



УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ISSN 2220-1467

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

№6/2013



Проекты как средство
формирования
здорового образа
жизни

Варианты формы
проведения
утренней гимнастики

Олимпийские игры
в детском саду

Лечебная
физкультура
для часто
болеющих детей

Проект
«Здоровые
воспитатели –
здоровые дети!»



ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ
С ДЕТСТВА



ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

№6/2013

**Подписные индексы в каталогах:**

«Роспечать» — 48607, 36804 (в комплекте)

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

«Почта России» — 10399 (в комплекте)

ТЕМА НОМЕРА**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ С ДЕТСТВА****СОДЕРЖАНИЕ**

Редакционный совет 3

Индекс 4

Колонка редактора*Парамонова М.Ю.*

Воспитание здорового образа жизни с ранних лет 5

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ**Наука — практике***Голикова Н.В., Никутьева А.Д.*Проектная деятельность как средство формирования
здорового образа жизни 6*Шарманова С.Б.*

Вариативные формы проведения утренней гимнастики 14

Повышение квалификации*Белоглазова И.Н.*Воспитание ценностного отношения к здоровью
у старших дошкольников 23**Психофизическое развитие ребенка***Герасимова Е.В., Щербак А.П.*Диагностика внимания детей на занятиях по физической
культуре 34**ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ****Образовательная работа***Симонова Е.И.*Физкультурное занятие «Осьминожки» в подготовительной
к школе группе 40*Бригинец Н.А., Ившина Н.В.*

Комплексное занятие в старшей группе «От скуки спасет мяч» 45

Физкультурно-оздоровительная работа

Зюзгина Л.А., Трофимова Н.Н.

Двигательная активность во время прогулки 49

Журавлева А.В., Ройченко О.И.

Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду 52

Коррекционная работа

Саудаханова А.Ф.

Спортивные состязания «Русские богатыри» 56

Ступакова Л.В.

Лечебная физкультура для часто болеющих детей 59

Планирование

Кравецкая Е.В.

Планирование подвижных игр в повседневной жизни
дошкольников 64

СОТРУДНИЧЕСТВО

Работа с семьей

Гончарик Т.А.

Взаимодействие с семьей с целью формирования у детей
здорового образа жизни 72

Взаимодействие со специалистами

Понамеренко Н.Н., Пяткова Л.П.

Проект «Здоровые воспитатели — здоровые дети!» 84

Кутовая Е.Э.

Физкультурно-оздоровительная деятельность в детском саду 95

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Вести из регионов

Паутова Н.Г., Игонина Е.А.

Конкурс «От физкультуры и спартакиады — к вершинам
Универсиады и Олимпиады!» 100

Пояркова Т.Ю.

Олимпийские игры в детском саду 106

Дискуссионный клуб

Антонишина Е.Н.

Игры-путешествия как форма детского туризма 114

Повышаем квалификацию 121

Вести из сети 122

Книжная полка 33, 70, 71, 124

Как подписаться 127

Анонс 128

Редакционный совет

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Редакционная коллегия

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

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

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

Танцюра Снежана Юрьевна, канд. пед. наук, доцент кафедры специальной психологии и специальной педагогики РОСНОУ (Российский открытый социальный новый университет), главный редактор журнала «Логопед».

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

ИНДЕКС

УЧРЕЖДЕНИЯ И АВТОРЫ, УПОМИНАЕМЫЕ В НОМЕРЕ

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

ГБДОУ д/с № 43, Санкт-Петербург	59	МБДОУ д/с «Аленький цветочек», г. Ноябрьск, ЯНАО	56
ГБОУ д/с № 1550, Москва	49	МБДОУ д/с № 20, пос. ЦУС «Мир» Шатурского р-на Московской обл.	40
ГБОУ д/с № 2464, Москва	52	МБДОУ д/с № 33 «Аленький цветочек», г. Зеленодольск, Республика Татарстан	100
ГОАУ СПО Рыбинский педагогический колледж, г. Рыбинск Ярославской обл.	34	МБДОУ ЦРР — д/с № 78, г. Барнаул Алтайского края	84
Кафедра дошкольной и социальной педагогики КГПА, г. Петрозаводск, Республика Карелия	6	МБОУ «Приморская СОШ», д. Рикасиха Приморского р-на Архангельской обл.	45
Кафедра теории и методики физического воспитания ФГОУ ВПО «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск	14	МДОУ д/с № 9 «Аленушка», г. Коряжма Архангельской обл.	114
Кафедра физического воспитания и спортивной тренировки филиала ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, г. Рыбинск Ярославской обл.	34	МКДОУ д/с № 17 «Чебурашка», г. Омутнинск Кировской обл.	23
МАДОУ д/с № 1 «Солнышко», г. Нягань, ХМАО — Югра	72	МКДОУ д/с № 487 «Полянка», г. Новосибирск	95
МАДОУ д/с № 11, г. Стерлитамак, Республика Башкортостан	106	Факультет дошкольной и социальной педагогики и психологии КГПА, г. Петрозаводск, Республика Карелия	6
МАДОУ д/с «Золушка», г. Ноябрьск, ЯНАО	64		
Антонишина Елена Николаевна	114	Кутовая Елена Эдуардовна	95
Белоглазова Ирина Николаевна	23	Никутьева Анна Дмитриевна	6
Бригинец Наталья Александровна	45	Паутова Наталья Григорьевна	100
Герасимова Екатерина Владимировна	34	Понамеренко Наталья Николаевна	84
Голикова Наталья Владимировна	6	Пояркова Татьяна Юрьевна	106
Гончарик Татьяна Анатольевна	72	Пяткова Любовь Петровна	84
Журавлева Анна Витальевна	52	Ройченко Ольга Ильинична	52
Зюзгина Людмила Александровна	49	Саудаханова Аксана Федоровна	56
Ившина Надежда Викторовна	45	Симонова Елена Иосифовна	40
Игонина Елена Альбертовна	100	Ступакова Людмила Владимировна	59
Кравецкая Елена Владимировна	64	Трофимова Наталия Николаевна	49
		Шарманова Светлана Борисовна	14
		Щербак Александр Павлович	34

Воспитание здорового образа жизни с ранних лет

Каждому современному человеку известно, почему необходимо вести здоровый образ жизни, однако в действительности оказывается, что эти знания большинством людей не реализуются на практике и служат невостребованным интеллектуальным багажом. Данный факт не может не беспокоить прогрессивную общественность, поскольку от образа жизни человека во многом зависят его здоровье в целом и репродуктивная функция в частности, уровень работоспособности, степень самореализации, активное долголетие и т.д. Понимая значимость проблемы воспитания здорового образа жизни, руководство страны ставит задачи по ее решению в ранг первоочередных. Только физически развитые и здоровые граждане — залог стабильной демографической ситуации, увеличения темпов развития и укрепления обороноспособности государства. Вместе с тем очевидно, что перестроить свой образ жизни взрослому сформировавшемуся человеку достаточно сложно, необходима сильная мотивация, а также наличие силы воли и других личностных качеств. Следовательно, масштабное решение данной проблемы возможно, если повсеместно будет осуществляться воспитание здорового образа жизни у детей с ранних лет. Но в настоящий период уровень культуры взрослого населения в этой области не очень высок. Значит, перед педагогическими работниками стоит ответственная задача по воспитанию здорового образа жизни у дошкольников, пропаганде знаний в этой области среди родителей и вовлечению семей в воспитательный процесс.

Отрадно, что все больше педагогов активно и творчески работают в данном направлении. В настоящем номере представлены статьи и практические разработки, которые помогут специалистам спланировать и организовать свою работу по воспитанию у детей здорового образа жизни, созданию условий для гармоничного физического развития и укрепления здоровья воспитанников.

Напоминаем читателям, что в октябре заканчивается срок подачи материалов на конкурс, объявленный журналом «Воспитатель ДОУ» в 2013 г. Все присланные работы будут рассмотрены авторитетным жюри, после чего будет объявлено о победителях конкурса по каждой номинации.

Ждем новых материалов от авторов! Делитесь своим опытом и творческими идеями на страницах нашего журнала. Электронный адрес издательства: dou@tc-sfera.ru.

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

Проектная деятельность как средство формирования здорового образа жизни

Голикова Н.В.,

*канд. пед. наук, доцент кафедры дошкольной
и социальной педагогики КГПА;*

Никутьева А.Д.,

*выпускница факультета дошкольной и социальной
педагогики и психологии КГПА, г. Петрозаводск,
Республика Карелия*

Здоровье населения, особенно детей, — один из важнейших показателей, определяющих потенциал страны, одна из характеристик национальной безопасности. Дети стоят перед лицом будущего, которое зависит от фундамента жизнедеятельности, закладываемого в дошкольном детстве.

В настоящее время в дошкольном образовании актуальна проблема поиска новых средств и методов формирования представлений о здоровом образе жизни. Организация проектной деятельности дошкольника, в силу некоторых причин пока еще недостаточно широко используемая в практике детских садов, — одно из эффективных средств решения данной задачи.

На сегодняшний день существует множество трактовок понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни».

По определению ВОЗ, здоровье — это «...состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

Современными исследователями в области педагогики разработаны задачи и содержание работы по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, где охране и укреплению здоровья ребенка, формированию представлений о себе, строении своего тела, чувствах и мыслях; обучению знаниям, умениям, навыкам ведения здорового образа жизни; объективной оценке положительных и отрицательных

явлений нашей жизни и действиям в зависимости от ситуации отводится далеко не последнее место. Также не стоит забывать о закаливании детского организма, формировании правильной осанки, обучении жизненно-необходимым двигательным действиям и культурно-гигиеническим навыкам — всему тому, что будет способствовать достижению детьми полноценного физического развития.

У старших дошкольников благодаря возрастанию опыта их личности в педагогике начинают выделять и психический и социальный компоненты здоровья. Но несмотря на имеющиеся представления о здоровье и способах его сохранения в целом отношение к нему у детей старшего дошкольного возраста остается достаточно пассивным. Причины такого отношения кроются в недостатке у детей необходимых сведений о нем, а также в неосознании опасностей нездорового поведения человека.

Проблемой изучения формирования подобных представлений у детей занимались такие исследователи, как В.С. Мухина, Е.О. Смирнова, Б.М. Теплов и др. В настоящее время существует множество трактовок понятия «представление». В психологии оно рассматривается как психический процесс отражения предметов или явлений, которые в данный момент не вос-

принимаются, но воссоздаются на основе нашего предыдущего опыта.

В работах Л.В. Венгера, А.В. Запорожца, А.А. Обуховой, Н.Н. Подьякова и других ученых подчеркивается, что в развитии представлений дошкольников имеют место информационный, эмоционально-оценочный и поведенческий компоненты. К 6—7 годам ребенок постепенно переходит к образно-понятийному уровню представлений — как существенных, так и несущественных признаков в виде наглядных образов. Старший дошкольник способен устанавливать не только функциональные, но и причинно-следственные, пространственные и временные связи. Формируемые знания у дошкольника выступают в виде представлений.

Проблема организации проектной деятельности исследовалась в многочисленных работах отечественных и зарубежных ученых в области философии, педагогики, психологии. Основоположителем метода проектов считается американский педагог Дж. Дьюи.

Вопросами организации, методики проектной деятельности с дошкольниками также занимались Н.Е. Веракса, В.Н. Журавлева, Л.С. Киселева. Так, В.Н. Журавлева считает, что проектная деятельность — уникальное средство обеспечения сотрудничества педагога и детей, способ организации лично-

стно-ориентированного подхода к образованию. В свою очередь, Н.Е. Веракса выделяет следующие основные виды проектной деятельности: исследовательский, творческий, нормативный — каждый из них обладает своими особенностями, структурой и характерными этапами реализации.

Целью опытно-экспериментальной работы было выявить влияние проектной деятельности на формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Опытно-экспериментальная работа проходила на базе НДОУ № 25 ОАО РЖД и состояла из трех этапов: констатирующего, формирующего и контрольного.

На констатирующем этапе для определения у детей уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни были составлены опросник для детей старшего дошкольного возраста, состоящий из четырех направлений: «Здоровый человек», «Знания о человеческом организме», «Ребенок в безопасном мире», «Я и другие люди», и методика «Неоконченные предложения» (авт. В.А. Деркунская). Выбор методик обосновывался необходимостью оценки сформированности представлений о здоровом образе жизни исходя из следующих компонентов: информационный (объем представлений о здоровом образе жизни), мотивационно-эмоциональный (интерес к здоровью, организму, здоровому образу жизни), поведенческий (отношение к сохранению, изучению правил здорового образа жизни).

Было выявлено, что у детей недостаточно сформированы представления о здоровье и его составляющих, о том, как необходимо заботиться о своем здоровье. У большинства ребят практически отсутствуют представления о человеческом организме, особенно о его внутреннем строении. Дошкольники допускали много ошибок при сборе человечка из отдельных частей, затруднялись рассказать о том, что происходит с пищей, когда она попадает в рот.

На формирующем этапе с детьми проводились исследовательский и творческие проекты: «Здоровый человек», «Человеческий организм», «Подарок на День здоровья», способствующие формированию представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Первый исследовательский проект «Здоровый человек», проведенный с детьми, состоял из четырех этапов.

Продолжительность проекта: 2 недели.

Участники: дети подготовительной к школе группы.

Образовательная область: здоровье.

Цель: формировать у детей представление о здоровом обра-

зе жизни, положительное отношение к здоровью.

Задачи:

- формировать представления о том, что полезно и что вредно для человеческого организма;
- закреплять представления детей об органах чувств и профилактике их заболеваний;
- разрабатывать наглядные материалы, оказывающие развивающее воздействие, познавательную стимуляцию на детей старшего дошкольного возраста.

Предварительная работа: ознакомление с литературными произведениями, чтение отрывков из произведений С. Михалкова про дядю Степу, в которых отражены вопросы сохранения здоровья, закаливания, лечения людей.

Продукт проектной деятельности: выставка детских проектов.

На первом этапе совместно с детьми были сформулированы такие темы-проблемы, как: «Кожа — наша защита от микробов», «Почему нужно беречь нос?», «Что такое вредные привычки?». На втором этапе дети совместно с родителями собирали информацию по выбранной теме, подбирали и оформляли наглядный материал. В процессе подготовки материала и его оформления в папки на листах у детей спрашивали, какую информацию им удалось

найти; осуществлялась помощь в зарисовке ответов мамы, папы на главный вопрос проекта; обсуждалась возможность использования полученной информации для других детей и взрослых (в виде выставки проектов, организации сюжетно-ролевой игры «Клиника здоровья» и т.д.). Для расширения представлений детям также были прочитаны произведения А. Барто «Тридцать шесть и пять», «Я расту», «Грипп». На третьем этапе проходила защита детьми своих проектов. А на последнем, заключительном, этапе была организована их выставка.

Данная работа направлена на формирование у детей представлений о том, чтобы быть здоровым, необходимо соблюдать и выполнять культурно-гигиенические навыки, заботиться и ухаживать за своим телом, избегать вредных привычек, делать зарядку, закаляться. Всем детям удалось выполнить и оформить выбранный проект в намеченные сроки. Несмотря на то что некоторые ребята нуждались в помощи при защите своего проекта, в целом, дети успешно справились с поставленной задачей. После того как проекты были вывешены для всеобщего обозрения, ребята разглядывали их, делились друг с другом впечатлениями. Дома дошкольники рассказывали родителям, что они узнали много нового и интересного.

Творческий проект «Человеческий организм» реализовывался в девять этапов.

Продолжительность проекта: 3 недели.

Участники: дети подготовительной к школе группы.

Образовательная область: здоровье.

Цель: формировать у детей элементарные представления о человеческом организме.

Задачи:

- расширять представления дошкольников о питании, его значимости, взаимосвязи здоровья и питания;
- развивать представления о строении человеческого организма и назначении внутренних органов.

Предварительная работа: подготовка и оформление книжной выставки на тему «Человек»; рассматривание рисунков, фотографий на анатомическую тему.

Продукт проектной деятельности: наглядная схема (макет) строения человека (человеческого организма) и системы пищеварения.

В начале работы над проектом дети отвечают на вопрос: «Что такое человеческий организм и из чего он состоит?» Дошкольники сообщали, что человеческий организм — это кровь, вены, мозг, голова, печень любого из нас. Он состоит из «проводов», костей, кожи.

Затем каждому ребенку было предложено высказать свое мнение на тему, как можно

изобразить (представить) строение человеческого организма. По ходу высказываний отмечались наиболее оригинальные идеи. Дети предлагали нарисовать человека или вырезать его из бумаги, внутри него нарисовать органы или тоже вырезать их из бумаги. Один мальчик предложил изобразить систему пищеварения.

На следующем этапе дети подробно рассказывали о своих идеях, задавая сверстникам вопросы: «Что это у тебя нарисовано, мы не понимаем» и др. Совместными усилиями при помощи голосования была одобрена идея нарисовать, а затем вырезать все части человека, его органы и собрать целостную фигуру. Также детям понравилась идея о создании схемы пищеварения. Они решили спросить у родителей или посмотреть в Интернете, как пища продвигается по пищеводу человека и что с ней происходит в желудке.

С целью информирования родителей идея проекта и рисунок — макет человека и его система пищеварения — были вывешены на стенд.

Дети дома и в детском саду рассматривали анатомические атласы, книги, иллюстрации с изображением человека и его органов; зарисовывали и вырезали части человека — голову, руки, ноги. Ребята делились найденной информацией со сверстниками, задавали множество вопросов. Например: «Если че-

людей будет есть много сладкого и жирного и не будет пить воду, что станет с его организмом?» и др. После того как было приготовлено все необходимое, дети вместе собрали целостную фигуру человека и с помощью воспитателя — систему пищеварения. В итоге получилась выставка на тему «Человек и его организм».

Данный проект был направлен на формирование у детей представлений о человеческом организме, его строении; о том, как влияет различная пища на органы и здоровье человека; представлений о том, что от состояния органов зависит общее здоровье, самочувствие человека. В ходе проекта ребята ознакомились с большим объемом информации в этой области, подготовили много материалов для создания макета и схемы, сотрудничали друг с другом, делились информацией. Несмотря на то что часто дети нуждались в помощи взрослых, они не переставали проявлять интерес и активность к теме проекта при выполнении работ. По завершении проекта было замечено, что дети с успехом используют полученные представления и знания в игре и художественной деятельности.

Следующий (тоже творческий) проект — «Подарок на День здоровья».

Продолжительность: 2 недели.

Участники: дети подготовительной к школе группы.

Образовательная область: здоровье.

Цель: реализовывать полученные представления детей о здоровье и здоровом образе жизни.

Задачи:

- закреплять представления детей о составляющих здорового образа жизни;
- развивать у дошкольников познавательный интерес, мыслительную активность, воображение;
- создавать положительный эмоциональный комфорт у детей в процессе взаимодействия друг с другом;
- содействовать изготовлению подарка для детского сада к «Дню здоровья».

Продукт проектной деятельности: амулеты здоровья, коллаж «Быть здоровым — здорово!».

На первом этапе осуществлялось обдумывание темы проекта, связанной с предстоящим Днем здоровья, который был намечен на 7 апреля. При перечислении детьми известных им праздников все ребята, кроме одной девочки, сказали, что не знают такого праздника и никогда его не праздновали. Девочка же рассказала о том, что она была на Дне здоровья с мамой и папой. Там она видела, как проводились конкурсы, люди бегали, прыгали.

Затем каждому ребенку предлагалось высказать свое мнение, как можно поздравить с Днем здоровья родной детский сад. По ходу высказываний воспитатель

отмечала для себя наиболее оригинальные идеи. Дети предложили нарисовать открытки, организовать праздник здоровья, нарисовать плакат и наклеить его на стену в группе, сделать амулеты.

После зарисовывания своих идей дошкольники вывесили свои рисунки на стенде и по очереди рассказывали, что на них изображено и о том, что потребовалось для реализации задуманного: бумага, краски, веревочки, бусинки, клей и др. После этого с помощью фишек дети проголосовали за понравившийся сюжет. В итоге три человека проголосовали за амулет и плакат, два — за открытку. Было решено найти компромисс: сделать «амулет здоровья» для воспитателей, а для детского сада — плакат (коллаж) с вырезками и надписями.

Рисунок амулета и плакат были помещены детьми на стенде и подписаны. Также придумали название плакату: «Быть здоровым — здорово». Дети рассказали родителям о предстоящей работе, о том, что нужно поискать различные материалы и др.

Для реализации замысла ребята приносили из дома различные вырезки из газет, наклейки, бисер, бусинки, веревочки и складывали в две коробки: в одну — материалы для плаката, в другую — для амулета. Дети решили, что сначала они все вместе сделают амулеты, а потом уже плакат. По ходу работы до-

школьники помогали тем, кто медленно справляется с работой. Многие из детей обращались за помощью к воспитателю, показывали, как у них получается.

На заключительном этапе плакат (коллаж) разместили в холле. Ребята сказали: «Теперь все узнают, что есть такой праздник — День здоровья». Ребята сходили в каждую группу детского сада, подарили амулеты воспитателям и пожелали им здоровья.

В ходе проекта, создавая плакат (коллаж) «Быть здоровым — здорово», дети смогли закрепить представления о составляющих здорового образа жизни человека. Осуществление данного проекта вызвало у дошкольников много положительных эмоций и впечатлений. Ребята приносили из дома различные материалы, вырезки и т.п. для изготовления подарков детскому саду. Между собой говорили о том, что нужно обязательно успеть все сделать. С большим интересом, очень дружно и согласованно дети готовили подарки к Дню здоровья: клеили, вырезали, рисовали. С нетерпением ребята ждали дня, чтобы подарить амулеты воспитателям и показать всем свой плакат. После вручения подарков некоторые дети принялись за изготовление амулетов, чтобы подарить их родителям. Ребята на прогулке и при встрече делились впечатлениями с дошкольниками из других групп.

В целом организация проектной деятельности с детьми прошла успешно. Каждый проект был с интересом воспринят детьми, у них появлялось желание активно принимать участие в проекте. В процессе организации и проведения каждого такого мероприятия удавалось придерживаться выбранной тематики и не отступать от нее. Каждый проект имел свои особенности: один был исследовательским, другие — творческими. Это дало возможность способствовать развитию у детей умений поиска и оформления информации, применения полученных знаний в творческой деятельности, работать дружно, сообща; уступать друг другу и прислушиваться к мнениям и предложениям окружающих. Каждому ребенку удалось проявить себя, продемонстрировать свои знания и навыки в данной области.

На протяжении всего времени подготовки и проведения проектов у детей наблюдалось положительное эмоциональное состояние, всегда отмечалось хорошее настроение. Дети с радостью брались за выполнение каких-либо заданий, с удовольствием участвовали в совместной творческой деятельности. При проведении проектов было отмечено, что у детей расширился объем представлений о здоровом образе жизни. Ребята стали делиться информацией со сверстниками, воспитателем и

родителями, использовать полученные знания в художественной и повседневной деятельности, играх: «Клиника здоровья», «Скорая помощь». Дошкольники приносили в детский сад различные книги, иллюстрации, атласы о строении человека. Родители отмечали, что дети стали проявлять большой интерес к литературе о здоровье, рассматриванию иллюстраций на соответствующую тему; задавать вопросы о влиянии тех или иных продуктов, действий на человека и его организм. Некоторые ребята вместе с родителями стали делать зарядку по утрам и умываться холодной водой.

На контрольном этапе после проведенных проектов состоялось повторное обследование детей с целью выявления динамики сформированности представлений о здоровом образе жизни.

В итоге у ребят повысился общий уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни. Ребята стали правильно собирать из отдельных составляющих частей тела человека целостную фигуру, называть органы, их функции и назначение. Могли рассказать о том, для чего человеку нужна пища. Ребята стали ассоциировать болезнь с состоянием человека: плохо себя чувствует, плохое настроение, что-то болит; а значит, важно стараться избегать опасных для

здоровья ситуаций. Также дети стали рассказывать о том, как необходимо заботиться о своем здоровье и всецело поддерживать его.

Результаты контрольного этапа свидетельствуют об эффективности проектной деятельности как средства формирования представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Литература

Веракса Н.Е. Проектная деятельность дошкольников: пособие для педагогов дошкольных учреждений для работы с детьми 5—7 лет. М., 2008.

Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников: Учеб. пособие. М., 2005.

Журавлева В.Н. Проектная деятельность старших дошкольников. Волгоград, 2011.

Киселева Л.С. Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения: Пособие для руководителей и практических работников ДОУ. 3-е изд., испр. и доп. М., 2005.

Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Здоровый образ жизни и его оставляющие: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., стереотип. М., 2008.

Сигимова М.Н. Формирование представлений о себе у старших дошкольников: игры-занятия. Волгоград, 2009.

Вариативные формы проведения утренней гимнастики

Шарманова С.Б.,

канд. пед. наук, профессор кафедры теории и методики физического воспитания ФГОУ ВПО «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

Начинай день с зарядки, а заканчивай прогулкой.

Народная поговорка

Сегодня одна из важнейших задач ДОО — приобщение детей к здоровому образу жизни. Существенная роль в решении этой задачи отводится физкультурно-оздоровительным меро-

приятиям в режиме дня, обеспечивающим при правильной методике их проведения не только выраженное оздоровительное влияние на организм ребенка, но и формирование привычки в

ежедневных занятиях физическими упражнениями. Утренняя гимнастика в детском саду — разновидность физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, проводимых ежедневно до завтрака во всех возрастных группах, начиная с первой младшей. Ее особое место в режиме дня обусловлено той важной ролью, которую в суточном биологическом ритме человека играет переход от сна к бодрствованию. А огромная психологическая роль утренней гимнастики заключается в воспитании у ребенка привычки начинать день с физических упражнений.

Содержание утренней гимнастики составляют физические упражнения, предварительно освоенные детьми в процессе занятий по физической культуре: во-первых, знакомые упражнения дети выполняют более правильно, что повышает эффективность их влияния на организм; во-вторых, сокращается время на объяснения и показ упражнений, благодаря чему обеспечивается высокая моторная плотность и физическая нагрузка. Следует постоянно варьировать содержание и методику проведения утренней гимнастики на основе разнообразия средств, методов физического воспитания, способов организации занимающихся.

Вариант «полоса препятствий» утренней гимнастики представляет собой непрерыв-

но-поточный вариант круговой тренировки — организационно-методической формы занятия физическими упражнениями. Ее основу составляет серийное (слитное или с интервалами) повторение нескольких видов физических упражнений, выполняемых в порядке последовательного прохождения «станций» (мест для каждого из них с соответствующим оборудованием), расположенных по кругу либо похожим образом, чтобы путь через них образовывал замкнутый контур. В комплексы круговой тренировки включают технически несложные и предварительно хорошо разученные упражнения.

Предлагаемые ниже комплексы наряду с реализацией специфических задач утренней гимнастики предусматривают максимальное обогащение двигательной деятельности детей, формирование их ценностей и предпочтений, создание в процессе выполнения физических упражнений атмосферы непосредственного эмоционального общения взрослого и ребенка.

Результаты проведенного исследования свидетельствуют, что предложенные комплексы утренней гимнастики, апробированные на базе МАДОУ ЦРР — д/с № 350 г. Челябинска (заведующий — О.Г. Бродягина): — соответствуют возрастным анатомо-физиологическим и психическим особенностям детей дошкольного возраста;

- оказывают положительное воздействие на состояние здоровья, физического и психического развития дошкольников;
- вызывают у детей интерес к утренней гимнастике и желание участвовать в ней;
- обогащают малышей положительными эмоциями.

Комплексы утренней гимнастики

«Озорные котята»

Для второй младшей группы

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Построение в колонну по одному (под слова взрослого: «Вы сегодня — не ребята, а пушистые котята: на носочки встали — котятами стали»).

- Разновидности ходьбы и бега:
- ходьба на носках (для создания у детей игровой мотивации в определенном месте зала ставится ориентир — большая игрушечная собака, проходя мимо которой дети жестом (поднося указательный палец к губам) показывают друг другу: «Тише!»);
 - бег на носках;
 - ускоренная ходьба с постепенным замедлением темпа.

Воспитатель. У котят соревнование — начинаем состязание. Мы сейчас увидим, кто же первым влезть на крышу сможет? Ну а кто же всех вперед в

мышкин домик ход найдет?» (по В. Степанову).

Распределение по «станциям» — по 4—5 детей, в зависимости от их количества.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Станция 1. «Котенок на крыше»

Оборудование: скамейка гимнастическая.

Описание упражнения: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.

Организационно-методические указания: выполнять упражнение в спокойном темпе, ползти заданным способом, смотреть вперед на конец скамейки.

Станция 2. «Котенок перебирается через лужу»

Оборудование: 6—8 «кирпичиков» (балансирующих подушек), расположенных по прямой линии с интервалом 15 см.

Описание упражнения: ходьба по «кирпичикам» со свободным балансом руками.

Организационно-методические указания: выполнять упражнение в спокойном темпе; сохранять положение правильной осанки; не опускать голову, смотреть вперед; не наступать на пол.

Станция 3. «Котенок ищет ход в мышкин дом»

Оборудование: туннель гимнастический.

Описание упражнения: ползание в туннеле на коленях и ладонях.

Организационно-методические указания: ползти заданным способом.

Станция 4. «Котенок играет с мотыльком»

Оборудование: дорожка для прыжков длиной 3×0,5 м.

Описание упражнения: прыжки на двух ногах в прямом направлении с продвижением вперед, руки произвольно.

Организационно-методические указания: продвижение вперед небольшое, акцентируется внимание на мягкое приземление («У котят мягкие лапки, поэтому они прыгают бесшумно»).

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Построение в колонну по одному. Обычная ходьба. Перестроение в круг. Упражнение артикуляционного тренинга «Котята лакают молоко».

Воспитатель. «Молодцы, ребята! А кто же, киски, первым будет возле миски? Заслужили все обед. Оповздавших, мяу, нет» (по В. Степанову): и.п. — сидя на пятках, руки на коленях; высунуть широкий язык, поднять его кончик вверх чашечкой и спрятать в рту.

«В стране игрушек»

Для средней группы

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Построение в колонну по одному.

Воспитатель. «Раз, два — повернись, в стране игрушек очутись!» Дети выполняют поворот вокруг себя.

