эстафета «Волан»

Дети строятся в две колонны. У направляющих команд в руках

ракетка и волан. По сигналу они бегут вперед, огибают стоящие в конце зала кегли, держа волан на ракетке. Затем возвращаются и передают ракетку с воланом следующему игроку.

Эстафета «Принеси апельсин»

Первые участники команд бегут к столу, на котором лежат апельсин и ложка (для каждой команды). Игроки кладут апельсин в ложку и бегут к своей команде, стараясь, чтобы апельсин не упал. Затем эстафета передается следующим игрокам, которые несут апельсины в ложках обратно на стол. И т.д.

В е д у щ и й. А сейчас мы пойдем в поход!

Дети делятся на две команды, каждой выдается карта с маршрутом.

Маршрут включает:

- ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием на двух руках;
- прыжки через шнур справа и слева с продвижением вперед;
- подлезание под дугу боком;
- ходьбу по гимнастической скамейке приставным шагом.

Молодцы, все преодолели препятствия! Мы вышли на «Витаминную поляну», давайте посмотрим по сторонам, может, что-то интересное увидим.

Под музыку появляется д о к т о р А й б о л и т с корзинкой фруктов и овощей в руках.



Доктор Айболит
Чтоб здоровым быть, учите

вы заранее,
Что всем необходимо полезное
питание.
И помните об этом,
идя по магазинам, —
Не сладости ищите,
ищите витамины!

Под музыку дети выполняют
гимнастические упражнения.

Раз — покажем мы корзинку.
Собираем витаминки.

Дети выполняют упражнение
«Корзинка».

Два — вот созрел арбуз.

Выполняют упражнение «Колечко».

Три — вытянулся к солнцу зеленый лук.

Выполняют упражнение «Свеча».

Четыре — посмотрите, какой
длинный огурец вырос на грядке!

Выполняют упражнение «Шпагат
в воздухе».

Пять — а вот экзотический
банан.

Выполняют упражнение «Мост».

Шесть — рыбку тоже положим в корзинку.

Выполняют упражнение «Рыбка».

Вы, ребята, молодцы!
Быть здоровыми хотите,
Фрукты, овощи любите!
Ешь банан, грызи морковку,
Будешь быстрый, сильный,
ловкий!

До свидания, друзья!

Ведущий. Вот и закончилось
наше путешествие, нам пора
на нашей ракете возвращаться в
детский сад.

Дети угощаются фруктами и возвращаются в группу.



Игра-путешествие «В гости к лесным обитателям»

В младшей группе

Терновая Т.А.,

воспитатель МБДОУ д/с № 8, станица Старощербиновская

Щербиновского р-на Краснодарского края

Задачи:

- развивать представление об окружающем мире, жизни диких животных в лесу, знания о том, чем они питаются;
- воспитывать доброту, интерес к природе, поведению и повадкам животных;
- совершенствовать двигательные умения и навыки, развивать ловкость, внимание, моторику рук, связную речь;
- закреплять разные виды ходьбы, навыки отталкивания и приземления при перепрыгивании через препятствие;
- совершенствовать основные виды движения: ходьбу с высоким подниманием коленей, по доске, перешагивание через предмет, перепрыгивание, пролезание в обруч, метание;
- вызывать эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем.

Оборудование: мешочки с песком для метания в горизонтальную цель, обруч, игрушки медвежонок, медведица; угощение,

листы картона с нарисованными веточками малины, пластилин.

Предварительная работа: беседа о диких животных (где они живут, как передвигаются, что едят и т.д.); чтение сказок и стихотворений о животных; рассматривание картинок, иллюстраций к сказкам; отгадывание загадок о животных; дидактические игры: «Кто где живет?», «Кто что ест?» и т.д.

* * *

Воспитатель. Здравствуйте, ребята! Скажите, какое сейчас время года?

Дети отвечают.

Правильно! Посмотрите, какая хорошая погода! Вы любите гулять?

Дети. Да!

Воспитатель. Давайте сегодня отправимся в лес. На чем мы поедем?

Дети. На паровозе.

Дети идут за воспитателем под аудиозапись песни «Паровоз» (муз. Г. Эрнесакса, сл. В. Татаринова).

В о с п и т а т е л ь. Ребята, скажите, кто живет в лесу?

Д е т и. Медведи, зайцы, волки, лисы, ежи.

В о с п и т а т е л ь. Правильно. Давайте вспомним, чем питаются эти животные? Посмотрите, что это на столе?

Дидактическая игра «Кто что ест?»

Воспитатель показывает карточки с изображением животных, а дети говорят, что они едят: медведь — малину, волк — мясо, лиса — рыбу, заяц — морковь, белка — орехи, еж — грибы.

В о с п и т а т е л ь. Молодцы, вы все отвечали правильно! Посмотрите-ка, выглянуло на поляну солнышко.

Выйди, солнышко, скорей
И ладошки нам согрей.
Вот так, вот так —
И ладошки нам согрей.

Дети вытягивают руки вперед, «греют» ладошки.

Вместе на носочки встанем
И до солнышка достанем.
Вот так, вот так —
И до солнышка достанем.

Поднимаются на носочках, тянутся.

В жаркий солнечный денек
Пусть подует ветерок.
Вот так, вот так —
Пусть подует ветерок.

Поворачиваются из стороны в сторону, руки на поясе.

А теперь, мои ребятки,
Поиграем с солнцем в прятки.
Вот так, вот так —
Поиграем с солнцем в прятки.
Приседают.

Не скучают наши ножки,
Мы попрыгаем немножко.
Вот так, вот так —
Мы попрыгаем немножко.

Прыгают на месте.

Ребятки, прислушайтесь, что вы слышите?

Д е т и. Птички поют, листва шумит.

В о с п и т а т е л ь. Мне кажется, я слышу что-то еще. Да, кто-то плачет. Подойдем посмотрим. Как вы думаете, кто это?

Он большой и косолапый,
Любит лапу он сосать,
А зимою крепко спать.

(Медведь.)

Плачет маленький медвежонок! Что с ним случилось?

М е д в е ж о н о к. Меня мама отпустила поиграть, а я заблудился!

В о с п и т а т е л ь. Ребята, поможем мишутке найти дом? Кто знает, где живет медведь в лесу?

Д е т и. В берлоге.

В о с п и т а т е л ь. Как зовут его маму?

Д е т и. Медведица!

В о с п и т а т е л ь. Правильно, вот сейчас мы и отправимся в бор к медведице в берлогу! Вы готовы?

Д е т и. Да!



В о с п и т а т е л ь. А путь наш далек, через лес.

Как нам в бор пройти, ребятки,
Как тропинку отыскать.
Ой, смотрите, вот дорожка —
Нам по ней легко шагать.

Дети идут по «мостику», через «озеро» к «берлоге» — ходьба по дорожке 25—30 см.

Ах, как вкусно пахнет лесом,
елочкой смолистою.
Мы сейчас вдохнем поглубже
запахи душистые.
Бревна на земле найдем
И через них перешагнем.

Перешагивают через бревнышки,
высоко поднимая колени.

Ели ветви опустили,
Пролезайте-ка под ними!

Пролезают под колесами.

На лесной тропинке нашей
очень много кочек,
Спотыкаться мы не будем —
все их перескочим.

Перепрыгивают через «кочки»-бревнышки.

Посмотрите, на поляне много камешков, давайте бросать их через реку. Страйтесь перебросить их и не попасть в воду!

Дети метают мешочки с песком вперед.

Вон волк-волчище,
серый хвостище,
В гору бегом
да с горы кувырком.

Прячемся и убегаем от волка!

Дети пролезают в обруч, выполняют легкий бег.

В о с п и т а т е л ь. Мишутка очень рад, он узнает свою полянку. Давайте поиграем с ним.

Проводится подвижная игра «У медведя во бору».

М и ш у т к а. Спасибо, ребята, что помогли мне. Я больше никогда не буду гулять один в лесу.

В о с п и т а т е л ь. Давайте проводим Мишутку к его домику (*лазанье в обруч*).

Дети идут по залу в спокойном темпе.

Вот и Мишуткин домик. Напомните еще раз, как он называется?

Д е т и . Б е р л о г а !

В о с п и т а т е л ь. Правильно. Смотрите, какие красивые пчелки прилетели к нам, они хотят с нами поиграть. Давайте подуем на них, как ветерок.

Дыхательная гимнастика

Дети выполняют глубокий вдох через нос, выдох через рот, губы сложены трубочкой. Дуют на пчел, пчелки «летают».

В о с п и т а т е л ь. Ребята, посмотрите, а вот и мама медвежонка — Медведица!

М е д в е д и ц а. Ребята, какие вы все ловкие, смелые! Вы многое смогли преодолеть. Вы научили Мишутку подлезать под низкие еловые веточки, ходить

по узенькому мостику, перешагивать через поваленные деревья. А главное — вы не оставили медвежонка одного в лесу и привели его домой.

Спасибо вам! На прощание я хочу вас угостить!

Медведица раздает детям угождения.

Кушайте, взрослейте и никогда не болейте.

Дети. Спасибо!

Под музыку дети «паровозиком» следом за воспитателем отправляются в детский сад.

Воспитатель. Ой, а ладочки-то наши испачкались. Пойдемте ополоснем их в ручейке!

Дети подходят к умывальнику и моют руки.

Водичка, водичка,
Умой мое личико.
Чтобы глазки блестели,
Чтобы щечки краснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.

А теперь высушим ладошки. Для этого наберем в рот воздуха и подуем на них. А теперь потрясем ручками и снова дунем на ладошки. Высушили? Молодцы!

Ребята, понравилась вам прогулка? А угождение?

Давайте и мы приготовим угождение для Медведицы и Мишутки и когда пойдем еще раз в лес, тоже их угостим!

Проводится лепка из пластилина «Малинка для медведей».

Молодому педагогу о строевых упражнениях в детском саду

Козлова Ю.В.,

инструктор по физкультуре МБОУ «С(К)НШ — д/с № 2»,
г. Нерюнгри, Республика Саха

Во время занятия физической культурой детям приходится неоднократно менять свои места для выполнения упражнений и многообразно взаимодейство-

вать друг с другом. Для управления детьми инструкторы по физкультуре используют строевые упражнения, команды для которых должны быть едиными



по форме, подаваться громко, отчетливо, чтобы все их слышали и понимали смысл, тогда и выполнение их будет строго определенным и одинаковым для всех воспитанников.

В статье представлено методическое руководство для ведения строевых упражнений в группах детского сада.

Строевые упражнения применяются на занятиях физической культуры с целью организации детей, перемещения их по залу (площадке), построения для общеразвивающих упражнений, игр, эстафет. Они служат средством воспитания у занимающихся дисциплинированности, организованности, формирования правильной и красивой осанки, походки, навыков коллективных действий, развития чувства ритма и темпа движений, способности соразмерять их во времени и пространстве.

Для использования строевых упражнений установлены основные понятия о строем.

Строй — установленное размещение детей для совместных действий.

Фланг — правая и левая окончности строя. При поворотах строя название флангов не меняется.

Фронт — сторона строя, в которую дети обращены лицом.

Интервал — расстояние по фронту между детьми.

Дистанция — расстояние в глубину между детьми, стоящими в колонне, для сокнутого строя нормой считается расстояние вытянутой вперед руки.

Направляющий — ребенок, идущий в колонне первым.

Замыкающий — ребенок, двигающийся в колонне последним.

Шеренга — строй, в котором дети размещены один возле другого на одной линии и обращены лицом в одну сторону.

Колонна — строй, в котором дети расположены в затылок друг другу.

Строевые упражнения подразделяются на следующие группы: построения и перестроения; передвижения; размыкания и смыкания.

Строевые приемы выполняются по следующим командам:

«*Становись!*» — команда, по которой дети становятся в указанный строй и принимают строевую (основную) стойку. Основная стойка — термин, принятый в физическом воспитании, при котором ребенок стоит прямо, пятки вместе, носки врозь на ширину стопы, руки опущены; голова держится высоко; взгляд вперед.

«*Равняйсь!*» — дети поворачивают голову направо.

«*Смирно!*» — быстро принимают строевую стойку.

«*Вольно!*» — встают свободно, ослабляют в колене правую или левую ногу, не сходят с места.

«Отставить!» — принимают положение, предшествующее этой команде.

«Разойдись!» — расходятся для самостоятельных действий.

