

УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ISSN 2220-1467

ИНСТРУКТОР

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№2/2018

СПАРТАКИАДА
«НАША СЕМЬЯ
С БАЙКАЛОМ —
ДРУЗЬЯ!»

КРУЖОК
«МЫ — ЮНЫЕ
БАСКЕТБОЛИСТЫ»

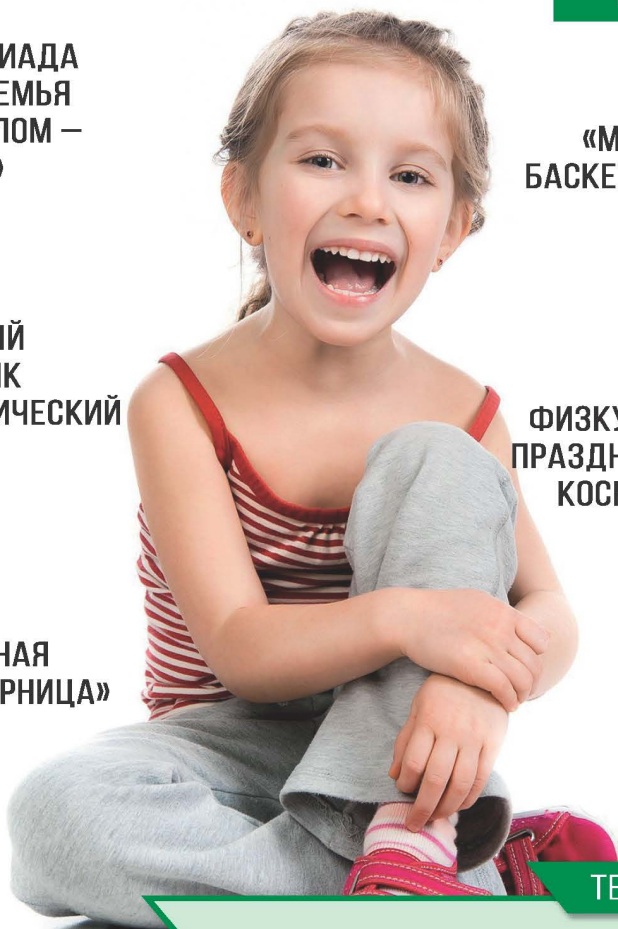
СЕМЕЙНЫЙ
ПРАЗДНИК
«ТУРИСТИЧЕСКИЙ
СЛЕТ»

ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ
ПРАЗДНИК КО ДНЮ
КОСМОНАВТИКИ

ВОЕННО-
СПОРТИВНАЯ
ИГРА «ЗАРНИЦА»

ТЕМА НОМЕРА:

**СПОРТИВНЫЕ СТАРТЫ
В ДЕТСКОМ САДУ**



ИНСТРУКТОР

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Подписные индексы в каталогах:

«Роспечать» — 48607; 36804 (в комплекте)

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

«Почта России» — 10399 (в комплекте)

№ 2/2018



ТЕМА НОМЕРА

СПОРТИВНЫЕ СТАРТЫ В ДЕТСКОМ САДУ

СОДЕРЖАНИЕ

Редакционный совет	3
Индекс	4

Колонка редактора

Парамонова М.Ю.

Игры и движения дошкольников на прогулке весной	5
---	---

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Повышение квалификации

Анашкина И.А.

Использование ИКТ для повышения интереса детей к физкультуре и здоровому образу жизни	6
---	---

Осипова В.Д.

Развитие глагольного словаря в играх и упражнениях с элементами баскетбола	15
--	----

Тулаева Н.В.

Подвижные игры как средство воспитания выразительности движений у младших дошкольников	21
--	----

Психофизическое развитие ребенка

Соломкина А.К.

Простые правила для сохранения здоровых суставов	26
--	----

Микрюкова Н.М.

Технология и практика оздоровительного бега	20
---	----

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Образовательная работа

Денисова О.А.

Занятие «Путешествие на детскую спортивно-игровую площадку»	32
---	----

Черепанова А.С.