Разновидности ходьбы и бега:

- обычная ходьба («солдатики») — «Раз-два, четким шагом дружно всем отрядом мы в дозор выходим в этот час. Рады нам игрушки, зайцы и лягушки, кукла смотрит ласково на нас» (по И. Маслову);
- шаг с носка («шагающая кукла») — «Куклы-куколки шагают, ножки мягко опускают»;
- бег на носках, руки в стороны («самолеты») — «Руки в стороны, в полеты отправляем самолеты»;
- ускоренная ходьба с постепенным замедлением темпа.

Распределение по «станциям» — по 4—5 детей, в зависимости от их количества.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Станция 1. «Резвые мышата»

Оборудование: дорожка для ползания длиной 6—8 м, фишки, конусы или флажки на подставках.

Описание упражнения: ползание на коленях и ладонях «змейкой» между предметами.

Организационно-методические указания: ползти по дорожке заданным способом, не задевая за предметы. Можно предложить детям, закончив прохождение «станции», тихонечко «попищать».

Станция 2. «Паровозик»

Оборудование: ребристая доска.

Описание упражнения: ходьба по ребристой доске, ставить одну пятку перед носком ноги другой (идти как «по рельсам»),

руки согнуты назад, кисти сжаты в кулак, на каждые два шага совершать круговое движение предплечьями вперед и ритмично говорить: «Чух-чух!»

Организационно-методические указания: спина прямая; смотреть вперед на конец доски; согласовывать движения рук и ног.

Станция 3. «Плюшевые медвежата»

Оборудование: гимнастическая стенка, маты.

Описание упражнения: подняться на третью перекладину первого пролета гимнастической стенки, приставными шагами переходить на последующие пролеты, на последнем пролете спуститься вниз.

Организационно-методические указания: при влезании и сплзании не пропускать перекладин; сохранять правильный хват кистями — четыре пальца сверху, большой — снизу; переходить с пролета на пролет, переступая приставными шагами в сторону и перехватывая руки с перекладины на перекладину в горизонтальном направлении; при спуске сходить вниз, не спрыгивая. После того как дети спустятся вниз, можно предложить им тихонько «порычать».

Станция 4. «Плюшевые зайчики»

Оборудование: дорожка для прыжков длиной 3×0,5 м.

Описание упражнения: прыжки на двух ногах в прямом на-

правлении с продвижением вперед, руки произвольно.

Организационно-методические указания: продвижение вперед небольшое, акцентируется внимание на мягкое приземление («зайчики плюшевые, мягкие, они прыгают бесшумно»).

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Построение в колонну по одному. Обычная ходьба. «Вот шагает гордо, ногу ставит твердо деревянных воинов отряд. Мы стоим на страже, нам никто не страшен, будет нам наградой куклы тихий взгляд» (по И. Маслову).

Упражнение дыхательной гимнастики «Воздушный шарик»

И.п. — стоя ноги врозь, руки внизу, вдох; 1—2 — согнуть руки перед лицом, кисти ко рту, сильный выдох через рот, вытягивая губы, 3—4 — и.п., вдох. «Будем вместе не спеша надувать воздушный шар».

«Матросы на корабле»

Для старшей группы

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Построение в одну шеренгу. Отработка строевых команд: «Равняйсь!», «Смирно!»

Воспитатель. «Водят смело капитаны корабли по океанам. Интересно плавать им по дорогам голубым. Днем и ночью, днем и ночью курс прокладывают точно. И бросают якоря в

океанах и морях» (по З. Петровой).

«Здравствуйте, товарищи матросы!»

Дети. «Здоровья желаем, товарищ капитан!».

Перестроение в колонну по одному с поворотом на месте.

Разновидности ходьбы и бега:

- обычная ходьба;
- ходьба по диагонали строевым шагом («морской парад»);
- ходьба по гимнастической скамейке («по трапу»);
- обычный бег;
- бег «змейкой» («между подводными рифами»);
- бег по доске, лежащей на полу («по трапу»);
- обычный бег;
- ускоренная ходьба с постепенным замедлением темпа.

Распределение по «станциям» — по 4—5 детей, в зависимости от их количества.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Станция 1. «По мачтам и реям»

Оборудование: гимнастическая стенка, наклонная доска, маты.

Описание упражнения: влезть чередуя шаг на первый пролет гимнастической стенки, приставными шагами перейти на соседний пролет, спуститься вниз, используя чередуемый шаг; то же самое повторить на третьем-четвертом пролетах; влезть на пятый пролет, приставными шагами пе-

рейти на шестой и съехать вниз по наклонной доске.

Примечание: взрослый страхует при спуске по наклонной доске.

Организационно-методические указания: при влезании и спуске не пропускать перекладин; сохранять правильный хват кистями — четыре пальца сверху, большой — снизу; переходить с пролета на пролет, переступая приставными шагами в сторону и перехватывая руки с перекладины на перекладину в горизонтальном направлении; при спуске вниз доходить до последней перекладины и сходиться вниз, не спрыгивая; при спуске по наклонной доске приземляться на ноги, мягко сгибая колени.

Станция 2. «Спуск в трюм»

Оборудование: гимнастический туннель.

Описание упражнения: ползание на коленях и предплечьях.

Организационно-методические указания: ползти заданным способом.

Станция 3. «Из трюма на палубу»

Оборудование: горизонтальная лестница, приподнятая от пола на 25—30 см.

Описание упражнения: перешагивание через рейки лестницы.

Организационно-методические указания: шагать чередуя шаг; сохранять положение правильной осанки; не опускать голову, смотреть вперед.

Станция 4. «По скользкой палубе в шторм»

Оборудование: гимнастическая скамейка.

Описание упражнения: ползание по скамейке на животе с подтягиванием на руках.

Организационно-методические указания: держаться сбоку за края скамейки; правильный хват кистями — четыре пальца снизу, большой — сверху; ползти, подтягиваясь на руках.

Станция 5. «Переход на соседнюю мачту»

Оборудование: канат.

Описание упражнения: ходьба по канату с приставлением пятки одной ноги к носку другой.

Организационно-методические указания: выполнять упражнение в спокойном темпе; сохранять положение правильной осанки; не опускать голову, смотреть вперед на конец каната; не наступать на пол.

Станция 6. «Между подводными рифами»

Оборудование: лестница, установленная боком на полу.

Описание упражнения: ползание на четвереньках с опорой на колени и ладони с проползанием между перекладинами лестницы.

Организационно-методические указания: ползти заданным способом; проползая между перекладинами, не задевать за них.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Построение в колонну по одному. Обычная ходьба со

словами: «Море, люби умных, смелых. Если ты сумеешь делом ум и смелость доказать, — капитаном можешь стать!» (З. Петрова).

«Физкульт-ура!»

Для подготовительной к школе группы

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Построение в одну шеренгу на спортивной площадке. Отработка строевых команд и приемов: «Равняйся!», «Смирно!»

Воспитатель. «Спорт, ребята, очень нужен! Мы со спортом крепко дружим! Спорт — помощник! Спорт — здоровье! Спорт — игра! Физкульт-...» (З. Петрова).

Дети. «Ура!».

Перестроение в колонну по одному с поворотом на месте.

Разновидности ходьбы и бега: — обычная ходьба, дистанция два-три шага;

— «боксеры»: руки согнуты у груди, кисти сжаты в кулак: 1 — шаг правой ногой вперед с резким выбросом правой руки, 2 — то же с левой;

— «лыжники»: ходьба выпадами, руки двигаются соответственно;

— обычный бег;

— бег с изменением направления по сигналу взрослого;

— бег с изменением темпа по сигналу взрослого с переходом на замедленный темп;

— ускоренная ходьба с постепенным замедлением темпа.

Распределение по «станциям» — по 5 детей, в зависимости от их количества.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Станция 1. «Смело влезай — переходи, слезай»

Оборудование: гимнастическая стенка.

Описание упражнения: влезть чередующимся шагом на первый пролет гимнастической стенки, приставными шагами перейти на последующие пролеты, на последнем пролете спуститься вниз, используя чередующийся шаг.

Организационно-методические указания: при влезании и спуске не пропускать перекладин; сохранять правильный хват кистями — четыре пальца сверху, большой — снизу; переходить с пролета на пролет, переступая приставными шагами в сторону и перехватывая руки с перекладины на перекладину в горизонтальном направлении; при спуске доходить до последней перекладины и сходить вниз, не спрыгивая.

Способы дифференцирования нагрузки:

- варьировать число преодолеваемых пролетов гимнастической стенки;
- ограничивать нагрузку за счет уменьшения высоты лаза (переход с пролета на

пролет на третьей-четвертой перекладине).

Станция 2. «Подлезай — не задевай»

Оборудование и инвентарь: ворота для подлезания.

Описание упражнения: подлезание под воротами.

Организационно-методические указания: выполнять упражнение в спокойном, а затем ускоренном темпе.

Способы дифференцирования нагрузки: варьировать количество преодолеваемых препятствий.

Станция 3. «Пройди — не упади»

Оборудование: комбинированное бревно (наклонное — горизонтальное — наклонное).

Описание упражнения: ходьба по комбинированному бревну.

Организационно-методические указания: выполнять упражнение в спокойном, а затем ускоренном темпе; сохранять положение правильной осанки; не опускать голову, смотреть вперед на конец бревна.

Способы дифференцирования нагрузки:

- варьировать положение рук: в облегченных вариантах упражнения дети могут свободно балансировать руками, в усложненных — руки фиксируются в заданном положении — в стороны, вверх, на пояс, за спину и др.;
- варьировать виды ходьбы: обычная, с носка, приставными шагами и др.

Станция 4. «Крепче цепляйся, вперед продвигайся»

Оборудование: рукоход.

Описание упражнения: продвижение по рукоходу с перехватыванием руками перекладин.

Организационно-методические указания: не пропускать перекладин; сохранять правильный хват кистями — четыре пальца сверху, большой — снизу; переходить с пролета на пролет, периодически перехватывая руками перекладины; крепко держать за них руками.

Способы дифференцирования нагрузки: варьировать преодолеваемое расстояние.

Станция 5. «Через стойки шагай, выше ноги поднимай»

Оборудование: стойки для перешагивания.

Описание упражнения: перешагивание через стойки.

Организационно-методические указания: шагать чередующимся шагом; сохранять положение правильной осанки; не опускать голову, смотреть вперед.

Способы дифференцирования нагрузки:

- варьировать положение рук: в облегченных вариантах упражнения дети могут свободно балансировать руками, в усложненных вариантах руки фиксируются в заданном положении — в стороны, вверх, на пояс, за спину и др.;
- варьировать количество перешагиваний.

Станция 6. «Прыг-скок из кружка в кружок»

Оборудование: обручи малого диаметра, расположенные по прямой.

Описание упражнения: последовательные прыжки из обруча в обруч с отталкиванием двумя ногами.

Организационно-методические указания: прыгать последовательно; отталкиваться энергично, быстро и одновременно двумя ногами, со взмахом руками вперед-вверх; не опускать голову, смотреть вперед; при отталкивании стараться полностью выпрямить ноги во всех суставах.

Способы дифференцирования нагрузки: варьировать количество преодолеваемых препятствий.

Литература

Шарманова С.Б. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: Учеб.-метод. пособие. М., 2004.

Шарманова С.Б. На зарядку солнышко поднимает нас! Методика организации и проведения утренней зарядки в дошкольном образовательном учреждении. Младший возраст: Учеб.-метод. пособие. Челябинск, 2008.

Шарманова С.Б. На зарядку встали дети! Методика организации и проведения утренней зарядки в дошкольном образовательном учреждении. Средний возраст: Учеб.-метод. пособие. Челябинск, 2008.

Воспитание ценностного отношения к здоровью у старших дошкольников

Белоглазова И.Н.,

*инструктор по физкультуре МКДОУ д/с №17 «Чебурашка»,
г. Омутнинск Кировской обл.*

Одна из приоритетных задач развития общества — забота о здоровье людей и, в первую очередь, забота о здоровье подрастающего поколения. Неумолимая статистика говорит о том, что к концу XX в. произошло резкое ухудшение здоровья населения. Сегодня в среднем по России только 10% выпускников школ могут считаться практически здоровыми. Решить проблему сохранения и укрепления здоровья невозможно только с помощью медицины. Здоровье человека, по данным ВОЗ, на 70—80% определяется собственным отношением человека к нему.

Причин неблагополучия в здоровье очень много, но основная — неправильный образ жизни. Вопросы профилактики и укрепления здоровья с давних пор находятся в поле зрения медицины и педагогики. Вместе с тем на первое место выходит проблема качества здоровья детей и ведущая роль в ее решении отводится профессиональной деятельности

педагога, — именно поэтому данная тема привлекла мое внимание.

Идеи здоровьесбережения, усвоения детьми ценностей и норм здорового образа жизни — определяющие во всей физкультурно-оздоровительной работе ДОО. Двигательная активность рассматривается нами как фактор развития и укрепления здоровья, становится стратегией физического воспитания дошкольников.

Цель данной работы — формировать у детей дошкольного возраста потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

- обеспечивать мониторинг здоровья детей в ДОО;
- реализовывать план работы по приобщению к ЗОЖ;
- формировать представления детей о зависимости состояния здоровья от благополучия окружающей среды;
- учить детей элементам самоконтроля над своим организмом во время разнообразной деятельности;

- знакомить с элементарными правилами безопасного поведения;
- воспитывать интерес к накоплению положительного опыта в оздоровлении (массаж, релаксация, дыхательная гимнастика, самоконтроль и др.);
- обеспечивать условия для сохранения, укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их возрастными возможностями.

Новое направление в работе — содержание деятельности с учетом гендерных особенностей и уровня физической подготовленности детей в процессе физкультурно-оздоровительной работы, что является важнейшим аспектом здоровьесбережения. Мальчика и девочку нельзя воспитывать и обучать одинаково. Они по-разному воспринимают мир, по-разному смотрят и видят, слушают и слышат, по-разному говорят и молчат, чувствуют и переживают. Известный писатель и педагог Ж.-Ж. Руссо говорил, что как нельзя считать один пол совершеннее другого, так и нельзя их уравнивать. Цели и методы воспитания мальчиков и девочек должны быть разными. Биологические половые различия несут с собой различные эмоциональные, познавательные и личностные характеристики. Отсюда и возникает необходимость дифференцированного подхода в воспитании мальчи-

ков и девочек с первых дней их жизни.

Необходимыми условиями сохранения здоровья дошкольников можно назвать следующие:

- формирование у детей знаний об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности), эмоционально-положительного отношения к элементам здорового образа жизни, а также умения реализовывать их в поведении и деятельности;
- установление взаимодействия с педагогами образовательной организации;
- осуществление сотрудничества с семьей, основанного на единстве воспитательных взаимодействий.

В работе над данной темой были использованы рекомендации по ЗОЖ различных авторов, как В.Г. Алямовская, Т.Л. Богина, Е.Н. Вареник, Л.В. Гаврючина, М.Ю. Картушина и др. Модернизация предложенных методик касается учета гендерных особенностей и уровня физической подготовленности дошкольников, в чем и заключается трудоемкость применения данной разработки.

Поставленные задачи реализуются в процессе организации занятий по физической культуре с элементами валеологии, вечеров и досугов, развлечений, клуба «Счастливая семья» (со-

вместная деятельность взрослых и детей), интеграции с другими образовательными областями (чтение художественной литературы, познание, музыка и др.).

К используемым методам работы можно отнести и следующие:

- утренняя зарядка (создание бодрого, активного настроения; укрепление мышечного аппарата, формирование правильной осанки, регулирование функции дыхания и кровообращения);
- прогулка (закаливание с помощью природных факторов, создание хорошего настроения, повышение двигательной активности, совершенствование основных движений);
- гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушной ванной (постепенный переход из состояния сна в состояние бодрствования, закаливание, развитие гибкости, формирование правильной осанки);
- оздоровительный бег (повышение двигательной активности, создание тренирующего эффекта на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, укрепление мышечного аппарата);
- использование физкультурминутки в процессе непосредственной образовательной деятельности (общее укрепление организма, активизация функций дыхательной и сер-

дечно-сосудистой систем, укрепление мышечно-связочного аппарата, предупреждение усталости);

- медико-оздоровительные мероприятия (профилактика простудных заболеваний);
- активный отдых: развлечения, праздники, игры-забавы, дни здоровья, каникулы, подвижные игры;
- совместная детско-родительская деятельность в клубе «Счастливая семья» (сплочение детей и родителей, повышение компетентности последних по вопросам оздоровления дошкольников).

Из перечисленных методов наибольшее предпочтение отдается игре, позволяющей поддерживать работоспособность детей в течение всего занятия, содействующей быстрому и легкому усвоению программного материала, активизирующей познавательные процессы, создающей положительное эмоциональное настроение и благоприятный климат общения в детском коллективе.

«Ключ к здоровью»

Физкультурное занятие

с детьми 5–6 лет

Задачи

Оздоровительные:

- побуждать детей выполнять элементарный массаж и дыхательные упражнения;
- способствовать укреплению опорно-двигательного аппа-

рата и формированию правильной осанки.

Обучающая: побуждать детей согласовывать движения с музыкой.

Развивающие:

- совершенствовать ловкость и координацию движений дошкольников при выполнении игровых упражнений и в подвижной игре;
- побуждать детей анализировать предложенные картинки, находить в изображениях сходства и различия.

Воспитательная: воспитывать дружеские взаимоотношения, интерес к занятиям физическими упражнениями.

* * *

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

(5 мин)

Приветствие детей;
обычная ходьба (под быструю музыку);

ходьба на носках — «по краю пропасти» (под тихую музыку);

ходьба с высоким подниманием коленей — «через острые камни» (под быструю музыку);

ходьба спиной вперед — «как будто сильный ветер» (под тихую музыку);

бег «змейкой по извилистой дороге» (под быструю музыку);

ходьба в полуприседе — «прячемся в высокой траве» (под медленную музыку);

упражнение на дыхание «Штангисты».

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (ОРУ)

(20 мин)

Ритмические движения в парах (мальчик с девочкой) под музыкальное сопровождение;

задание «Узор в клеточках»;
загадка про светофор;
вопросы детям;
эстафета «Цвета светофора»;
подвижная игра «Волшебные парочки»;

вопросы детям;
массаж лица «Умывалочка»;
прослушивание двух фрагментов аудиозаписи: шума городской улицы и звуков леса;
вопросы детям;

полоса препятствий на паровозике.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

(5 мин)

Релаксация под речевое и музыкальное сопровождение «Волшебная поляна»;
рефлексия занятия;
поощрение детей.

«Путешествие по радуге»

**Физкультурное занятие
с детьми 6–7 лет**

Задачи

Оздоровительные:

- побуждать детей выполнять элементарный массаж и дыхательные упражнения;
- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки.

Обучающая: побуждать детей согласовывать движения с музыкой.

Развивающие:

- совершенствовать ловкость и координацию движений детей при выполнении игровых упражнений и в подвижной игре в зависимости от их пола и уровня физического развития;
- побуждать дошкольников анализировать предложенные схемы, находить сходства и различия в выполнении упражнений.

Воспитательная: воспитывать у детей дружеские взаимоотношения, интерес к занятиям физическими упражнениями.

* * *

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

(5 мин)

Приветствие детей;
 рассматривание «карты здоровья»;
 вопросы детям;
 обычная ходьба;
 ходьба на носках;
 ходьба с высоким подниманием коленей;
 бег с захлестыванием голени;
 обычная ходьба с построением парами (девочки стоят с правой стороны, мальчики — с левой).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

(20 мин)

Ритмические движения в парах (мальчик с девочкой) под музыкальное сопровождение;

упражнение-релаксация «Просыпайся, глазок»;
 рассматривание схем основных движений;
 вопросы детям;
 прыжки парами через ленты боком;
 упражнение «Раки-забияки» в парах;
 девочки — ходьба по скамейке с проносом ноги махом сбоку скамейки;
 мальчики — прыжки через скамейку;
 упражнение «Паровозик»;
 массаж спины «Свинки»;
 разучивание пословиц;
 загадка про волка;
 подвижная игра «Волк во рву».

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

(5 мин)

Упражнения на восстановление дыхания: «Штангист», «Глубокое дыхание», «Наш носик»;
 массаж стоп «Устали наши ножки»;
 рефлексия занятия;
 поощрение особо отличившихся детей.

Занятия по данному направлению проводятся 1 раз в месяц, в первой половине дня и варьируются по времени. Для детей, перенесших заболевание, время занятия может быть ограничено и устанавливается по согласованию со старшей медицинской сестрой. Длительность занятий соответствует возрасту детей и определена СанПиН.

Также совместно с медицинской сестрой разрабатываются

занятия, где основное внимание уделяется:

- обучению детей упражнениям для дыхательной системы;
- выполнению самомассажа;
- оздоровительным упражнениям для горла и укрепления мышц гортанного аппарата;
- упражнениям на формирование правильной осанки, укрепления сводов стопы;
- релаксации.

При выполнении дыхательной гимнастики по методике А.Н. Стрельниковой необходимо соблюдать определенные правила.

1. Делать короткий активный вдох носом, выдох выполнять через рот.

2. Выдох делать одновременно с движением.

3. Все вдохи-движения выполнять в темпе марша.

4. Вести счет медленно про себя (счет в данной гимнастике идет по 8, а не по 5 или 10, как в традиционной).

При подготовке к проведению массажа необходимо ознакомить детей со следующими правилами.

1. Не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая.

2. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру (от кисти к плечу и т.д.).

При массаже пальцев рук следует научиться таким приемам,

как вытягивание каждого пальца, надавливание на него и растирание пальцев одной руки пальцами другой, как бы надевая на каждый пальчик колечко.

При обучении дошкольников дыхательной гимнастике и массажу стоит обратить внимание на самостоятельный контроль детьми вдоха и выдоха, правильность и последовательность их движений. Дети с помощью своей руки, положенной на живот, контролируют вдох и выдох. Для большей эффективности используется работа в парах, где дошкольники осуществляют взаимоконтроль. В дальнейшем умения по правильному выполнению дыхательной гимнастики и массажа помогают детям контролировать воспитатели.

Перед началом всех занятий учитывается общее самочувствие детей, их эмоциональное и физическое состояние. Деятельность по профилактике нарушений психоэмоциональной сферы у часто болеющих детей связывается с проведением релаксации, которая проходит под музыкально-речевое сопровождение и улучшает психологическое и физиологическое состояние ребенка. Эта же цель преследует создание ситуации успеха. Для этого обеспечиваются эмоциональное тепло и поддержка каждому ребенку. Не следует забывать обращать внимание на взаимоотношения детей друг с другом. При необходимости с помощью коммуникативных

игр можно воспитать дружеские, добрые отношения, положительный эмоциональный настрой к себе и окружающим.

Важная роль в сохранении здоровья дошкольника отводится формированию правильной осанки и предупреждению плоскостопия, так как в дошкольном возрасте осанка и стопа ребенка легко изменяются под действием негативных факторов, поэтому в цикл занятий целесообразно включить упражнения на предупреждение дефектов осанки и плоскостопия.

В каждое занятие включают закаливающие процедуры (дети занимаются в облегченной одежде, ходят босиком по разнообразным дорожкам, переболевшие занимаются в чешках, в конце занятия все ребята выполняют сухое растирание). Как правило, подобные занятия имеют тематический характер и нетрадиционную форму проведения — игра-сказка, путешествие и т.д. (табл. 1).

Одним из направлений взаимодействия с детьми стала работа по формированию осознанного отношения дошкольников к своему здоровью средствами физической культуры через использование приемов самоконтроля. Также важно убедить ребенка в том, что сохранение его здоровья во многом зависит от соблюдения определенных правил.

Самоконтроль формируется через следующие приемы:

- показ двигательного действия с выделением ведущих элементов движения и приемов самоконтроля (в этом случае пример взрослого помогает действовать в соответствии с предъявляемыми требованиями);
 - обсуждение с детьми способов выполнения двигательного действия;
 - восприятие двигательного действия в медленном темпе;
 - выполнение двигательного действия с проговариванием. Самоконтроль со стороны ребенка заключается:
 - в оценке своих действий (дошкольник проверяет себя, проговаривая вслух то, что уже сделано и что необходимо еще выполнить. В данном случае речь помогает ребенку осознать собственные действия);
 - в проверке правильности выполнения упражнения перед зеркалом (зрительный самоконтроль);
 - во взаимоконтроле (дети имеют возможность сравнить себя со сверстниками и посмотреть на себя их глазами).
- Так, например, при обучении дыхательной гимнастике и массажу следует обратить внимание на самостоятельный контроль детьми вдоха и выдоха, правильность и последовательность собственных движений. Дошкольники с помощью своей руки, положенной на живот, контролируют вдох и выдох.

Таблица 1

Структура занятий

Занятия	Традиционное	Нетрадиционное (с ЧБД)
Структура	Выделяются три части: вводная, основная, заключительная	Выделяются три части: вводная, основная, заключительная
Содержание частей занятия	<i>Вводная часть:</i> разминка, разнообразные виды бега в быстром и медленном темпе, разнообразные виды ходьбы, упражнения на внимание, построения, перестроения, для выполнения общеразвивающих упражнений. Вводная часть необходима для начальной организации занимающихся детей, психической и функциональной подготовки организма и опорно-двигательного аппарата к предстоящей основной работе	<i>Вводная часть:</i> пальчиковая гимнастика или массаж носа, горла, ушей, точечный массаж, закаливание носоглотки, оздоровительная гимнастика для горла. В зависимости от программных задач во вводной части занятия старшая медицинская сестра знакомит детей с тем, как правильно прочищать нос, полоскать горло, чистить зубы, объясняет и показывает дошкольникам, как правильно дышать на улице в морозный день, почему нужно дышать именно через нос и др. Далее проводятся оздоровительные виды ходьбы и бега
	<i>Основная часть:</i> общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление всех групп мышц, упражнения на дыхание, изучение новых основных видов движений или закрепление ранее изученных, игра большой подвижности или эстафеты и соревнования команд	<i>Основная часть:</i> общеразвивающие упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и коррекцию осанки; после упражнений релаксация с музыкальным и речевым сопровождением, дыхательная гимнастика по методикам А.Н. Стрельниковой, Б.С. Толкачева, основные виды движений, ранее изученные на физкультурных занятиях, с учетом гендерного подхода, массаж спины, ушей, игра средней или малой подвижности, а также игры на коррекцию психоэмоционального состояния
	<i>Заключительная часть:</i> ходьба, бег в медленном темпе или игра малой подвижности	<i>Заключительная часть:</i> предназначена для постепенного снижения нагрузки и организованного окончания занятия. В нее входят дыхательная гимнастика по методикам А.Н. Стрельниковой, Б.С. Толкачева с целью успокоить детей, восстановить естественное дыхание после подвижной игры, сухое растирание, массаж ступней с целью снятия напряжения с ног и активизации биологически активных точек

Таблица 2

Мониторинг состояния здоровья воспитанников

Блоки	Параметры, определяющие состояние здоровья
Медицинский (старшая медицинская сестра)	группа здоровья; антропометрические данные; заболеваемость; индекс Пинье
Педагогический (инструктор по физической культуре и воспитатели)	уровень физического развития (основные движения и физические качества); уровень самоконтроля
Психологический (педагог-психолог)	уровень эмоциональной стабильности, коммуниктивности

Проводится работа в парах, где дети осуществляют взаимоконтроль. Для оценки результатов работы используются следующие способы:

- наблюдение за детьми на занятиях;
- беседы;
- диагностика.

Для оценки влияния данной деятельности на развитие физических качеств и физической подготовленности дошкольников, качество развития их двигательных навыков, заболеваемость диагностика проводится 2 раза в год и предусматривает следующие действия:

- сбор информации о физической подготовленности детей (табл. 2);
- корректировка планов работы с детьми.

Уровни овладения способами самоконтроля:

1 (низкий) — дети не могут осуществлять самоконтроль и

соотносить собственные действия с требованиями взрослого.

2 (средний) — дошкольники осуществляют самоконтроль при многократном напоминании взрослого.

3 (высокий) — дети полностью осуществляют самоконтроль.

В следующих таблицах (табл. 3—5) представлены показатели уровня овладения способами самоконтроля в нашем детском саду за последние несколько лет.

Проанализировав показатели уровня овладения старшими дошкольниками способов самоконтроля, можно сделать вывод, что его элементы появляются уже в возрасте 5 лет. Но детям в этот период еще пока трудно одновременно запоминать и проверять свои результаты. Успешнее с этим справляются ребята 6—7 лет. Они овладевают

Таблица 3

Уровень овладения способами самоконтроля в 2011/12 уч. г.

Уровень самоконтроля	Количество детей старшего дошкольного возраста	Возраст, лет			
	84	5	6	7	Всего по каждому уровню
1		7	4	1	12
2		16	18	20	54
3		4	6	8	18

Таблица 4

Уровень овладения способами самоконтроля в 2012/13 уч. г.

Уровень самоконтроля	Количество детей старшего дошкольного возраста	Возраст, лет			
	101	5	6	7	Всего по каждому уровню
1		6	2	—	8
2		18	21	23	62
3		5	8	18	31

Таблица 5

Сводная таблица по уровню овладения способами самоконтроля старшими дошкольниками

Уровень самоконтроля	Учебный год		
	2011/12	2012/13	Всего по каждому уровню
1	12	8	20
2	54	62	116
3	18	31	49

смысловым соотношением, у них уже можно сформировать оценочно-контрольные действия, направленные на обнаружение и исправление различного рода ошибок.

Таким образом, в результате совместной работы с педагогами, старшей медицинской сестрой и родителями наших воспитанников по улучшению физического воспитания и организации оздоровительных мероприятий было достигнуто улучшение состояния здоровья детей и существенно снижена заболеваемость в нашем детском саду.

Литература

Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. М., 2006.

Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5—7 лет. М., 2006.

Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. М., 2007.

Гнедова М.Н. Психические механизмы памяти в процессе обучения. Харьков, 1970.

Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6—7 лет. М., 2008.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2001.

Издательство «ТЦ Сфера» представляет



СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ В ДЕТСКОМ САДУ

Автор — Харченко Т.Е.

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



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

Автор — Зимонина В.Н.

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

www.tc-sfera.ru

Диагностика внимания детей на занятиях по физической культуре

Герасимова Е.В.,

*педагог-психолог ГОАУ СПО Рыбинский
педагогический колледж;*

Щербак А.П.,

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

Внимание — важное и необходимое условие эффективности всех видов деятельности человека, содействующее быстрому и правильному протеканию мыслительных процессов, создающее предварительную готовность к работе, определяющее ход и результаты ее проведения.