Расчет группы воспитанников может производиться по команде «*По порядку — рассчитайся!*», при этом каждый ребенок поворачивает голову налево и называет свой порядковый номер, по завершении расчета левофланговый делает шаг вперед и произносит: «*Расчет окончен!*». Также расчет может быть произведен по командам: «*На первый и второй — рассчитайся!*», «*По три (четыре и т.д.) — рассчитайся!*» и т.д.

Повороты на месте и в движении выполняются по командам: «*Напра-во!*», «*Нале-во!*», «*Кругом!*».

Для удобства размещения детей в зале, на площадке установлены следующие виды построения и перестроения.

Построения — действия воспитанников по команде или распоряжению инструктора для принятия определенного строя.

Построение в шеренгу осуществляется по команде «*Группа, в одну (две, три и т.д.) шеренгу — становись!*». Подавая команду, инструктор становится лицом в сторону фронта в положение строевой стойки, а группа выстраивается слева от него.

Построение в колонну осуществляется по команде «*В колонну*

по одному (два, три и т.д.) — становись!». Дети выстраиваютя за инструктором.

Перестроение из одной шеренги в две и обратно выполняется после предварительного расчета на первый и второй по команде «*В две шеренги — стройся!*». По этой команде вторые номера левую ногу ставят на шаг назад (счет «раз»), затем правую на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя левую ногу, встают в затылок первому (счет «три»).

Перестроение из двух шеренг в одну производится по команде «*В одну шеренгу — стройся!*», при этом все действия выполняются в обратном порядке.

Перестроение из одной шеренги в три выполняется после предварительного расчета по три. Для этого подается команда «*В три шеренги — стройся!*». По этой команде вторые номера остаются на месте, первые номера ставят правую ногу на шаг назад (счет «раз»), затем левую ставят на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя правую ногу к левой (счет «три»), встают в затылок к вторым номерам. Третий номера ставят левую ногу на шаг вперед (счет «раз»), правую — на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя к ней левую ногу (счет «три»), становятся впереди вторых номеров. Действие первых и третьих номеров происходит одновременно.



Перестроение из колонны по одному в колонну по два производится по команде «*В колонну по два (по три) стройся!*». Действия воспитанников при этом аналогичны тем, которые выполняются при перестроении из одной шеренги в две, три.

Для перестроения из колонны по одному в колонну по три (четыре и т.д.) одновременными поворотами налево (направо) подается команда «*Налево (направо) в колонну по три (четыре и т.д) — марш!*». Исполнительная команда подается под левую (правую) ногу. После поворота первой тройки (четверки и т.д.) последующие выполняют его на том же месте; команду «*марш!*» подает замыкающий каждой тройки. При перестроении таким способом инструктор может по-путно дать указания об интервале и дистанции.

Для обратного перестроения группа поворачивается налево (направо) и подается команда «*В обход налево (направо) в колонну по одному шагом марш!*».

Строй останавливается по команде «*Группа, стой!*»; исполнительная команда подается с постановкой левой ноги, после чего делается шаг правой и приставляется левая нога.

Движение на месте выполняется по команде «*На месте шагом (бегом) марш!*». Для остановки строя в определенном месте «*Направляющий —*

на месте». По этой команде направляющий выполняет шаг на месте, остальные продолжают двигаться вперед до дистанции в один шаг. Чтобы остановить занимающихся в разомкнутом строю, подается команда «*Дистанция 2 (3, 4) шага. Группа — на месте!*».

Для изменения скорости, темпа и ритма передвижения используются команды: «*Шире шаг!*», «*Короче шаг!*», «*Чаще шаг!*», «*Реже шаг!*», «*Полный шаг!*». Исполнительная команда подается под левую ногу. Для обеспечения большей согласованности в действиях учащихся инструктор подсчетом задает нужный темп и ритм выполнения.

На занятиях, а также во время праздников применяются различные виды фигурной маршировки.

Обход-передвижение вдоль границ зала выполняется по команде «*В обход налево (направо) шагом марш!*» (в движении «шагом» опускается). Исполнительная команда подается в момент, когда направляющий подходит к границе в любой точке зала.

Передвижение по диагонали зала, площадки выполняется по команде «*По диагонали марш!*». Исполнительная команда подается на одном из углов зала.

Противоход — движение колонны за направляющим в противоположном направлении —

выполняется по команде «*Противоходом налево (направо) марш!*».

Змейка — ряд противоходов, выполненных один за другим. Величина «змейки» определяется по первому противоходу. По этой команде направляющий продвигается «змейкой» до новой команды.

Круг — движение детей по кругу. Выполняется по команде «*Направо (налево) по большому (среднему, малому) кругу марш!*».

Скрещение — фигура, образованная в результате пересечения движений двух колонн в одной из точек зала. При скрещении дети проходят поочередно определенную точку зала, не нарушая при этом темпа и ритма передвижения. Для выполнения скрещения подается команда «*Через центр (или другую точку зала) со скрещением марш!*».

Для рационального размещения воспитанников в спортивном зале или на площадке применяются размыкания и смыкания.

Размыкание — действия учащихся, связанные с увеличением интервала и дистанции.

Смыкание — уплотнение разомкнутого строя.

Смыкание приставными шагами выполняется по команде «*К середине (влево, вправо) приставными шагами сом-кнись!*». Действие выполняется одновременно всеми занимающимися.

Различные виды размыкания могут проводиться не по команде, а по распоряжению инструктора: «*Разомкнитесь от середины на вытянутые в стороны руки*», «*Разомкнитесь по ориентирам*».

Из колонны по четыре размыкание осуществляется по команде «*От середины на два (три) шага приставным шагом разомкнись!*». Движение начинают крайние колонны, затем через два счета выступают остальные и размыкаются так, чтобы между колоннами был указанный в предварительной команде интервал в шагах.

Размыкание из колонны по три (четыре) в одну сторону выполняется по команде «*Влево (вправо) приставными шагами на два (три) шага разом-кнись!*». Действия детей аналогичны описанным выше.

Смыкание приставными шагами выполняется по команде «*К середине (влево, вправо) приставными шагами сом-кнись!*». Действие выполняется одновременно всеми детьми.

Литература

Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология. М., 1990.

Качащин В.М. Методика физического воспитания. М., 1996.

Меньшиков Н.К. Гимнастика с методикой преподавания. М., 2000.

Суллим Е.А. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3—5 лет. М., 2015.

Разговор-убеждение «Если хочешь быть здоров!»

Образовательная деятельность в старшей группе

Савченко В.И.,

старший воспитатель МБДОУ д/с № 8,
станица Старощербиновская Щербиновского р-на
Краснодарского края

В предлагаемом сценарии представлен новый вид образовательной деятельности: разговор-убеждение. Использование слайдов содействует дифференциации степени сложности в восприятии предлагаемых воспитателем вопросов. Мероприятие предусматривает вовлечение родителей в образовательную деятельность на этапе подготовки к ней, что соответствует принципам ФГОС ДО.

Задачи:

- формировать элементарные представления о взаимосвязи отдельных факторов и их воздействии на здоровье человека;
- воспитывать интерес к поэзии, образно и эмоционально преподносящей детям элементарную информацию о безопасном поведении и правилах здорового образа жизни;

- привлекать родителей к подбору и заблаговременному разучиванию с детьми пословиц о здоровье;
- активизировать внимание детей, используя слайды с изображениями, помогающими совершенствовать процесс запоминания, умение делать простейшие умозаключения и логические выводы.

Интеграция образовательных областей: физическое развитие, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие.

* * *

Воспитатель. Сегодня, ребята, я хочу поговорить с вами о здоровье человека. Вспомните, в каких пословицах и поговорках содержатся правила или советы, следяя которым человек будет здоров? Изображения на этом слайде помогут вам вспомнить

нужные пословицы, подумать и самостоятельно сделать выводы о том, что полезно для здоровья человека, а что нет.

Воспитатель демонстрирует слайд № 1: изображения детей, занимающихся бегом, лазаньем, плавающих в реке и бассейне, сидящих на скамейке; тепло одетых и одетых в облегченную одежду; умывающихся, чистящих зубы, делающих зарядку и спящих в кровати, когда за окном ярко светит солнце; сидящих за компьютером, когда за окошком видны луна и звезды; улыбающихся, радостно играющих и наоборот, хмурых, с сердитыми выражениями лица.

Д е т и. Двигайся больше, проживешь дольше.

Если хочешь быть здоров — закаляйся!

Ходи больше, жить будешь дольше.

Сидеть да лежать — болезни поджидают.

Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.

Чистота — залог здоровья.

Ешь чеснок и лук — не возьмет недуг.

Недосыпаешь — здоровье теряешь.

Добрый человек здоровее злого.

Добрый быть — долго жить.

Умеренность — мать здоровья.

В о с п и т а т е л ь. Все верно. Вы назвали пословицы и о пользе движения, и о полезной пище,

и о значении сна для здоровья, и о том, что надо быть доброжелательным и спокойным, что очень важно для здоровья каждого человека. Ребята, а какие вы знаете стихи о правилах здорового образа жизни? А тем, кому задание покажется сложным, изображения на слайде помогут вспомнить названия таких стихов.

Воспитатель демонстрирует слайд № 2: иллюстрации к сказке К.И. Чуковского «Мойдодыр».

Д е т и. В стихах о Мойдодыре говорится о пользе воды для здоровья.

В о с п и т а т е л ь. Больше вспомнить не можете? Я вам помогу. Если вам понравятся эти стихи, вы со временем сможете их запомнить. В них содержатся полезные советы. Давайте убедимся в этом.

Когда я сосульку ел,
Было очень вкусно.
А потом я заболел —
Стало очень грустно.

М. Дружинина

Воспитатель демонстрирует слайд № 3: две картинки, на одной мальчик ест сосульку, а на другой он лежит в постели с закутанным в шарф горлом и градусником под мышкой.

Как вы думаете, почему мальчик заболел?

Д е т и. Зимой опасно есть не только ледяные сосульки, но и мороженое на улице. Горло бы-



стро охлаждается, краснеет, начинает болеть, и от ангины поднимается температура.

Сосульки хоть и кажутся прозрачными и чистыми, но они не из чистой воды — в них могут быть микробы.

В о с п и т а т е л ь. Совершенно верно. Послушайте следующее стихотворение.

Растянулся в луже Яшка
И чуть-чуть не утонул.
Хорошо, что он рубашкой
Лужу сразу промокнул.

B. Мусатов

Воспитатель демонстрирует слайд № 4: изображен мальчик, посколькузнувшийся и упавший в лужу.

Что в этой ситуации вредно или полезно для здоровья?

Д е т и. Полезного ничего. Просто детям нравится ходить по лужам. Но вот упасть в лужу и промокнуть ее рубашкой — это вредно, да еще и как смешно будет для окружающих.

Если не пойти сразу переодеться в сухую одежду, можно простудиться и заболеть.

В о с п и т а т е л ь. Вы все правильно сказали. А вот зимняя ситуация.

Не идется и не едется,
Потому что гололедица.
Но зато отлично падается!
Почему ж никто не радуется?

B. Берестов

Воспитатель демонстрирует слайд № 5: изображены прохожие на зимней улице в гололедицу.

Что же здесь вредного для здоровья? Неужели от гололедицы можно простудиться?

Д е т и. Можно получить сильный ушиб или даже сломать руку или ногу. Вот чем опасен для здоровья гололед.

В о с п и т а т е л ь. Никого убеждать в этом не надо? Все поняли, чем опасна гололедица? Послушайте еще одно стихотворение. Оно о кукле, но есть в нем совет и для детей. О чем оно предупреждает?

Покатились санки вниз,
Крепче, куколка, держись!
Ты сиди, не упади,
Там канава впереди!
Надо ездить осторожно,
А не то разбиться можно!

O. Высотская

Воспитатель демонстрирует слайд № 6: изображены дети, катающиеся с горки зимой.

Д е т и. Это стихотворение предупреждает детей о том, что надо смотреть, куда спускаешься с горки. Санки ведь могут опрокинуться, и ребенок, а не кукла, может пострадать.

В о с п и т а т е л ь. Вот какие несложные правила безопасного поведения подсказали нам сегодня четыре коротких стихотворения. Даже если вы не запомните стихи полностью, то уж содержа-

шиеся в них подсказки запомни-
те. Правда, ребята?

Дети. Да! Нам понравились эти стихи. Теперь мы знаем, к чему могут привести и нас такие же ситуации, как в этих стихах. А еще нам почитаете такие же интересные стихотворения?