Викторина о здоровом образе жизни «Что? Где? Когда?»	38
--	----

Попова М.В.

Физкультурное занятие «Мы со спортом дружим —
никогда не тужим» 42

Рябова О.В.

Занятие по физкультуре «Вокруг света» 45

Физкультурно-оздоровительная работа

Дмитриева В.В.

Прогулка-поход «Там на неведомых дорожках...» 51

Яковлева Л.М.

Физкультурный праздник ко Дню космонавтики 56

Козлова М.В., Милеева Ж.В., Немова И.Н.

Спортивное развлечение «У веселой детворы
есть воздушные шары» 60

Солодова М.Д.

«Зимняя Олимпиада — 2018» в детском саду 64

СОТРУДНИЧЕСТВО

Работа с родителями

Котоманова Н.Г.

Спартакиада «Наша семья — с Байкалом друзя!» 72

Рябиничева Е.Н.

Семейный спортивный праздник «Туристический слет» 77

Горожанкина А.М.

Неделя здоровья «Как здоровье сохранить» 82

Духина Д.С.

Наши спортивные мамы 89

Взаимодействие со специалистами

Пышненко М.В.

Военно-спортивная игра «Зарница» в ДОО 93

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Дискуссионный клуб

Сгадова Ю.С.

Степ-аэробика как здоровьесберегающая технология
для старших дошкольников 98

Солодова М.Д.

Мы играем в мини-волейбол! 101

Вести из регионов

Шевелева Л.В.

Физкультурное занятие «Тропинками родного края» 108

Кружки, секции

Гончарова Л.В.

Спортивный кружок «Мы — юные баскетболисты» 112

Книжная полка 31, 71, 81, 92, 97, 107, 111, 118

Вести из Сети 125

Как подписаться 127

Анонс 128

Редакционный совет

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

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

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

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

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

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

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

Редакционная коллегия

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

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

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

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

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

ИНДЕКС

УЧРЕЖДЕНИЯ И АВТОРЫ, УПОМИНАЕМЫЕ В НОМЕРЕ

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

ГБОУ «Школа № 1034», Москва 60	Краснодарского края 89
ДО ГБОУ «Школа № 1394», Москва 21	МБДОУ д/с № 20 с. Николо- Павловское Пригородного р-на Свердловской обл. 38
МАДОУ д/с № 81, г. Новосибирск ... 42	МБДОУ д/с № 22, г. Усолье- Сибирское Иркутской обл. 72
МАДОУ д/с № 117, г. Сыктывкар, Республика Коми 108	МБДОУ д/с № 34, пос. Самусь Томской обл. 51
МАДОУ д/с № 119, г. Мурманск 98	МБДОУ д/с № 43, пос. Покровский Городок Одинцовского р-на Московской обл. 15
МАДОУ д/с № 196, г. Хабаровск 93	МБДОУ д/с № 54, г. Красноярск 56
МАДОУ д/с «Сказка», г. Когалым ХМАО — Югра 26	МБДОУ д/с № 62 «Почемучка», г. Норильск Красноярского края 6
МАДОУ ЦРР — д/с № 41, пос. Тучково Рузского р-на Московской обл. 32	МДОУ д/с № 78 «Василек», г. Норильск Красноярского края 82
МБДОУ д/с № 1 им. Ю.А. Гагарина, г. Анива Сахалинской обл. 64, 101	МБДОУ д/с № 93 «Капитошка», г. Норильск Красноярского края 77
МБДОУ д/с № 6, г. Строитель Яковлевского р-на Белгородской обл. 45	МБДОУ д/с № 98 «Загадка», г. Норильск Красноярского края ... 112
МБДОУ д/с № 7, станция Старошербиновская, Щербиновского р-на	МКДОУ д/с № 79, г. Киров 29