Проблема изучения внимания сегодня становится все более актуальной и в дошкольном образовании, которое требует от детей длительного сосредоточения на изучаемом материале, развитой наблюдательности, умения быстро ориентироваться, часто переключаться с одного вида деятельности на другой.

В процессе физического развития дошкольников важно обращать внимание на умения детей: сконцентрироваться на выполнении определенной задачи, сопоставлять двигательные действия

с речевыми указаниями педагога, воспринимать пошаговую инструкцию, распределять внимание на несколько объектов.

Для изучения данных свойств внимания у детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания, на наш взгляд, может быть использован метод наблюдения, поскольку именно он позволяет одновременно отслеживать и фиксировать развитие внимания у группы детей по нескольким критериям, не требует создания специальных условий, не прерывает образовательный процесс.

Данный метод применялся в группе детей дошкольного возраста (далее — ГДДВ) ГОАУ СПО Рыбинского педколледжа в течение 2012/13 уч. г. Наблюдение проводилось в процессе непосредственно образовательной деятельности (НОД) по физической культуре.

Физкультурное образование в ГДДВ осуществлялось по «Программе обучения и воспитания в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой и авторской технологии А.П. Щербака «Маленький дом большого здоровья». В исследовании приняли участие 15 детей подготовительной к школе логопедической группы № 6.

В начале и конце учебного года педагогом-психологом ГДДВ проводилось наблюдение за сформированностью свойств внимания у воспитанников исследуемой группы, по итогам которого заполнялся индивидуальный протокол на каждого

ребенка, где фиксировались свойства внимания, проявляемые детьми в ходе НОД по физической культуре (табл. 1).

После проведения наблюдения за развитием свойств внимания в НОД по физической культуре заполняется индивидуальный профиль на каждого ребенка (табл. 2), который позволяет определить, какое свойство внимания следует развивать у ребенка, какую индивидуальную работу спланировать с воспитанником по развитию внимания в рамках НОД.

Далее по результатам наблюдения подсчитывается средний

Таблица 1

**Протокол наблюдения за сформированностью свойств
внимания ребенка в НОД по физической культуре
(образец)**

Фамилия, имя ребенка		
Возраст		
Параметры наблюдения	Критерии оценки	Баллы
1	2	3
1. Сопоставление своих действий с речевыми указаниями инструктора по физической культуре, воспитателя группы (устойчивость внимания):	— не испытывает трудности	3
	— иногда требуются дополнительные указания педагога	2
	— требуются инструкция, помощь	1
2. Поддержание внимания по ходу всей НОД (концентрация внимания):	— не испытывает трудности	3
	— иногда требуются дополнительные указания педагога	2
	— требуются инструкция, помощь	1
3. Переключение внимания при переходе от одного двигательного действия к другому (переключение внимания):	— не испытывает трудности	3
	— иногда требуются дополнительные указания педагога	2
	— требуются инструкция, помощь	1

Окончание табл.

1	2	3
4. Способность одновременно воспроизводить несколько действий и воспринимать пошаговую инструкцию (объем внимания):	— не испытывает трудности	3
	— иногда требуются дополнительные указания педагога	2
	— требуются инструкция, помощь	1
5. Умение распределять внимание в одно и то же время на несколько объектов (распределение внимания):	— не испытывает трудности	3
	— иногда требуются дополнительные указания педагога	2
	— требуются инструкция, помощь	1

Таблица 2

**Бланк индивидуального профиля по итогам наблюдения
за сформированностью свойств внимания ребенка
в НОД по физической культуре**

Фамилия, имя ребенка			
Возраст			
Параметры наблюдения	Баллы		
	1	2	3
1. Устойчивость			
2. Концентрация			
3. Переключение			
4. Объем			
5. Распределение			
Выводы и рекомендации: _____ _____ _____ _____			
Педагог-психолог: _____			

Таблица 3

**Результаты экспертной оценки по развитию свойств
внимания у детей подготовительной к школе
логопедической группы**

Параметры наблюдения	Инструктор по физической культуре	1-й воспитатель	2-й воспитатель
1. Устойчивость	1,8	1,6	1,8
2. Концентрация	1,2	1,8	1,9
3. Переключение	1	1,7	1,3
4. Объем	1,4	1,6	1,7
5. Распределение	1,3	1,7	1

балл по группе в целом и совместно с инструктором по физкультуре формулируются рекомендации по развитию свойств внимания у каждого воспитанника.

Для исключения субъективности оценивания свойств внимания применяется метод экспертной оценки. В наблюдении наряду с педагогом-психологом принимают участие сам инструктор по физкультуре и два воспитателя. Они составляют свои протоколы наблюдений, которые потом обрабатываются и выводится средняя экспертная оценка по каждому ребенку и группе в целом (табл. 3).

Результаты проведенного наблюдения и анализ литературы по изучаемой проблеме позволили нам выделить следующие приемы активизации внимания в НОД по физической культуре.

Во-первых, это создание положительного эмоционального фона в процессе НОД, который

достигается с помощью следующих моментов:

- сочетания строгости, четкости и точности действий инструктора с улыбкой, словами поощрения за успехи, подбадриванием при неудачах;
- применения игрового и соревновательного методов;
- разнообразия используемых средств и методов.

Во-вторых, важным приемом активизации внимания в НОД по физической культуре, на наш взгляд, является правильная постановка задач, которые должны быть привлекательны и значимы для дошкольников, совпадать с их интересами и потребностями.

Необходимые факторы активизации внимания следующие:

- оптимизация загруженности детей, которая достигается при устранении ненужных пауз (обеспечение спортивным инвентарем всех дошкольников, выполнение в паузах подготовительных и

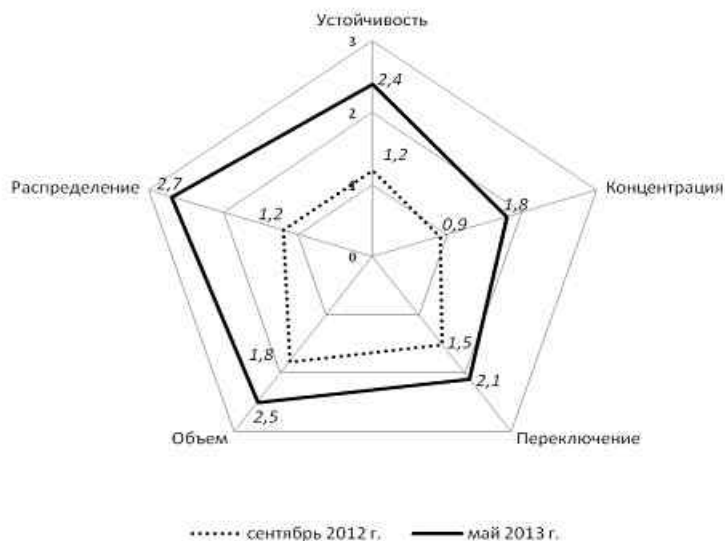


Рис. 1. Диаграмма изменений в сформированности свойств внимания у детей подготовительной к школе логопедической группы по результатам наблюдения педагога-психолога (баллы)

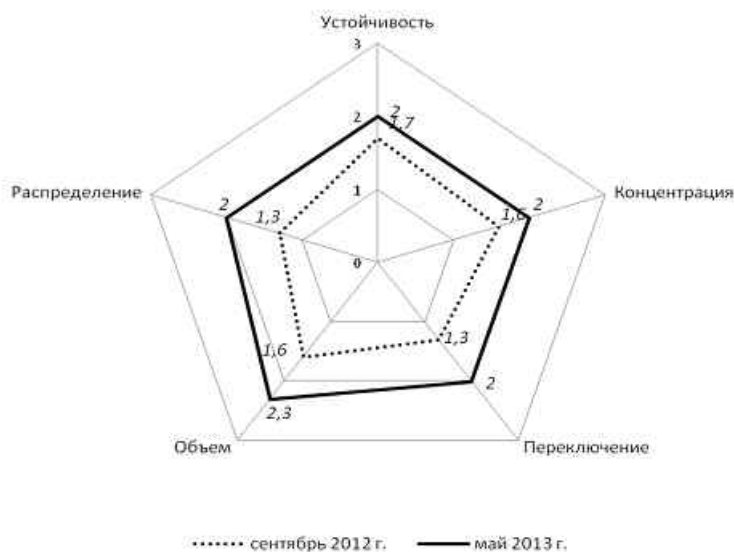


Рис. 2. Диаграмма изменения в сформированности свойств внимания у детей подготовительной к школе группы по результатам экспертной оценки (баллы)

- подводящих упражнений, взаимодействие инструктора по физкультуре с воспитателем при организации НОД);
- осуществление постоянного контроля над дошкольниками (оцениваются не только уровень умений и навыков, но и активность, внимательность и дисциплинированность);
 - включение в образовательную деятельность всех детей с привлечением освобожденных от выполнения физических упражнений (они получают задание отслеживать правильность выполнения упражнений другими ребятами, могут участвовать в судействе, исполняют роли помощников-организаторов и т.д.).

Данные приемы были реализованы инструктором по физкультуре в процессе НОД с дошкольниками исследуемой группы.

Кроме того, был составлен перспективный план использования игр, активизирующих внимание старших дошкольников, которые проводились в каждой НОД по физической культуре («Кто летает», «Едят — не едят», «Ухо — нос», «Запрещенное движение» и др.).

Данная работа позволила достичь количественных и качественных изменений в развитии свойств внимания у детей исследуемой группы. Результаты повторного наблюдения педагога-психолога доказывают, что целенаправленное использование приемов активизации внимания

и включение в НОД подвижных игр, способствующих развитию свойств внимания, позволяют добиться положительной динамики (рис.1). Улучшение показателей внимания в среднем составило 1 балл (при $p < 0,05$).

Значимость проведенной работы была зафиксирована и экспертной группой. По результатам их наблюдений улучшение показателей внимания в среднем составило 0,6 балла (при $p < 0,05$). Динамика изменений также зафиксирована в диаграмме (рис. 2).

Как видно из диаграмм, в начале учебного года средний показатель сформированности свойств внимания детей в НОД по физической культуре по результатам наблюдения педагога-психолога составил 1,3 балла и был чуть ниже аналогичного показателя экспертной группы (1,5 балла). В конце учебного года общий средний показатель наблюдения педагога-психолога (2,3 балла) был, напротив, несколько выше показателя экспертной группы (2,1 балла).

В заключение хочется отметить, что именно внимание обеспечивает целенаправленность и сосредоточенность познавательной деятельности ребенка, усиливает восприятие и память, активизирует мышление. Поэтому чрезвычайно важно не только в познавательной, но и двигательной деятельности создать все условия, необходимые для его появления, сохранения и развития.

Физкультурное занятие «Осьминожки» в подготовительной к школе группе

Симонова Е.И.,

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 20,
пос. ЦУС «Мир» Шатурского р-на Московской обл.*

Физическое воспитание детей — по сути то же, что и фундамент для здания. Чем прочнее фундамент, тем надежнее постройка. Чем больше проявляется заботы о физическом воспитании ребенка со стороны взрослых, тем больших успехов он достигнет в общем развитии.

Идея воспитания здорового ребенка не нова, но в каждой дошкольной организации она решается по-своему.

В нашем детском саду физическое развитие воспитанников приоритетно, поэтому работа в этом направлении ведется систематически и планомерно.

Так, «рабочий» день начинается с обязательной утренней гимнастики, способствующей оздоровлению и пробуждению детского организма, а музыкальное сопровождение повышает эмоциональный настрой наших воспитанников. В разнообразной форме проводятся сюжетные, игровые, комплексные, интегрированные занятия и т.д. В непосредственно образовательную деятельность обязательно включаются дыхательная, пальчиковая гимнастики, гимнастика для глаз, стретчинг. Системное внедрение в течение всего учебного года здоровьесберегающих технологий стабилизирует физическое, психологическое и эмоциональное благополучие дошкольников.

Развивая у детей физические качества, а также творчество, самостоятельность, инициативность, мы регулярно с участием родителей проводим соревнования, спортивные игры, праздники и развлечения, разнооб-

разные совместные мероприятия. Согласно плану преемственности со школой ежегодно проходят следующие мероприятия с младшими школьниками, ставшие уже традиционными: в сентябре и октябре — экскурсии в спортивный зал и на стадион, в ноябре — «Веселые старты», в феврале — «Шахматно-шашечный турнир».

Хотелось бы подробнее остановиться на опыте нашей кружковой работы. По результатам ежегодного обследования детей специалистами выяснилось, что число детей, имеющих отклонения в формировании свода стопы, неукоснительно растет. В связи с этим было принято решение разработать программу кружка «Очень умелые ножки», целью работы которого стало оказание помощи в профилактике плоскостопия у старших дошкольников.

Также возникла необходимость в создании материально-технической базы и усовершенствовании предметно-развивающей среды. Первым шагом в этом направлении стало приобретение плантографа — специального медицинского аппарата, при помощи которого были сделаны плантограммы стоп детей дошкольного возраста для выявления плоскостопия. Такое обследование теперь проводится 2 раза в год (в сентябре и мае).

С родителями детей, у которых было выявлено плоскосто-

пие, совместно с медицинскими работниками проводились консультации и беседы, были даны рекомендации. По результатам плантограммы и заключений, сделанных хирургом и педиатром, комплектовались группы для занятий в кружке.

На занятиях по физкультуре больше внимания стало уделяться упражнениям для профилактики осанки и плоскостопия. Для более эффективной кружковой работы много пособий пришлось сделать своими руками, так как существующее оборудование не удовлетворяло возросшим потребностям или же оказалось низкого качества.

В каждой группе воспитатели сделали корректирующие дорожки. Теперь дети после гимнастики пробуждения обязательно ходят по ним босиком. Все это делается для оздоровления наших воспитанников.

Также значительное внимание было обращено на обувь, в которой дети целый день находятся в детском саду. Мы убедились в том, что она во многих случаях не соответствует медицинским требованиям. В каждой группе в оборудованных уголках для родителей была размещена информация о том, какая у ребенка должна быть обувь; с некоторыми мамами и папами воспитатели провели беседы индивидуально. Теперь все родители могут правильно подобрать обувь для своих малышей.

Результаты проведенной работы показывают, что мы движемся в правильном направлении, наши воспитанники окружены заботой и вниманием, получают квалифицированную помощь.

На страницах журнала на примере одного из физкультурных занятий мне хотелось бы поделиться с коллегами опытом подобной работы.

* * *

Задачи:

- укреплять и закалять детский организм;
- развивать основные функции стоп, укреплять мышечно-связочный аппарат стоп и голеней, увеличивать подвижность в суставах;
- развивать мелкую моторику пальцев ног;
- совершенствовать у дошкольников физические и волевые качества, учить использовать полученные умения и навыки в свободной деятельности;
- воспитывать интерес к двигательной активности.

Оборудование: декорации на морскую тематику для украшения зала; массажные мячи-ежи (по количеству детей); корригирующие дорожки для профилактики плоскостопия (7—8 шт.); гимнастическая лестница; тренажер «Бегущий по волнам», фитбол, батут, игрушка-осьминог, ведро (по 1 шт.), мелкие камушки (30 шт.), носовые платки-«рыбки», тренажер

для развития стопы и тренировки равновесия; набор фломастеров, кольца (8 шт.).

Предварительная работа: просмотр мультфильма «Осьминожки» (реж. Р. Страутмане, т/о «Экран», 1976), чтение сказки Э. Успенского «Разноцветная семейка».

* * *

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

(5—6 мин)

Дети вместе с инструктором по физкультуре по кругу сидят на ковре.

Инструктор. Ребята, хотите, я вам расскажу одну историю про осьминожек, в которой вы можете стать главными героями.

Дети. Да!

Инструктор. Тогда слушайте. Жил-был один осьминог со своей осьминожкой. (*Указывает рукой на игрушечного осьминога.*)

И было у них
Осьминожков немножко.
(*Указывает на детей.*)

Все они были
Разного цвета:
Первый — зеленый,
Второй — фиолетовый,
Третий — как зебра,
Весь полосатый,
Черные оба —
Четвертый и пятый,
Шестой — темно-синий
От носа до ножек,
Желтый-прежелтый —
Седьмой осьминожек,

Восьмой —
 Словно спелая ягода,
 Красный...
 Словом, не дети,
 А тубики с краской...
 Но все для мамы
 Они были прекрасны.
 Рано утром на зарядку
 Вывожу их по порядку.
 Надо ножки разминать,
 По дорожкам всем шагать.

Дети шагают друг за другом по
 корректирующим дорожкам под
 музыку, выполняя задания инст-
 руктора: идут на носках, пятках,
 семенящим шагом и др. В конце
 переходят на легкий бег и оста-
 навливаются, восстанавливая
 дыхание.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

(13—15 мин)

Инструктор (*берет в руки
 массажный мячик*). Морской
 ежик — непоседа.

Чтоб на месте не лежать,
 Просит ежик осьминожек
 С ним немножко поиграть.
 — Ты, колючий, ну и что ж?
 — Помассируй стопы, еж.
 — Мы тебя хотим
 погладить,
 — Мы с тобой хотим
 поладить.

Дети разбегаются по залу, берут
 в руки по массажному мячику и
 снова садятся на пол в кружок.
 С массажным мячиком выполняют
 упражнения для профилактики
 плоскостопия.

1. И.п. — сидя на полу, ноги
 согнуты в коленях, руки в упоре
 сзади, мяч под стопами ног.
 Дети катают мяч вперед-назад
 правой (левой) стопой пооче-
 редно — 8 раз (по 4 раза каждой
 ногой).

2. И.п. — то же. Дошкольни-
 ки катают мяч вправо-влево
 двумя стопами вместе и пооче-
 редно.

3. И.п. — то же. Ребята совер-
 шают круговые движения двумя
 стопами вместе и поочередно,
 вращая мяч вправо-влево.

4. И.п. — лежа на спине, руки
 прижаты к полу, мяч зажат
 между стопами ног. На счет 1—
 2 — дошкольники поднимают
 мяч вверх и удерживают его
 стопами, 3—4 — возвращаются
 в и.п.

5. И.п. — сидя ноги врозь, мяч
 лежит внутри на полу, у носка
 правой ноги. Дети движением
 носка внутрь одной стопы пере-
 катывают мяч к другой стопе и
 наоборот — 8 раз (по 4 раза
 каждой ногой).

Инструктор

Поиграли все с ежами,
 Ну и дальше побежали.
 Ведь чудес на свете много,
 В мир игры ведет дорога...
 Была у детишек плохая
 черта —
 Уж очень любила шалить
 детвора.
 А мама, чтоб осьминожек
 занять,
 В игру пригласила их снова
 играть.

Дети выполняют задания по указанию взрослого (сигнал свистком) по схеме круговой тренировки: переходя с одной станции на другую.

Станция 1. «Переберемся по водорослям»

Ходьба по пролетам гимнастической лестницы.

Станция 2. «Попрыгаем на «медузе»»

Прыжки на батуте на носочках.

Станция 3. «Качаемся на волнах»

Упражнение на тренажере «Бегущий по волнам».

Станция 4. «Покатаемся на дельфине»

Прыжки на фитболе на месте.

Станция 5. «Поиграем с рыбками»

Собирание и подбрасывание ногами «рыбок» (нестандартное оборудование).

Станция 6. «Собери камешки на морском дне»

Сбор ногами небольших камешков в шкатулку.

Станция 7. «Не наступи»

Перешагивание на наружных сторонах стоп через «щупальца осьминога» (нестандартное оборудование)

Станция 8. «Удержись на волне»

Упражнение на тренажере для развития стопы и тренировки равновесия (нестандартное оборудование).

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ
(5—7 мин)

Инструктор

Солнце греет
Пуше печки,
Папа дремлет
На крылечке.
А детишки-осьминожки
Что-то чертят на дорожке:

Звучит песня из мультфильма «Осьминожки».

— Палка,
Палка,
Огуречик,
Вот и вышел человечек,
А теперь
Добавим ножек —
Получился осьминожек!

Дети под песню «Осьминожки» выкладывают ногами при помощи колец, камешков и фломастеров фигурки осьминожек.

Целый день осьминожки
играли,
Ваши ножки, конечно, устали.
Вы немножко отдохните,
Наши игры дома повторите.
До новых встреч, ребята!

Комплексное занятие в старшей группе «От скуки спасет мяч»

Бригинец Н.А.,
инструктор по физкультуре;

Ившина Н.В.,
воспитатель структурного подразделения «Детский сад
д. Рикасиха» МБОУ «Приморская СОШ», д. Рикасиха
Приморского р-на Архангельской обл.

Вниманию коллег предлагаем план-конспект комплексного физкультурного занятия с мячом в старшей группе.

Цели:

- формировать мотивацию на укрепление своего здоровья посредством упражнений с мячом;
- знакомить с происхождением слова «мяч»;
- учить выделять у предметов различные качества и свойства (форму, цвет, величину, материал, назначение) и сравнивать их между собой, выделяя частные и существенные признаки;
- систематизировать знания о видах, свойствах мяча и вариантах его использования;
- совершенствовать умение рисовать по точкам;
- развивать творческое воображение, мелкую мускулатуру рук;
- закреплять умение принимать правильное исходное положение при работе с мячом.

Оборудование: надувной, набивной, тряпичный, массажный, резиновый, футбольный, теннисный, баскетбольный мячи (по количеству детей); карточки с изображением характерных движений основных видов спорта; листы бумаги (по количеству детей); аудиодиск с записями детских песен.

* * *

В спортивный зал входят дошкольники, которых встречает ведущий праздника.

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

Стукнешь о стенку, —
А я отскачу.
Бросишь о землю —
А я подскачу.
Я из ладоней в ладони
лечу.
Смирно лежать я никак
не хочу.

Д е т и (хором). Это мяч!

Под веселую задорную музыку в зал влетает мячик с нарисованным веселым личиком. Дети ловят его и передают друг другу по кругу.

Ведущий. Этот мячик будет сегодня с нами играть и поможет нам узнать что-то новое, интересное. Согласны, ребята?

Дети (хором). Да!

Ведущий. Тогда скажите, что такое мяч?

Дети. Это игрушка.

Ведущий. А как вы думаете, почему его так называли?

Дети. Возможно, потому, что он напоминает мякиш, мякоть, мягкий шар.

Ведущий. А наш мяч какой?

Дети. Круглый, новый, веселый, упругий, легкий, мягкий.

Ведущий. Как вы думаете, что находится внутри мяча?

Дети. Воздух.

Ведущий. А как вы считаете, играть в мяч полезно для детей?

Дети. Конечно, полезно! Ведь игры в мяч развивают силу, ловкость, выносливость.

Ведущий. Предлагаю вам поиграть с мячом. Вы согласны?

Дети (хором). Да!

Игра «Чей мяч»

В ходе игры взрослый демонстрирует дошкольникам мячи и картинки с изображением различных видов спорта.

Футбольный мяч

Ведущий. Ребята, как называется мяч для игры в футбол?

Дети. Футбольный.

Ведущий. А как играют этим мячом?

Дети. Его пинают ногами, забивают им голы.

Ведущий. А вы знаете, что название самой игры происходит от английских слов «фут» — ступня и «бол» — мяч. Эта игра развивает быстроту, ловкость, выносливость.

Волейбольный мяч

Ведущий. А как называется этот мяч?

Дети. Волейбольный.

Ведущий. Вы знаете, как играют в эту спортивную игру?

Дети. В волейболе руками перебрасывают мяч через сетку.

Ведущий. Совершенно верно! В волейбол могут играть люди любого возраста. Эта игра развивает координацию движений, ловкость и прыгучесть.

Баскетбольный мяч

Ведущий (демонстрирует баскетбольный мяч). Что за мяч у меня в руках, ребята?

Дети. Это баскетбольный мяч для игры в баскетбол.

Ведущий. Как играют в эту игру?

Дети. Мяч забрасывают в кольцо, которое находится в секторе противника.

Ведущий. Правильно, ребята! А знаете ли вы, что эта игра существует вот уже более ста лет. Тогда мяч бросали не в кольцо, а в обычную плетеную корзину. Отсюда и пошло название: «баскет» — корзина, «бол» — мяч. У тех, кто любит играть в баскет-

бол, укрепляется здоровье и улучшается работа сердца.

Дети разжимают руку и на ладони лежит бумажный комочек-мячик.

Выставка мячей

Ведущий расставляет столы и раскладывает на них разнообразные мячи. По сигналу взрослого дошкольники подходят к столам, рассматривают мячи и отвечают на вопросы.

В е д у щ и й. Ребята, что общего между мячами, чем они похожи?

Д е т и. Они круглые.

В е д у щ и й. А чем они отличаются друг от друга?

Д е т и. По размеру, цвету, материалу.

В е д у щ и й. Закройте глаза и положите руку на мяч. Потрогайте его поверхность, надавите на него. Откройте глаза. Подумайте и скажите, из какого материала сделаны мячи, какого они цвета, каковы их вес, упругость?

Дети отвечают.

А вы знаете, что мячи еще бывают бумажными?

Мячик легкий из бумаги

Сделаем мы сами.

Мяч веселый, озорной

Поиграет с нами.

Дети садятся на ковер, скатывают листок бумаги в ладонь правой руки.

У меня живет проглот,
Все подряд он скушал, вот.
Сразу стало у проглота
Брюхо, как у бегемота,

Массаж для рук

Я в руках мячик катаю,
Взад-вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку,
Будто я сметаю крошку.
И сожму его немножко,
Как сжимает лапу кошка.
Я в руках мячик катаю,
Взад-вперед его гоняю.
А теперь последний трюк —
Мяч летает между рук.

Дети бросают бумажные мячики в корзину и проходят к столам, на которых находятся листочки с контурами мячей. Задача — карандашом обвести рисунок по точкам.

Далее дети подходят к ведущему.

В е д у щ и й. Ребята, посмотрите, в зале находятся три корзины с мячами. Все мячи разного размера. Сейчас я вам покажу карточку, а вы скажите, что на ней изображено.

Д е т и. Метание.

В е д у щ и й (*показывает очередную картинку*). Подумайте, из какой корзины нужно взять мяч. Какого он будет размера?

Д е т и. Маленький.

В е д у щ и й. Давайте примем правильную стойку и выполним бросок.

Дети бросают мячи.

Посмотрите внимательно на следующую карточку. Что на ней изображено?

Д е т и. Отбивание мяча.



Ведущий (*показывает очередную картинку*). Из корзины мы возьмем какой мяч? Почему?

Дети. Большой.

Ведущий. Возьмите мячи, встаньте свободно и выполните это упражнение.

Дети отбивают мяч.

Теперь подумайте и скажите, какого размера остался мяч?

Дети. Средний.

Ведущий. А с этим мячом мы что будем делать? (*Показывает картинку.*)

Дети. Подбрасывать вверх. Но только мяч к груди не прижимать.

Дети подбрасывают мяч вверх.

Ведущий. Хорошо. Молодцы. Ребята, а у меня еще есть ма-

ленькая корзинка и в ней тоже находятся мячи. Только скажите какие?

Дети. Тряпичные.

Ведущий. А знаете ли вы какую-нибудь игру с этими мячиками?

Дети. Да! Знаем! Это игра «Охотники и утки».

Ведущий. Вспомним правила. Что будут делать пойманные утки?

Дети. Подбрасывать мячи.

Игра проводится 2 раза.

Ведущий. А теперь возьмите в руки любой мяч. В ваших руках он стал волшебным. Кто раз притронулся к нему, тот дружен будет с физкультурой, станет здоровым, сильным и крепким.

На этом занятие заканчивается и дети возвращаются в группу.

Двигательная активность во время прогулки

Зюзгина Л.А.,
старший воспитатель;

Трофимова Н.Н.,
воспитатель ГБОУ д/с № 1550, Москва

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

Жан-Жак Руссо

Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья! Одна из важнейших задач работы воспитателя — полноценное физическое развитие детей и укрепление их здоровья. В детском саду ребенок проводит большую часть своего активного времени. Прогулка — самая благоприятная пора для детей. И очень важно во время пребывания детей на свежем воздухе всемерно использовать имеющиеся благоприятные условия для укрепления их здоровья. Длительное пребывание на свежем воздухе к тому же способствует совершенствованию двигательных умений и навыков, вызывает положительные эмоции. Именно поэтому важно так организовать физкультурно-оздоровительную работу в образовательной организации, чтобы в процессе ее у дошкольников развивались дви-

гательные умения, навыки, физические качества и положительное отношение к здоровому образу жизни.

Солнце, воздух и вода закаляют детский организм, рациональная двигательная активность способствует нормализации сна, положительно влияет на развитие умственных способностей ребенка. На наших детских участках достаточно солнца. В теплое время года дети под присмотром воспитателя и медработника получают солнечные ванны, ходят босиком. Оздоровляющий эффект закаливания сочетается с бодрым, жизнерадостным настроением и формирует принципы и правила ЗОЖ. Помимо закаливающих процедур предусматриваем также строгое соблюдение рациональных гигиенических условий и требований: оптимальные соотношения

температуры воздуха и соответствующая одежда. Физическое воспитание во время прогулки имеет свои особенности, хотя и является продолжением работы, проводимой в течение учебного года. Режим дня максимально насыщаем деятельностью на открытом воздухе: физкультурные досуги, игры на природе, закаливающие процедуры.

Утренняя гимнастика в нашем детском саду проводится на улице под фонограмму записи детских песен. Одно из основных требований — утренняя гимнастика не должна носить принудительный характер, а должна повышать мышечный тонус и создавать положительный эмоциональный настрой. Каждый комплекс упражнений мы посвящаем какой-либо теме. Дети становятся художниками, идут в гости к солнышку, превращаются в диких или домашних животных. Чтобы утренняя гимнастика проходила интересно и динамично (кроме музыкального сопровождения), мы широко используем различные атрибуты, спортивный инвентарь (султанчики, платочки и т.д.). Цель этих комплексов упражнений — заинтересовать ребенка. Утреннюю гимнастику можно проводить в различной форме: традиционная, сюжетная (по лесным тропинкам, волнам, морям), оздоровительный бег с комплексом соответствующих упражнений, игры разной подвижности. Помимо утренней

гимнастики обязательно проводится гимнастика после сна — гимнастика пробуждения. Упражнения начинаются из положения лежа, затем совершается переход в положение полусидя, далее постепенно дети встают, выполняя упражнения возле кровати. Обязательны упражнения для улучшения осанки и развития гибкости позвоночника. Для предупреждения утомляемости и снижения работоспособности проводятся диагностические паузы, которые снимают у детей напряжение. Также не стоит забывать о физкультминутках и пальчиковых играх.