Воспитатель. Конечно, я подберу для вас интересные и поучительные стихи. Ведь это не только красивые слова, звучащие в рифму, это еще и поучительный сюжет. Я рада, что вас все больше и больше интересуют стихи!

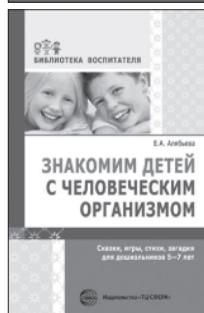
Издательство «ТЦ Сфера» представляет

БЕСЕДЫ О ЗДОРОВЬЕ

Методическое пособие

Автор — Шорыгина Т.А.

В пособии представлены беседы, посвященные здоровому образу жизни: утренней зарядке, закаливанию, подвижным играм на свежем воздухе в любое время года, солнечным и воздушным ваннам. Новые сказки, стихи и загадки автора делают материал пособия увлекательным и доступным для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.



СПОРТИВНЫЕ СКАЗКИ

Беседы с детьми о спорте и здоровье

Автор — Шорыгина Т.А.

Пособие «Спортивные сказки» посвящено различным видам спорта. В нем говорится о том, как важно заниматься физкультурой и спортом, как улучшить здоровье, укрепить физические и духовные силы. Еще в глубокой древности люди знали, что движение — это жизнь, оно делает человека выносливым, стойким и здоровым. Автор уделяет внимание Олимпийским играм в Древней Греции, рассказывает о летних и зимних видах спорта, о создателе современных Олимпийских игр — Пьере де Кубертене, о Московской Олимпиаде 1980 года, о параолимпийцах и их победах, о сближении спорта и искусства.

ЗНАКОМИМ ДЕТЕЙ С ЧЕЛОВЕЧЕСКИМ ОРГАНИЗМОМ

Сказки, рассказы, игры, стихи, загадки для детей 6—9 лет

Автор — Алябьева Е.А.

В методическом пособии представлены авторские сказки, рассказы, дидактические игры и упражнения, стихи, загадки, игры-путешествия по ознакомлению старших дошкольников с человеческим организмом, профилактикой заболеваний и безопасностью жизнедеятельности.

Материал поможет педагогам разнообразить методы и формы организации познавательной деятельности детей, сформировать у них осознанное отношение к своему организму.



Физкультурное занятие с использованием степ-платформ «Подарок Незнайки» Для детей старшего дошкольного возраста

Герегиева С.В.,

инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 93, г. Рыбинск
Ярославской обл.

Цель: формирование интереса к физкультурно-спортивным занятиям с помощью использования степ-платформ.

Задачи

Образовательные:

- формировать умение поддерживать правильное положение позвоночника сидя и стоя;
- развивать и укреплять опорно-двигательный аппарат;
- способствовать формированию положительных эмоций и активности в двигательной деятельности;
- обучать технике выполнения упражнений степ-аэробики.

Развивающие:

- развивать точность и скорость координационных движений, чувство ритма;
- способность испытывать удовольствие от занятий на степ-платформах;
- психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- закреплять умение ориентироваться в пространстве при помощи строевых упражнений.

Воспитательные:

- воспитывать волю, терпение и настойчивость при выполнении упражнений;

ЭТО ИНТЕРЕСНО

- желание заниматься в коллективе и группой;
- интерес к занятиям физической культурой.

Оборудование: ноутбук, проектор, экран, степ-платформы, музыкальное сопровождение.

* * *

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал, строятся в шеренгу.

Инструктор. Здравствуйте, ребята! Я очень рада встрече с вами! Сегодня я проведу увлекательную тренировку.

Сегодня мне на электронную почту пришло видеописьмо. Давайте посмотрим его.

На экране появляется Незнайка.

Незнайка. Здравствуйте, ребята! Мне на день рождения Знайка подарил вот такой подарок (*показывает степ-платформу*) и сказал, чтобы я занимался физкультурой. Я пробовал и сидеть, и стоять, и лежать на нем. Но что-то здоровья у меня не прибавилось. Может, вы мне подскажете, что это такое?

Инструктор. Ребята, как вы думаете, что подарил друг Незнайке?

Дети. Скамеечку, степ.

Инструктор. Вы все правы. Эта скамеечка называется степ-платформой. А вы знаете,

как с ее помощью можно заниматься физкультурой?

Дети отвечают.

Молодцы, кто знает, будет сегодня моим помощником, а остальных ребят я научу. А Незнайке мы отправим видео нашей тренировки.

Направо, за мной шагом марш!

Разминка

- Ходьба на носках, руки вверх с хлопком (15 с);
- на пятках, руки сзади (15 с);
- с высоким подниманием прямых ног, руки на поясе (30 с);
- бег с высоким подниманием коленей (30 с);
- легкий бег (30 с);
- бег с ускорением (15 с);
- медленная ходьба с восстановлением дыхания (15 с).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор. Сейчас прошу вас встать каждый перед свободным степом. Ребята, чтобы правильно заниматься, стопу нужно ставить на середину стена и при этом спину держать прямо, голову не опускать.

Разучивание упражнений без музыки (по 2 раза).

«Стопа»

И.п.: стоя ноги вместе, руки на поясе.

1 — правую стопу поставить на степ-платформу, руки вытянуть вперед; 2 — и.п.; 3—4 — то же другой ногой.



«Подъем»

И.п.: то же.

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

«Солдатик»

И.п.: то же.

1 — подъем с правой ноги на степ-платформу; 2 — левое колено поднять вверх; 3 — левую ногу спустить вниз со степ-платформы; 4 — правую ногу вернуть в и.п.

«Приседание с хлопком»

И.п.: то же.

1 — с правой ноги встать на степ-платформу; 2 — присесть, хлопнуть в ладоши; 3—4 — и.п.; 5—6 — присесть и хлопнуть в ладоши; 7—8 — и.п.

«Перебежка»

И.п.: стоя ноги вместе справа от степ-платформы, руки на поясе.

1 — шагнуть с правой ноги на степ-платформу; 2 — подпрыгнуть, подбить левой ногой правую ногу, перепрыгнуть на другую сторону степ-платформы правой ногой, левую оставить на степ-платформе.

«Прыжки»

И.п.: то же.

1 — ноги врозь, руки на поясе; 2 — и.п.

Силовая гимнастика на степ-платформе

«Поворот»

И.п.: сидя на степ-платформе, скрестив ноги, руки на плечи.

1 — повернуться направо, положить руки на пол; 2 — и.п.; 3—4 — то же в другую сторону.

«Наклон»

И.п.: то же, ноги прямые.

1 — потянуться к носочкам; 2 — и.п.

«Клубок»

И.п.: то же, руки на поясе.

1 — согнуть ноги в коленях, обхватить их руками; 2 — и.п.

«Мостик»

И.п.: то же, руки в центре степ-платформы.

1 — подняться вверх на руках, корпус держать прямо; 2 — и.п.

Дети повторяют упражнения под музыку.

Подвижная игра

«Займи свой степ»

Пока звучит музыка, дети выполняют задания инструктора. Когда музыка замолкает, каждый участник должен занять свободный степ.

Задания:

- подскок, руки на поясе;
- ходьба с высоким подниманием бедра, руки за голову «в замок»;
- ходьба на носках, руки с хлопком над головой.

И н с т р у к т о р. Молодцы, ребята, а теперь встанем на ступни и сделаем дыхательную гимнастику, повторяйте за мной.

Дыхательная гимнастика

Руки вверх я подниму,

Дети делают вдох.

Напряжение сниму,

Делаю выдох.

Вправо-влево разведу,

Делаю вдох.

Друга я себе найду.

Делаю выдох.

Руки вверх я подниму,

Делаю вдох.

Все на свете я смогу!

Делаю выдох.

И н с т р у к т о р. А теперь за направляющим шагом марш, строимся в одну шеренгу.

Ребята, вам понравилась наша тренировка?

Дети отвечают.

Если у вас все получилось, возьмите зеленый мячик, если возникли трудности, возьмите красный мячик.

Дети выполняют задание, инструктор спрашивает, что именно у них не получилось.

Скажите, ребята, так что же подарили Знайка Незнайке?

Д е т и. Степ-платформу!

И н с т р у к т о р. А что можно с ней делать?

Дети отвечают.

Я рада, что большинство из вас выбрали зеленые мячи, значит, у нас все получилось!

На память о нашей тренировке я хочу эти мячи вам подарить.

Под музыку дети проходят круг почета и выходят из зала.

Издательство «ТЦ Сфера» представляет



ДЕТСКИЙ ФИТНЕС

Физкультурные занятия для детей 5–7 лет

Автор — Сулим Е.В.

В книгах представлены календарно-перспективное планирование физкультурных занятий для детей, комплексы фитнес-тренировки, разработанные на весь учебный год с методическими рекомендациями, которые помогут правильно организовать занятия.

Сайты www.tc-sfera.ru, www.apcards.ru, www.sfera-podpiska.ru



Педагогическая поддержка здоровья и физического развития дошкольников

Аронова Е.Ю., канд. пед. наук, доцент ФГБОУ ВПО
«Кубанский государственный университет»;

Хашабова К.А.,
директор МАОУ «НШ — д/с № 72», г. Краснодар

В дошкольном возрасте дети активно усваивают жизненные общественно значимые нормы и ценности, осваивают социальную среду, начинают осознавать свое место и предназначение в окружающем мире.

В процессе организации медицинской и психолого-педагогической деятельности по укреплению здоровья и физического развития детей накоплен материальный, раскрывающий педагогический и медицинский потенциал дошкольной образовательной организации в осуществлении педагогической поддержки. Как одно из наиболее актуальных и активно разрабатываемых научных понятий современной педагогики, педагогическая поддержка раскрывается на практике в личностно ориентированном ключе, предполагающем основной задачей развитие индивидуальности ребенка.

В статье на основе опыта работы предлагается целостная модель деятельности по осуще-

ствлению педагогической и медицинской поддержки, основанная на организации взаимодействия всех значимых взрослых в жизни ребенка в ДОО: врачей, педагогов, психологов, родителей.

Детальная разработка способов осуществления педагогической поддержки определяет технологию организации жизни детей, направленную на развитие и сохранение здоровья, режим дня, организацию питания, систему лечебно-профилактических и образовательных мероприятий.

Большое внимание уделяется использованию нетрадиционных для образовательных организаций форм и методов укрепления и развития здоровья детей, формирования ценностных установок ребенка на здоровый образ жизни, создания специальной оздоровительной системы отношений «ребенок — взрослый» в ведущей для ребенка культурно-образовательной деятельности — детской игре.

Модель педагогической поддержки физического развития и здоровья дошкольников

В настоящее время рождается множество самостоятельных творческих педагогических инициатив, цель которых — поиск форм, средств, способов формирования и укрепления здоровья детей.

В рамках воспитательно-оздоровительной, коррекционно-профилактической деятельности на базе рассматриваемой ДОО создана современная педагогическая модель сохранения и улучшения здоровья детей дошкольного возраста.

Задача модели: мотивировать, мобилизовать всех участников педагогического процесса: воспитателей, педагогов, медицинских работников, администрацию, родителей, самих детей на сохранение, укрепление и улучшение здоровья.

Здоровьесберегающая технология — это, прежде всего, целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, протекающих в специально организованном пространстве взаимодействий «ребенок — педагог — родитель — врач».

Организация этого взаимодействия в образовательном пространстве происходит на *трех уровнях*:

- самого ребенка (создание гармонии его психического, физического и нравственного здоровья);
- межличностных отношений в образовательном пространстве (организация взаимопомощи, сотрудничества, доверительных отношений как условий сохранения и укрепления здоровья);
- организации деятельности образовательного учреждения (создание системы диагностики и объективного контроля здоровья ребенка; формирование у всех участников образовательного процесса знаний, представлений о сохранении и укреплении своего и детского здоровья; создание положительной эмоциональной атмосферы, целостной системы требований к осуществлению воспитательно-оздоровительной работы и контроля над ее результатами; систематическая и последовательная реализация мероприятий по осуществлению практики здорового образа жизни в образовательной деятельности дошкольной организации).

Данные целевые ориентиры определяют модель педагогической поддержки здоровья детей дошкольного возраста.

Модель представляет собой систему взаимодействия педагогов, психологов, врачей, ро-



дителей и детей как комплекс взаимообусловливающих мер, условий, средств, позволяющих удовлетворить потребности ребенка в индивидуальном физическом развитии, сохранении и укреплении собственного здоровья.