Прогулка — благоприятное время для проведения индивидуальных работ с детьми и организации их самостоятельной двигательной активности. Игры во время прогулки должны включать различные виды движений (бег, метание, прыжки т.д.) и содержать интересные двигательные игровые задания.

Физкультурные занятия во время прогулки имеют свои цели: привлечь детей к оптимальной двигательной активности, приносящей ощущение мышечной «радости». Все занятия строятся на знакомом воспитанникам материале.

Детям младшего дошкольного возраста предлагаются упражнения, требующие правильного использования оборудования, применения навыков ориентировки в пространстве (на участке, спортивной площадке). Для стар-

ших дошкольников важно, чтобы они могли реализовать свои интересы в спортивных играх и упражнениях, проявляя имеющиеся у них двигательные способности и всячески развивая их.

Движения детей должны быть образными, позволяющими превращаться в различных персонажей — реальных и фантастических. В этом случае движение существует не само по себе, а в качестве элемента особого языка, который демонстрирует ребенку объемность мира общения. Образно-двигательные игры на сюжетной основе, дающие возможность перевоплощения и сохраняющие связь с ролевой игрой, — на них базируются занятия физкультурой в нашем детском саду. Учитывая состояние погоды, мы выбираем игры, которые могут быть проведены на ограниченном пространстве: игры с бегом по кругу («Карусель», «Кошки-мышки» и др.), с ходьбой по доске между начерченными линиями («Поезд», «Метро»), игры с прыжками в длину с места («Через ручеек», «Не замочи ног») и др.

Теплые дни дают возможность более свободного выбора игр. Так, мы проводим игры с бегом на скорость («Кто быстрее к флажку», «Чье звено скорее соберется»). Широко используем игры с мячом, индивидуальные игры с мячами или скамейками, ракетками для бадминтона. Для самостоятельного действия детям предлагаем скакалки, мячи, кег-

ли, обручи, кольцобросы, ракетки для настольного тенниса. С успехом проводятся игры «Забей шар», «Кто быстрее?».

Одна из эффективных форм активного отдыха — физкультурный досуг, способствующий воспитанию чувства коллективизма, товарищества, развивающий выдержку, внимание. Его содержание составляют физические упражнения, которые проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений, в виде музыкально-спортивных праздников. Физкультурный досуг организуется на спортивной площадке, участках детского сада. При его проведении в разных возрастных группах определяются соответствующие задачи. Для младшего дошкольного возраста — привлекать детей к посильному участию в коллективных и индивидуальных двигательных действиях; обогащать их двигательный опыт яркими впечатлениями. Для старшего — развивать умение творчески выполнять движения в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности.

Для малышей подбираются занимательные сюжеты, заранее определяется фронтальность работы, чтобы одновременно включить всех ребят в выполнение заданий и игру.

На каждом участке детского сада воспитатели создают условия для самостоятельной двига-

тельной деятельности детей. Наличие спортивного оборудования позволяет успешно решать эту задачу. Красочность пособий вызывает желание заниматься. Их использование позволяет увеличить количество упражнений для разных групп мышц, а также применять дифференцированный подход в работе с воспитанниками, готовить их к выполнению других, более сложных движений.

Мы уверены, что ни одна, даже самая лучшая, физкультурно-оздоровительная работа не может дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьями воспитанников. Включение родителей в работу дошкольной организации сближает их с детьми, повышает педагогическую культуру. Участие мам и пап вместе с детьми в веселых эстафетах, соревнованиях, кон-

курсах формируют семейные традиции, что помогает в создании крепкой и дружной семьи.

Рационально организованная двигательная активность — мощное оздоровительное средство для детей, способствующее формированию таких положительных личностных качеств, как сочувствие, стремление к оказанию помощи сверстникам, дружеской поддержки, чувство справедливости, честности, порядочности.

Таким образом, все формы двигательной деятельности и двигательной активности, реализуемые в процессе физического воспитания на прогулке, как организованные, так и самостоятельные, благоприятно отражаются и на развитии моторики наших воспитанников, на их здоровье, способствуют повышению их выносливости.

Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду*

Журавлева А.В.,
старший воспитатель;

Ройченко О.И.,
воспитатель по физкультуре ГБОУ д/с № 2464, Москва

Здоровье — великое благо! Недаром народная мудрость гласит: «Здоровье — всему голова!» В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных

проблем является состояние здоровья подрастающего поко-

* Из выступления на городской научно-практической конференции «Со-

ления. Воспитать здоровых дошкольников — вот самое главное, что необходимо сделать сотрудникам детских садов.

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка — основа формирования личности. Для осуществления задач по максимальному оздоровлению детей в ДОО проводится разноплановая работа по физическому воспитанию в соответствии с образовательной программой, состоянием здоровья детей и их индивидуальных особенностей.

Всем комплексом мероприятий руководят заведующий и старший воспитатель, при регулярном контроле врача и старшей медсестры в триединстве: педагоги — дети — родители. Отследить результаты здоровьесберегающей деятельности в ДОО помогает медико-педагогический контроль.

Для полноценного физического развития детей в нашем детском саду созданы соответствующие условия. У нас есть хорошо оснащенный спортивный зал со спортивным комплексом, физкультурным оборудованием и инвентарем. Все группы с учетом возрастных особенностей оборудованы «Уголками здоровья» и оснащены простейшими

тренажерами, атрибутами к подвижным играм и т.д.

На территории детского сада имеются спортивные площадки с «полосой препятствий», для подвижных и спортивных игр, «тропа здоровья», яма для прыжков в длину. Для проведения оздоровительного бега приспособлены дорожки вокруг ДОО с разметкой, рядом с групповыми площадками нарисованы графические схемы для разнообразных детских игр: «Классики», «Следы», «Улитка», «Змейка».

С первых дней учебного года мы организуем физкультурно-оздоровительные мероприятия, которые постоянно совершенствуем. Центральное место в этом комплексе занимает режим дня. Вся деятельность направлена на повышение двигательной активности детей. Утренняя гимнастика проводится каждый день. Для младших дошкольников гимнастика проводится в группах, для старших — в спортивном и актовом зале. В этом году утреннюю гимнастику у нас периодически будут проводить и родители. Особое значение в воспитании ребенка мы придаем развитию движений в организованной образовательной деятельности по физической культуре. Занятия проводятся 3 раза в неделю: для младших дошкольников — 3 раза в зале, для старших — 2 раза в зале и 1 раз на улице. Также в нашем детском саду регулярно проводятся дни и недели здоровья.

временные здоровьесберегающие технологии в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи» в рамках направления «Здоровьеформирующие технологии в ДОУ» стажировочной площадки Москвы, науч. консультант канд. пед. наук С.С. Прищепа.

Важное и обязательное оздоровительное средство для наших воспитанников — прогулка. Двигательной активности на прогулке способствуют правильно подобранные и грамотно чередуемые игры и упражнения, которые дарят детям массу радостных эмоций, развивают у них ловкость, выносливость, координацию движений, а также способствуют расширению двигательного опыта и умению действовать совместно.

А сколько положительных эмоций и, следовательно, здоровья, получают дети на спортивных праздниках: «Веселые старты», «Школа мяча», «Олимпиада», «Весенний кросс». У дошкольников воспитывается любовь к занятиям спорта, формируется интерес к их результатам, достижениям сверстников.

Наши воспитанники постоянно принимают участие в районных, окружных соревнованиях, где занимают призовые места, а также с азартом участвуют в городских соревнованиях.

Для закаливания используют все природные факторы: солнце, воздух, вода. Закаливающие мероприятия осуществляются круглый год, но их вид меняется в зависимости от сезона и погоды — это воздушные ванны и ходьба по массажным дорожкам, дыхательная гимнастика, ходьба по кочкам, массаж стопы, уход за полостью рта, мытье охлажденной водой рук по локоть, несколько видов гимнасти-

ки после дневного сна: разминка в постели и самомассаж, гимнастика игрового характера, пробежка по массажным дорожкам. После активных действий дошкольников проводятся водные закаливающие процедуры.

Не вызывает сомнения оздоровительная направленность плавания. Оно широко применяется как средство закаливания и профилактики ряда заболеваний и коррекции функциональных отклонений. Цель обучения плаванию — подготовить ребенка к жизнедеятельности в различных условиях. Во всех возрастных группах занятия проводятся 2 раза в неделю.

Наряду с перечисленными мероприятиями по оздоровлению и закаливанию дошкольников в нашем детском саду осуществляется профилактика нарушения осанки, опорно-двигательного аппарата, для чего проводится ходьба с использованием нестандартного физкультурного оборудования: ходунов, кочек, доски на четырех роликах.

В этом году мы открыли секции дополнительного образования: «Мой друг — тренажер», «Фитнес для малышей»

Успешное проведение учебно-воспитательной работы по физической культуре во многом определяется степенью компетентности и взаимодействием всех педагогов в данном направлении. Для этого мы на личном примере показываем детям, что спорт — это жизнь, в день до-

школьного работника проводим конкурс «А ну-ка, воспитатели!».

Хорошо налаженный контакт с родителями наших воспитанников, их заинтересованность в данном вопросе и активное участие — залог успеха такой трудной, но необходимой работы.

Большую помощь в этом оказывает и недавно открытый Центр игровой поддержки ребенка (ЦИПР) для детей от 8 мес. Занятия проводятся в физкультурном зале. Ребенку предлагаются дорожки препятствий, тактильные дорожки, массажные мячики, массажеры. Во время занятий делается акцент на специальные упражнения, которые выполняются парами (ребенок — мама). Освоение основных движений чередуется с общеразвивающими упражнениями, за счет чего обеспечивается смена активных движений и кратковременного отдыха, а также различных исходных положений. В каждое занятие включаются упражнения для всех крупных групп мышц (плечевого пояса, спины, живота, ног), которые необходимо чередовать. На занятиях с детьми нет прямого обучения, а усвоение движений и расширение двигательного опыта ребенка происходят за счет передачи двигательного опыта от взрослого к малышу. Вместо подвижных игр используются игровые упражнения, не имеющие правил и не требующие от ребенка умения согласовывать свои движения с движе-

ниями других детей. Они лишь помогают постепенному переходу от индивидуальных действий к совместным.

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у воспитанников нашего детского сада нами разработана система мероприятий: родительские собрания, консультации, совместные спортивные праздники, использование ширм, папок-передвижек, буклетов и т.д.

Особенно детям нравится, когда в совместных праздниках активно участвуют их мамы и папы.

Таким образом, применение в дошкольной организации комплексной системы воспитательно-оздоровительной работы дает возможность успешно решать задачи по формированию, укреплению и сохранению здоровья детей — будущего здоровья нации.

Литература

Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Технология оздоровления детей в детском саду: новые стандарты. М., 2012.

Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. М., 2006.

Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских учреждений. М., 1997.

Соловьева Н.И., Чаленко И.А. Здоровый образ жизни. М., 2008.

Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. М., 2005.

Спортивные состязания «Русские богатыри» (занятие для старших дошкольников с ограниченными возможностями здоровья)

Саудаханова А.Ф.,

воспитатель МБДОУ д/с «Аленький цветочек»,
г. Ноябрьск, ЯНАО

Внимание коллег предлагаю конспект одного из занятий по коррекции двигательной сферы у старших дошкольников с ограниченными возможностями здоровья, который с успехом прошел в нашем детском саду.

Цели:

- формировать представление о героическом прошлом жителей Древней Руси и богатырях — защитниках земли русской;
- воспитывать чувство гордости за русскую богатырскую силу, уважение к русским воинам, желание им подражать;
- развивать двигательные навыки детей;
- создавать положительный эмоциональный настрой.

Оборудование: комплект русских народных костюмов и мешочки (по количеству участников), ростовая кукла Змея Горыныча, аудиозаписи песни «Богатырская наша сила» (муз. А. Пахмутовой, сл. Н. Добронравова), «Богатырской» симфонии

А. Бородина, музыки М. Глинки «Славься!», ребристая доска, канат, тканевые туннели, обручи в виде шапок-невидимок без дна, мишени (по 2 шт.), резиновые колючие и обычные коврики (по 4 шт.), мягкие модули (2—4 шт.).

* * *

Под звуки фанфар выходят ведущие в русских народных костюмах: два мальчика и взрослый.

1 - й мальчик

Дорогие наши папы
и дедушки!
Мы вам рады от души.

2 - й мальчик

С днем защитника Отечества
Всех поздравить вас спешим.

1 - й мальчик

Мы желаем вам здоровья
Крепкого на много лет,
И от всей души сегодня
Шлем вам праздничный...

Оба мальчика (*хором*).
Привет!

Ведущий. В древние, давние времена охраняли родную землю от врагов первые русские защитники — славные богатыри: Илья Муромец, Добрыня Никитич, Алеша Попович. Не отставали от них в смелости, выносливости, проворности и девицы красные. Много ратных подвигов на их счету богатырском! Есть чему поучиться и позавидовать. Вот почему сегодня, через много лет и веков, в канун праздника Дня защитника Отечества решили мы с вами вспомнить про дела ратные, честь богатырскую, удаль молодецкую.

Под песню «Богатырская наша сила» (муз. А. Пахмутовой, сл. Н. Добронравова) исполняется танец богатырей.

1 - й мальчик

Покой всех городов и сел
старинных
Стерег дозор богатырей
былинных.
Пусть те дни прошли,
но слава вам,
Не давшим Русь врагу
богатырям!

2 - й мальчик

И если богатырь стоит
на страже,
То может быть из вас уверен
каждый,
Что от врагов любых
защищены
Все рубежи родной страны!

Ведущий. Ребята, напал на нашу землю русскую злой Змей

Горыныч. И вышли на поле битвы богатыри русские, но не справиться им самим со змеем лютым. Просят они помощи у нас. Поможем им? Тогда станем в две команды-дружины.

Звучит «Богатырская» симфония А. Бородина, выходят участники поединка. (В начале каждой команды становятся по одному мальчику-помощнику в эстафетах.)

Ну, коли так, разудалы добры молодцы и девицы!

Покажите свою силушку богатырскую да удаль молодецкую!

Позабавьте-ка вы нас рукою твердою да глазом зорким!

Звучит приветствие команды «Васильки» (читает мальчик-помощник).

Васильки в строю едином —
Всех дружнее и храбрей.
И на честный поединок
Мы зовем своих друзей!

Звучит приветствие команды «Ромашки» (читает мальчик-помощник).

Победить желает каждый,
И в команде слабых нет!
От «Ромашечек» отважных
Славным «Василькам» —
привет!

А рассудить бои ратные, забавы молодецкие мы попросим судей неподкупных. С удовольствием их представляю. (*Представляет членов жюри.*)

Для начала испытаем, ребята, вашу силу молодецкую. Традиционно на Руси битвы начинались с боя богатырей — поединщиков, так и мы начнем состязания наши. Путь к логову Змея Горыныча труден и далек. И начинается он с реки глубокой да широкой. А перейти реку можно только по мостику.

**Эстафета 1 (разминочная).
«Пройди по мосточку»**

Цели:

- развивать координацию движений, ловкость;
- формировать навык в преодолении препятствия.

В е д у щ и й. Перед нами дремучий лес. Сколько в нем кочек, пенечков да пригорочков. Давайте попробуем их преодолеть.

Дошкольники идут до закрепленной на расстоянии 10—15 см от пола веревочки и, перешагивая через нее, возвращаются обратно к своей команде.

Эстафета 2 (комбинированная). «Пройдем через дремучий лес»

Цели:

- развивать разностороннюю координацию движений, подвижность нервных процессов, умение согласовывать свои действия с действиями других членов команды;
- укреплять мышечный корсет позвоночника.

Дети в темпе соревнования совершают прыжки с колючего ков-

рика на обычный (кочку), перешагивают через мягкие модули-пенечки правой (левой) ногой, ходят по канату-тропинке.

В е д у щ и й. Молодцы! Но есть у меня для вас еще испытания, но пока поединщики отдохнут, а девицы-красавицы для них хоровод заведут.

Девочки в русских народных костюмах исполняют хоровод.

А теперь пора в дорогу. Команды, займите свои боевые позиции. Ребята, смотрите, перед вами подземный ход в змеиное логово. Чтобы попасть в него, надо проползти по туннелю.

Эстафета 3. «Путешествие по туннелю»

Цели:

- развивать умение держать равновесие, координацию движений;
- укреплять тонус в крупных и мелких мышечных группах.

В е д у щ и й. Ребята, перед вами новое испытание. Вам нужно проникнуть в логово Змея Горыныча.

Дошкольники проползают в туннеле с опорой на колени и кисти рук и возвращаются обратно.

Вот и подобрались мы к самому логову Змея Горыныча. Ребята, давайте применим хитрость, сделаемся невидимыми. А для этого нам надо всем надеть шапки-невидимки.

Эстафета 4. «Шапка-невидимка»**Цели:**

- развивать координацию движений;
- укреплять тонус в крупных и мелких мышечных группах.

Дошкольники надевают на себя обруч-шапку, в соревновательном темпе преодолевают эстафету и возвращаются обратно к своим командам.

В е д у щ и й. Впереди нелегкое сражение. Чтобы одолеть лютого змея, нам надо попасть витамином доброты в самую его пасть.

Эстафета 5. «Самый меткий»**Цели:**

- развивать координацию и быстроту движений в крупных и мелких мышечных группах;

— формировать навыки при разнообразном метании мешочка.

Дети поочередно левой (правой) рукой бросают мешочки, которые должны попасть в цель (нарисованную пасть змея) на расстоянии 1,5—2 м от линии старта.

Выходит добрый З м е й Г о р ы н ы ч с призами.

З м е й Г о р ы н ы ч. Спасибо вам, ребята, что одолели своей добротой, смелостью, дружбой, отвагой, смекалкой мою злобу лютую. А это значит, что не перевелись на Руси богатыри — добры молодцы да девицы, умелые и удалые. Не топтать врагу землю русскую отныне и веки веков.

В е д у щ и й. Слово предоставляется нашим уважаемым судьям.

Члены жюри подводят итоги. Все участники соревнований под музыку М. Глинки «Славься!» совершают круг почета.

Лечебная физкультура для часто болеющих детей

Ступакова Л.В.,

инструктор по лечебной физкультуре ГБДОУ д/с № 43,
Санкт-Петербург

В здоровом теле — здоровый дух.

Децим Юний Ювенал

На сегодняшний день важнейшими задачами физкультурного воспитания дошкольников

являются укрепление их здоровья, снижение заболеваемости и закладка основ здорового образа

жизни. Двигательная активность — жизненно необходимая биологическая потребность, важный фактор роста и развития растущего организма. Именно она определяет уровень его функциональных возможностей и работоспособности.

Повышенная двигательная активность — занятия физическими упражнениями, бегом, подвижными играми — способствует активизации всех основных физиологических функций организма, наряду с чем усиливается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается обмен веществ.

Функция дыхания претерпевает в течение дошкольного периода существенные изменения. Частота дыхания дошкольника 3—7 лет уменьшается на 15% за счет увеличения глубины вдоха. Дыхательный объем за этот возрастной период увеличивается почти в 2 раза. Жизненная емкость легких, отражающая функцию внешнего дыхания, силу мышц грудной клетки, диафрагмы, брюшной стенки, с возрастом увеличивается у детей в 3 раза (в среднем с 600 до 2100 мл).

Но не стоит забывать, что маленькие дети очень подвержены простудным заболеваниям, особенно поздней осенью, зимой, ранней весной — когда на улице большая влажность и наблюдаются значительные колебания суточной температуры воздуха. Львиная доля подобных недугов приходится на ОРЗ, а

также связанных с этим заболеванием различных осложнений — бронхита, пневмонией, конъюнктивита или отита.

Статистика показывает, что почти 90% всех заболеваний у дошкольников 3—4 лет составляют инфекции респираторной или дыхательной систем. Респираторные заболевания, особенно нижних дыхательных путей, в раннем детском возрасте должны привлекать самое пристальное внимание, и не только со стороны врачей, но в первую очередь со стороны родителей, а у детей, посещающих ДОО, — ее воспитателей и специалистов. Ибо частые простуды в раннем детстве могут стать своеобразным плацдармом для формирования хронических заболеваний в более старшем возрасте. Не менее чем у 75% ЧБД нередко выявляются различные диатезы, имеющие аллергическую природу: аллергические дерматиты и риноларинготрахеобронхиты, весенний поллиноз, пищевая и медикаментозная аллергия, которые у всех детей протекают на фоне различных нарушений желудочно-кишечного тракта и желчевыводящих путей.

В Кировском районе Санкт-Петербурга в дошкольных организациях создаются группы санаторного типа для таких детей (группы ЧБД), в которых предусмотрена целая система оздоровления ребят: усиленное питание, фито-, витамино-, физиотерапия, массаж, лечебная

физкультура. Поскольку в таких группах находятся дети, в основном часто болеющие ОРВИ, во время физкультурных занятий большее внимание следует уделять упражнениям, способствующим развитию у них органов дыхания и профилактике повторных заболеваний.

Для этого существует специальная группа дыхательных упражнений, к которым, например, относятся гимнастические упражнения с произвольным изменением характера или продолжительности фаз дыхательного цикла как в сочетании с движениями туловища и конечностей, так и без этих движений. У детей с помощью дыхательных упражнений воспитывается и закрепляется навык полного рационального дыхания и сочетания дыхания и движения. К статическим дыхательным упражнениям относятся дыхательные движения, выполняемые с изменением ритма и глубины дыхания, пауз между вдохом и выдохом, преимущественным усилием экскурсий грудной клетки или диафрагмы. Разновидность статических дыхательных упражнений — упражнения с сопротивлением дыханию, произнесением звуков, длительным и ступенчато длительным выдохом и т.д. К динамическим дыхательным упражнениям относятся различные сочетания дыхательных движений с движениями других частей тела. При этом движения

подбираются таким образом, чтобы облегчить или усилить дыхание. Например, наклон туловища вперед сочетается с выдохом, выпрямление туловища — со вдохом. Динамические дыхательные упражнения могут быть подобраны и таким образом, чтобы обеспечить преимущественное участие в дыхательном акте того или иного отдела легких.

Ограничиваться только дыхательными упражнениями во время проведения занятий не следует, необходимо развивать и другие органы и системы организма маленького человека, а также развивать и основные виды движений.

Во время построения занятия необходимо учитывать физиологические и педагогические принципы. С точки зрения физических особенностей мышечной работы и воспитательных задач занятие лучше разделять на три части. В ходе вводной части осуществляются подготовка организма к повышенному уровню нагрузки, необходимая настроенность его функциональных систем, обеспечивающих наилучшее воздействие средств лечебной физкультуры. С помощью определенных методических приемов (построения, перестроения, упражнения на внимание и координацию) обеспечиваются организация детей, сосредоточение их внимания, необходимый психофизиологический настрой. Затем

включаются физические упражнения, способствующие быстрому переходу от уровня сниженной физической активности до уровня интенсивности физической нагрузки, определенного задачами занятия. Лучше всего в этом отношении действуют хорошо знакомые дошкольникам простые по выполнению упражнения — ходьба и ее варианты, легкий бег, прыжки. С позиции физиологии мышечной деятельности во вводной части занятия происходит мобилизация (развертывание) вегетативных функций организма, отстающих в начальном периоде работы от двигательного аппарата, создается их настроенность. Вводная часть занятия при правильной методике ее проведения устанавливает наилучшее взаимоотношение между нервной системой ребенка, его двигательным аппаратом и вегетативными функциями, обеспечивающими движения дошкольника.

В основной части занятия решаются ведущие лечебно-воспитательные задачи, заключающиеся в воздействии как на весь организм ребенка, так и на органы дыхания. Для их реализации используются специальные, общеразвивающие физические упражнения, подвижные игры. На протяжении всей основной части поддерживается оптимальный уровень деятельности физических систем детского организма.

В заключительной части занятия физическая нагрузка по-

степенно снижается до уровня, соответствующего двигательному режиму дошкольника. Упражнения, используемые в этой части, должны способствовать ускорению процессов восстановления.

Таким образом, в ходе занятия с использованием элементов лечебной физкультуры решаются как специальные, частные задачи, так происходит и общефизиологическое воздействие на организм ребенка. Это особенно важно в дошкольном возрасте, когда общефизическое действие упражнений и двигательной активности обеспечивает реализацию энергетического правила скелетных мышц, т.е. стимуляцию обмена веществ, восстановление и закрепление двигательных навыков, необходимый уровень энергетических требований к физиологическим системам, их тренировку, обеспечивающую нормализацию функции роста и развития дошкольника.

Не стоит упускать из виду еще один очень важный момент в проведении занятий с использованием лечебной физкультуры — необходимо учить детей правильно дышать именно носом. Это весьма распространенный дефект в дошкольном возрасте. На него мало обращают внимания, но научить ребенка дышать правильно очень важно, поскольку от этого зависит его физическое и интеллектуальное развитие. Все знают, что дышать

через рот вредно потому, что, во-первых, воздуха в легкие попадает значительно меньше, работают лишь верхние отделы дыхательной системы и вследствие этого организм получает меньше кислорода. Во-вторых, изменяется голос, нарушается речь, ребенок начинает гнусавить, говорить монотонно, а кроме того, ему становится труднее есть, прожевывать пищу, притупляется его обоняние и пропадает аппетит, зубы постепенно искривляются, может развиваться кариес. Вот почему такие дети раздражительны и плаксивы. Нередко у них появляется шум в ушах, ощущение тяжести в голове и даже приступы удушья, переходящие в астму.

Дыхание нужно тренировать или, иначе говоря, изначально правильно его поставить, а затем овладеть им так же, как голосом. Необходимо использовать специальные упражнения, суть которых сводится к тому, чтобы научиться дышать только носом. Отдельные приемы следует отрабатывать до тех пор, пока нормальное носовое дыхание не станет привычным.

Ежедневная кропотливая работа воспитателя и инструктора по лечебной физкультуре, начатая с первых дней посещения воспитанниками детского сада, повышает эффективность и позволяет заложить основы здорового образа жизни ребенка — будущего гражданина нашего Отечества.

Литература

Алексеева В.Г. Городская семья и воспитание личности // Проблемы социологического изучения семьи. М., 1976.

Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. Т. 7. 2000. № 2.

Дубровина И.В. Психология. 2-е изд., стереотип. М., 2003.

Изард К. Эмоции человека. М., 2007.

Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер. 1—4 классы. М., 2007.

Кучма В.Р. Теория и практика гигиены детей и подростков на рубеже тысячелетий. М., 2001.

Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра. М., 2006.

Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М., 2002.

Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России // Школа здоровья. Т. 7. 2000. № 2.

Ткачева В.И. Играем каждый день: Метод. рекомендации. Минск, 2001.

Фирсова М.В., Студенова Е.Г. Теория социальной работы. М., 2007.

Холостова Е.И., Гуслякова Л.Г. Технологии социальной работы. М., 2004.

Школа здоровья: пособие для учителей и родителей: Специальное приложение к журналу «Лицейское и гимназическое образование». М., 2006. № 1.

Планирование подвижных игр в повседневной жизни дошкольников

Кравецкая Е.В.,

*воспитатель МАДОУ д/с «Золушка»,
г. Ноябрьск, ЯНАО*

Игра занимает важнейшее место в жизни дошкольника и поэтому рассматривается педагогами как одно из средств воспитания. Среди всего многообразия игр мы выделили подвижные, в которых все играющие обязательно вовлекаются в активные двигательные действия, что особенно актуально в связи с проблемой гиподинамии, уже начиная с дошкольного возраста. В то же время подвижные игры — средство воспитания таких качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, способствуют развитию психических процессов, значительно усиливают деятельность костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, благодаря чему улучшается обмен веществ в организме и соответствующие тренируются функции различных систем и органов.

Чтобы добиться положительных воздействий игры на детский организм, необходимо ис-

пользовать подвижные игры и упражнения не только разнообразными по содержанию, но и по организации детей, сложности согласования движений. Нужно знать особенности и методику проведения подвижных игр в каждой возрастной группе.

С учетом этих факторов я разработала перспективный план поэтапного проведения и использования подвижных игр в повседневной жизни дошкольников:

1 этап — первоначальное разучивание;

2 этап — углубленное разучивание;

3 этап — закрепление двигательного навыка и совершенствование техники движений.

В ходе проведения подвижных игр решаются следующие задачи:

- развивать физические качества дошкольников;
- воспитывать нравственно-волевые качества;

— предоставлять возможность самореализации, проявления самостоятельности, творчества.

В год рекомендуется проводить: в младшей группе — не более 10 игр, продолжительность каждой 5—6 мин; в средней — 12 игр, продолжительностью 6—8 мин; в старшей — не более 14 игр, продолжительностью 8—

10 мин, при условии, что в средней группе повторяются игры младшей группы, а в старшей — младшей и средней групп.

Далее вниманию коллег я предлагаю перспективное планирование подвижных игр для дошкольников 5—7 лет. Для удобства восприятия планирование представлено в виде табл. 1 и 2.

Таблица 1

**Перспективное планирование проведения подвижных игр
в повседневной жизни дошкольников 5—6 лет**

Месяц	Подвижные игры	Спортивные игры и упражнения, игры-эстафеты
1	2	3
Сентябрь	Разучить игры: «Мышеловка» (бег), «Не оставайся на полу» (прыжки), «Ловля оленей» (бег цепочкой), «Шлепанки» (отбивание мяча). Закрепить игру «Самолеты» (бег, ориентирование в пространстве). Усложнить игру «Лиса в курятнике» (ввести в игру вторую лису, закрепить прыжки)	«Огородники», «Эстафета парами», «Городки», упражнения с мячом (элементы баскетбола). «Мяч через сетку» (веревку), «Поймай мяч» (подбрасывание и ловля мяча, перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди). «Сядь — встань», «Выпрыгни из обруча», «Пропусти мяч», «Не урони монету», «Выдуй шарик из чашки»
Октябрь	Разучить игры: «Пожарные на учении» (лазание по гимнастической лестнице), «Охотники и зайцы» (метание в цель), «Ловишки» (бег в разном направлении), «Прятки» (бег, ориентирование в пространстве). Закрепить игру «Ловля оленей» (бег цепочкой). Усложнить игру «Зайцы и волк» (прыжки, ввести в игру второго волка)	«Веселые соревнования», «Городки», упражнения с мячом «Попади мячом в корзину» (двумя руками от груди), «Кто сумеет?», «Удержись», «Перешагни палку», «Попади в кеглю», «Пятнашки»

Продолжение табл.

1	2	3
Ноябрь	Разучить игры: «Караси и щука» (бег), «С кочки на кочку» (прыжки), «Сбей мяч» (метание в цель), «Гуси-лебеди» (рус. нар. игра), «Мы — веселые ребята» (бег). Закрепить игру «Пожарные на учении» (лазание). Усложнить игру «Ловишка» (ввести в игру двух ловишек)	Упражнения с мячом (элементы футбола). Игры: «Прокати мяч правой и левой ногой», «Сделай пас», «Пробеги “змейкой”», «Бирюльки», «Блошки», «Пролезь в обруч», «Бой петухов», «Не теряй свой домик», «У кого больше предметов»
Декабрь	Разучить игры: «Мы — веселые ребята» (бег в одном направлении), «Кто сделает меньше прыжков» (прыжки), «Мороз — Красный нос» (бег), «Стадо» (рус. нар. игра, бег). Закрепить игру «С кочки на кочку» (прыжки толчком с одной ноги или двух ног, с выбором маршрута по желанию, нельзя становиться ногой между кочками). Усложнить игру «Гуси-лебеди» (волк подлезает под дугу или обручем)	Упражнения с клюшкой и шайбой (элементы хоккея). Игры: «Гонки с шайбой», «Загони льдинку в ворота», «Пролезь через руки», «Покружись в обруче». Скольжение по ледяным дорожкам с разбега, ходьба на лыжах скользящим шагом
Январь	Разучить игры: «Охота на куропатку» (игра народов Севера, бег), «Хитрая лиса» (бег в разном направлении), «Снежные круги» (метание в цель), «Пингвины с мячом» (прыжки с мячом между ногами), «Ловишки с мячом» (метание в цель), «Меткие и быстрые» (бег, метание), «Дружные пары» (бег в парах). Закрепить игру «Мороз — Красный нос» (бег). Усложнить игру «Стадо» (ввести в игру второго волка)	Скольжение по ледяным дорожкам с разбега (присесть и вставать во время скольжения), катание на горке по двое. Игры: «Попади в лунку», «Веселый снеговик» (метание в цель), «Санный городок — эстафета», «Быстрые упряжки», «Хоккеисты», «Скок-поскок»
Февраль	Разучить игры: «Хейро» (игра народов Севера, бег с увертыванием), «Сбей кеглю» (метание в цель), «Удочка» (прыжки в высоту), «Белки в лесу» (лазание по гимнастической лестнице), «Найди свой цвет» (бег).	Упражнения: «Пройди по кругу», «Чем дальше, тем лучше», «Санный поезд», «Снайпер» (снежки), «Сделай фигуру», «Веселое соревнование», «На ледяной дорожке», «Ловишки со снежком»

Окончание табл.

1	2	3
	Закрепить игру «Снежные круги» (метание в цель на расстоянии 3 м). Усложнить игру «Пингвины с мячом» (прыжки с мячом до ориентира)	
Март	Разучить игры: «Уголки» (перебежки), «Филин и пташки» (рус. нар. игра, спрыгивание с высоты), «Куропатки и охотники» (игра народов Севера, бег, метание в движущуюся цель), «Сделай фигуру» (выполнение разных движений), «Пустое место» (перебежки). Закрепить игру «Белки в лесу» (лазание по гимнастической стенке). Усложнить игру «Кто сделает меньше прыжков» (увеличить расстояние)	Упражнения с подъемом на лыжах на горку «лесенкой»: «Веселые старты», «Успей первым». Упражнения с санками на ровном месте: «Эстафеты с бегом», «Льдинки, ветер и мороз» (игра народов Севера)
Апрель	Разучить игры: «Медведь и пчелы» (лазание), «Классы» (прыжки на двух ногах и на одной ноге), «Бездомный заяц» (бег, ориентировка в пространстве), «Попади в обруч» (метание). Закрепить игру «Филин и пташки» (подражание голосу птицы и имитация движений). Усложнить игру «Куропатки и охотник» (ввести в игру второго охотника)	Упражнения с ракеткой и воланчиком: «Не дай упасть», «Из руки в руку», «Подбей волан», «Выпрыгни из обруча», «Я знаю пять названий» (игра с мячом), игра-эстафета «Встречная» (равновесие, подлезание, метание в цель)
Май	Разучить игры: «Лягушки и цапля» (прыжки в высоту), «Парный бег» (бег парами), «Жмурки с колокольчиком» (бег), «Школа мяча» (разные упражнения с мячом). Закрепить игру «Медведи и пчелы» (лазание по гимнастической лестнице, бег в разном направлении). Усложнить игру «Классы» (предложить разные виды классов)	Упражнения со скакалками «Кто дольше», «Удочка», «Пролезь — не задень». Игра-эстафета «Солнышко» (обруч, гимнастическая палка), «Эстафета парами», «Бадминтон», «Футбол», «Городки»

Таблица 2

**Перспективное планирование проведения подвижных игр
в повседневной жизни дошкольников 6—7 лет**

Месяц	Подвижные игры	Спортивные игры и упражнения, игры-эстафеты
1	2	3
Сентябрь	Разучить игры: «День, ночь, огонь, вода» (бег, лазанье, ползание), «Хитрая лиса» (бег в разных направлениях), «С кочки на кочку» (прыжки), «Охотники и зайцы» (метание в цель). Закрепить игру «Ловля оленей» (игра народов Севера, бег цепочкой). Усложнить игру «Удочка» (быстрое вращение скакалкой)	«Эстафета по кругу» (бег с флажками), «Точный удар» (бросание мяча в обруч), «Тише едешь — дальше будешь» (выполнение разных движений по команде взрослого), «Игра-эстафета солнышко» (обруч, палка)
Октябрь	Разучить игры: «Мяч над веревкой» (броски и ловля мяча, бег, прыжки), «Коршун и наседка», «Совушка» (бег), «Волк во рву» (прыжки), «Ловля обезьян» (лазанье), «Дедушка водяной» (ориентировка в пространстве). Закрепить игру «Меняемся местами». Усложнить игру «День, ночь, огонь, вода» (частая смена команд)	Игра-эстафета «Прыжки на двух ногах с мячом между коленей», «Лиса в курятнике» (бег, прыжки), «Прокати мяч левой и правой ногой», «Не урони мешочек» (формирование правильной осанки), «Фигурная ходьба», «Веселые соревнования» (лазанье), «Эстафета парами», «Ловля бабочек» (бег по сигналу, в парах)
Ноябрь	Разучить игры: «Ловкие ребята» (бег, различные виды ползания), «Веселее играй и мяч не теряй», «Аисты и лягушки» (сохранение равновесия), «Охота на волка» (игра народов Севера), «Пятнашки», «Гуси-лебеди (рус. нар. игра). Закрепление игры «Мяч над веревкой». Усложнение игры «Ловишки» (выбрать несколько ловишек)	Игра-эстафета «Прокатывание двух мячей», «Дорожка препятствий», «Беговая эстафета», «Мишень-корзинка» (мячи), «Повторяй движения и слова», «Прыжки на скакалках», «Проползи и не урони» (лазанье)

Продолжение табл.

1	2	3
Декабрь	Разучить игры: «Пожиратель рыб» (бег, ползание), «Бездомный заяц» (бег), «Король» (бег, воображение), «Ловишка с мячом» «Льдинки, ветер и мороз» (игра народов Севера), «Белки в лесу» (лазание), «Накинй кольцо» (ловля кольца). Закрепление игры «Ловкие ребята». Усложнение игры «Охота на волка» (сделать несколько волков)	Игры-эстафеты: «Бег с двумя кубиками», «Ведение мяча между кеглями», «Самый ловкий ловишка» (бег), «Стоп» (игра на внимание). Эстафета на санках. «Бой пехоту» (прыжки), «Веселая игра с колокольчиком» (развитие ловкости в передаче предмета). «Не давай мяч водящему» (перебрасывание мяча)
Январь	Разучить игры: «Охотники и утки» (броски и ловля мяча, прыжки), «Ловишки парами» (бег), «Пожарные на учении» (лазание), «Лиса в курятнике» (прыжки), «Охота на оленей» (игра народов Севера, метание), «Ловкие мыши» (лазание). Закрепить игру «Пожиратель рыб». Усложнить игру «Ловкие ребята» (добавление новых видов ползания)	«Гонка с шайбой», «Два Мороза» (бег), «Ловишки со снежком» (метание), «Легкая карусель» (скольжение по ледяной дорожке), эстафеты: «Заячья бега», «Возведи башню» (бег, выполнение задания игры), «Горизонтальная мишень» (метание)
Февраль	Разучить игры: «Дракон» (бег с увертыванием, прыжки), «Удочка» (прыжки), «Круговорот» (перестроение в колонне), «Ловишки с ленточками» (бег), «Кегли» (метание), «Сделай фигуру» (равновесие), «Бег в снегоступах» (игра народов Севера), «Жмурки» (бег). Закрепить игру «Охотники и утки». Усложнить игру «Пожиратель рыб» (добавление новых команд)	«Меткие и быстрые» (метание снежков), «Хоровод с санками», «На ледяной дорожке», «Мороз — Красный нос», игры-эстафеты: «Вперед с мячом», «Прыгай — метай», «Штурм снежной крепости» (рус. нар. забава), «Прыжки через нарты» (игра народов Севера)
Март	Разучить игры: «Перестрелка» (броски и ловля мяча с элементами баскетбола), «Ловишки-перебежки» (бег), «Прыжки через веревку», «Разойдись — не упали» (сохранение равновесия), «Поймай мяч ловушкой» (ловкость, координация), «Платок» (рус. нар. игра).	«Заведи мяч в воротники» (подлезание, по сигналу взрослого ногой вести мяч), «Охотники и звери» (бег), «Вышибалы с мячом», «Перетяжки». Игры-эстафеты: «Лягушки на охоте», «Туннель», «Пройди — не задень» (отзыв на голосовую команду взрослого)

Окончание табл.

1	2	3
	Закрепить игру «Дракон». Усложнить игру «Кегли» (увеличить расстояние до кеглей)	
Апрель	Разучить игры: «Ловцы и обезьяны» (лазание, бег), «Медведь и пчелы» (лазание), «Летает — не летает» (с мячом), «Караси и щука», «Найди свой цвет» (бег), «Не оставайся на полу» (прыжки), «Каюр и собаки» (игра народов Севера). Закрепить игру «Перестрелка». Усложнить игру «Сделай фигуру» (создание фигур на разные темы)	Эстафеты с бегом, мячом: «Не давай мяч», «Море волнуется», «Годки», «Игры с элементами бадминтона». Игры-эстафеты: «Прыжки в длину», «Передача мяча над головой», «Через холодный ручей» (сохранение равновесия), «Пройди по лестнице»
Май	Разучить игры: «Ручейки — озера» (бег, перестроения), «Сбей грушу» (равновесие, бег, метание), «Через веревку» (прыжки), «Переправа» (бег), «Ловишки», «Большая черепаха» (ползание), «Забей гол в ворота» (с мячом), «Классики». Закрепить игру «Ловцы и обезьяны». Усложнить игру «Успей перебежать» (пробежать под вращающейся скакалкой парами)	Игры-эстафеты: «Ловкие белки», «Отбивание мяча» (с усложнением), «Змея», «Смелые гимнасты» (сохранение равновесия), «Пингвины с мячом», «Волшебная скакалка» (прыжки), «Замри» (ползание, бег). Эстафеты с прыжками, бегом

.....

Представляем вашему вниманию книгу



ЗИМНИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ 5—7 ЛЕТ

Планирование, конспекты

Автор — Сулим Е.В.

Представлен оригинальный материал, предназначенный для повышения интереса детей к физкультуре на свежем воздухе в зимний период: обучение ходьбе на лыжах, катанию на санках, скольжению по ледяным дорожкам и спортивной игре «Сноубол». Содержатся планирование физкультурных занятий, конспекты занятий и разнообразные спортивные игры и упражнения.

www.tc-sfera.ru

Представляем вашему вниманию книги серии «Растим детей здоровыми»



ЗАНЯТИЯ В БАССЕЙНЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

Автор — Рыбак М.В.

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

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



ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ В ДЕТСКОМ САДУ

Игровой стретчинг

Автор — Сулим Е.В.

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



ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ 3—7 ЛЕТ

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

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



ИГРЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ

Для детей от 5 до 7 лет

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

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

www.tc-sfera.ru

Взаимодействие с семьей с целью формирования у детей здорового образа жизни

Гончарик Т.А.,

*инструктор по физкультуре МАДОУ д/с № 1
«Солнышко», г. Нягань, ХМАО — Югра*

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры их родителей, населения.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению детей должны находиться семья и детский сад — две основные социальные структуры, которые в основном и определяют уровень здоровья ребенка.

В последнее время активно используется термин «взаимодействие» детского сада и семьи, что предполагает совместную деятельность педагогов и родителей по воспитанию ребенка, их общение, обмен мыслями, чувствами, переживаниями. Здесь родители выступают в позиции партнеров, а не учеников воспитателей. Поэтому, организуя сотрудничество с семьей по воспитанию здорового ребенка и понимая тесную взаимосвязь данной работы с содержанием всей физкультурно-оздоровительной программы, особое внимание мы уделяем поиску новых подходов к физическому развитию детей, базирующихся на мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий и т.д.

Система работы детского сада с семьей включает ряд следующих моментов:

— ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;

- с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, направленной на физическое, психическое и социальное развитие их ребенка;
- целенаправленную санпросветработу, пропагандирующую общегигиенические требования;
- обучение конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания и т.д.);
- отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма (упражнениям из системы хатха-йога, тренингам, упражнениям на релаксацию и т.д.).

Для реализации этих задач в детском саду широко используются:

- анкетирование родителей по вопросам воспитания здорового ребенка;
- обучение практическим умениям (семинары-практикумы, совместные физкультурные занятия родителей и детей);
- просветительская работа (наглядно-текстовая информация, групповые консультации, родительские собрания, устные журналы и дискуссии с участием медиков, специалистов по физическому воспитанию, а также родителей с опытом положительного семейного воспитания);

- вовлечение в образовательный процесс («открытые дни» для родителей, совместные дни здоровья, проектная деятельность, физкультурные досуги и праздники, работа семейных клубов).

Одна из эффективных форм работы с семьей по физическому воспитанию дошкольников — занятия в семейных клубах, позволяющие осуществить полноценный индивидуальный подход к физическому и психическому развитию ребенка через взаимодействие родителей, досконально знающих особенности своего ребенка, педагогов и медиков, строящих работу на основе своих профессиональных знаний из области педагогики, психологии и медицины.

Вот уже несколько лет в нашем детском саду работает клуб «Здоровая семья», целью которого являются организация просветительской работы и объединение усилий педагогов и родителей в оздоровлении дошкольников. Также ежегодно проводится традиционный конкурс «Семья года».

Цели:

- организовать просветительскую работу;
- объединить усилия педагогов и родителей в оздоровлении воспитанников.

Задачи:

- просвещать родителей в методах оздоровления ребенка;

- утвердить приоритеты семейного воспитания дошкольников и здоровый образ жизни;
- формировать привычку к здоровому образу жизни у родителей и их детей.

Для проведения конкурса мы разработали положение, где были определены этапы и сроки проведения мероприятий, подготовлена видеореклама для привлечения семей-участниц, написаны сценарии проведения мероприятий.

В течение учебного года семьи наших воспитанников участвовали в серии мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни.

Конкурс проходил в нескольких этапах:

I — фотоконкурс «Здорово живем» на сайте детского сада (родители предоставили фотографии о здоровом образе жизни семьи);

II — «Водная феерия» в бассейне;

III — «Лыжный марафон» на лыжной базе;

IV — «Минута славы» — представление в детском саду.

Праздник открылся шествием команд под «гимн семьи», поднятием флага и небольшой разминочной программой. На открытии подводились итоги первого этапа конкурса. Затем семьи встретились в бассейне, где под руководством Нептуна соревновались в водных эстафетах. Третий конкурс проходил на лыжной базе, куда съехались не только семьи

участников, но и активные болельщики. Зимнее солнце, хорошее настроение, спортивный дух победы стали непременными атрибутами праздника. Заключительный этап конкурса состоялся в детском саду в форме «Минуты славы». В финал вышли две семьи. Участники соревновались в быстроте, ловкости и кулинарном искусстве. Воспитанники и их родители в стихотворной шуточной форме представляли свои семьи, показывали и рассказывали о своих увлечениях и спортивных достижениях. Все участники были награждены ценными призами и подарками. Победители стали обладателями велотренажеров и переходящего символа конкурса «Семья года». Закрывался праздник выносом флага, шествием команд и общей фотографией на память.

В ходе подготовки к конкурсу активно велась работа с медицинскими и образовательными учреждениями города. Для приобретения призов и наград были привлечены спонсорские средства.

Этот конкурс способствовал не только физическому развитию дошкольников, но и сплочению педагогического коллектива и семей воспитанников, он также позволил распространить положительный семейный опыт по формированию здорового образа жизни. Главная идея конкурса — приобщение семей наших воспитанников к физической культуре — была достигнута!

Ниже вниманию коллег предлагается сценарий проведения конкурса. Возможно, кое-что будет взято на вооружение моими единомышленниками.

* * *

Звучит торжественная музыка. Команды входят в зал, совершают круг почета. Дошкольники рассаживаются на стульчики.

Ведущий. Здравствуйте, дорогие ребята, уважаемые родители и гости нашего конкурса!

Взрослые... Стоит лишь к ним
приглядеться,

И сразу увидишь,
Как много в них детства.

И в папе, и в маме,
И в строгом прохожем,
И в стареньких дедушке
С бабушкой тоже.

Особенно это заметно
бывает,

Когда они что-нибудь
Вдруг разбивают,
Когда покупают обновку
с полочки,
Когда получают подарок
от внучки.

Они и смеяться умеют,
как дети,

Но все они взрослые —
Взрослые дети.

И тем отличаются от детворы,
Что времени мало у них
для игры.

А. Мовшович

Сегодня в нашем зале мы рады приветствовать взрослых, которые нашли время поучаствовать в конкурсе «Семья

года»! Нашу встречу мы вновь посвящаем семье — спортивной и здоровой.

Звучат фанфары.

Открытие конкурса я предлагаю начать с поднятия флага нашего детского сада под «Гимн семье». Право открыть конкурс принадлежит детям. Прошу ребят подойти к флагштоку.

Звучит «Гимн семье». Поднимается флаг.

В конкурсе принимают участие команды, претендующие на звание «Семья года». Позвольте их представить.

Под музыку происходит представление команд.

Любой конкурс не может обойтись без нашего доброго, славного, щедрого жюри. И на протяжении всего конкурса вас будет оценивать компетентное жюри в составе: заведующего детским садом, заместителя заведующего по УВР, председателя наблюдательного совета детского сада.

Мы вам всех представили, можно начинать. Сегодня мы проведем разминку, как физическую, так и умственную. Хочется пожелать нашим семейным командам успехов и побед.

Чтобы поближе познакомиться с семьями-участницами, предлагаем вашему вниманию их «Визитные карточки». Участникам необходимо представить название команды, девиз и по-

казать небольшое краткое представление.

Команды представляют свои визитные карточки.

Все мы разные, и, естественно, у каждого из нас есть свои интересы и предпочтения, особенно у детей. Вчера мы предложили вашим детям на выбор несколько различных игр и игрушек: куклы, настольно-печатные игры, мяч, скакалка, заводная машинка, развивающая игра, музыкальная игрушка.

Хочется узнать, хорошо ли вы знаете своих детей? Вам тоже нужно выбрать игрушку. Совпадет ли ваш выбор с выбором ребенка, мы сейчас узнаем.

Выбираются игрушки, затем слово предоставляется жюри.

А следующим испытанием для наших родителей станет физическая разминка «Сороконожка».

Ребенок ставит свои стопы на стопы папы, вместе они обходят стойку и возвращаются обратно.

I этап конкурса — «Ум хорошо, а два лучше»

Вот мы немного и размялись, а теперь мамам и папам я предлагаю разминку для ума. Вам нужно быстро и не задумываясь ответить на ряд вопросов. А ребята вам в этом помогут.

Вопросы для первой команды:

Что можно увидеть с закрытыми глазами? (*Сон.*)

Как звали кота из сказок Э. Успенского про Дядю Федора? (*Матроскин.*)

Назовите пять дней не называя чисел и названий дней? (*Вчера, позавчера, сегодня, завтра, послезавтра.*)

Назовите посуду, из которой Журавль кормил лису. (*Кувшин.*)

Вопросы для второй команды:

Из какой посуды ничего не съешь? (*Из пустой.*)

Какую книгу папа Карло купил Буратино? (*Азбука.*)

Сколько концов у двух палок? (*Четыре.*)

С помощью чего девочка Женя исполняла свои желания? (*С помощью Цветика-Семицветика.*)

Вопросы для третьей команды:

Без чего хлеб не испечь? (*Без корки.*)

Где хранилась Кощеева смерть? (*На дереве, в сундуке, зайце, утке, яйце, на конце иглы.*)

Что будет делать ворона, прожив три года? (*Будет жить четвертый.*)

В какой сказке главная героиня превратилась в облачко? (*В сказке «Снегурочка».*)

Вопросы для четвертой команды:

Каким гребнем голову не расчешешь? (*Петушиным.*)

Как звали сказочную девочку, у которой была сестра с тремя глазами? (*Крошечка-Хаврошечка.*)

На что похожа половина апельсина? *(На вторую половину.)*

Какие цветы стоили корзину золота? *(Подснежники.)*

Вопросы для пятой команды:

На каких полях трава не растет? *(На полях шляпы.)*

Назовите вторую кличку «Каштанки» А.П. Чехова. *(Тетка.)*

Какая мышка имеет свой коврик? *(Компьютерная.)*

Назовите любимый цветок «Маленького принца». *(Роза.)*

Ведущий. А сейчас предлагаю всем поиграть.

Ребята с родителями младших групп играют в игру «Птички в гнездышках».

А ребята с родителями старших групп участвуют в эстафете «Дружная семейка».

Вот наша разминка и подошла к концу. Но прежде нам нужно подвести итоги первого тура фотоконкурса «Семья года». Озвучит его результаты заместитель заведующего по воспитательно-образовательной работе детского сада.

Мы поздравляем всех участников с окончанием I этапа нашего конкурса.

Подводятся итоги I этапа конкурса.

Флаг «Семьи и детского сада» остается поднятым, так как конкурс продолжается. А мы с нетерпением будем ждать с вами

новой встречи, которая состоится в декабре. До свидания!

Под марш семьи выходят из зала.

II этап конкурса — «Водная феерия»

Звучит фонограмма песни «Море» (муз. Ю. Антонова, сл. Л. Фадеева).

Команды входят в бассейн и встают на бортик.

Ведущий. Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые товарищи взрослые. Сегодня у нас необыкновенный день — мы проводим веселый водный праздник семьи под названием «Водная феерия».

Это праздник всех, кто любит воду, с удовольствием учится плавать и любит веселые игры с водой. Среди вас есть такие? Я надеюсь, что ребята и их родители покажут нам свою ловкость, быстроту, выносливость, взаимовыручку.

Итак, начинаем наши состязания.

Раздается торжественная музыка и в бассейн входит Нептун.

Нептун

Кто нарушил мой покой?
Кто устроил шум и вой?
Из моих владений прочь!
А не то наступит ночь,
Захочу и вас к утру
Всех с лица земли сотру.

Ведущий

На команды не сердись,
А получше разберись,

Посмотри ты на ребят —
В море вышел детский сад.

Нептун

Гордый я морей властитель,
Рыб, дельфинов повелитель.
Мой дворец на дне морском
Весь усыпан янтарем!

Ведущий. Морской царь,
разреши сегодня в твоих владениях праздник провести, тебя и твою свиту порадовать. А то, наверное, засиделся ты на дне морском, заскучал?

Нептун. Да, пожалуй, это так.
Хорошо, посмотрим, на что вы годитесь.

Ведущий. Я предлагаю тебе,
Морское Величество, присоединиться к жюри и оценить достоинства наших команд. И хочу представить наше уважаемое и справедливое жюри: заведующий детским садом, председатель наблюдательного совета детского сада, член родительского комитета.

Для начала проведем небольшую разминку для ума на морскую тематику и порадуем нашего морского царя.

Для семей предлагаются по три загадки из числа следующих.

Вильнет хвостом туда-сюда,
Вильнет — и нет ее следа.
(Рыбка.)

В синеве морских пучин
Бродит он по дну один.
Все в присосках восемь ног
Кто же это?..
(Осьминог.)

Вот так рыба — просто
чудо!

Очень плоская, как блюдо.
Оба глаза на спине,
И живет на самом дне.
Очень странные дела.
Это рыба ... (камбала).

Как по морю-океану,
Рыба-рыбища плывет,
И к огромному фонтану
Подплывать нам не дает!
От него волна бежит,
Ну конечно это ... (кит).

Кто готовит все по-флотски:
Макароны, борщ и клецки,
Кашу, блинчики, компот,
Кухню камбузом зовет?
(Кок.)

Он морских просторов царь,
Океанов государь,
Кладов он на дне
хранитель
И русалок повелитель.
(Нептун.)

Кто скафандр надевает
И на глубину ныряет?
Кто в ботинках со свинцом
Ходит там по дну пешком?
(Водолаз.)

Он морской, но добрый
волк,
В синем море знает толк.
Приводил во много стран
Свой корабль ... (капитан).

Нептун явно с кем-то
в ссоре,
Если так бушует море!

Волны самых разных форм
Что же с морем? В море ...
(шторм).

Шторм на море иль туман,
Но где краешек земли
Знает каждый капитан.
Что горит для них вдали?
(Маяк.)

Я от ветра надуваюсь,
Но ничуть не обижаюсь,
Пусть меня он надувает,
Яхте скорость прибавляет.
(Парус.)

Плаваю на корабле,
Иногда лежу на дне,
На цепи корабль держу,
Судно в море сторожу,
Чтобы ветер не угнал,
На волнах лишь покачал.
(Якорь.)

А пока жюри подводит итоги
первого конкурса

Все выходите,
Свою ловкость покажите!

Команды входят в воду.

Конкурс 1. Веселая эстафета

От каждой команды выходят взрослый и ребенок и занимают места на старте. Парам дается плавательный круг. По сигналу ведущего ребенок садится на круг. Взрослый старается как можно быстрее добраться с ребенком на другую сторону бассейна и вернуться обратно. Побеждает команда, пришедшая к финишу первой.

Конкурс 2. Плавающий мяч

На бортиках стоят корзины для каждой команды. В бассейн высыпается много маленьких мячей. Команды должны собрать в свою корзину их как можно больше.

Жюри озвучивает предварительные итоги.

Конкурс 3. Жемчужинки

Со дна бассейна родителям нужно собрать как можно больше игрушек от киндер-сюрпризов. Дети держат ведерки, в которые мамы и папы складывают свои находки.

Конкурс 4. Кто быстрее?

На поверхности воды плавает большое количество обручей. В течение минуты представитель каждой команды должен как можно больше раз поднырнуть под разные обручи.

Конкурс 5. «Большая эстафета»

Папа плывает до конца бассейна и обратно любым способом.

Мама в вытянутых руках держит кораблик. Работая ногами, она должна добраться до бортиков и вернуться обратно. Папа на спине переносит ребенка до конца бассейна и оставляет его на бортике.

Мама забирает ребенка с бортика и возвращается с ним на старт. Ребенок должен плыть рядом, держась за мамины руки.

Предоставляется слово жюри, которое подводит итоги.

Нептун (*показывает сундучок*)

За смекалку, за сноровку
Тем, кто так ныряет ловко,
Приготовлю я награду,
То-то будете вы рады.
Сундучок мы принесли,
Только ключ на дне найди,
Обронил случайно я.
Поищите-ка, друзья!

Дети и родители ищут ключ и находят его на дне бассейна, затем передают его Нептуну. Тот, в свою очередь, вручает подарки семьям.

А теперь пора прощаться —
В море нужно возвращаться.
В гости вновь я к вам приду
Только в будущем году.
Поправляйтесь, закаляйтесь,
Физкультурой занимайтесь.
Дружат с вами пусть всегда
Солнце, воздух и вода.

Нептун прощается с детьми и их родителями и уходит.

III этап конкурса — «Лыжный марафон»

На поляну выходят два клоуна
Плюх и Веснушка.

Плюх. Внимание! Внимание!
Веснушка. Все сюда, сюда, сюда!

Плюх

Здравствуйте, ребятишки,
Девчонки и мальчишки!

Веснушка

А также их родители,
Воспитатели и зрители!

Плюх

На спортивную площадку
Приглашаем всех сейчас.

Веснушка

Праздник спорта и здоровья
Начинается у нас!

Плюх

Эй, ребята-дошколята!
Мерзнут руки, мерзнет нос?
Постарался же сегодня
Старый дедушка Мороз!

Веснушка

Все собрались?
Все здоровы?
Бегать и играть готовы?

Плюх. Если вы готовы, тогда мы начинаем следующий тур «Семьи года», который называется «Лыжный марафон».

В этом туре принимают участие команды следующих семей.
(*Перечисляет фамилии.*)

Поприветствуем их громкими аплодисментами!

Веснушка. А судить ловкость, быстроту, сноровку и взаимовыручку наших семей будет замечательное жюри: заведующий детским садом, председатель наблюдательного совета детского сада, член родительского комитета.

Плюх

Быстро подтянитесь!
Не зевайте, не ленитесь!
На разминку становитесь!

Первое соревнование называется «Саночки».

В ходе соревнования папа садится на санки и, отталкиваясь ногами, движется между стойками «змейкой», затем возвращается. Далее мама садится на санки, папа везет маму «змейкой» между стойками и оба возвращаются обратно. Затем ребенок садится к маме на руки, папа также бежит между стойками и все вместе возвращаются на старт.