Эта система обеспечивает поддержку развития ребенка как в коррекционном, так и в профилактическом, оздоровительном направлениях.

Понимание сущности педагогической поддержки детского здоровья методологически выстраивалось на основе теории Б.Г. Ананьева, в которой структура психики человека рассматривается в отношении системных взаимосвязей — индивида, субъекта, личности и индивидуальности.

Индивидуальность, по Б.Г. Ананьеву, образуется в соотношении, пересечении следующих свойств:

- индивидных (темперамента, задатков, физической конституции, половых особенностей, нейродинамики и других биологически предопределенных свойств в целом образующих биологический возраст человека);
- субъектных (характера, способностей, креативных, когнитивных, конактивных процессов, образующих психологический возраст человека);
- личностных (склонностей, направленности личности,

структурь общения, социальных ролей, притязаний и этнических особенностей, определяющих социальный возраст человека).

Развитие индивидуальности ребенка можно педагогически организовать в определенном социокультурном пространстве с учетом заданности образовательных факторов на уровнях:

- биологическом (забота о здоровье ребенка, коррекционная, реабилитационная работа, использование здоровьесберегающих технологий, природосообразный режим деятельности образовательной организации и т.д.);
- психологическом (работа психологической службы образовательного учреждения, выбор оптимального режима нагрузки ребенка, оказание ему помощи в решении личных проблем, развитие его способностей, создание благоприятного психологического климата и т.д.);
- социальном (создание гуманного социокультурного пространства, помочь ребенку в усвоении социальных норм, адаптации к жизни в ДОО, организация взаимодействия с родителями и др.).

Педагогу, работающему в режиме педагогической поддержки, необходимо контролировать проектное, целевое «видение» ее задач с позиций:

- перспектив воспитательного взаимодействия;
- развивающих стремлений ребенка;
- перспективы влияния взрослых, окружения (педагога, врача, психолога, родителя) на развитие ребенка;
- индивидуальных и профессиональных устремлений самого педагога (врача, психолога, родителя).

Т.е. воспитатель должен строить развитие и реализацию перспектив педагогической деятельности, не только исходя из определения целей и задач воспитательных действий, но и с учетом желаний и потребностей в развитии самого ребенка, характера осуществляемых между ними отношений и собственных задач самореализации.

Такой вариант модели педагогической поддержки позволяет направить усилия коллектива на организацию эффективного в образовательном отношении взаимодействия всех «значимых» взрослых в жизни ребенка, направленного на поддержку его физического развития, оказание помощи в решении проблем его здоровья.

Однако эти усилия относятся и к выполнению задачи педагогического образования взрослых, формированию их мотивации на личностную самореализацию, индивидуализацию, развитие умений оказывать педагогическую поддержку.

Таким образом «система здоровья» представляет:

- комплекс оздоровительных, профилактических, лечебных мероприятий;
- работу над осознанным саморазвитием воспитанника, формированием «Я-концепции» здоровой личности;
- деятельность по созданию необходимых условий для самопознания, самореализации, самосовершенствования каждого субъекта воспитательно-оздоровительного процесса.

Технология педагогической поддержки физического развития и здоровья дошкольников

Понимание здоровья не только как телесного состояния, но и как душевного, социального благополучия ребенка выстраивает педагогическую «технологию здоровья». Помогать ребенку быть здоровым означает, прежде всего:

- создавать резерв физических сил, усиливать энергетику ребенка;
- формировать благоприятную психологическую атмосферу, гармонию между ребенком и окружающим миром;
- создавать положительный эмоциональный настрой, оптимистическое видение себя, своего развития.



Поэтому содержание воспитательно-оздоровительной работы включает в себя деятельность:

- по формированию у ребенка и взрослого знаний о своем здоровье и в целом о здоровье человека;
- созданию психической гармонии личности;
- привитию ребенку навыков личной и общей гигиены;
- созданию условий для оптимальной двигательной активности и физического развития;
- организации правильного рационального питания, медицинской и психологической работы по восстановлению различных функций организма.

Здоровьесберегающая технология включает три основных блока:

- диагностический;
- оздоровительно-коррекционный;
- контролирующий.

Диагностический блок

Для изучения состояния здоровья детей в детском саду ежегодно проводится мониторинг развития, где исследуются следующие показатели развития ребенка:

- уровень физического развития (соответствие весо-ростовых показателей биологическому возрасту);

- уровень физической подготовленности (соответствие развития физических качеств возрастным нормативам);
- оценка функционального состояния основных систем организма;
- уровень психического развития (комплекс показателей, обеспечивающих гармонию психического и физического развития).

Результаты этих показателей заносятся в карту индивидуального развития ребенка. Схема обследования детей включает:

- медицинские показатели (диагноз при поступлении в детский сад, группа здоровья, анализ заболеваемости);
- данные физического развития (весо-ростовые показатели, пропорциональность развития, соматический тип ребенка);
- данные физической подготовленности (скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость, быстрота, равновесие);
- данные состояния основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, опорно-двигательного аппарата, ЛОР-органов, стоматологические нормы);
- данные психического развития (соответствие уровню возрастного развития мышления, уровень сформированности наглядно-образного мышления, наличие элементов сло-

- весно-логического мышления, развитие речи). Проводится анализ уровня развития когнитивных процессов: внимания (устойчивость, объем), памяти (объем, прочность), воображения, состояния эмоционально-волевой сферы (тревожность, гиперактивность, гипоактивность и др.), уровня общительности;
- данные об образе жизни (состояние семьи, познавательная, двигательная активность, уровень самостоятельности, склонности и увлечения).

В обследовании здоровья детей принимают участие педа-

гоги, дефектологи, валеологи, врачи различных специальностей. На основании диагностических данных определяется стратегия развития и укрепления здоровья каждого ребенка, соотносятся показатели, полученные в течение и в конце учебного года.

Методы диагностики уровня физического развития

Оценка уровня физического развития проводится медицинскими работниками. Данные обследования соотносятся с нормами развития для каждого конкретного возраста.

Показатели развития	Данные развития
Определение весо-ростовых показателей	Масса тела, рост, окружность грудной клетки
Определение пропорциональности развития тела	Применение индекса Пинье: рост (см) — масса тела (кг) + окружность грудной клетки (см)
Соотношение весо-ростовых показателей для определения соматического типа ребенка	Индекс Кетле: $\frac{\text{Вес (кг)}}{\text{Рост (м)}^2}$
Сила ведущей кисти	Динамометрия (кг)
Состояние опорно-двигательного аппарата: визуальное выявление нарушения осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях; плантография в скрининг-модификации для выявления продольного плоскостопия	Визуальный анализ и заключение; измерение по методике А.В. Сидоровой (анализ отпечатка ступни на бумаге)



Диагностика уровня физической подготовленности

Уровень физической подготовленности детей определяется ру-

ководителями физического воспитания вместе с воспитателями детского сада.

Данные соотносятся с нормативами.

Физические качества	Тесты
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места; бросок набивного мяча (вес 1 кг) двумя руками из-за головы для детей 3—7 лет
Выносливость	Бег: 90 м — для детей 3—4 лет; 120 м — для детей 5 лет; 150 м — для детей 6 лет
Гибкость	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (для детей 3—7 лет)
Быстрота	Бег 30 м со старта (для детей 3—7 лет)
Чувство равновесия	Тест «Фламинго» — определение времени удерживания положения стоя на одной ноге, руки на поясе

Оценка функционального состояния основных систем организма

Оценку функционального состояния основных систем организма осуществляют руководители физического воспитания и медицинские работники дошкольных организаций индивидуально с каждым ребенком.

Актуальное и потенциальное развитие психических функций детей в системе мониторинга определяется диагностикой:

- познавательных способностей (методы: детский вариант ме-

тодики Векслера, цветные матрицы Равена, методика на определение «зоны ближайшего развития» Ивановой);

- эмоциональных особенностей (проективные рисуночные методики, наблюдение);
- характерологических особенностей (методика «Карта Стотта»);
- межличностных отношений «ребенок — ребенок», «ребенок — педагог», «ребенок — родитель» (методика Р. Жиля, опросник «ОРО» Столина).

На основании проведенной диагностики создается индивидуальная карта развития ребенка, определяются дети «группы риска», планируется организация предстоящей деятельности.

Оздоровительно-коррекционный блок

Оздоровительно-коррекционный блок включает следующие разделы работы:

- укрепление резервов здоровья;
- формирование личностных установок ребенка на здоровый образ жизни;
- психологическая помощь ребенку;
- физическое и психическое развитие;
- организация рационального здорового питания;
- экологическое, нравственное воспитание детей.

Основные практические формы и методы оздоровительно-коррекционной работы

Каждый ребенок, посещающий ДОО, получает разностороннее обследование и комплексную оценку развития с определением группы здоровья. По совокупности критерииев, полученных во время осмотра, выделены следующие группы здоровья детей:

- *первая группа здоровья* (Д 1) объединяет здоровых детей.

По статистическим данным таких детей на сегодняшний день становится все меньше.

Так, по дошкольной организации к этой группе относятся всего 9% детей;

- *ко второй группе здоровья* (Д 2) относятся дети, имеющие дефекты осанки, плоскостопие, пищевую аллергию, заболевания желудочно-кишечного тракта, поражения центральной нервной системы, туберкулезированность, заболевания ЛОР-органов, нарушение зрения (потеря остроты зрения до 30%), компенсирующий кариес, часто болеющие дети (ЧБД). Количество таких детей составляет около 70% от общего числа поступивших в детский сад;
- *в третью группу здоровья* (Д 3) входят дети с декомпенсирующим кариесом, нарушением зрения (потеря остроты зрения выше 30%), туберкулезом;
- *четвертая группа здоровья* (Д 4) — дети с нейросенсорной тугоухостью III—IV степени.

В процессе работы были выделены следующие категории детей, нуждающихся в коррекционной и реабилитационной помощи, которую можно успешно осуществлять на базе детского сада.

1. ЧБД. К этой категории относятся дошкольники, для которых вероятность заболеть практически одинакова во все сезоны года, так как у подавляющего числа этих детей сопротивляемость



организма значительно снижена. Таких детей в массовых группах от 5—10 до 20% (в зависимости от возраста).

В комплекс лечебно-оздоровительных мероприятий для таких детей включены не только двигательные упражнения, направленные на активизацию обмена веществ, но и гигиенический и лечебный массаж со стимуляцией биологически активных точек. С детьми проводятся закаливающие процедуры, лечебная и дыхательная гимнастика, а также фитотерапия для повышения иммунологического статуса ребенка.

2. Дети с нарушением осанки. Известно, что хронический дефицит двигательной активности в режиме современных детей, а также повышенное статическое напряжение в момент учебного процесса стали реальной угрозой для здоровья детей и их нормального физического развития. У 38% детей, посещающих рассматриваемую ДОО, при обследовании выявлено нарушение осанки. Эти дети нуждаются в проведении коррекционных мероприятий, направленных на устранение патологических отклонений: лечебной гимнастики, специально организованного режима жизнедеятельности и обучения, системы лечебных и профилактических процедур.

3. Дети, страдающие плоскостопием. Еще одна важная

проблема — увеличение количества детей с уплотнением свода стопы, ведущим к плоскостопию. Для 40—60% детей (в зависимости от возраста), имеющих подобное патологическое отклонение, необходим коррекционный комплекс мероприятий.

4. Дети, страдающие аллергией. Особое место в формировании различных заболеваний у детей имеет пищевая аллергия. Для устранения данной патологии необходимо в питании детей соблюдать элиминационную диету. Поэтому в условиях детского сада необходима организация диетического стола, а также индивидуальная консультативная работа с родителями и обслуживающим персоналом по подбору и составлению лечебно-оздоровительной диеты для данной категории детей.

5. Дети, страдающие заболеваниями ЛОР-органов. Морфофункциональные изменения (гипертрофия аденоидов и миндалин), хронические заболевания (хронический тонзиллит, гайморит, аденоидит), выявляемые в носоглотке, являются одним из главных факторов, способствующих частым заболеваниям детей. Поэтому дети с заболеваниями ЛОР-органов выделены в коррекционную группу для проведения лечебно-профилактических мероприятий.