Снежки

Снежки разных цветов разбросаны по площадке. Каждому игроку необходимо добежать до линии, взять снежок из корзины и забросить в другую корзину (младшим дошкольникам корзины поставить на 50 см ближе к линии).

Хоккей

Папа бежит до стойки, возвращается на старт, берет маму за руку, они вместе добегают до стойки, останавливаются. Ребенок с клюшкой, шайбой бежит к стойке и отдает родителям спортивные принадлежности. Сам встает на ворота. Маме и папе нужно по 3 раза попасть в ворота. Далее они все вместе возвращаются на старт.

Лыжи

Папа и мама поочередно на лыжах добегают до стойки, возвращаются обратно. Затем они берут ребенка за руки и бегут до стойки вместе с ним. Ребенок ставит в стойку флажок и вместе с родителями возвращается на старт.

П л ю х. Пока наши родители снимают лыжи, жюри готовится к подведению итогов.

Жюри подводит итоги соревнований, затем проходит награждение победителей.

Праздник веселый
Удался на славу.
Думаю всем он
Пришелся по нраву.

В е с н у ш к а

Прощайте, прощайте,
Все счастливы будьте,
Здоровы, послушны
И нас не забудьте!

IV этап конкурса — «Минута славы»

В е д у щ и й

Рано утром на зарядку
Выбегает вся семья:
Дед и бабушка, и мама,
Папа, дочка, сыновья.
И всегда на стадионе
Мы проводим вечера:
Кто пловец, а кто мечтатель,
А кого влечет игра.
Если было бы побольше
Внуков, братьев и сестер,
Мы б на играх олимпийских
Повели командный спор!

Друзья, встречайте, на празднике удивительные, сильные, ловкие, выносливые, здоровые семьи!

Под веселую музыку в зал входят семьи, совершают круг почета и выстраиваются вдоль стены.

Приветствуем семью ... (аплодисменты), семью ... (аплодисменты) ...

Сегодня в нашем детском саду проходит заключительный этап конкурса «Семья года».

Все наши семьи-участницы достойно в течение учебного года прошли все три этапа конкурса.

Напомню: первым этапом был конкурс фотографий, где победителями стала семья. Затем участники постепенно стали сходить с дистанции и сейчас перед вами остались самые стойкие и крепкие. Борьба накаляется.

Сегодня нашему жюри предстоит нелегкая задача — определить победителя. А главным призом за победу в конкурсе «Семья года» станет велотренажер.

Представляю членов нашего справедливого жюри: заведующий детским садом, заместитель заведующего по УВР, член родительского комитета.

Итак, мы начинаем!

Конкурс 1. «Разминка»

В е д у щ и й. В спорте участники никогда не начинают соревнования без разминки. И первым конкурсом нашей программы будет именно разминка.

Задача команд: на мольберте собрать из кусочков общую картинку на тему здорового образа жизни, при этом перепрыгивая через две палки и пролезая под дугой.

Команды выполняют задание.

Молодцы! Вы отлично справились с заданием. А сейчас мы проверим быстроту и находчивость наших семей.

Конкурс 2. «Физкультурная азбука»

Дети с мамами надуют шары (с заранее положенными в них буквами) и завязывают их нитками. По сигналу ведущего папы бегут к одной стойке и привязывают к ней шары. Дети подбегают к стойке, выбирают любой шарик, снимают его, лопают, садясь на него, достают буквы и вместе с родителями за одну минуту придумывают как можно больше слов на спортивную тему, начинающих с этих букв. (Ведущему необходимо заранее приготовить листочки и ручки.)

Жюри подводит итоги первых двух конкурсов.

Конкурс 3. «Кулинарное искусство»

В е д у щ и й. Мы уже увидели, какие наши участники ловкие, находчивые и быстрые. Домашнее задание для семей заключалось в приготовлении их самого любимого блюда. Сейчас семьи покажут нам свое кулинарное искусство.

Проходит показ любимых блюд семьями-участницами.

Конкурс 4. «Веселая тройка»

В е д у щ и й. Теперь команды берут по три мяча. Дети по оче-

реди ложатся на них и, прокатывая их под собой, передвигаются вперед, помогая себе руками, а родители переставляют мячи и тем самым помогают ребятам. Таким образом, команды доходят до флажков, а обратно возвращаются бегом.

Конкурс 5. «Минута славы семьи»

Ведущий. А сейчас объявляется заключительный конкурс для семей «Минута славы». Приветствуем семьи-участницы!

В этом конкурсе необходимо как можно ярче представить свою семью (для этого можно использовать фотоколлаж, видео, презентацию).

Проходит презентация семей.

Слово для подведения итогов предоставляется жюри.

Под общие аплодисменты победители награждаются.

Все необычно в этом мире!
Мечта, работа и учеба,
и любовь!

Но как нам хочется порою
Увидеть жизнь всю наперед!
Бывает это очень редко
И то не всякому дано,
Ведь жизнь не сладкая
конфетка —
В ней много трудностей
дано!

Но дружная семья сумеет
Все трудности преодолеть,
Так будьте все всегда
добрее —

Любите, веселитесь
И не вздумайте болеть!
(Обращается к родителям.)
Желаю вам от всей души:
Не поучать детей,
Не властвовать над ними,
А вместе общаться
И наслаждаться жизнью.

Я предлагаю всем присутствующим встать и под «Гимн семье» спустить флаг детского сада.

До новых встреч, друзья! Будьте здоровы!

Литература

Бочарова Н.И., Тихонова О.Г. Организация досуга детей в семье. М., 2001.

Булах И.М. Плавание от рождения до школы. Минск, 1991.

Глазырина Л.Д. Физическая культура — дошкольникам. Старший возраст. М., 1999.

Горбатенко О.Ф., Кардашльская Т.А. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: Планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия. Волгоград, 2008.

Лысова В.Я. Спортивные праздники и развлечения. Старший дошкольный возраст. М., 2000.

Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребенка. Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. М., 1999.

Руденко В.И. Сценарии праздников, конкурсов, игр. Для воспитателей и педагогов-организаторов. Ростов-н/Д., 2001.

Проект «Здоровые воспитатели — здоровые дети!»

Понамеренко Н.Н.,

воспитатель;

Пяткова Л.П.,

старший воспитатель МБДОУ ЦРР — д/с № 78,

г. Барнаул Алтайского края

Будьте добрыми, если захотите;
Будьте мудрыми, если сможете;
Но здоровыми вы должны быть всегда.

Конфуций

Настоящий проект направлен на пробуждение у воспитателей ДОО желания заботиться о своем здоровье, возникновение потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности педагогической деятельности. Важный момент проекта — проведение цикла мастер-классов, практических занятий и оздоровительных досугов для сохранения и укрепления физического здоровья воспитателей и улучшения психологического комфорта в ДОО.

Здоровье как необходимое условие активной жизнедеятельности, продуктивного долголетия, повседневного благополучия человека формируется и проявляется на протяжении всего жизненного пути личности. Семья, детские дошкольные организации, общеобразовательная школа — те социальные институты, одной из централь-

ных задач которых наряду с воспитанием и обучением подрастающего поколения является и формирование здоровья развивающейся личности, ее телесного и духовно-нравственного потенциала.

Роль образовательных организаций и воспитателя в этом процессе многопланова и чрезвычайно значима. По своему положению, своей профессиональной и социальной роли воспитатель — не только носитель специальных знаний, но и воплощение нравственных норм, образец поведения, здорового образа жизни и адекватного отношения к здоровью.

Его труд отличается постоянными контактами с людьми, повышенной ответственностью, часто — дефицитом времени и информации для принятия правильного решения, что обуславливает высокую степень нервно-эмоционального напряжения.

Основным видом деятельности воспитателя, как известно, является воспитательно-образовательная.

Именно она, занимающая в структуре рабочего времени значительное место, предъявляет к перцептивной (глазомер, цветоощущение, тепловые ощущения и др.), когнитивной (познавательной), интеллектуальной, мотивационной и эмоциональной сферам личности воспитателя наиболее высокие требования. К этому надо добавить большие нагрузки на голосовой аппарат, большое статическое напряжение для сохранения здоровья при проведении занятий, необходимость постоянного самоконтроля и др.

Кроме этого, в обязанности воспитателя детского сада входит подготовка к образовательной деятельности на следующий день, написание перспективных и календарных планов, разработка и реализация инновационной деятельности, работа с родителями, а также выполнение административно-хозяйственных функций и необходимость профессионального взаимодействия с коллегами и руководством образовательной организации. Все это предполагает большие временные затраты, зачастую в ущерб семейным, личным делам и отдыху. В связи с новыми образовательными стандартами повышаются требования со стороны родителей и общества к личности воспитателя, его роли

в воспитательно-образовательном процессе.

Как показывают исследования, затраты воспитателем времени на все виды деятельности намного превышают физиологические и правовые нормы труда.

Постоянное переутомление, невротические, психосоматические и вегетативные расстройства, снижающие сопротивляемость организма внешним негативным факторам, хронические заболевания создают постоянную угрозу здоровью воспитателей.

Данные, полученные в ряде сибирских регионов (в том числе и в Алтайском крае), свидетельствуют о формирующемся социальном и функциональном напряжении в педагогических коллективах, психофизическом утомлении воспитателей:

- 60% воспитателей постоянно испытывают психологический дискомфорт при исполнении их профессиональных обязанностей;
- 85 — подвержены устойчивым стрессам;
- 35 — страдают заболеваниями нервной системы;
- 85% женщин-воспитателей считают, что их профессиональная педагогическая деятельность неудовлетворительно влияет на семейные отношения.

К числу причин, описывающих непосредственное влияние на здоровье воспитателей, отно-

сятся повышенная продолжительность рабочего времени, высокая нервно-психическая напряженность и социальная ответственность.

По данным Ю.П. Лисицина, удельный вес всех факторов, обуславливающих здоровье населения, в 20% случаев зависит от наследственности, в 15—20 — от состояния внешней среды и в 50—55% — от образа жизни. И воспитатели здесь не исключение.

Как профессиональная группа, они отличаются крайне низкими показателями физического и психического здоровья. И эти показатели снижаются по мере увеличения стажа в образовательных организациях. Для воспитателя со стажем работы 15—20 лет характерны педагогические «кризисы», «истощение», «сгорание». У трети работников (более 30%) показатель степени социальной адаптации равен такому же показателю, как у больных неврозами, или он несколько ниже.

До настоящего времени в образовании большое внимание уделяется укреплению и сохранению здоровья детей, а проблеме укрепления здоровья воспитателей уделено недостаточное внимание. Качество образования не ставилось в зависимость от этого.

Сохранение и укрепление здоровья воспитателя, создание благоприятной психоэмоциональной обстановки в коллек-

тиве — залог успешного воспитательно-образовательного процесса и успеха деятельности детской организации в целом. В связи с чем организация деятельности по сохранению физического и психического здоровья воспитателей является наиболее актуальной задачей современной системы образования.

Размышление над вопросами: «Что делается в детском саду для сохранения здоровья воспитателей?», «Что сами работники могут сделать для своего здоровья?» побудило к разработке и реализации проекта «Здоровые воспитатели — здоровые дети». Следует выделить несколько основополагающих моментов, определивших значимость и актуальность данного проекта для МБДОУ ЦРР — д/с № 78:

- состояние здоровья большинства воспитателей неудовлетворительное и нуждается в улучшении (показатели количества больничных листов, результаты диспансеризации);
- наличие работников, которые недостаточно заботятся о своем здоровье и не соблюдают правил здорового образа жизни;
- для получения устойчивых положительных результатов необходима система оздоровительно-просветительской работы;
- только воспитатель, занимающийся сохранением и укреп-

лением собственного здоровья и владеющий здоровьесберегающими технологиями, может успешно воспитывать здоровых детей.

Цель проекта: пробуждать у воспитателей ДОО желание и готовность заботиться о своем здоровье, потребность в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности педагогической деятельности.

Задачи:

- создавать условия в ДОО для сохранения и укрепления здоровья работников;
- поддерживать благоприятный психологический климат в ДОО;
- осуществлять пропаганду здорового образа жизни среди воспитателей и сотрудников ДОО;
- содействовать обогащению у работников представлений и умений по поддержанию красоты и здоровья собственного тела;
- пробудить интерес к занятиям йогой как средству сохранения собственного здоровья.

Проблема

Каким образом развивать у воспитателей ДОО желание, интерес, готовность и способность, необходимость укрепления собственного здоровья?

Гипотеза

Если систематически организовывать в ДОО мероприятия, направленные на сохранение и укрепление психофизического

здоровья работников, улучшится психологический климат в ДОО; появится желание, интерес, готовность и способность, необходимость укрепления собственного здоровья всех сотрудников.

Идея проекта

Содействие пробуждению отношения к собственному здоровью как ценности не только личного характера, позволяющей им реализовывать свои потребности, но и как ресурса имеющего значение для общества, влияющего на продолжительность эффективного выполнения своих профессиональных обязанностей.

Предполагаемые результаты:

- разработана и реализуется система здоровьесберегающих мероприятий в целях сохранения и укрепления психофизического здоровья воспитателей ДОО;
 - повышение у работников ДОО значимости собственного здоровья как залога эффективной воспитательно-образовательной деятельности и успешной профессиональной деятельности;
 - создание оздоровительно-просветительского журнала для воспитателей ДОО.
- Участники проекта:*
- инструктор по физической культуре Н.Н. Понамеренко;
 - воспитатели МБДОУ д/с № 78;
 - воспитатели МБДОУ д/с № 195.

Руководитель проекта: старший воспитатель Л.П. Пяткова.

Разработчики проекта: инструктор по физкультуре Н.Н. Понамеренко, старший воспитатель Л.П. Пяткова.

Срок реализации проекта: апрель 2010 — май 2013 г.

Ресурсное обеспечение проекта

В ходе реализации проекта используются следующие ресурсы:

- ♦ кадровые: заведующий ДОО, старший воспитатель, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, воспитатели ДОО;

- ♦ информационные: научно-методическая литература, интернет-ресурсы на оздоровительную тематику;

- ♦ материально-технические:
 - предметно-развивающая среда: музыкальный, физкультурный, гимнастический залы ДОО;
 - мультимедийное оборудование: проектор, экран;
 - музыкальный центр;
 - косметические средства.

Подробнее остановимся на мониторинге отношения воспитателей ДОО к здоровому образу жизни.

Цель: выявлять отношение работников ДОО к собственному здоровью и истинное состояние здорового образа жизни педагогов детского сада.

Формы: тестирование, наблюдение.

Интерпретация: тестирование воспитателей показало, что 67%

специалистов ДОО придерживаются здорового образа жизни, но не систематически занимаются укреплением собственного здоровья, а 33% необходимо срочно задуматься о собственном здоровье и отказаться от вредных привычек.

Рекомендации: организовать в дошкольной организации реализацию мини-проекта «Здоровые воспитатели — здоровые дети» как способ сохранения, укрепления здоровья работников и приобщения к ценностям здорового образа жизни.

Методы диагностики: тест для воспитателей «Веду ли я здоровый образ жизни?».

Чтобы оценить свой образ жизни, выберите вариант ответа по каждой из 16 позиций.

1. Если утром вам надо встать пораньше, вы:

- а) заводите будильник;
- б) доверяете внутреннему голосу;
- в) полагаетесь на случай.

2. Проснувшись утром, вы:

- а) сразу вскакиваете с постели и принимаетесь за дела;
- б) встаете не спеша, делаете легкую гимнастику и только потом начинаете собираться на работу;
- в) еще несколько минут продолжаете нежиться под одеялом.

3. Из чего состоит ваш обычный завтрак?

- а) из кофе или чая с бутербродами;
- б) из мясного блюда и кофе/чая;

в) вы вообще не завтракаете дома и предпочитаете более плотный завтрак часов в десять.

4. Какой вариант рабочего распорядка вы бы предпочли?

а) необходимость точного прихода на работу в одно и то же время;

б) приход в диапазоне ± 30 мин;

в) гибкий график.

5. Вы предпочли бы, чтобы продолжительность обеденного перерыва давала возможность:

а) успеть поест в столовой;

б) поест, не торопясь, и еще спокойно выпить чашку кофе;

в) поест, не торопясь, и еще немного отдохнуть.

6. Сколь часто в суе служебных дел и обязанностей у вас выдается возможность немного пошутить и посмеяться с коллегами?

а) каждый день;

б) иногда;

в) крайне редко.

7. Если на работе вы оказываетесь вовлеченными в конфликтную ситуацию, как вы пытаетесь разрешить ее?

а) долгими дискуссиями;

б) отстраняетесь от споров;

в) ясно излагаете свою позицию и отказываетесь от споров.

8. Надолго ли вы обычно задерживаетесь после работы?

а) не более чем на 20 мин;

б) до 1 ч;

в) более 1 ч.

9. Чему вы обычно посвящаете свое свободное время?

а) общественной работе;

б) хобби;

в) домашним делам.

10. Что означают для вас встречи с друзьями и прием гостей?

а) возможность встряхнуться и отвлечься от забот;

б) потерю времени и денег;

в) неизбежное зло.

11. Когда вы ложитесь спать?

а) всегда примерно в одно и то же время;

б) по настроению;

в) по окончании всех дел.

12. Как вы используете свой отпуск?

а) весь сразу;

б) часть — летом, а часть — зимой;

в) по два—три дня, когда у вас накапливается много дел.

13. Какое место занимает спорт в вашей жизни?

а) ограничиваетесь ролью болельщика;

б) делаете зарядку на свежем воздухе;

в) находите повседневную рабочую и домашнюю физическую нагрузку вполне достаточной.

14. За последние 14 дней вы хотя бы раз:

а) танцевали;

б) занимались физическим трудом или спортом;

в) прошли пешком не менее четырех километров.

15. Как вы проводите летний отпуск?

а) пассивно отдыхаете;

б) физически трудитесь, например в саду;



в) гуляете и занимаетесь спортом.

16. Ваше честолюбие проявляется в том, что вы:

а) любой ценой стремитесь достичь своего;

б) надеетесь, что ваше усердие обязательно принесет свои плоды;

в) намекаете окружающим на вашу истинную ценность.

Найдите в таблице для каждого из ваших ответов количество баллов и просуммируйте их.

400—480 баллов

Вы набрали почти максимальную сумму баллов, и можно смело сказать, что вы умеете жить. Вы хорошо организовали режим работы и эффективного отдыха, что, безусловно, положительно скажется на результатах вашей служебной деятельности. Не бойтесь, что регламентированность вашей жизни придаст ей монотонность — напротив, сбереженные силы и здоровье делают ее разнообразной и интересной.

280—400 баллов

Вы близки к идеалу, хотя и не достигли его. Во всяком случае, вы уже овладели искусством восстанавливать свои силы и при самой авральной работе. Важно, чтобы ваша служебная деятельность и семейная жизнь и впредь оставались уравновешенными, без «стихийных бедствий». Но у вас еще есть резервы повышения производительности труда за счет разумной организации своей работы в соответствии с особенностями вашего организма.

160—280 баллов

Вы «середнячок», как и большая часть читателей. Если вы и дальше будете жить в таком режиме, а лучше сказать, в такой запарке, ваши шансы дожить до пенсии в добром здравии невелики. Задумайтесь, пока не поздно, ведь время работает против вас. У вас есть все предпосылки, чтобы изменить свои вредные навыки и привычки. Примите совет как предостере-

Таблица

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
а)	30	10	20	0	0	30	0	30	10	30	30	20	0	30	0	10
б)	20	30	30	10	10	10	10	20	0	0	20	30	30	30	20	30
в)	0	0	0	20	30	0	30	0	30	0	0	0	0	30	20	0

жение друга и не откладывайте профилактику на завтра.

Менее 160 баллов

По правде говоря, незавидная у вас жизнь. Если вы уже жалуетесь на какие-то недомогания, особенно сердечно-сосудистой системы, можете смело винить в них лишь ваш собственный образ жизни. Думаем, что и на работе дела у вас идут не лучшим образом. Вам уже не обойтись благими намерениями, несколькими взмахами рук по утрам. Нужен совет специалиста — врача-гигиениста или психолога. Но лучше, если вы сами найдете в себе силы преодолеть кризис и пока не поздно вернуть здоровье?

Технология реализации проекта

Мы не ошибемся, если скажем, что во все времена человеческой истории здоровье было одним из самых больших желаний человека, некой абсолютной ценностью. «Будьте здоровы!» — говорят люди друг другу. «Желаем вам самого главного — здоровья», — говорят наши близкие. По большому счету, здоровье было и остается дороже власти и богатства (зачем все это больному человеку?). Человек — сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила

личной гигиены, — словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Кто из нас не слышал этих замечательных слов. Мы, воспитатели, часто используем их в своей педагогической практике, общаясь с детьми и родителями. Что можно сказать о здоровье самих педагогов? К сожалению, беседы с коллегами о состоянии их здоровья, анализ количества больничных листов, тестирование педагогов показали, что они, как правило, забывают о собственном здоровье, некоторые имеют вредные привычки, ведут малоподвижный образ жизни — словом, «о гармонии здоровья педагога» утверждать достаточно сложно. К тому же воспитатели часто не хотят ничего делать для себя! Стандартный ответ: «Я устала после работы, скорей бы уже домой». Разумеется, после напряженного рабочего дня сил уже ни на что не хватает.

В то же время всех работников нашей дошкольной организации волнует проблема сохранения здоровья, поддержания бодрого духа, молодости и красоты.

Как же можно помочь воспитателям сохранить здоровье? Как это сделать в условиях детского сада?

Никто, кроме нас самих, не решит этих проблем.

Занимаясь в течение нескольких лет йогой, инструктору по физической культуре Н.Н. Понамеренко захотелось поделиться

с коллегами своими знаниями, результатами поддержания здоровья. Так возникла идея проведения мастер-классов по различным направлениям сохранения здоровья и физического совершенства и тем самым «возродить» ценность понятия «здоровье» для работников ДОО.

Воспитатели определили кодекс, правила которого вошли в основу сохранения и укрепления собственного здоровья и здоровьесберегающей деятельности с детьми и родителями.

1. Не навреди своими действиями и советами.

2. Помогите окружающим сохранить и укрепить здоровье.

3. Соблюдай сам правила здорового образа жизни.

4. Твори, щедро делись своими знаниями и умениями.

5. Умей дарить себе и другим радость.

6. Превыше всего дело, а уже потом вознаграждение за него. Ключевой момент работы с воспитателями — освоение современных оздоровительных технологий и их активное привлечение для сохранения здоровья и проведения оздоровительно-просветительской работы.

Мастер-классы и занятия по йоге вызвали интерес у работников. Возникла идея создания в ДОО секции для проведения комплексов упражнений для снятия усталости и наполнения тела энергией, развития гибкости. Воспитатели проявили инициативу не только в проведении

мероприятий, но и в организации занятий в студии танца, создании журнала по вопросам оздоровления.

Организуя совместно с воспитателями здоровьесберегающие мероприятия, мы основываемся на следующих принципах.

1. Здоровье — это приоритет. Все имеет смысл, пока мы здоровы. Твое здоровье — в твоих руках!

2. Физическое и психическое здоровье неразделимы! Выбери активную жизненную позицию: найди себя в спорте, творчестве, науке. Все лучшие качества развиваются там, где есть творческое отношение к жизни.

3. Психологический комфорт, улыбка — факторы хорошего настроения.

Результаты:

— 100% воспитателей проявили желание и потребность продолжить реализацию проекта в 2012/13 уч. г.;

— в дошкольной организации создан благоприятный психологический микроклимат;

— три работника проявили желание стать разработчиками и организаторами проведения оздоровительных мастер-классов;

— оформлен буклет «Мини-проект “Здоровые воспитатели — здоровые дети”»;

— произведена трансляция опыта реализации проекта по здоровьесбережению воспитателей ДОО работниками центрального района г. Барнаула.

Перспектива:

установить сотрудничество с представителями учреждений образования и науки, здравоохранения и физической культуры, оздоровительных и косметических центров для сохранения и укрепления здоровья воспитателей ДОО.

**Мастер-класс
для воспитателей
«Красивые ручки»**

Цель: пробуждать у воспитателей желание и потребность поддерживать здоровый образ жизни.

Задачи:

- обогащать представление воспитателей о способах сохранения молодости и здоровья кожи рук;
- содействовать овладению воспитателями массажем в целях профилактики суставных заболеваний и сохранения молодости кожи рук.

* * *

М а с т е р. Наши руки говорят о нашем возрасте гораздо красноречивее, чем лицо или фигура: кожа лица может быть ухоженной, макияж — безупречным, а фигура — стройной и спортивной; однако если коже рук не хватает влаги и питания, она очень быстро стареет, и это легко заметить.

Именно на руках кожа очень уязвима: при недостатке жира и влаги она становится сухой, твердой и шершавой, потом ис-

тончается, покрывается морщинами и пигментными пятнами. Уж конечно, это никак не украшает женщину, поэтому лучше позаботиться о руках вовремя.

Известное домашнее средство, позволяющее сохранить мягкость и гладкость кожи — ванночки для рук.

Пока я рассказываю вам о ванночках для кожи рук, предлагаю порадовать свои ручки приготовленной ванночкой.

Ванночки для рук бывают смягчающие, увлажняющие, питательные и т.д.

Для смягчения кожи рук можно делать ванночки из крахмала с отваром ромашки, липового цвета, подорожника и шалфея, которые смягчают кожу рук. Благотворно действует на руки отвар льняного семени и подогретое масло — оливковое, подсолнечное и др.

Отлично смягчают кожу рук теплые ванночки из овсяных хлопьев.

Для увлажнения и питания кожи очень полезны ванночки с глицерином, маслом. Масляные ванночки 1—2 раза в неделю помогают избавить кожу рук от повышенной сухости. Если при этом еще и ломаются ногти, надо добавлять к маслу йодную настойку (4—5 капель) и делать такую ванночку 10—15 мин. Для ванночек можно использовать молочную сыворотку, молоко, отвары трав (зверобой, брусника, плоды шиповника).

Отлично снабжают кожу рук витаминами и питательными веществами следующие сборы для ванночек: зверобой и брусника: 2 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. брусники — листья и ягоды. Сырье смешивают, заливают кипятком (2 стакана), полчаса настаивают в термосе и процеживают.

Костяника и шиповник: плоды шиповника измельченные (4 ст. л.), ягоды костяники (1 ст. л.) заливают литром воды, доводят до кипения и полчаса кипятят на слабом огне. Незадолго до того как снять смесь с огня, добавляют еще цветки шиповника (2 ст. л.), через несколько минут снимают, остужают и процеживают.

Черника и ежевика: ягоды (по 2 ст. л.) заваривают в термосе литром кипятка, настаивают около суток и процеживают.

Мастер предлагает поделиться впечатлениями, которые они ощутили при принятии ванночек для рук.

М а с т е р. Благоприятно влияет на кожу рук массаж. Особое внимание необходимо уделять массажу кистей и пальцев. Ведь по восточным представлениям, на кисти располагаются биологически активные точки, связанные с головой, глазами и ушами, легкими, кишечником, мочевым пузырем и всеми отделами позвоночника. Пальцы руки наделены многими рецепторами. Каждый палец отвечает за определенный орган. На-

пример, обработка среднего пальца тонизирует мозг, снижает повышенное артериальное давление, улучшает деятельность кишечника; воздействуя на мизинец, вы можете улучшить деятельность сердца, на четвертый палец — работу печени, на указательный палец — желудка. В целом, массаж пальцев рук улучшает самочувствие.

Сегодня я хочу предложить вам сделать массаж рук. Делать его мы будем друг другу. Для массажа я приготовила масло с добавлением капельки ароматического средства. Здесь есть апельсин, бергамот, жасмин. Я предлагаю каждому выбрать масло для массажа.

Начинаем массаж с легкого поглаживания большими пальцами рук. Массаж пальцев и кистей рук начинают с мизинца, примерно с середины ногтя. Палец массируют большими пальцами обеих рук, легко и свободно, круговыми движениями, по 3—5 раз, по направлению от первой фаланги к кончику и в обратном направлении. Затем проделывают такой же массаж указательного, безымянного, среднего и большого пальцев (по суставам, покрутить лучезапястный сустав.)

Массаж ладоней. Размещают руку ладонью вверх и большими пальцами проделывают легкие круговые движения. Затем меняют положение рук и проводят массаж тыльной части кисти. Рука уже лежит ладонью вниз.

Большие пальцы располагают по обеим сторонам тыльной части кисти. Указательный и средний — под кисть к началу ладони. Массаж начинают с кистевого сустава и легкими растирающими движениями поднимаются вплоть до кончиков пальцев. Затем, выполняя такие же движения, спускаются обратно — от кончиков пальцев к кистевому суставу. Процедуру повторяют 3—5 раз. В заключение, мягко обхватив кисть, свободными круговыми движениями массируют сустав справа налево. Под конец плавными выжимающими движениями сцепленных в кольцо рук, массируют руки от запястья к лок-

тю, и от локтя к плечу. И заканчивают длинными поглаживающими движениями ладоней вверх по руке и вниз до самых кончиков пальцев. Кисть слегка наклоняют вперед и назад 5—10 раз, что способствует расслаблению суставов кисти.

И последнее, нанесем питательную маску, в состав которой входят: яичный желток, мед, сок лимона, оливковое масло, на кожу рук и оставим ее на 10 мин.

Литература

Лопуга В.Ф. Сохранение и укрепление здоровья учителя — ведущая проблема современного общества // Здоровье Алтайской семьи. Барнаул, 2010. № 2.

Физкультурно-оздоровительная деятельность в детском саду

Кутовая Е.Э.,

воспитатель МКДОУ д/с № 487 «Полянка», г. Новосибирск

На современном этапе жизнь ставит перед нами много новых проблем. Но самая актуальная в детском саду на сегодняшний день — проблема сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Тема здоровья, его сохранения, восстановления и укрепления, физического совершенствования волновала человечество с давних пор. На каждой ступени

развития общества человек развивался физически и совершенствовался умственно. В природе существует естественный отбор, когда выживает сильнейший. Когда-то он распространялся и на человека.