В зависимости от показаний, полученных при обследовании

каждого ребенка, он зачисляется в одну из вышеперечисленных групп, где обеспечивается специальная поддержка ребенка в комплексе лечебно-оздоровительных мероприятий как со стороны медицинского персонала, так и со стороны педагога и родителя.

В отношении различных категорий детей разработана система комплексных мероприятий, в реализации которых принимают участие не только врачи, но и психологи, воспитатели, родители. Главное отличие комплексной системы оздоровительно-лечебных мероприятий — их целостность, последовательность и взаимообусловленность, определяющие стратегию совместной деятельности всего медико-педагогического коллектива образовательной организации.

Содержание работы этой системы приводится в следующем годичном плане профилактических физкультурно-оздоровительных и коррекционных мероприятий.

Комплексная система профилактических, физкультурно-оздоровительных и коррекционных мероприятий

Август — сентябрь (адаптационный период)

Медицинское содержание работы:

- осмотр детей при поступлении с целью диагностики их актуального состояния здоровья;
- адаптационные мероприятия для вновь поступающих детей: укороченный день, рациональное питание по желанию ребенка, гибкий сон, седативный чай перед дневным сном (валериана, мелисса, хмель — прием 10 дней);
- аэрофитотерапия (шалфей, ромашка, календула);
- проведение индивидуальных консультаций с родителями на тему состояния здоровья детей;
- коррекционная работа с детьми различных групп заболеваний.

Физкультурное содержание работы:

- адаптационные физкультурно-оздоровительные мероприятия (утренняя гимнастика, игры, развлечения);
- использование элементов релаксации в содержании физкультурных занятий;
- физкультурные мероприятия на основе ЛФК;
- оценка уровня физической подготовленности детей;
- оздоровительно-развивающие физкультурные занятия с доминантной направленностью на легкую атлетику.

Психологическое содержание работы:

- коррекционно-развивающая работа по адаптации детей в



новых условиях: занятия по релаксации (организация засыпания во время дневного отдыха под спокойную музыку, психокоррекционная работа с детьми с учетом особенностей нервно-психического состояния);

— диагностика уровня развития познавательных процессов, психических функций детей.

Педагогическое содержание работы:

— работа по созданию в группе положительного психоэмоционального фона, психологически комфортных условий пребывания детей в детском саду (организация и проведение психокоррекционных игр, организация и проведение традиционных в детском саду праздников: новоселья, дня рождения, праздника знакомства, дня радостных встреч, «сладкого стола»).

— диагностика зон развития и актуального состояния ребенка; выявление интересов, способностей и индивидуальных потребностей ребенка.

Октябрь — ноябрь

Медицинское содержание работы:

— мероприятия по закаливанию («Дорожка здоровья»), после пробуждения ото сна самомассаж ушных раковин, динамическая гимнастика в постели, самомассаж стоп, дыхательные упражнения;

— адаптогенная терапия (I этап): метилурацил или дибазол — 20 дней (индивидуальный подход);

— полоскание ротовой полости проточной водой;

— прием масляной настойки чеснока (капли в нос — 10 дней);

— общеукрепляющий массаж — 15 дней (1 раз в год);

— полоскание ротовой полости настоем трав: календула, эвкалипт, шалфей;

— адаптогенная терапия (II этап): витамины А, Е, С + микроэлементы — 10 дней;

— обучение детей стимуляции биологически активных точек как методу профилактики ОРЗ.

Физкультурное содержание работы:

— физические занятия и игры на свежем воздухе;

— кроссовая подготовка, обучение метанию, прыжкам, развитие выносливости, скоростных, силовых способностей;

— ЛФК и корригирующая гимнастика;

— подготовка и проведение спортивного праздника;

— обучение лазанию и удержанию равновесия, развитие координации и скоростных, силовых способностей;

— обучение упражнениям дыхательной гимнастики, разным видам ходьбы.

Психологическое содержание работы:

- продолжение коррекционной работы по адаптации детей (психогимнастика (по В. Чистяковой), тренинговые занятия с различными психологическими группами, обучение детей мышечной и психоэмоциональной релаксации);
- обучение детей способам саморегуляции психического состояния.

Педагогическое содержание работы:

- определение и дозирование нагрузки на детей в зависимости от индивидуальных особенностей (сокращение времени занятий для ослабленных детей, снижение нагрузки по пятницам, увеличение пребывания на свежем воздухе);
- совместное проведение воспитательно-просветительных мероприятий вместе с врачами;
- организация и проведение занятий по обучению и формированию навыка мышечного и психоэмоционального расслабления;
- организация и проведение дня здоровья;
- проведение игр, направленных на формирование чувства уверенности в себе и социальном окружении.

Декабрь — январь

Медицинское содержание работы:

- проведение курса оздоровления в бальнеолечебнице или в восстановительном центре;

- мероприятия по профилактике гриппа: прием витаминного чая (шиповник, боярышник, калина) или поливитаминов, закапывание в нос чесночного масла или аэрофитотерапия фитонцидами лука, чеснока, адаптивная терапия (III этап): прием настойки аралии или элеутерококка — все по 10 дней;

- прием гомеопатического антигриппина (индивидуальное назначение);

- обучение детей стимуляции биологически активных точек.
- Физкультурное содержание работы:

- комплексное развитие всех физических качеств ребенка в сочетании с дыхательными и релаксационными упражнениями;
- физкультурные занятия и игры с мячом;
- строевые упражнения;
- развитие гибкости и силовых качеств;
- корректирующая гимнастика в сочетании с дыхательными и релаксационными упражнениями;
- ЛФК с использованием упражнений йоги;
- подготовка к спортивному празднику.

Психологическое содержание работы:

- коррекция пограничных нервно-психических расстройств, поведенческая психотерапия:



- сказкотерапия, психогимнастика (по Чистяковой);
- организация игровых тренингов в группе для развития межличностных отношений, культуры общения («Веселый этикет», «Мое настроение»).

Педагогическое содержание работы:

- развитие эмоциональных, волевых качеств ребенка при подготовке к новогодним праздникам;
- индивидуальная коррекционная работа с детьми по заданиям врачей;
- обучение зимним спортивным, народным играм;
- проведение самоанализа деятельности воспитателя по организации и осуществлению воспитательно-оздоровительной работы;
- анализ динамики психического и физического развития ребенка, коррекция стратегии и тактики дальнейшей работы с ребенком.

Февраль — март

Медицинское содержание работы:

- аэрофитотерапия фитонцидами лука, чеснока;
- закапывание в нос чесночного масла — 10 дней;
- полоскание ротовой полости соленой водой — 10 дней;
- стимуляция биологически активных точек;
- мероприятия по устранению «весеннего утомления», в том

числе прием поливитаминов — 2 недели.

Физкультурное содержание работы:

- проведение зимнего спортивного праздника;
- проведение игр соревновательного характера на развитие выносливости и двигательной скорости, силы, гибкости;
- использование на физкультурных занятиях дыхательных упражнений и упражнений с отягощением;
- обучение детей приемам самомассажа.

Психологическое содержание работы:

- проведение психолого-педагогической диагностики, направленной на определение социального статуса ребенка в группе;
- коррекционно-развивающая работа по выработке навыков общения.

Педагогическое содержание работы:

- проведение зимних спортивных праздников;
- система занятий по развитию навыков этичного поведения детей в группе и семье;
- обучение детей дыхательным упражнениям, приемам самомассажа;
- обучение спортивным играм: школа мяча, городки.

Апрель — май

Медицинское содержание работы:

- проведение закаливающих мероприятий;
- прием кислородного коктейля с сиропом шиповника, соков, настоя шиповника;
- проведение занятий на «Дорожке здоровья» на спортплощадке.

Физкультурное содержание работы:

- организация и проведение игр на свежем воздухе;
- продолжение обучения и формирования навыков выполнения бега, прыжков, метания;
- развитие выносливости, силовых и координационных умений;
- оценка физического развития и выносливости детей;
- проведения «Дня здоровья».

Психологическое содержание работы:

- диагностика уровня сформированности когнитивных, эмоционально-волевых психических функций ребенка;
- система занятий по развитию воображения, творческих способностей детей с использованием игротерапии и драматерапии.

Педагогическое содержание работы:

- развитие навыков самостоятельности в выборе занятий и выполнении навыков самообслуживания;
- проведение занятий для формирования качеств толерантности среди дошкольников.

Для общего укрепления здоровья детей рекомендуются в *летний период* следующие оздоровительные мероприятия:

- закаливающие: воздушные и солнечные ванны с увеличением времени принятия с 5—6 мин до 20—30 мин; обливание водой из шланга (температура 30—32 °C), купание, обливание в бассейне, стопотерапия;
- подвижные и спортивные игры;
- дыхательная и пальчиковая гимнастики;
- оздоровительные процедуры в городской водолечебнице;
- музыкальные и спортивные праздники;
- прогулки и экскурсии в парк, на водоемы, к реке, в дендрарий;
- посещение театров, музеев, выставок.

Все перечисленные мероприятия включены в традиционный режим дня и обеспечивают здоровьесукакрепляющее влияние на развитие ребенка. Задача этих мероприятий — не только сохранить и укрепить здоровье, но и создать осознанное мотивированное положительное отношение ребенка к их выполнению. Дополнения носят психолого-физиологический, вариативный характер, не одинаковый для всех детей, в зависимости от специфики заболевания ребенка.



Сказкотерапия и правила поведения в бассейне

Илюхина О.М.,

инструктор по физкультуре ГБОУ «Школа № 1394», Москва

В федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования приводятся требования, предъявляемые к образовательной программе дошкольного образования, которая направлена на создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации и личностного развития.

В процессе воспитания детей дошкольного возраста целесообразно использовать сказкотерапию, т.к. при слушании, придумывании и обсуждении сказки у ребенка развиваются фантазия, творчество. Немаловажно и то, что ребенок усваивает основные механизмы поиска и принятия решений.

В качестве примера применения сказкотерапии приведем сказку, позволяющую детям узнать основные правила поведения в бассейне.

Впервые в бассейне

В самом чистом и красивом море жила маленькая рыбка по имени Молли. Ее родителями были красавица Аврора и силач

Оскар. Однажды мама Аврора сказала Молли:

— Дорогая, завтра тебе предстоит пойти в школу — в бассейн, где тебя научат быстро и красиво плавать. Конечно, ты уже умеешь двигать хвостиком и плавничками, но большой и красивый дельфин по имени Нептун научит тебя и твоих друзей различным стилям плавания. Мы с папой купили тебе необходимые принадлежности: купальный костюм, шапочку для плавания, полотенце, мыло, мочалку, тапочки для бассейна.

Молли очень обрадовалась, и на следующий день папа отвез ее в чудесную школу для рыбок, на входе которой красовалась табличка «Бассейн».

В холле уже собирались другие рыбки со своими родителями. Среди них были друзья и подруги Молли — рыбки Лили, Айви, Лаки, Гифи, Буль-буль, Пузырек и Златик. На стенах висели красивые фотографии, на которых были изображены улыбающиеся дельфины, касатки и киты.

Вскоре прозвенел звонок, и в холл вошел красивый большой дельфин. Он улыбнулся и сказал:

— Здравствуйте, дети! Я ваш тренер. Меня зовут Нептун, вы будете учиться плавать под моим чутким руководством. Для начала вам всем предстоит сдать в гардероб свою одежду в герметичном пакете. Входить в зону бассейна можно лишь в специальной форме, пригодной для посещения бассейна.

Молли посмотрела по сторонам, все рыбки внимательно слушали тренера, а их родители улыбались.

Нептун между тем продолжал:

— Каждый посетитель бассейна должен иметь при себе купальный костюм, шапочку, полотенце, а также предметы гигиены: мыло и мочалку. Все ли принесли перечисленные мною предметы?

Мама маленькой рыбки Айви перестала улыбаться.

— Простите, тренер, — сказала она, — но мы забыли шапочку для купания.

— Вам повезло, что сегодня ваших малышей ждет лишь инструктаж, плавать мы начнем на следующем занятии. Но впредь будьте более собранными, ведь те ученики, у кого отсутствует хотя бы один из перечисленных мною предметов, к занятиям не допускаются.

Итак, научиться плавать — большое счастье, но и большой труд. Запомните это!

Дельфин пошевелил плавниками, и Молли увидела, с каким восхищением на него смотрел

маленький пузатенький Буль-Буль.

— Ну что же, — сказал Нептун, — теперь вы пойдете со мной без родителей.

Папа Оскар слегка подтолкнул Молли вперед и шепнул: «Удачи!»

Взял за плавник свою подружку Лили, Молли направилась вслед за Нептуном. Они подошли к красивой стеклянной двери. Здесь тренер остановился.

— В течение года, — сказал он, — я научу вас таким приемам как «Надень шляпу», «Вырьос гриб», которые направлены на обучение подныриванию под различные предметы. Под моим руководством вы освоите приемы «Надуй шар» и «Лопнул шар», которые позволят вам обучиться нырянию и погружению в воду. Чтобы получить представления о плавучести своих тел и действия выталкивающей среды, мы применим игровое упражнение «Крокодил». Вы научитесь лежать на большой глубине с помощью упражнения «Стрела». Используя прием «Носик и животик вверх», я помогу вам научиться лежать на спине в мелкой воде. Игровое упражнение «Привет» научит вас скольжению. Вы также изучите прыжки в воду в обручи разного диаметра, лежащие на поверхности воды, в чем поможет игра «Поезд в туннель». Прием «Лодка» научит вас анализировать и контролировать



собственные плавательные движения.

Но прежде всего вам стоит усвоить, что бассейном помимо вас пользуются другие рыбки, поэтому следует соблюдать расписание.

Молли надеялась, что теперь они наконец-то увидят бассейн, но вместо этого тренер указал им на другую дверь.

— Здесь находятся раздевалка и душевые, — сказал он, — чтобы легко поместиться в шкафчики, все ваши вещи должны быть упакованы в полиэтиленовые пакеты или небольшие сумки. Все средства личной гигиены должны быть только в небьющейся таре, сделанной из пластика или полиэтилена.

Посмотрев на шкафчики для личных вещей, рыбки прошли в помещение с душевыми кабинами.

— Кабинки для мальчиков находятся слева, а для девочек — справа, — объявил тренер, — здесь вы будете тщательно принимать душ в течение 5—7 минут, с мочалкой и мылом. Закончив пользоваться душем, обязательно закройте краны горячей и холодной воды. Сюда же вы вернетесь после занятия, чтобы ополоснуться, вытереться, выжать плавательные принадлежности, а уже затем идти в раздевалку. Вы поняли все правила? — громко спросил тренер Нептун.

Рыбки закивали.

— Тогда добро пожаловать в бассейн! — с этими словами дельфин распахнул дверь, и Молли увидела очень большой и светлый зал. В бассейне была прозрачная голубая вода. Ванна бассейна была разделена на несколько дорожек. Молли захотелось поскорее прыгнуть в воду.

Как будто прочитав ее мысли, Нептун строго сказал:

— Прыгать с бортиков бассейна запрещается. За тем, чтобы вы не прыгали, будем строго следить я и мои помощники — осьминоги.

— Если за нами будет следить осьминог, то он нас всех перехватает своими щупальцами, — шепнула Лаки. Но Молли ее не слушала, она разглядывала помещение.

— Итак, мы в бассейне, — гордо сказал Нептун, видя восхищенные взгляды рыбок. — Вам следует знать, что плавание в бассейне осуществляется всегда против часовой стрелки, поэтому вам всегда следует держаться правой стороны.

— А что будет, если я плаваю быстрее других? — спросил Златик. Молли он не нравился — слишком гордый.

Дельфин слегка нахмурился:

— Где же ты научился быстро плавать? Завтра мы увидим твои успехи.

Златик немножко смущался. А Нептун продолжал:

— Техника плавания у всех разная, поэтому при плавании

можно обгонять впереди плывущих слева.

— А если мы устанем? — спросила Айви.

— Тогда можно немного отдохнуть в углах дорожки, не мешая совершать поворот плывущим. Конечно, когда вы будете находиться на дорожках, нельзя толкать друг друга и шуметь. И каждое занятие будет обязательно заканчиваться веселыми играми.

— А можно принести с собой резиновую уточку, с которой я плаиваю в ванне? — спросила Айви.

Молли хихикнула, она видела эту уточку у Айви дома.

— Нет, — ответил тренер, — приносить утку не нужно, посмотрите сколько здесь игрушек и инвентаря. Если будете соблюдать эти несложные правила, то я быстро обучу вас плаванию.

Нептун улыбнулся и подмигнул.

Молли вернулась домой вождущевленная, собрала в сумочку купальный костюм, шапочку

для плавания, полотенце, мыло, мочалку и тапочки для бассейна. После этого она с нетерпением начала ждать следующий день, когда сделает первые заплывы в бассейне.

* * *

Таким образом, с помощью сказкотерапии решаются сразу несколько образовательных задач. Увлекательная история позволяет детям уяснить общепринятые правила поведения в бассейне, логически объясняет необходимость их соблюдения, будит фантазию, развивает творчество.

Литература

Маханева М.Д. Фигурное плавание в детском саду. М., 2009.

Осокина Т.И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада. М., 1985.

Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. М., 2012.

Яблонская С.В. Физкультура и плавание в детском саду. М., 2008.

Издательство «ТЦ Сфера» представляет



ЗАНЯТИЯ В БАССЕЙНЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

Автор — Рыбак М.В.

В издании представлены образовательная программа по плаванию «Морская звезда» для детей старшего дошкольного возраста, структура занятий, раскрыта специфика обучения плаванию.

Для реализации задач по обучению плаванию представлены разнообразные комплексы упражнений, подвижные игры, дыхательная, релаксационная гимнастики, образно-игровая форма упражнений в стихах и загадках, игры на воде с нестандартным оборудованием.

Сайты www.tc-sfera.ru, www.apcards.ru, www.sfera-podpiska.ru



Этнокультурное и физическое воспитание в проекте «Ямал – мой край родной!»

Грицаник А.Ю.,

инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 22 «Синяя птица»;

Череватенко Е.Б.,

инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 13 «Умка»,

г. Салехард, ЯНАО

Цель: этнокультурное воспитание дошкольников средствами физической культуры через взаимодействие с родителями.

Задачи:

- развивать интерес к быту, культуре, фольклору, обычаям коренных малочисленных народов Севера, чувство гордости за свой родной край;
- воспитывать этническую толерантность;
- формировать представление о национальной физической культуре как части общенациональной и общемировой физической культуры;
- продолжать формировать здоровый образ жизни через ознакомление с национальными видами спорта и подвижными играми;
- развивать физические качества: быстроту, ловкость, координационные способности.

Предполагаемые результаты

Образовательные: дети получат знания о быте, культуре, фольклоре, обычаях, в том числе о спортивных и подвижных играх коренных малочисленных народов Севера.

Социальные: наладится взаимодействие детского сада с семьей, что приведет к консолидации родителей и образовательной общественности.

Данный проект может быть реализован как на институциональном, так и на муниципальном уровне.

Перспективы дальнейшего развития проекта

1. Создание долгосрочного проекта.
2. Вовлечение в проект участников других детских садов г. Салехарда.

Сроки реализации: с 01.02.14 по 30.04.14 г.

Участники проекта: дети старших групп, родители, педагоги.

Вид проекта: краткосрочный, творческий, познавательный, открытый.

Актуальность проекта

1. В проекте «Национальной доктрины образования в Российской Федерации» подчеркивается, что «система образования призвана обеспечить воспитание патриотов России, граждан правового демократического государства, уважающих права и свободы личности, обладающих высокой нравственностью». В современной образовательной системе центром является ребенок, воспитывающийся и развивающийся в поликультурном пространстве.

Резкий подъем национального самосознания, стремление к этнической и этнокультурной самоидентификации обусловливают огромный интерес народов не только к своей национальной культуре, но и к культуре народов ближайшего и отдаленного окружения.

Приобщение дошкольников к народной культуре становится социальным заказом общества, что отражено в директивных государственных документах: законе «Об образовании в Российской Федерации», «Концепции государственной национальной политики». Этнокультурное воспитание — часть патриотического воспитания. Только понимание Родины, как и малой родины, в дошкольном возрасте своеобраз-

но: оно тесно связано с конкретными представлениями о том, что ребенку близко и дорого, с любовью к родным, своему дому, окружающей природе.

Главная педагогическая задача здесь заключается в том, чтобы помочь детям обрести уважение к чести и достоинству каждого народа, доказать, что нет народа лучше или хуже другого (Л.М. Дробижева, 1997).

2. Социальный заказ государства, гуманистические тенденции в образовании, вариативность системы дошкольного образования позволяют использовать инновационные подходы в нравственно-патриотическом воспитании.

При всей демократичности общения взрослого с ребенком опыт истинной толерантности во взаимоотношениях дети получают лишь в диалоге со сверстниками. С ними ребенок ощущает себя «равным среди равных». В то же время необходимо заметить, что полноценно дошкольник воспитывается в условиях одновременного влияния двух институтов, к которым относятся семья и дошкольное учреждение.

3. Этническая идентичность человека может формироваться в любой деятельности. Не исключение и деятельность в области физической культуры.

Использование народных игр, состязаний, самобытных физических упражнений при специально созданных этнопедагогических



условиях позволит значительно обогатить духовную жизнь не только народа ханты, но и других народов Севера и России в целом.

Только дав ребенку эти знания, мы можем создать необходимые условия для преемственности, духовной связи поколений, воспитания в каждом толерантного гражданина, патриота.

Практическая значимость для ДОО

- Оформление выставки рисунков «Вороний день»;
- пополнение сайта детского сада современными методическими разработками;
- популяризация ДОО в СМИ.

Дошкольный возраст характеризуется интенсивным вхо-

ждением в социальный мир, формированием у детей начальных представлений о себе и обществе, чувствительностью и любознательностью. С учетом этого можно сделать вывод о благоприятных перспективах и актуальности формирования у дошкольников этнокультурной осведомленности. Поэтому роль педагога — удовлетворить детское любопытство и дать детям элементарные знания о традициях, быте народов родного края.

Интеграция образовательных областей: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Этапы деятельности

Этапы проекта	Деятельность	
	педагога	родителей и детей
1	2	3
1-й — подготовительный (01.02.14 — 15.02.14 г.)	<ul style="list-style-type: none"> — Определение цели и задач; — осуществление сбора и уточнение информации: анкетирование родителей (приложение 1); — составление плана деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> — Обсуждение цели и задач, предложенных педагогом, дополнение собственными; — заполнение родителями анкеты
2-й — практическая деятельность по решению проблемы (17.02.14 — 12.04.14 г.)	<ul style="list-style-type: none"> — Организация работы через НОД; — деятельность в режимных моментах 2—3 раза в неделю 	<ul style="list-style-type: none"> — Закрепление знаний, умений, навыков в свободное время; — участие в совместных мероприятиях, выставках, экскурсиях;

Окончание

1	2	3
		— подготовка к реализации Фестиваля национальных видов спорта и подвижных игр
3-й — анализ проектной деятельности и оценка результатов (15.04.14 — 30.04.14 г.)	— Анкетирование родителей (приложение 2); — анализ деятельности детей и соотношение полученных результатов с поставленными задачами	Заполнение родителями анкеты

План-график реализации проекта

Мероприятие	Тема	Сроки	Ответственный
1	2	3	4
Анкетирование родителей	«Заинтересованность родителей»	07.02.14 г.	Инструктор по физической культуре, воспитатель
Экскурсия в детскую библиотеку	История праздника «Вороний день»	17.02.14 г.	— // —
Чтение хантыйских легенд и сказок	Народная мудрость хантыйских легенд и сказок «Как покрасили ворону», «Семи-кловый-семиглавый ворон» (в ред. Р. Ругина); рассказ «Молодая ворона» и др.	17.02.14 — 10.03.14 г.	Воспитатель, родители

Окончание

1	2	3	4
Ознакомление с подвижными играми народов Севера	«Ловля оленей», «Ловля рыбы» и др. Прыжки через нарты, перетягивание палки, метание тынзяна на хорей, метание топора	17.02.14 — 03.03.14 г.	Инструктор по физической культуре, воспитатель, родители
Встреча с чемпионом и рекордсменом России 2006 г. Родионом Талигным	Ознакомление с национальными видами спорта. Показ «прыжки через нарты»	03.03.14 г.	Инструктор по физической культуре
Ознакомление с национальными видами спорта	Национальные виды спортивных состязаний (прыжки через нарты, перетягивание палки, метание тынзяна на хорей, метание топора)	03.03.14 — 04.04.14 г.	— // —
Фестиваль национальных видов спорта и подвижных игр	«Вороний день», посвященный национальному празднику народа ханты «Вурнга хатл» (приложение 3)	12.04.14 г.	Инструктор по физической культуре, воспитатель, родители
Выставка работ	Рисунки детей «Вороний день»	21.04.14 г.	— // —
Анкетирование родителей	«Нужны ли подобные мероприятия в будущем?»	21.04.2014 г.	Инструктор по физической культуре, воспитатель
Подведение итогов		22.04.14 г.	Инструктор по физической культуре, воспитатель, родители

Продукты проекта для детей:

- альбом «Наше творчество»;
- фотоальбом «Вороний день — 2014»;
- памятный магнит «Вороний день — 2014».