Поднявшись на определенный уровень, люди стали искать способы оздоровливания, появились знахари, травники. Эта проблема

не утратила своей актуальности и в современном мире. Идет постоянный поиск путей, как победить ту или иную болезнь. На многие вопросы человечество пока не может дать ответа. О том, как избавиться от инфаркта, что делать, чтобы избежать стресса, как чистить печень, и о многом другом мы слышим по радио, читаем в газетах. О проблеме здоровья пишут в популярных изданиях и научной литературе. Но, к сожалению, большинство из нас задумывается о своем здоровье, лишь когда возникает необходимость лечения какой-то болезни. А ведь, казалось бы, куда проще и надежнее беречь и поддерживать свой организм в жизнеспособном состоянии постоянно с самого детства.

Здоровье детей — будущее страны! «Здоровье каждому человеку планеты!» — этот гуманный лозунг провозгласила Всемирная организация здравоохранения.

Дошкольный возраст — период, когда развиваются двигательные качества и навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности, закладываются основы здоровья будущего взрослого человека. Исходя из вышесказанного, были определены направления деятельности нашего детского сада: укреплять здоровье детей, осуществлять профилактику заболеваний, повышать сопротивляемость детского организма

влияниям внешней среды, создавать оптимальные условия для закаливания, воспитывать физически здорового, разносторонне развитого человека, готового обучаться в школе.

Направления деятельности реализуются в следующих задачах:

- формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- развивать его физические качества;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- обеспечивать физическое и психическое благополучие;
- создавать условия для реализации потребности детей в двигательной активности;
- снижать заболеваемость.

В работе с детьми мы используем как традиционные, так и нетрадиционные формы физического воспитания:

- закаливающие мероприятия (утренняя гимнастика, воздушное, водно-солевое закаливание, сон без маек);
- прогулки на свежем воздухе (с подвижными играми и индивидуальной работой);
- спортивные праздники, дни здоровья;
- физкультминутки;
- музыкальные занятия и развлечения, связанные с ритмикой, движением;
- походы, экскурсии;
- занятия лечебной физкультурой;

— осуществление тесных контактов с медицинским персоналом детского сада (ведется лечебно-профилактическая работа: массаж, витаминотерапия, физиопроцедуры, ингаляции, соляная пещера и т.д.).

Для полноценного физического развития детей и реализации их потребности в движении создаются определенные условия.

В группе выделено достаточно места для активного движения, есть спортивный уголок, где наряду с традиционным оборудованием имеется и нетрадиционное (изготовленное своими руками): набивные мячи, коврики для профилактики плоскостопия, плетеные косички для общеразвивающих упражнений, змейка, черепаха для развития мелкой моторики рук и т.д. Яркость и красота этого оборудования способствуют эмоциональному настроению детей, повышению интереса к занятиям, получению удовольствия от выполнения упражнений. Также мы приобрели полифункциональный комплекс, отличающийся эстетичностью, легкостью, безопасностью, используемый для развития у детей ловкости, координации движений.

Для физических занятий оборудован спортивный зал, где находятся гимнастическая стенка с набором приставных досок, скамейки, дуги, обручи, мячи разных размеров, спортивный инвентарь, игрушки — все это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно

важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет малышам упражняться во всех видах основных движений в помещении.

На участках детского сада оборудованы спортивные площадки с зонами для подвижных и спортивных игр. Имеются гимнастическая стенка, сетка для игры в волейбол, баскетбольная корзина, прыжковая яма, размечена беговая дорожка на 30 м, надежно закреплены бревно, дуги, турники для подтягивания, радуга-рукоход, столбики для равновесия. Летом на площадке действует тропа здоровья (где ребята ходят босиком по гальке, песку, воде, траве, сосновыми шишкам). Это способствует закаливанию детского организма, профилактике плоскостопия, развитию разных физических качеств.

Физкультурные занятия становятся более интересными и доступными для детей, поскольку положительный, эмоциональный настрой способствует более быстрому усвоению материала. В своей практике мы широко используем полноструктурные занятия, но проводим их по подгруппам, уделяя внимание каждому ребенку, при этом учитывая индивидуальные особенности и физиологические возможности мальчиков и девочек.

При планировании работы мы опираемся на принципы рациональной организации двигательной активности детей, используя рекомендации Ю.Ф. Змановского:

- преобладание циклических упражнений;
- частая смена упражнений при многократном повторении одного (до 15 раз);
- музыкальное сопровождение занятий;
- осознанное отношение детей к выполнению упражнений;
- мышечное расслабление — обязательная часть занятий;
- присутствие положительных эмоций;
- красивое выполнение заданий.

От традиционных наши занятия отличаются содержанием, формой проведения, увеличением продолжительности бега. Мы проводим занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой подвижности; занятия-тренировки в основных видах движений; занятия-соревнования; занятия-зачеты; занятия с элементами аэробики; самостоятельные по карточкам-символам. Успешно включаем в занятия художественное слово, разные произведения классической музыки. Тщательно подбираем и составляем оборудование, что позволяет увеличить общую и моторную плотность занятия, добиться тренирующего эффекта.

Если позволяют погодные условия, все занятия проводим на улице, на спортивной площадке, в зимний период проводим обучение зимним видам спорта. Также 1 раз в месяц проводим физкультурный досуг, который планируем на хорошо знакомом

материале в разных формах, поощряя детей призами, медалями, сувенирами. Дважды в год проводим спортивный праздник с введением сказочных персонажей, сюрпризами, угощением.

Технологию В.Ф. Базарного «Сенсорная свобода и психомоторное раскрепощение» используем на всех занятиях. Это вертушка, квадраты, расположенные по периметру помещения группы для смены динамических поз, гимнастика для глаз.

Важное звено в системе оздоровления детского организма — закаливание. Закаливающие процедуры мы проводим в комплексе: воздушные ванны, солевые дорожки с элементами корригирующей гимнастики, точечный массаж, дыхательная гимнастика. После сна дети делают разминку в постели. Цель этого — поднять настроение и мышечный тонус, обеспечить профилактику нарушения осанки, придать занятию эмоциональную окраску. Хорошим средством закаливания в группе, а также формирования свода стопы является босохождение во время проведения закаливающих процедур, летом — в группе и на улице. Оздоровляющий эффект дает система полоскания рта и горла (после приема пищи водой комнатной температуры).

Немаловажное условие в обеспечении физического здоровья детей — лечебно-профилактическая и оздоровительная работа, проводимая совместно с

медицинским персоналом детского сада. Во время эпидемий ОРЗ и гриппа мы осуществляем нетрадиционные профилактические мероприятия:

- дети употребляют в пищу лук и чеснок;
- носят на груди чесночные бусы;
- во время сна вдыхают пары чеснока и лука (через день), пары трав, состав которых подбирает медицинская сестра для каждого ребенка индивидуально по рекомендации лечащего врача;
- принимают витаминные и травяные чаи (фитотерапия);
- полощут рот и горло настоями трав.

Согласитесь, что работа по физическому воспитанию не может быть полной без привлечения родителей. Семья для ребенка — самое дорогое, важное звено, где он получает необходимые ему тепло, ласку, поддержку, развивает чувства.

В работе с родителями мы ставим такие задачи:

- знакомить пап и мам с основами теоретических знаний и практикой работы с детьми по вопросам физического воспитания;
- повышать интерес к проблемам оздоровления ребенка;
- готовить и проводить совместные с родителями мероприятия.

Для решения поставленных задач наши сотрудники выступают на родительских собраниях, проводят беседы-консультации, устраивают открытые просмот-

ры. Постоянно информируют родителей об успехах их детей.

Совместно с родителями проводится спортивный праздник «Папа, мама, я — спортивная семья», благоприятная атмосфера которого способствует не только укреплению здоровья, но и формирует между родителями и детьми более доверительные отношения, основанные на любви, взаимопонимании, творчестве.

Подобная работа позволила нам достичь определенных результатов:

- дошкольники удовлетворили потребность в движениях, физическом совершенствовании;
- наши воспитанники стали более гибкими, у них повысилась работоспособность;
- ребята стали с удовольствием посещать спортивный зал во время специально организованной деятельности и в свободное время;
- к концу возрастного периода каждый ребенок овладел соответствующими двигательными навыками;
- у родителей повысился интерес к проблемам физического воспитания собственных детей;
- за последние четыре года наметилась тенденция к снижению детской заболеваемости.

Таким образом, в результате последовательной, системной работы с детьми и их родителями уровень физкультурно-оздоровительной деятельности в нашем детском саду поднялся на качественно новую ступень.

Конкурс «От физкультуры и спартакиады — к вершинам Универсиады и Олимпиады!»

Паутова Н.Г.,
старший воспитатель;

Игонина Е.А.,
*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 33
«Аленький цветочек», г. Зеленодольск,
Республика Татарстан*

Минувшим летом в Казани состоялась XXVII Всемирная летняя Универсиада. Педагоги нашего детского сада внесли свой вклад в поддержку этого спортивного события.

Вниманию коллег предлагаю сценарий творческого этапа муниципального конкурса «Инструктор по физической культуре — 2013», который прошел в нашем городе с 1 по 15 апреля 2013 г. Сценарий выстроен таким образом, что позволяет увидеть творческую индивидуальность, профессиональные умения и результативность работы специалистов нашего детского сада.

Несмотря на шуточный характер сценария в нем красной нитью проходит мысль о том, что именно с регулярных занятий физкультурой и дошкольных спартакиад начинается воспитание будущих чемпионов России, а от профессиональной компетентности инструктора по физической культуре и его личностных качеств зависит спортивное будущее страны.

Задачи:

- выявить творческих педагогов и передовой опыт работы по физическому воспитанию дошкольников;
- стимулировать и поощрять инновационную деятельность в решении задач физического воспитания детей дошкольного возраста;
- определить и признать личный вклад инструктора по физкультуре в развитие спорта в детском саду;

ЭТО ИНТЕРЕСНО

— формировать и укреплять в общественном сознании позитивный имидж инструктора по физкультуре.

Оборудование: интерактивная доска, логотип и талисман Универсиады — 2013.

* * *

В е д у щ и й

В школе Олимпийского
резерва
Сегодня собран срочный

педсовет!
Раз вся страна «помешана»
на спорте,
Покоя у директора там нет!

В зал под маршевую музыку входят «тренеры» школы Олимпийского резерва, выполняют перестроения, останавливаются в центре зала.

Д и р е к т о р

Ну здравствуйте,
Все тренеры — спортсмены!
Собрал я вас сегодня здесь
не зря!
Чтоб в будущем спортивными
победами,
Могла гордиться вся наша
страна!

Приказ:

Искать надо резервы
По селам-городам!
А кто кует резервы,
Доставить надо к нам!

1 - й т р е н е р

Легко сказать — доставить!
Ведь двадцать первый век!
Другие средства поиска
Придумал человек!

2 - й т р е н е р

Мы все найдем на сайте
«Резервы точка ру!»...
Ну вот, я что-то вижу,
И вам всем покажу!

На экран интерактивной доски проецируется информация: общие сведения о педагоге, результативность участия воспитанников в спартакиадах по общей физической подготовке среди детей дошкольного возраста.

Д и р е к т о р

Вот так информацию
Нам выдал Интернет!
У этого инструктора
Полным-полно побед!

2 - й т р е н е р

Воспитанники Лены,
Хоть еще малы,
На детских спартакиадах
Победить смогли!

Д и р е к т о р

Зовите Лену срочно,
Пусть она сама
Раскроет все секреты
И тайны мастерства!

Тренеры отходят в сторону, садятся на стулья. В зале появляется Инструктор по физкультуре и выполняет элементы художественной гимнастики — упражнения с лентами.

И н с т р у к т о р

Физкульт-привет!
Я к вам пришла,
Хоть и задержалась!
Я по дороге, как всегда,
Немного разминалась!



Ну а теперь, друзья мои,
Готова я к ответу!
Ведь для чего-то вы нашли
Меня по Интернету!

Директор

Да-да! Нас все интересует!
Ваш вес и рост, объем груди,
Но для начала расскажите,
Как вы в профессию пришли!

Инструктор

Вопрос простой и нет секрета,
Со спортом с детства я дружна,
И сразу после института
С детьми работать начала!
И знаю точно: не ошиблась
На этом жизненном пути.
Своей работой помогаю
Я детям крепкими расти!

3-й тренер

Все это очень интересно,
Но мы в спортшколе знать
должны,

Какие цели и задачи
вы решаете с детьми!

Инструктор

Задач немало я решаю,
Их прописали в ФГТ,
Но я, друзья мои, мечтаю,
И даже снится мне во сне...
Что мои дети — дошколята
Всего через десяток лет
На молодежных играх где-то
Удостоятся побед!

4-й тренер

Да, цель ваша актуальна,
И мечта тоже похвальна!
Только... вот, что интересно,
Как вы в детях разовьете
Физическое совершенство?

Инструктор

Все мне в раз не рассказать,
Но могу я показать,
Чем владею, что могу,
И чему детей учу!

5-й тренер

Что ж, давай-ка здесь сейчас
Покажи нам мастер-класс!
Вот мешочки, скакалка

и мяч —

Как же ты будешь нас
удивлять?

Тренер раскладывает по залу соответствующее спортивное оборудование.

Инструктор

Со скакалкой я дружна,
Она чудо-хороша!

«Я и прямо,
Я и боком,
С поворотом,
И с прискоком,
И с разбега,
И на месте,
И двумя ногами
Вместе...» (по А. Барто).

Инструктор выполняет прыжки через скакалку разными способами.

Я б скакала и скакала,
Но к мячу уже пора.
С ним могу играть я тоже
Хоть до самого утра!

Инструктор имитирует спортивные игры с мячом, затем подходит к мешочкам.

А эти мешочки не просто
забава...

Кто научится в детстве
их точно бросать,
Писать будет в школе легко
и красиво,
Учиться тот будет только
на «пять»!

Инструктор выполняет кинезиологические упражнения с мешочками.

Директор

Вы нас, Елена, сполна удивили,
В мир детской игры
Вы нас всех пригласили!
Захотелось нам опять
Прыгать, бегать и скакать!



1 - й родитель

Елену Альбертовну мы уважаем,
В спортзале у ней тоже
часто бываем!

Там вместе с детьми
выполняем движенья
У всех получается на удивленье!

2 - й родитель

Она консультирует,
рекомендует,
Семейные праздники
организует.

Всегда дать готова нам
нужный совет —
Лучше инструктора
в городе нет!

По окончании видеоролика директор обращается к педагогам детского сада.

Директор

Так-так! Ну а вы
Что добавить хотите!
Я слушать готова,
Ну, говорите...

1 - й педагог

Елена Альбертовна — наша
коллега,
В работе она — генератор
идей!

В совместных проектах идем
к общей цели:
Растим здоровых, счастливых
детей!

2 - й педагог

С инструктором этим
мы стали моложе,
Она «зажигает» и взрослых
людей!

Стремление к цели и воля
к победе —
Вот, что хотим мы добавить
о ней!

Директор

Ну что ж, картина ясной стала:
Вот кто кует спортивные
резервы Татарстана!
Таланты у инструктора

большие —
Значит, быть Зеленодольску
Спортивной столицей России!

Все участники выходят в центр зала и на мелодию песни «Это новое поколение» исполняют заключительную песню. Автор слов старший воспитатель детского сада.

Наше стремление — только
победа!

В наши резервы твердая вера.
Звезды спортивные
мы зажигаем,
Спорт и здоровье — вот наше
зная!

Прпев:

Наше новое поколение,
К Универсиаде стремление!
И к победе будет оно шагать —
И побеждать, и побеждать!

Будут награды, будет удача,
Это за труд наш нелегкий
отдача!

От физкультуры
до спартакиады
И к вершинам новой
Олимпиады!

Прпев.

Все действующие лица под музыку выходят из зала.

Олимпийские игры в детском саду

Пояркова Т.Ю.,

*инструктор по физкультуре МАДОУ д/с № 11,
г. Стерлитамак, Республика Башкортостан*

В современном мире, имеющем огромные возможности, а одновременно и опасные слабости, олимпийские идеи могут стать школой благородных принципов и моральной чистоты, а также физической силы и духовной энергии.

Пьер де Кубертен

На современном этапе развития нашего общества по-новому ставится задача воспитания здоровых, гармонично развитых людей, обладающих высокой умственной и физической работоспособностью. Для успешного решения этой задачи важно, перефразируя известную пословицу, «Беречь здоровье смолоду». И сегодня политика правительства направлена на сохранение здоровья нации. Приобщать к спорту и здоровому образу жизни молодое поколение необходимо с самых ранних лет жизни.

Физическое воспитание детей предполагает не только формирование различных двигательных умений и навыков, но и приобретение опыта чувственного познания собственных двигательных возможностей и

своего места в окружающем мире, так как отличительная черта физического воспитания дошкольников — органическая связь с умственным воспитанием. Забота о здоровье ребенка выходит на первое место, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Дошкольный возраст — важнейший период, когда формируется личность будущего гражданина и закладываются прочные основы физического здоровья человека. Создание системы здоровьесбережения на ступени дошкольного образования обусловлено новыми требованиями к образованию, социальным заказом родителей, интересом взрослых и детей к олимпийскому движению в преддверии

XXII зимних Олимпийских игр в Сочи.

Олимпийские игры вошли в историю человечества как крупнейшее международное комплексное спортивное мероприятие. Они обладают огромной притягательной силой не только потому, что это единственные в своем роде всемирные спортивные состязания, но и потому, что они предоставляют прекрасную возможность для установления дружеских связей между спортсменами различных стран.

Формирование представлений об олимпийском движении может стать частью не только физического, но и эстетического, и нравственного воспитания ребенка. Сложные проблемы патриотического воспитания также могут успешно решаться через формирование у дошкольников чувства сопричастности к выступлениям спортсменов своей Родины на мировых аренах.

В последние годы для пропаганды идей олимпийского движения среди детей и молодежи шире стали использоваться и сами спортивные соревнования. В ходе этих мероприятий применяется олимпийская атрибутика: подъем олимпийского флага, произнесение олимпийской клятвы, церемония зажжения олимпийского огня и др. Во многих странах регулярно проводятся (особенно в связи с летними и зимними Олимпийскими играми) «Малые Олим-

пиады», «олимпийские мили» и другие аналогичные соревнования детей, подростков и молодежи.

По нашему мнению, олимпийское образование, его формы и методы должны занимать важное место в системе спортивного воспитания детей дошкольного возраста. В связи с этим можно выделить два основных направления олимпийского образования как элемента этой системы.

Первое направление — ознакомление детей с олимпийским спортом, Олимпийскими играми, историей древнего и современного олимпийского движения. В рамках этого направления могут быть использованы и успешно применяются на практике такие формы и методы, как рассказы, стихи, песни, сказки, викторины, загадки, спектакли и театрализованные представления, а также конкурсы рисунков на олимпийскую тематику. Например, для старших дошкольников будет уместен следующий рассказ об Олимпиаде. Олимпийские игры — крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования, которые проводятся каждые четыре года. Традиция, существовавшая в Древней Греции, была возрождена в конце XIX в. французским общественным деятелем Пьером де Кубертенем. Олимпийские игры, известные так же как летние Олимпийские игры, проводились каждые четыре года, начиная с 1896 г., за

исключением лет, пришедшихся на мировые войны. В 1924 г. были учреждены зимние Олимпийские игры, которые первоначально проводились в тот же год, что и летние. Однако, начиная с 1994 г., время проведения зимних Олимпийских игр сдвинуто на два года относительно времени проведения летних.

Второе направление олимпийского образования детей дошкольного возраста — непосредственное включение дошкольников в занятия олимпийскими видами спорта (такими, например, как плавание, легкая атлетика, футбол, волейбол, теннис и др.) и проведение для них малых олимпийских игр, которые проводятся администрацией детских садов совместно с родителями дошкольников.

С целью формирования у детей основных сведений об Олимпийских играх в нашем детском саду с 2011 г. начал свою работу мини-музей «Мячи» (для детей 6–7 лет). Для эффективности работы был составлен план. Основные теоретические сведения были изложены в форме бесед, игр, экскурсий, просмотра репродукций и видеоматериалов и т.д.

В нашем детском саду стало хорошей традицией проведение праздников здоровья, развлечения, спартакиад, малых зимних и летних олимпийских игр. Детская олимпиада поддерживает и хранит традиции большого спорта: циклу соревнований

предшествует парад участников, вынос олимпийского флага, зажжение олимпийского огня, клятва спортсменов: «Соревноваться и побеждать — честно». Это учит детей нести ответственность за свои поступки, поддерживать друг друга в минуты удач и поражений. Победитель должен знать, что он смог победить не только потому, что он самый сильный и ловкий, но и потому, что вместе с ним были другие, которые в этот раз проиграли. А те, в свою очередь, знают, что тот, кто умеет проигрывать, обязательно когда-нибудь победит. Но самое главное, что все участники получают большую радость, эмоциональный заряд, они с удовольствием демонстрируют свои физические качества, стараются не отставать от сверстников, ведут серьезную борьбу. Незабываемые, яркие впечатления дают детям возможность почувствовать себя участниками всемирного олимпийского движения, и, как знать, может быть, в детской олимпиаде выступают завтрашние чемпионы.

Родители воспитанников принимают самое непосредственное участие в соревнованиях «Папа, мама, я — спортивная семья», а также в других спортивных праздниках.

Давно замечено, что спортивные дети всегда активны, успешны, самостоятельны, талантливы, общительны, в любом деле они лидеры. Любая информация на

спортивную тематику позволяет нам более эффективно организовать работу по формированию здорового образа жизни дошкольников. Это играет важную роль в совершенствовании физической культуры ребенка. Кто знает, может быть, через несколько десятков лет кто-нибудь из воспитанников нашего детского сада будет прославлять свой родной город Стерлитамак на Олимпийских играх.

Вниманию коллег мне хотелось бы предложить несколько вариантов сценариев спортивных праздников на олимпийскую тематику.

Сценарий зимних малых Олимпийских игр

Цель:

- приобщать детей к традициям большого спорта;
- продолжать укреплять здоровье дошкольников;
- выявлять спортивные интересы, склонности и способности воспитанников.

Оборудование: маски зайцев, мячи, обручи, кегли, ориентиры.

* * *

Дети в спортивной форме под звуки марша входят на площадку и выстраиваются в колонну по одному. Далее делятся на команды, каждая из которых следует за своим воспитателем. Участники перестраиваются в колонну по двое.

Ведущий. Внимание! Мы приглашаем участников наших

состязаний на спортивную арену!

Звучит музыка. Участники проходят круг по площадке и занимают места согласно разметке.

Ведущий. Всем олимпийцам перед отбытием на соревнования — наше напутственное слово.

Вы сильные, вы смелые,
Нет слабых среди вас.
В веселую Олимпию
Отправитесь сейчас!

Звучит гимн, под который лучшие спортсмены детского сада поднимают флаг.

Ведущий. Спортсмены к олимпиаде готовятся целых 4 года, так как этот праздник спорта проходит один раз в 4 года — ведь олимпиады бывают зимние и летние. Между соревнованиями спортсмены тренируются, а перед состязаниями обязательно разминаются.

Разминка (по показу взрослого дети совершают различные движения):

Всем известно, всем понятно,
Что первым быть приятно.
Только надо знать,
Как ребенку сильным стать!

Ребята выполняют общеразвивающие упражнения.

Мы — веселые ребята!

Дети ходят по кругу.

Мы — ребята-дошколята.
Спортом занимаемся,

С болезнями не знаемся.
Раз-два, два-раз!

Отводят руки в стороны, поднимают руки к плечам, показывают свою силу, сжав ладонь в кулак.

Много силы есть у нас!
Мы наклонимся сейчас,

Наклоняются вниз.

Полюбуйтесь-ка на нас!
Раз — два, не зевай,

Приседают.

С нами вместе приседай!
Раз — прыжок, два — прыжок!

Прыгают на обеих ногах в чередовании с ходьбой.

Прыгай весело, дружок!
Раз, два — не зевай!
С нами вместе повторяй!

В е д у щ и й. Перед соревнованиями судьи и спортсмены дают клятву, что судейство и участие в состязаниях будет проходить честно. Вот и я вам, ребята, предлагаю дать клятву.

Кто с ветром проворным сможет сравниться?

Д е т и. Мы, олимпийцы!

В е д у щ и й. Кто верит в победу, преград не боится?

Д е т и. Мы, олимпийцы!

В е д у щ и й. Клянемся быть честными, к победе стремиться, рекордов высоких клянемся добиться!

Д е т и. Клянемся! Клянемся! Клянемся!

В е д у щ и й. А теперь я предлагаю вам познакомиться с некоторыми зимними и летними

олимпийскими видами спорта и провести состязания.

Легкая атлетика — царица спорта

И с этим вы, ребята, не спорьте.

Бег, прыжки, метание —
Вот это состязание.

Эстафета «Ромашка»

Представители команд временно устремляются вперед, добегают до обруча, берут одну фишку, добегают до второго обруча, кладут фишку рядом с ним и возвращаются обратно.

Спортивные игры —
это команда.

Передачи и скорость,
движения, масса.

Ведение мяча и удар по мячу.
В баскетбол, волейбол играть
я хочу.

Эстафета с мячами

Вариант 1. Прыжки с зажатым мячом между коленями.

Вариант 2. Ведение мяча об ручем.

Вариант 3. Прыжки в масках.

Коньки зимой — это приятно,
Зрелище ярко и популярно.
Закалка при этом тоже
понятно,

Занятия всем нужны
регулярно.

Танцы на льду — это красиво,
Танцуют пары просто

на диво.

Вот и нам попробовать надо
Может, каждому будет
награда.

В конце всех мероприятий участники и болельщики танцуют танец «Макарена».

Ведущий. Вот и закончились наши малые Олимпийские игры.

Тихо стало на трибунах
Награждение идет.

Кто же станет чемпионом?
Сейчас узнает весь народ.

Ведущий. Мы предлагаем судьям подвести итоги соревнований и объявить победителей.

Проходит награждение победителей.

Честь опустить флаг предоставляется капитану победившей команды.

Звучит гимн.

Первыми покидают зал победившие команды.

Дети совершают круг почета по площадке и прощаются со своими соперниками и болельщиками.

Сценарий летних малых Олимпийских игр

Цели:

- развивать у детей быстроту, ловкость, силу, точность, выносливость;
- воспитывать у них умение побеждать и проигрывать.

Подготовительная работа: познакомить детей с историей Олимпийских игр.

Оборудование: карты мира, цветные кольца, макеты малень-

ких и больших свечей, теннисные ракетки, воздушные шары, резиновые сапоги (по количеству участников), обручи.

* * *

Звучит спортивный марш, на площадь выходят команды (участники соревнований).

Ведущий. Приветствую вас, участники соревнований! Поздравляю вас с началом летних малых Олимпийских игр. Судить наши соревнования сегодня будут наши почетные судьи. *(Представляет членов жюри.)*

Предлагаю вам немного размяться. Разминка будет проходить в следующей форме: я вам задам пять вопросов, и тот, кто ответит правильно на наибольшее их количество, поднимет флаг наших сегодняшних соревнований. Договорились?

Дети. Да!

Ведущий. Итак, первый вопрос.

♦ Где родились Олимпийские игры? *(В Древней Греции. Это элитные состязания, проходившие в г. Олимпия с 776 г. до н.э. один раз в четыре года, в честь бога Зевса.)*

♦ Когда и где проходили первые возрожденные Олимпийские игры? *(С 5 по 14 апреля 1896 г. в Греции в Афинах. Участвовало 235 спортсменов из 13 стран.)*

♦ Когда советские спортсмены впервые приняли участие в Олимпийских играх? *(В 1952 г.*

на XV Олимпийских играх в Хельсинки).

♦ Что означают пять переплетенных колец на олимпийском флаге? *(Олимпийские разноцветные кольца — голубое, красное, желтое, черное, зеленое — символизируют дружбу спортсменов всех континентов, их стремление к миру. Такую эмблему предложил основатель современных игр Пьер де Кубертен в 1913 г.)*

♦ Когда впервые было поднято полотнище с пятью кольцами? *(В 1914 г., в Париже, во время Олимпийского конгресса. А 6 лет спустя Олимпийские игры получили официальный флаг — белое полотнище с вышитыми на нем кольцами — подарок олимпийского комитета Бельгии.)*

Молодцы, ребята! Вы ответили на все вопросы! И поднять флаг я приглашаю ... *(Называет имя победителя, который поднимает флаг.)*

А теперь приступаем к соревнованиям команд. Перед вами карта мира, на ней изображены материки. Каждый участник получает по одному цветному кольцу. Ваша задача: прикрепить эти кольца к тому материку, цвет которого он символизирует.

Эстафета «Олимпийские кольца»

Участники поочередно подбегают к карте, где контурами обозначены материки: Евразия, Африка, Австралия, Америка, Антарктида, и крепят кольцо к

тому материку, цвет которого он символизирует.

Ведущий. А теперь пора зажечь Олимпийский огонь. Посмотрим, кто из участников нашей Олимпиады завоюет это право. В Древней Греции проводились такие соревнования — бег с факелами. Глубокой ночью бегуны зажигали восковые факелы и устремлялись к городу. Один передавал факел другому, как в современной эстафете. Выигрывала команда, участник которой первым, не погасив огня, добегал до жилища кузнеца, где по традиции он своим факелом разжигал печь. Давайте воспользуемся этой традицией: огонь в нашей чаше должен быть зажжен таким же образом.

Эстафета «Зажги огонь»

Капитаны команд получают маленькую «свечу» и, пробежав определенное расстояние, передают огонь другому игроку. Побеждает команда, которой удастся первой принести свечу и передать ее своему капитану.

Ведущий. Продолжим наши соревнования.

Эстафета «Кто быстрее»

Игроки соревнуются в беге, ударяя на ходу воздушный шарик ракеткой так, чтобы он не касался земли. Побеждает та команда, которая преодолеет заданное расстояние быстрее другой.

Ведущий. А теперь на старт приглашаются спринтеры. Кстати, что такое спринтерский бег?

Дети. Бег на короткую дистанцию.

Ведущий. Вам предстоит сейчас пробежать дистанцию в резиновых сапогах.

Эстафета «Веселый бег»

Первый игрок надевает резиновые сапоги и бежит до ориентира и обратно. На стартовой линии он передает сапоги следующему игроку и т.д. Побеждает команда, преодолевшая дистанцию быстрее.

Ведущий. Ну что же, мы приближаемся к финишу соревнований. А на финише «Веселой олимпиады» я предлагаю вам принять участие в викторине «Из истории спорта». Ну что, готовы?