Продукты проекта для педагогов:

- планирование по теме;
- анкеты для родителей;
- сценарий «Фестиваль национальных видов спорта и подвижных игр “Вороний день” для детей 5—6 лет»;
- правила, адаптированные к дошкольному возрасту, для состязаний по прыжкам через нарты, метанию тынзяна на хорей, метанию топорика.

Подведение итогов

Работа над проектом «Ямал — мой край родной!» закончена. Подводя итоги, наша творческая группа испытывает огромное удовлетворение от проделанной работы. Реализация проекта способствовала расширению элементарных знаний детей о традициях, быте коренных народов Севера, особенно традициях народа ханты на основе праздника «Вороний день». Разбудили интерес не только к своей национальной культуре, но и к культуре народов ближайшего национального окружения.

На заседании малого методического совета инструкторов по физической культуре г. Салехарда наша

работа была презентована коллегам. Надеемся, что инициативу подхватят другие дошкольные организации города и наши разработки помогут другим педагогам Ямала в воспитании и образовании детей.

Приложение 1

Анкета для родителей 1

По данным Всероссийской переписи населения 2010 г., на Ямале проживают 41 249 представителей малочисленных народов Севера. Что мы знаем об их быте, праздниках, читаем ли мудрые сказки, легенды, играем ли в народные игры?

1. Какие национальные праздники народов Севера Вы знаете?
2. Какие игры, состязания, обряды народов Севера Вы знаете? Перечислите их и подчеркните, в которые Вы играете дома, в семейном кругу, на прогулках.
3. Заинтересованы ли Вы в том, чтобы ознакомление с традиционными праздниками, играми и т.д. осуществлялось в различных формах (фестиваль подвижных игр, чтение литературы, поход в музей и др.), в том числе с Вашим участием?

Благодарим за сотрудничество!

Приложение 2

Анкета для родителей 2

На данную анкету просим ответить Вас вместе с ребенком.

1. Пополнились ли Ваши знания о праздниках народов Севера?



2. Какие игры, состязания, обряды народов Севера Вы можете перечислить после прошедшего фестиваля «Вороний день»? Подчеркните те из них, которые особенно заинтересовали Вас и Ваших детей.
3. Нужны ли подобные мероприятия в будущем?
Благодарим за сотрудничество!

Приложение 3

Фестиваль национальных видов спорта и подвижных игр «Вороний день», посвященный национальному празднику народа ханты «Вороний день — Вурнга хатл» (для детей 5—6 лет и их родителей)

Цели:

- формирование заинтересованного, уважительного отношения к культуре и народу своего края;
- создание эмоционально положительной основы для развития патриотических чувств: любви и преданности родному Ямалу.

Задачи:

- формировать представления о физической культуре народов Севера;
- прививать любовь к занятиям физкультурой и спортом, развивать ловкость, быстроту, выносливость;
- воспитывать толерантное отношение к культуре и народу

Ямала, способствовать эмоциональному сближению родителей и детей;
— помогать ощутить радость от совместной деятельности.

Оформление: фигуры людей в национальной хантыйской одежде, флаги, надувные шары, макет чумы; станции, оборудованные необходимым инвентарем; разноцветные вешки для обозначения станций; баранки, развешенные на ветках деревьев; веточки для трех гнезд, разложенные по территории.

Оборудование: топорики пластиковые (4 шт.); макет «Оленьи рога» (кольцеброс); кольца пластиковые диаметром 10—15 см (8 шт.); палка для перетягивания длиной 50—60 см, диаметром 3—4 см; коврик резиновый размером 1 × 2 м (для перетягивания палки); ведра, удочки с магнитом (по 2 шт.); рыбки с магнитом; наряды детские высотой 10 см (по 10 шт.); органза синяя и голубая — «речка»; веточки длиной 30—35 см для гнезд; обручи, макеты ворон (по 3 шт.); музикальный центр; музикальное сопровождение; тематические подарки; разноцветные ленточки для ритуала повязывания на дерево.

* * *

Звучат фанфары.

Ведущий. Здравствуйте, дети! Здравствуйте, родители и гости! Добро пожаловать на весен-

ний праздник народа ханты «Вороний день»! Согласно древним поверьям, именно ворона своим карканьем пробуждает природу к новой жизни; несет на Северскую весть, весну, тепло и солнце. Послушайте легенду народа ханты.

Ребенок. Давно это было. Как-то весной прилетела ворона в северный край. Летала-летала, смотрела кругом — нет никого. Холодно, хмуро. Собралась она с силами и каркнула во все горло. Полетело ее звонкое «Кар-кар!» над просторами Севера, над могучей рекой Обью. От этого крика ожила Земля, проснулся человек. С этого дня и начался род ханты. Люди были очень признательны вороне.

Ведущий. С тех давних времен 7 апреля, в день прилета ворон, ханты устраивали весенний праздник Вороний день — Вурнга хатл. Отмечать праздник начинали с раннего утра. И взрослые и дети старались не проспать — ведь тот, кто первым увидит ворону, весь год будет удачлив. В Вороний день было принято менять в детской люльке мягкие стружки — прелый цап, а старые — выкладывать вороне, чтобы она могла погреть в них свои лапки. У народа ханты считается, что ворона — покровительница женщин и детей. Улетая, ворона говорит: «Пусть родятся здоровые мальчики, пусть родятся здоровые девочки. Когда прилечу — будет, где мне лапки погреть!»

Что же мы медлим, давайте дружно позовем ворону, чтобы быстрее пришла весна! Прокричим дружно: «Кар-кар! Кар-кар! Кар-кар!»

Дети дружно кричат.

Не летит к нам ворона! Как же я могла забыть? Нам нужно задобрить ее, построить гнезда! Для этого надо найти веточки.

Дети подбирают веточки, заранее разложенные по территории. В обозначенном месте строят гнезда — по одному от каждой команды.

Вот теперь мы смело можем приглашать ворону!

«Влетает» Ворона, держа в руках макеты ворон.

Ворона. Кар-кар! Здравствуйте, дети! Здравствуйте, взрослые! Спасибо вам за гнезда, в них я посажу своих деток. (*Рассаживает макеты ворон в гнезда.*) Повернитесь вокруг, мальчики и девочки. Вы уже обратили внимание, что на деревьях висят баранки? Это я принесла вам гостище рано утром, пока вы спали! Ведь баранка — символ солнышка. Солнышко пригреет и придет весна. В течение праздника вы сможете снять связку баранок — хватит каждой девочке, каждому мальчику! А сейчас предлагаю поиграть с моими детскими — воронятами.

Эстафета «Воронята»

Дети строятся в три колонны напротив гнезд. По одному участ-



ники подбегают к гнездам, кричат: «Кар-кар-кар!», затем возвращаются и передают эстафету следующему ребенку.

В о р о н а. Спасибо, уважили моих деток. А сейчас отдохните, а я загадаю вам загадки про своих подружек — птиц.

Непоседа птица эта,
Одного с березой цвета.
Верещунья, белобока,
А зовут ее ... (*сорока*).

Зимой на ветках яблоки,
Скорей их собери!
Но вот проснулись яблоки —
Ведь это ... (*снегири*).

Какая птица выше всех летает? (*Орел*.)

Всю ночь летает —
Мышей добывает.
А станет светло —
Спать летит в дупло.
(*Сова*.)

В серой шубке перовой
И в морозы он герой,
Скачет, на лету резвится.
Не орел, а все же птица.
(*Воробей*.)

Молодцы, ребята, знаете моих подружек — птиц.

В е д у щ и й. По традиции, в Вороний день ханты ездят друг к другу в гости, а дети демонстрируют свою ловкость в различных состязаниях. И сейчас я приглашаю всех девочек и мальчиков

проявить ловкость, быстроту и силу в традиционных хантыйских состязаниях. Родители, помогите вашему ребенку проявить себя на каждой станции.

Дети расходятся по пяти спортивным станциям.

Ведущий корректирует численность участников на каждой из них, объявляя, на какую из станций можно перейти.

Перетягивание палки

На ровной площадке на снег кладется резиновый коврик. Для перетягивания используется специально изготовленная деревянная палка длиной 50 см. Поединками определяется победитель в парах, затем победители пар встречаются между собой. Отбор победителей продолжается до тех пор, пока не останутся только двое самых сильных. Они и встречаются в финале.

Прыжки через нарты

Участник прыгает через «нарты» (степ-скамейки) высотой 10 см, шириной 20 см, поставленные друг от друга на расстоянии 50 см.

Игрок, перепрыгнувший через 10 «нарт», не задев ни одной, считается победителем.

Метание тынзяня на хорей

На снегу проводится черта. В 2 м от нее лежат рога оленя. Участники должны набросить кольца на рога. Игрок, набросив-

ший наибольшее число колец, считается победителем.

Метание топорика

Для игры необходимо яркими ориентирами обозначить коридор размером 20×30 м, начертить линию старта, стоя на которой игроки будут кидать топорики. Игрок, метнувший топорик дальше всех, считается победителем.

Эстафета «Ловля рыбы»

На снегу лежит ткань — «река», на ней в свободном порядке разложены рыбки, около ткани — две удочки и два ведра для рыбы. Дети стоят в двух колоннах на противоположной стороне. По команде участники (по одному) бегут, берут удочки, стараются поймать рыбку. Поймав, кладут ее в ведро, удочку — около ткани, возвращаются и передают эстафету следующему. Выигрывает команда, поймавшая больше рыбы.

Помощники на станциях записывают имена выигравших детей.

Ведущий приглашает победителей на сцену.

Дети представляются: фамилия, имя, детский сад. Зрители награждают их бурными аплодисментами.

Игра «Невод и рыбки»

Родители образуют круг, взявшись за руки, — это невод. Дети — рыбки. Пока звучит музыка, родители поднимают руки вверх, расправляют ячейки невода, а

рыбки плавают, ныряют в круг и выныривают, заплывают в каждую ячейку. Как только музыка замолкает, родители опускают руки, а рыбки, оказавшиеся в круге, считаются пойманными.

Ведущий. А теперь поднимите руки, кто ни разу не попался в невод. Аплодисменты самым ловким рыбкам!

Ворона вручает участникам тематические подарки, воспитатели раздают детям ленточки.

Есть у народа ханты еще обычай. В Вороний день на ветки березы привязывают ленточку или лоскуток ткани, загадывая желание. Если оно сокровенное и доброе, то обязательно сбудется!

А еще в этот день каждая хозяйка чума обязательно угождает гостям. Считается, что посрамлена честь хозяев, если к ним не пожаловал ни один гость. Следуя этой традиции, приглашаем вас повязать ленточку на дерево и отведать нашего угождения — ватрушку с чаем. А Ворона прощается с нами.

Ворона. Я желаю вам здоровья. Дети, слушайтесь маму и папу! До свидания, кар-кар-кар!

Дети (хором). До свидания, кар-кар-кар!

Ворона «улетает».

Ведущий

Ворона по небу летит...

В краю холодном вдруг садится,



Во все воронье горлышко
кричит:
«Что пусто так и холодно,
что будет,
Коль не очнется больше
человек?»

Кричит и будит всех:
«Вставайте, люди!»

Проснулись сразу русский,
хант и манси.
И жизнь пошла вперед,
земля очнулась,
Холодный Север ожил ото сна.
Мы радуемся, к нам весна
вернулась,
Ворона весть благую
принесла!

До свидания, до новых встреч!

Литература

Башева Н., Конева Н. Сборник информационных, фольклорных мат-лов и сценариев проведения традиционного праздника народа ханты «Вурнга хатл». Салехард, 2012.

Богун П.Н. Игра как основа национальных видов спорта. СПб., 2004.

Дудников Н.Ф. Медвежьи забавы: рассказы и сказки. Пермь, 2000.

Журавль Н.М. Краеведение Ямalo-Ненецкого автономного округа. Новый Уренгой, 2003.

Красильников В.П. Игры и состязания в традиционном физическом воспитании хантов. Екатеринбург, 2002.

Лапцуй Л. Едейко. Салехард, 2004.

Окотэтто Е.Н. Ненецкие подвижные игры в детском саду. СПб., 2002.

Прокопенко В.И. Игры и национальные виды спорта народностей Севера — нивхов. М., 1988.

Прокопенко В.И. Ханты: этнопедагогика физического воспитания. М., 1994.

Ругин Р.П. Волшебная земля: легенды, сказки, повести, рассказы. Екатеринбург, 1997.

Ругин Р.П. Легенды и мифы народа ханты. Екатеринбург, 2003.

Филиппова С.О., Митин А.Е. Этнокультурное воспитание дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями. СПб., 2011.

Хрестоматия для детей старшего дошкольного возраста / Сост. Р.Н. Жуковская, Л.А. Пеньковская. М., 1976.

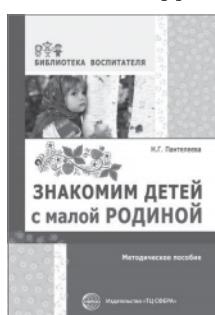
Издательство «ТЦ Сфера» представляет

ЗНАКОМИМ ДЕТЕЙ С МАЛОЙ РОДИНОЙ

Методическое пособие

Автор — Пантелейева Н.Г.

Пособие содержит практико-ориентированный материал по приобщению старших дошкольников к малой родине на основе организации проектной деятельности всеми участниками образовательного процесса. Использован тематический принцип подачи сведений об окружающем в форме разнообразных проектов. Учитывается принцип интеграции образовательных областей на основе партнерской познавательно-исследовательской деятельности взрослых и детей.



С продукцией издательства «ТЦ СФЕРА» можно ознакомиться и приобрести на сайтах www.tc-sfera.ru, www.apcards.ru, www.sfera-podpiska.ru

Издательство «ТЦ Сфера» представляет новинки



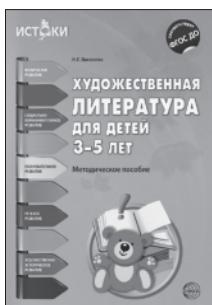
ДИАГНОСТИКА РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Развивающие игры и занятия

Авторы — Печора К.Л., Паньюхина Г.В.

В пособии представлены методы диагностики психического развития детей второго-третьего года жизни. Также предложены методические разработки проведения игр и занятий по сенсорике, развитию речи, психических функций — внимания, памяти, конструированию.

В приложении представлен контроль за нервно-психическим развитием детей раннего возраста.



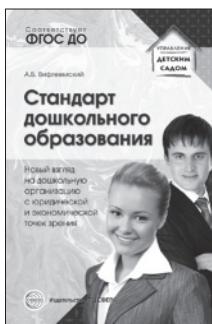
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ 3—5 ЛЕТ

Методическое пособие

Автор — Васюкова Н.Е.

Данное пособие — составная часть методического комплекта образовательной программы дошкольного образования «Истоки».

В книге дается описание смыслового контекста чтения на каждую неделю учебного года, показывается роль художественной литературы внутри образовательного процесса определенной тематической направленности. Произведения, читаемые детям в непосредственно образовательной деятельности, представлены в подробных конспектах.



СТАНДАРТ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ:

Новый взгляд на дошкольную организацию с юридической и экономической точек зрения

Автор — Вифлеемский А.Б.

В книге анализируется дошкольное образование как новый уровень общего образования, регламентируемый федеральным государственным образовательным стандартом. Выявляются противоречия и недостатки ФГОС дошкольного образования, возможные последствия его введения для дошкольных образовательных организаций, педагогических работников и граждан — потребителей услуг дошкольного образования.

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

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

Издательство «ТЦ Сфера» представляет новинки



ЗАБАВНЫЕ РАССКАЗЫ ДЛЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Автор — Кретова М.А.

В книге представлены рассказы разной тематики для детей 5—7 лет. Они сопровождаются заданиями, направленными на исправление речевых нарушений, закрепление полученных умений и навыков, развитие интеллектуальных способностей, расширение кругозора, нравственное воспитание дошкольников.

Пособие рекомендовано учителям-логопедам, педагогам-психологам, воспитателям, гувернерам и родителям.



ПЕРВАЯ НАУЧНАЯ ЛАБОРАТОРИЯ

Опыты, эксперименты, фокусы и беседы
с дошкольниками

Автор — Шапиро А.И.

Книга «Первая научная лаборатория» — сборник опытов, фокусов и экспериментов, наиболее доступных для дошкольников, попытка дать в руки ребенку первый путеводитель в мир самостоятельных исследований. Книга предназначена воспитателям, гувернерам и родителям детей дошкольного возраста. Может быть использована на индивидуальных и групповых занятиях.



НАЧИНАЕМ ЧИТАТЬ

Развивающие задания и игра для детей 5—6 лет

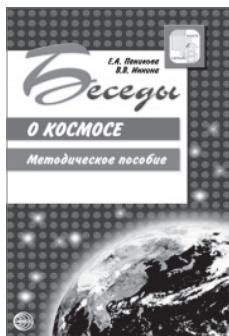
Автор — Танцора С.Ю.

Пособие для занятий с детьми 5—6 лет поможет научить ребенка соединять буквы в слоги, читать по слогам несложные слова и предложения, развить речь и мышление.

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

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

К 55-ЛЕТИЮ ПЕРВОГО ПОЛЕТА ЧЕЛОВЕКА В КОСМОС!



БЕСЕДЫ О КОСМОСЕ

Методическое пособие

Авторы — Паникова Е.А., Инкина В.В.

Пособие содержит материалы для бесед с детьми о космосе и планете Земля. Предложены разработки занятий, игр, досугов, праздников, даны указания по организации поисковой деятельности, рекомендуются книги для чтения. В приложении даются произведение «Как мальчик стал космонавтом» и советы родителям.



ДЕТЬЯМ О КОСМОСЕ И ЮРИИ ГАГАРИНЕ — ПЕРВОМ КОСМОНАВТЕ ЗЕМЛИ

Беседы, досуги, рассказы

Автор-составитель — Т.А. Шорыгина,
сост. — М.Ю. Парамонова

В пособии представлены беседы и конспекты занятий, в ходе которых дети узнают новое о планете Земля, ее спутнике — Луне, роли Солнца в возникновении и развитии жизни на Земле, планетах Солнечной системы, звездах и созвездиях, а также об освоении космоса людьми. Адресовано воспитателям ДОО, учителям начальных классов, гувернерам и родителям.

ДЕТЬЯМ О КОСМОСЕ. Плакаты формата А3





УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!

Движение вперед, достижение новых вершин — кредо издательства «Творческий Центр СФЕРА». Прошел только год после запуска сайта подписных изданий www.sfera-podpiska.ru, а мы подготовили для вас несколько приятных сюрпризов.

Во-первых, мы обновили дизайн и возможности сайта. Надеемся, что вам понравится.

Во-вторых, расширились **возможности подписки** на наши журналы и приложения к ним. Теперь можно подписаться и оплатить подписку, **не выходя из дома!** На сайте www.sfera-podpiska.ru открыта возможность подписаться на первое полугодие 2016 г.:

Напрямую через редакцию.

На электронные версии журналов и приложений к ним.

Подписавшись на *электронную версию* наших периодических изданий, вы получите:

- доступ к журналу в день доставки тиража, не зависящий от причуд почтовой доставки,
- неограниченное количество просмотров,
- возможность использовать материалы для своих работ, выполненных на ПК,
- **БЕСПЛАТНЫЙ ДОСТУП** к архиву журналов, на которые вы подписались!

Что нужно сделать, чтобы подписаться на электронный журнал? Для этого зайдите на сайт www.sfera-podpiska.ru, в раздел Подписка. И выполните необходимые действия по инструкции. Надеемся, что все получится.

Спасибо, что вы с нами!

С наилучшими пожеланиями,
канд. пед. наук, член-корр. МАНПО
генеральный директор и главный редактор

Цветкова Т.В.



Издательство «ТЦ Сфера»

Периодические издания для дошкольного образования

Наименование издания (периодичность в полугодии)	Индексы в каталогах		
	Роспечать	Пресса России	Почта России
Комплект для руководителей ДОУ (полный): журнал «Управление ДОУ» с приложением (5); журнал «Методист ДОУ» (1), журнал «Инструктор по физкультуре» (4), журнал «Медработник ДОУ» (4); рабочие журналы (1): — воспитателя группы детей раннего возраста; — воспитателя детского сада; — заведующего детским садом; — инструктора по физкультуре; — музыкального руководителя; — педагога-психолога; — старшего воспитателя; — учителя-логопеда.	36804	39757	10399
	Подписка только в первом полугодии	Без рабочих журналов	Без рабочих журналов
Комплект для руководителей ДОУ (малый): «Управление ДОУ» с приложением (5) и «Методист ДОУ» (1)	82687		
Комплект для воспитателей: «Воспитатель ДОУ» с библиотекой (6)	80899	39755	10395
Комплект для логопедов: «Логопед» с библиотекой и учебно- игровым комплектом (5)	18036	39756	10396
Журнал «Управление ДОУ» (5)	80818		
Журнал «Медработник ДОУ» (4)	80553	42120	
Журнал «Инструктор по физкультуре» (4)	48607	42122	
Журнал «Воспитатель ДОУ» (6)	58035		
Журнал «Логопед» (5)	82686		

Чтобы подписать на все издания для специалистов дошкольного воспитания Вашего учреждения, вам потребуется **три индекса:**

36804, 80899, 18036 — по каталогу «Роспечать»

Если вы не успели подписать на наши издания,
то можно заказать их в **интернет-магазине**: www.tc-sfera.ru.
Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05, (499) 181-34-52.

На сайте журналов: www.sfera-podpiska.ru открыта подписка
редакционная и на электронные версии журнала

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

- ◆ Спортивно-музыкальный досуг «В Стране здоровья»
- ◆ Физкультурно-музыкальный праздник «Живем и помним!»
- ◆ Проект «Эти разные мячи»
- ◆ Спортивный праздник «А ну-ка, бабушки, а ну-ка, дедушки!»
- ◆ Военно-спортивная игра «Зарница» в детском саду

УВАЖАЕМЫЕ ПОДПИСЧИКИ!

Вы можете заказать предыдущие номера журнала «Инструктор по физкультуре», книги издательства «ТЦ Сфера» в нашем интернет-магазине www.tc-sfera.ru. По Москве можно заказать курьерскую доставку по тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05, e-mail: sfera@tc-sfera.ru.



«ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ»
2016, № 2 (54)

Научно-практический журнал
ISSN 2220-1467

Журнал издается с 2008 г.

Выходит 8 раз в год: с февраля по май, с сентября по декабрь

Учредитель и издатель
Т.В. Цветкова

Главный редактор
М.Ю. Парамонова

Литературный редактор
А.В. Никитинская

Оформление, макет
Г.В. Калининой

Дизайнер обложки
М.Д. Лукина

Корректоры
Н.В. Козлова, Л.Б. Успенская

Точка зрения редакции может не совпадать с мнениями авторов. Ответственность за достоверность публикуемых материалов несут авторы.

Редакция не возвращает и не рецензирует присланные материалы.

При перепечатке материалов и использовании их в любой форме, в том числе в электронных СМИ, ссылка на журнал «Инструктор по физкультуре» обязательна.



4 607091 440270 0 0053

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия.

Свидетельство ПИ № ФС77-28787
от 13 июля 2007 г.

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

Адрес редакции:
129226, Москва, ул. Сельскохозяйственная,
д. 18, корп. 3. Тел./факс: (495) 656-70-33,
656-73-00.

E-mail: dou@tc-sfera.ru; www.tc-sfera.ru
www.sfera-podpiska.ru

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

Номер подписан в печать 18.02.16.
Формат 60×90¹/₁₆. Усл. л. 8. Тираж 3400 экз.
Заказ №

© Журнал «Инструктор по физкультуре», 2015
© Цветкова Т.В., 2015

Издательство «ТЦ СФЕРА» представляет ВЫРУБНЫЕ ПЛАКАТЫ

Серия «СПОРТСМЕНЫ»



Издательство «Творческий Центр Сфера»

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

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

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

www.apcards.ru (наглядные пособия), www.sfera-podpiska.ru (журналы)