♦ Назовите первого чемпиона России по фигурному катанию? *(В Петербурге, 22 февраля 1897 г. на катке Юсупова сада начался первый чемпионат России по фигурному катанию. Победителем стал Паншин Александр Васильевич.)*

♦ Назовите имя советской конькобежки, которая на Олимпиаде в Инсбруке в 1964 г. завоевала сразу 4 олимпийские золотые медали. Она выиграла все дистанции: 500, 1000, 1500 и 3000 м. *(Лидия Скобликова.)*

♦ Назовите советского спортсмена — героя XV Олимпийских игр в Монреале, который заво-

едал 4 золотые, 2 серебряные и 1 бронзовую медали? *(Гимнаст Николай Андрианов.)*

♦ Когда проходили XXII Олимпийские игры? Сколько всего комплектов медалей было разыграно на этих играх? *(Игры проходили в Москве, с 19 июля по 3 августа 1980 г. Было разыграно 203 комплекта наград по 21 виду спорта.)*

♦ Когда сборная СССР по футболу стала чемпионом Олимпийских игр? *(На XV Олимпийских играх в Мельбурне, в 1956 г.)*

Ведущий. Ну вот и подошла к концу наша «Веселая олимпиада». Итоги соревнований подведут наши почетные судьи.

Судьи объявляют победителей и призеров соревнований.

Спорт — это не только рекорды. Это, прежде всего, стартовая площадка в страну здоровья, бодрости и хорошего настроения. Поэтому я вам, ребята, желаю со спортом не расставаться и крепко дружить. До новых встреч, друзья!

Литература

Виммерт, Йорг. Олимпийские игры. М., 2007.

Метаев Ю.А. Олимпиада — 80: Альманах. М., 1978.

Филиппова С.О., Волосникова Т.В. Олимпийское образование дошкольников. СПб., 2007.

Филиппова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. М., 2005.

Игры-путешествия как форма детского туризма

Антонишина Е.Н.,

*инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 9 «Аленушка»,
г. Коряжма Архангельской обл.*

Век технического прогресса человека все сильнее тянет к природе. Что может быть приятнее: после городского шума и смога насладиться звуками и запахами леса? Однако по воле случая или по неопытности каждый из нас может попасть в сложную ситуацию и оказаться в незнакомой местности или остаться один на один с лесом. Это может случиться и со взрослым человеком, и с ребенком. Как же научить малыша правильно вести себя в таком случае?

В этом поможет детский туризм — эффективная форма активного отдыха, позволяющая укрепить здоровье, восстановить силы, работоспособность, расширить функциональные возможности детского организма, обогатить двигательный опыт и пополнить знания об окружающем мире. Одна из разновидностей детского туризма — игра-путешествие, представляющая собой последовательное посещение различных точек на ранее разработанном маршруте. Перед детьми ставится задача с игровым характером (они на-

правляются к Лесовичку, Чудодереву и т.д.). На маршруте необходимо организовать остановки, где юным туристам предлагается поиграть и выполнить различные задания. Во время путешествия воспитанникам помогают педагоги, некоторые из них сопровождают детей по маршруту, другие организуют задания на точках.

Вниманию коллег предлагаем конспект игры-путешествия для детей старшего возраста «Там, на неведомых дорожках...».

Цели:

- закладывать основы безопасного поведения дошкольников на природе;
- создавать благоприятную эмоциональную атмосферу во время игры.

Задачи

Оздоровительные:

- формировать навыки ЗОЖ;
- повышать физическую активность и работоспособность детского организма.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, организованность, чувство коллективизма;

— прививать любовь к природе, учить бережному к ней отношению.

Образовательные:

- закреплять знания о съедобных грибах и ягодах, диких животных;
- активизировать словарный запас (турист, компас, части света, палатка, котелок, маршруты и др.);
- развивать наблюдательность, логическое мышление, внимание.

Оборудование: маршрутные листы, мячи (4 шт.), скакалка, тазик с рыбками, удочки, корзинки, рюкзаки (по 2 шт.), обручи, фишки, разнообразные принадлежности туриста, канат, предметы для игры «Укрась дерево», призовые сертификаты, конфеты.

Место проведения: спортивная или баскетбольная площадки, экологический участок, беседка.

* * *

Дети собираются по группам у главного входа детского сада.

Ведущий. Здравствуйте, ребята! Мы сегодня собрались на праздник, посвященный Всемирному дню туризма, который ежегодно отмечается 27 сентября.

Сегодня мы с вами отправимся по неведомым дорожкам, где вас ждет много открытий! Вы готовы к путешествию?

Дети отвечают.

Проверим, все ли готовы к трудным испытаниям, все ли в удоб-

ной форме, в хорошем настроении.

Вбегает Рассеянный (очень тепло и странно одетый человек).

Рассеянный. Я тоже хочу с вами путешествовать, ребята!

Ведущий. Кого я вижу! Рассеянный с улицы Бассейной! Здравствуй, дорогой мой друг! Ты как всегда забыл поздороваться.

Рассеянный. И правда, забыл. Здравствуйте, ребята!

Ведущий. Рассеянный, что с тобой, ты как-то странно одет. Настоящие туристы никогда не одеваются, как ты.

Рассеянный. А кто такие туристы?

Ведущий. Туристы — это люди, которые любят путешествовать. Отправляясь в поход, они надевают удобную одежду, обувь.

Рассеянный. Чем тебе не нравится моя одежда? Я шубу надел, чтобы ночью не замерзнуть. Теплые сапоги, чтобы ноги не промокли. Голову прикрыл шлемом, а то вдруг что-нибудь на макушку свалится.

Ведущий. Ребята, можно ли так одеваться в поход?

Дети (хором). Нет!

Ребята рассказывают Рассеянному, что в лес надо надевать удобную, легкую одежду и обязательно яркую, — ведь если человек заблудится в лесу, его легче будет обнаружить.

Рассеянный. Тогда подождите меня. Я сейчас все лишнее

сниму. *(Раздевается и остается в ветровке, кроссовках, бейсболке.)*
Ну как? Сейчас можно идти?

В е д у щ и й. Подожди немножко. Ты куда сложил свои вещи?

Р а с с е я н н ы й. В чемодан.

В е д у щ и й. В поход ходят не с чемоданом, а с рюкзаком. Открывай свой чемодан, покажи что ты взял с собой.

Рассеянный по очереди вываливает кучу ненужных вещей.

Ты взял много лишнего, сейчас ребята тебе подскажут, что нужно для похода.

Проводится игра «Что возьмем с собой в поход?». (Ведущий называет следующие слова: котелок, кукла, ваза, спички, кошка, фотоаппарат, шкаф, палатка, холодильник, удочка, утюг, еда, пылесос, компас.) Все дружно хлопают в ладоши, если названная вещь пригодится в походе, и топают ногами, если не пригодится.

В наше путешествие отправляются 4 команды, каждой выдается маршрутный лист и карта путешествия.

Под веселую мелодию песни «Вместе весело шагать» (муз. В. Шаинского, сл. М. Матусовского) команды расходятся по станциям: «Мы — туристы», «Беседка знаний», «Азбука туриста», «Речная».

Время пребывания на каждой станции приблизительно по 6—8 мин. (При необходимости можно сократить количество игр на каждой станции.)

Станция «Мы — туристы»

Детей встречает Т у р и с т.

Т у р и с т. Здравствуйте, ребята! Я настоящий турист и очень люблю путешествовать по лесам, по лугам — сегодня здесь, а завтра там. У меня для вас сразу несколько загадок. Угадайте, что это?

И в тайге и в океане
Он отыщет путь любой.
Умещается в кармане
И ведет нас за собой.

(Компас.)

В поход идут и дом берут,
В котором дома не живут.

(Палатка.)

Он в походе очень нужен,
Он с кастрюлей очень дружен.

Можно в нем уху варить,
Чай душистый кипятить.
(Котелок.)

На привале нам помог,
Суп варить, картошку пек.
Для похода он хорош,
А вот в группу не возьмешь.
(Костер.)

Ты кричал — оно молчало,
Ты молчал — оно кричало.
(Эхо.)

Ты идешь с друзьями в лес,
Он за плечи к тебе влез,
Сам идти не хочет,
Он тяжелый очень.
(Рюкзак.)

Дети отгадывают загадки.

Чтобы рюкзак было удобно нести, его надо правильно уло-



жить. Тяжелые вещи надо поместить вниз, мягкие — со стороны спины, а мелкие вещи разложить по карманам.

Проводится игра-эстафета «Ловкий турист». Дети делятся на две команды. По сигналу взрослого первый участник с рюкзаком бежит «змейкой» между кубов, возвращается по прямой и передает рюкзак следующему.

Турист ненастья не боится,
Турист умеет веселиться.

Проводится игра «Перетягивание каната».

С веселым заданием
Справились ловко,
Есть у вас сила,
Есть и сноровка.

Ребята, а вы когда-нибудь горячую картошку в руках держа-

ли? Можно ее долго удерживать в руках?

Проводится игра «Горячая картошка».

Дети встают в круг и по сигналу ведущего передают мяч из рук в руки, стараясь долго его не задерживать и не уронить. Задание можно усложнить: ввести в игру 2—3 мяча и по сигналу менять направление их передачи.

Пора вам, ребята, отправляться дальше в путь.

Станция «Азбука туриста»

Детей встречает Лесовичок.

Лесовичок. Здравствуйте, дети! Вы случайно не заблудились в моем лесу? А вот одна девочка, Машенька, пошла в лес и заблудилась, плакала и не зна-

ла что ей делать? А вы знаете, что нужно делать в лесу, когда заблудитесь?

Дети отвечают. (Примерные ответы: украсить дерево, выложить опознавательные знаки, построить укрытие.)

Молодцы, ребята, все знаете. Но я хочу проверить вас на деле.

Видишь, дерево стоит,
Очень крепкое на вид.
К нему скорее подойди,
Крепко-крепко обними.

Запомните, ребята, первое правило — никогда не уходи с места, так тебя быстрее найдут.

Проводится подвижная игра «Кто быстрее соберется у своего дерева».

Запомните, ребята, второе правило — если заблудился, громко кричи «Ау!».

Проводится игра «Кто громче». Отдельно кричат мальчики, затем девочки, потом все вместе.

Правило третье — всеми способами сигнализируй о том, что ты попал в беду!

Проводится игра «Укрась дерево». Дети украшают дерево (полиэтиленовыми пакетами, пустыми бутылками, носовыми платками и т.п.).

Правило четвертое — если замерз, необходимо побегать и попрыгать — согреться.

Проводятся подвижные игры: «Перепрыгни через пенек», «До-стань веточку».



Молодцы, ребята! Порадовали меня, Лесовичка. Вы, оказывается, очень дружные и спортивные. Правила мои не забываете и в лес одни не ходите.

Станция «Беседка знаний»

Детей встречает дед Шишкарь.

Дед Шишкарь. Здравствуйте, ребята, меня зовут дед Шишкарь. Я слежу за порядком в лесу, не люблю, когда кто-то в нем шалит. Я хочу проверить, хорошо ли вы знаете правила безопасного поведения в лесу.

Дед Шишкарь предлагает детям ответить на вопросы.

Какие вы знаете съедобные грибы? (*Подберезовик, подосиновик, боровик, лисички.*)

Какие лесные ягоды можно есть? (*Малину, землянику, голубику, чернику, бруснику, клюкву.*)

Можно ли пить воду из рек и озер? (*Нельзя, пить можно только кипяченую.*)

Где лучше брать воду? (*Из родника.*)

Каких зверей надо опасаться в лесу? (*Волка, кабана, медведя, лося.*)

Можно ли купаться в незнакомом месте? (*Нельзя.*)

Можно ли разводить костер в сухую, жаркую погоду? (*Нельзя.*)

Какие части света вы знаете? (*Север, юг, запад, восток.*)

А сейчас, ребята, я хочу проверить вашу ловкость и быстроту.

Дети преодолевают своеобразную полосу препятствий, в ходе чего выполняют следующие действия.

С кочки на кочку — прыжки из обруча в обруч.

По мостику — пройти по бревну (взрослые страхуют детей).

Упавшее бревно — подлезание под бревно (воротики).

Через пеньки — перешагивание через пеньки.

Извилистая дорожка — бег «змейкой».

Станция «Речная»

Детей встречает Рыбак.

Рыбак. Я — рыбак. Я очень люблю ходить на рыбалку. Как вы думаете, где я ловлю рыбу?

Дети. На реке Вычегде, озерах.

Проводится подвижная игра «Ручейки и озера».

Дети делятся на две команды — «ручейки». По сигналу ведущего дети в командах становятся в колонну за своим капитаном и бегут за ним «змейкой», не сталкиваясь с другим «ручейком». По сигналу взрослого «Озера!» каждая команда пытается быстро сомкнуться в круг — «озеро». Какая команда выполнила задание быстрее, та и получает заслуженное поощрительное очко. Игра проводится 3—4 раза.

Рыбак. А какая рыба ловится в наших реках?

Дети отвечают.

Проводится подвижная игра «Удочка».

Дети встают в круг. Рыбак берет скакалку-«удочку» и вращает ее по кругу. Кого он задевает, тот выбывает из игры. Выигрывает тот, кто дольше всех остался в игре.

Звучит песня «Вместе весело шагать» (муз. В. Шаинского, сл. М. Матусовского). Все команды собираются на площадке у главного входа.

В е д у щ и й

Вы прошли дорог немало,
Но огромен белый свет!
Не жалейте кед, ребята,
Ведь похода лучше нет!

Друзья! Знаете ли вы, что настоящий турист должен быть наблюдательным и внимательным!

Вот кто из вас был самым наблюдательным, тот сможет правильно ответить на мои вопросы.

Проводится игра «Самый внимательный».

- сколько групп туристов отправилось сегодня в путешествие?
- сколько кочек было на вашем пути, когда вы преодолевали полосу препятствий?
- во что был одет Рыбак?
- что должен взять с собой турист, чтобы не заблудиться в лесу?

Проводится игра «Настоящий турист» (По типу игры «Можно — нельзя»).

В е д у щ и й. Ломать деревья?
Д е т и. Нельзя.

В е д у щ и й. Громко кричать?
Д е т и. Нельзя.

В е д у щ и й. Посадить дерево?
Д е т и. Можно.

В е д у щ и й. Стрелять из рогатки?

Д е т и. Нельзя.

В е д у щ и й. Пить из лужи?

Д е т и. Нельзя.

В е д у щ и й. Что должен сделать перед уходом настоящий турист?

Д е т и. Потушить костер, собрать мусор.

В е д у щ и й. Рассеянный, тебе понравилось путешествовать с нами по неведомым дорожкам?

Р а с с е я н н ы й. Да, спасибо вам большое. Мне очень понравилось с вами путешествовать.

В е д у щ и й

Всем ребятам помнить нужно:
Чтоб с вами не случилась
беда,

Правила туриста соблюдай
всегда.

Всем участникам мероприятия и Рассеянному вручаются призовые сертификаты «Настоящих туристов» и «туристские» наборы конфет.

Литература

Жукова О.Г., Трушина Г.И., Федорова Е.Г. Азбука «Ау!». СПб., 2008.

Образовательный проект издательства «ТЦ Сфера»

Уважаемые коллеги!

В условиях реформирования системы образования вопрос, где педагогу дошкольного образования пройти дополнительное обучение, становится все более острым. «Творческий Центр СФЕРА» в новом учебном году продолжает свой образовательный проект и приглашает на семинары педагогических работников ДОО.

Темы занятий:

♦ **Заведующим и методистам ДОО**

- о Образовательная политика РФ на современном этапе.
- о Детство в условиях современной социокультурной ситуации.
- о Социально-педагогические основы введения ФГОС дошкольного образования.
- о Требования к результатам освоения основной образовательной программы дошкольного образования.
- о Составление основной общеобразовательной программы ДОО в современных условиях.
- о Стиль управления, мотивация персонала, выход из конфликта.

♦ **Воспитателям ДОО**

- о Проектирование, сопровождение и обогащение образовательных программ.
- о Развитие современного ребенка раннего возраста.
- о Развитие современного дошкольника.
- о Развитие интеллекта дошкольников.

♦ **Инструкторам по физической культуре**

- о Формирование физического и психического здоровья дошкольников.

Занятия объединяются в полноценные 16-, 20-, 72-часовые учебные курсы, слушатели могут составить для себя учебный курс самостоятельно, выбрав занятия на интересующие их темы. Учебные курсы включают в себя аудиторные занятия, мастер-классы, практические занятия и интерактивные тренинги.

Преподаватели — авторы методических пособий, выпущенных издательством «ТЦ СФЕРА», И.В. Мальцева, канд. пед. наук Н.В. Микляева, канд. пед. наук А.В. Найбауэр, канд. пед. наук В.В. Онишина, канд. пед. наук И.Ф. Слепцова и др.

Узнайте подробности на сайте издательства: **www.tc-sfera.ru**, раздел «Семинары». Зарегистрироваться для посещения занятий и оплатить обучение можно прямо на сайте.

По всем вопросам обращайтесь в издательство «ТЦ СФЕРА»

По электронной почте: edu@tc-sfera.ru

По телефонам:

495-656-7505, 499-181-2158, методист Ирина Геннадьевна Глушкова
903-275-5204, координатор учебного центра Игорь Валерьевич Замбрицкий

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!

Интернет становится незаменимым помощником,
поэтому издательство «ТЦ Сфера» активно
развивает свои интернет-сайты

Приглашаем посетить сайты:

www.tc-sfera.ru (книги);

www.apcards.ru (наглядная и поздравительная продукция);

www.udou.ru, www.vdou.ru, www.mrdou.ru,

www.logoped-sfera.ru (журналы).

На сайте книг www.tc-sfera.ru

- ♦ Познакомьтесь с новостями о российском образовании, в том числе дошкольном, и о жизни издательства.
- ♦ Узнайте о вышедших новинках издательства и ассортименте имеющихся в наличии книг.
- ♦ Почитайте избранные главы из книг, статьи из журналов, другие публикации.
- ♦ Опубликуйте свой материал.

При размещении своих материалов на сайте, можно самостоятельно отредактировать их, исправить недостатки ее оформления, проявившиеся при переносе из текстового редактора на страницу сайта.

- ♦ Скачайте бесплатные материалы для вашей работы.
- ♦ Узнайте о семинарах и учебных курсах издательства, на которые можно зарегистрироваться на сайте и оплатить удобным способом.
- ♦ Подпишитесь на новостную рассылку.
- ♦ Сделайте заказ на книги издательства.

Книги и наглядные пособия, заказанные на нашем сайте, доставляет интернет-магазин компании «Лабиринт», с которой издательство заключило партнерское соглашение об этих услугах. Доставка возможна в любую точку земного шара, оплата заказа любым способом.

Возможны прямые заказы через издательство: 1) по почте **наложенным платежом**, для этого пришлите заявку по адресу: **129626, Москва, а/я 40** или **e-mail: sfera@cnt.ru**; 2) курьерской доставкой по Москве, заявку сделайте по тел.: (495) 656-72-05, 656-75-05.

На сайте открыток www.apcards.ru

- ♦ Узнайте о вышедших новинках и имеющемся ассортименте.
- ♦ Сделайте заказ на наглядные пособия и открытки издательства. Сумма заказа должна быть не менее 10000 рублей, при этом вы выиграете в цене, так как цены на сайте открыток оптовые. Заказы на меньшие суммы возможны через издательство: курьерской доставкой по Москве или самовывозом из магазина по адресу: Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3 (м. Ботанический сад). Заявку сделайте по тел.: (495) 656-72-05, 656-75-05.

На сайтах журналов www.udou.ru, www.vdou.ru, www.mrdou.ru, www.logoped-sfera.ru

- ♦ Узнайте о вышедших номерах журналов, познакомьтесь с их содержанием.
- ♦ Загляните в архив журналов, воспользуйтесь указателем статей.
- ♦ Бесплатно скопируйте размещенные на сайтах материалы.

В ближайших планах:

- ♦ Сделать более удобным оптовые заказы на всю продукцию издательства. Для этого на сайте www.apcards.ru разместить информацию о всей продукции издательства «ТЦ Сфера».
- ♦ Создать единый сайт для всех подписных изданий.
- ♦ Усовершенствовать сайт www.tc-sfera.ru: сделать возможным отправку по запросу сертификата о публикации; открыть странички авторов с возможностью задавать им вопросы и общаться напрямую с ними.
- ♦ Создать раздел, посвященный семинарам и курсам повышения квалификации.

**ПРИСЫЛАЙТЕ ВАШИ ПОЖЕЛАНИЯ
ПО РАБОТЕ НАШИХ САЙТОВ!
ЖЕЛАЕМ УСПЕХОВ!**

Актуально!

Рекомендуем ознакомиться на сайте tc-sfera.ru с обсуждением проекта ФГОС дошкольного образования и новых СанПиНов!

Издательство «ТЦ СФЕРА» представляет книги серии «Библиотека Воспитателя»



ВЕСЕЛЫЕ ЛОШАДКИ Стихотворные игры для детей 2—3 лет. Методическое пособие

Автор — Савельева Е.А.

В книге представлены веселые стихотворные игры для детей 2—3 лет, органично сочетающие в себе простые логопедические упражнения и гимнастику для пальчиков. Данные игры служат средством стимуляции активности коры головного мозга, способствуют развитию мышления и могут использоваться на занятиях с детьми более старшего возраста.



ИГРАЮТ НЕПОСЕДЫ Игры и упражнения для детей от 1,5 до 3 лет. Методическое пособие

Автор — Литвинова М.Ф.

В книге представлены развивающие и познавательные игры, построенные на основе двигательного опыта детей, имеющих у них представлений и знаний об окружающем мире. На страницах пособия автор делится с читателями радостью от игры с малышами; рассказывает, как в процессе игровой деятельности мы — взрослые должны дарить им свои знания, внимание, любовь и дружбу.



ИГРОВЫЕ ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ 1—2 ЛЕТ Учебно-методическое пособие

Автор — Колдина Д.Н.

В книге содержатся 32 игровых развивающих занятия для детей 1—2 лет с сентября по май. Представленные занятия проводятся только в игровой форме, а задания объединены общей темой. Они позитивно настраивают детей, приучают их к самостоятельности, различным играм, помогают полностью раскрыться и познать окружающий мир, развивают восприятие, мышление, внимание, память, формируют навыки культурного поведения и др.



ИГРОВЫЕ ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ 2—3 ЛЕТ Методическое пособие

Автор — Колдина Д.Н.

В книге содержатся 36 игровых развивающих занятий для детей 2—3 лет с сентября по май. Представленные в данной книге занятия проводятся только в игровой форме, а задания объединены общей темой. Они позитивно настраивают детей, приучают их к самостоятельности, игре в различные игры, помогают каждому ребенку полностью раскрыться и познать окружающий мир, развивают восприятие, мышление, внимание, память, формируют навыки культурного поведения.



ИГРЫ С ДЕТЬМИ РАННЕГО ВОЗРАСТА Учебно-методическое пособие

Сост. М.А. Аралова

В пособии представлены теоретические и практические материалы, раскрывающие особенности воспитания и психического развития детей раннего возраста. Предложены игры и занятия, формирующие познавательную активность, восприятие и мышление, речевое развитие, коммуникативные навыки. Адресовано методистам, воспитателям и другим специалистам ДОУ, родителям, а также всем, кто интересуется вопросами дошкольной педагогики.



ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

Учебно-методическое пособие

Авт.-сост. — Т.А. Максименко, Л.С. Вакулenco

Цель данного методического пособия — сформировать у читателей представления о возрастных рамках двигательного развития ребенка первого года жизни, а также ознакомить с путями преодоления моторных расстройств средствами кинезитерапии. Для родителей детей раннего возраста, специалистов и воспитателей ДОУ и коррекционных образовательных учреждений.



РАЗВИВАЕМ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА Современные проблемы и их решение в ДОУ и семье. Методическое пособие

Автор — Печора К.Л.

В пособии рассматриваются актуальные проблемы развития и воспитания детей раннего возраста в условиях дошкольного учреждения и семьи, методы диагностики и коррекции. Представлены методические разработки проведения занятий по сенсорике, развитию речи, конструированию с детьми раннего и дошкольного возраста.



СОЛНЫШКО НА ЛАДОШКЕ Пальчиковые и жестовые игры для детей от 0 до года. Методическое пособие

Автор — Савельева Е.А.

Данная книга представляет собой уникальное сочетание телесной и эмоциональной игровой терапии для детей первых лет жизни. Здесь собраны увлекательные авторские игры, которые можно проводить с малышами с первого месяца жизни. Через прикосновения, речевое и эмоциональное воздействие в форме веселой пальчиковой и жестовой игры помочь укрепить мышечный аппарат, рано заговорить, развить мышление, эмоциональную сферу и др.

Издательство «ТЦ СФЕРА» представляет книги для работы с детьми раннего возраста



КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ ЗАНЯТИЯ В ДОУ

Методические рекомендации

Авторы — Микляева Н.В. и др.

В пособии рассмотрены психологические и психолого-педагогические особенности реализации индивидуального и дифференцированного подходов к детям дошкольного возраста. С опорой на них дается классификация коррекционно-развивающих занятий, которые проводятся в детском саду учителями-логопедами и дефектологами, педагогом-психологом.



ПРИБОЩАЕМ ДОШКОЛЬНИКОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Методическое пособие

Авторы — Н.В. Полтавцева, М.Ю. Стожарова,
Р.С. Краснова, И.А. Гаврилова.

Методическое пособие посвящено изложению программы и методики формирования здорового образа жизни детей в условиях ДОУ. В нем изложен подход, основанный на применении принципа осознанности в работе с дошкольниками, т.е., самостоятельного понимания детьми важности сохранения своего здоровья. Программа состоит из двух блоков: формирование физического и психологического здоровья.



СЛОВАРЬ-СПРАВОЧНИК ВОСПИТАТЕЛЯ

Авт.-сост. С.С. Степанов.

Представленный словарь раскрывает основные понятия общей, возрастной и педагогической психологии. Родителям, воспитателям и всем интересующимся вопросами становления и формирования личности словарь разъясняет многие факты и явления, связанные с развитием способностей, эмоций, мотивов поведения, познавательных процессов.

Эти и другие книги можно заказать по почте наложенным платежом.
Пришлите заявку **по адресу:** 129626, Москва, а/я 40, **по E-mail:**

sfera@cnt.ru,

по тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05

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

Не забудьте разборчиво написать свой **индекс** и **обратный адрес**.



Созвездие подписных изданий для дошкольного образования!

*На наши журналы можно подписаться
с любого месяца!*

2014

1-е полугодие

Индексы в каталогах

Комплект:

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

Рабочие журналы для:

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

Роспе-
чать

Пресса
России

Почта
России

36804

39757

10399

Подписка
только
в первом
полугодии

(без
рабочих
журналов)

(без
рабочих
журналов)

«Управление ДОУ» с приложением
и один выпуск «Методист ДОУ»

82687

«Управление ДОУ»

80818

«Медработник ДОУ»

80553

42120

«Инструктор по физкультуре»

48607

42122

«Воспитатель ДОУ» с библиотекой

80899

39755

10395

«Воспитатель ДОУ»

58035

«Логопед» с библиотекой

18036

39756

10396

и учебно-игровым комплектом

«Логопед»

82686

Чтобы подписаться на все издания для специалистов дошкольного
воспитания Вашего учреждения, вам потребуется **три индекса:**

36804, 80899, 18036 — Роспечать

Подписаться на наши издания можно по каталогам

«РОСПЕЧАТЬ», «ПРЕССА РОССИИ», «ПОЧТА РОССИИ»

Если вы не успели подписаться на наши издания, то можно заказать их
по почте наложенным платежом по **адресу:** 129626, Москва, а/я 40.

Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05, (499) 181-34-52;

по **E-mail:** sfera@cnt.ru; в **интернет-магазине:** www.tc-sfera.ru

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

- ♦ Имитационные упражнения в развитии движений детей
- ♦ Дошкольникам о видах спорта
- ♦ Спортивный праздник с родителями в детском саду
- ♦ Тематическое занятие по физкультуре «Цирковое представление»
- ♦ Кругосветное путешествие маленьких спортсменов
- ♦ Физкультурно-познавательный досуг экологической направленности

Уважаемые коллеги!

Проверьте, все ли номера наших журналов имеются в библиотеке вашего учреждения. Можно заказать наложенным платежом предыдущие номера журналов и приложений к ним. В заявке укажите свой точный индекс, адрес, наименование журнала. (Количество журналов ограничено.)



«ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ»
2013, № 6 (33)

Научно-практический журнал
ISSN 2220-1467

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

Учредитель и издатель
Т.В. Цветкова

Главный редактор
М.Ю. Парамонова

Литературный редактор
А.А. Сахаров

Оформление, макет
Т.Н. Полозовой

Дизайнеры обложки
В. Чемякин, М.Д. Котова

Корректоры
Т.Э. Балоунова, Л.Б. Успенская

Фото на обложке
Е.В. Кустаровой

Точка зрения редакции может не совпадать с мнениями авторов. Ответственность за достоверность публикуемых материалов несут авторы.

Редакция не возвращает и не рецензирует присланные материалы.

При перепечатке материалов и использовании их в любой форме, в том числе в электронных СМИ, ссылка на журнал «Инструктор по физкультуре» обязательна.

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия.

Свидетельство ПИ № ФС77-28787
от 13 июля 2007 г.

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

Адрес редакции:
Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3. Тел./факс: (495) 656-70-33, 656-73-00.

Почтовый адрес:
129626, Москва, а/я 40.
E-mail: dou@tc-sfera.ru; www.tc-sfera.ru

www.udou.ru

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

Номер подписан в печать 17.09.13.
Формат 60×90¹/₁₆. Усл. печ. л. 8. Тираж 6000 экз.
Заказ №

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



РАБОЧИЕ ЖУРНАЛЫ — ПОРЯДОК И ОРГАНИЗОВАННОСТЬ

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

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



Представляем

РАБОЧИЙ ЖУРНАЛ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Автор-составитель — В.Н. Зимонина

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

Журналы приобретайте по адресу:

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

заказывайте наложенным платежом по адресу:

129626, Москва, а/я 40, «ТЦ СФЕРА».

Заказывайте в интернет-магазине и на почте: www.tc-sfera.ru (книги)

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

Подписывайтесь по каталогу

«Роспечать» (в комплекте) — индекс 36804