Анашкина Ирина Александровна 6	Попова Марина Владимировна 42
Гончарова Людмила Владимировна 112	Пышненко Маргарита Владимировна 93
Горожанкина Ангелина Максимовна 82	Рябиничева Елена Николаевна 77
Денисова Ольга Александровна ... 32	Рябова Ольга Викторовна 45
Дмитриева Валентина Владимировна 51	Сгадова Юлия Сергеевна 98
Духина Диана Сергеевна 89	Солодова Марина Дмитриевна 64, 101
Козлова Марина Викторовна 60	Соломкина Алия Константиновна 26
Котоманова Наталья Геннадьевна.. 72	Тулаева Наталия Вадимовна 21
Микрюкова Наталья Михайловна.. 29	Черепанова Антонина Сергеевна 38
Миляева Жанна Владимировна 60	Шевелева Лариса Владимировна 108
Немова Ирина Николаевна 60	Яковлева Лилия Маликовна 56
Осипова Виктория Денисовна 15	

Игры и движения дошкольников на прогулке весной

Как известно, «у природы нет плохой погоды», но ежегодно мы с таким нетерпением ждем, когда, наконец, после длинной зимы вступит в свои права весна. И от души радуемся хорошей весенней погоде, ласковому и теплomu солнышку, ощущаем приятное, порой необъяснимое легкое волнение, испытываем эмоциональный подъем.

С наступлением весны особое значение для педагогов и родителей приобретает организация разнообразных подвижных и спортивных игр детей во время прогулок. В последние годы исключительное внимание уделяется игре как средству и методу воспитательно-образовательной и физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. От выбора подвижных и спортивных игр, а также игровых методов, наиболее адекватных возрасту и индивидуальным особенностям детей, во многом зависит, насколько успешным будет развитие ребенка.

Как только весной сходит снег, становятся сухими дорожки и участки детского сада, дошкольники с огромным удовольствием включаются в предлагаемые им игры с элементами спорта. Они любят играть в футбол, баскетбол, бадминтон, городки, активно катаются на велосипедах, самокатах и др. Такие игры и упражнения не только имеют большое оздоровительное и образовательное влияние, но и помогают организовать длительное, интересное и продуктивное пребывание детей на свежем воздухе. При этом на прогулку обязательно следует выносить физкультурный инвентарь.

Многие педагоги детского сада, помнят, что долгие годы существовало неписаное правило, согласно которому не разрешалось выходить на прогулку без мяча и скакалки. Также в весенний период важно продумывать одежду детей, которая должна надежно защищать от холода, ветра и осадков, но не затруднять движений. Надо помнить также об индивидуальном подходе при организации двигательной деятельности на улице, необходимости максимально ее разнообразить и соблюдать инструкцию по охране жизни и здоровья детей, чтобы игры весной были на здоровье и в радость!

Друзья! Продолжается прием материалов на конкурс «Безопасность детей на дорогах: как ее обеспечить?». Информацию о нем вы найдете на сайте «ТЦ Сфера»: www.tc-sfera.ru. Мы ждем статьи в новую рубрику «Следим за фигурой», которая может заинтересовать педагогов, ведь весной особенно хочется быть красивыми!

Материалы присылайте по адресу: dou@tc-sfera.ru. Рассматриваются только статьи с анкетами автора, аннотациями, ключевыми словами.

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

Использование ИКТ для повышения интереса детей к физкультуре и здоровому образу жизни

Анашкина И.А.,

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 62
«Почемучка», г. Норильск Красноярского края*

Аннотация. Статья посвящена проблеме использования информационно-коммуникационных технологий для воспитания у дошкольников интереса к физической культуре и здоровому образу жизни на примере спортивно-развлекательного проекта для старших дошкольников «Искра Олимпа».

Ключевые слова. Информационно-коммуникационные технологии, физическая культура, здоровый образ жизни.

Если сегодня мы будем учить так, как учили вчера, мы украдем у детей завтра.

Дж. Дьюи

Модернизация дошкольного образования на основе введения и реализации ФГОС ДО требует пересмотра форм организации и содержания педагогического процесса, в том числе и в области физического развития. Одно из условий профессиональной деятельности педагога владение ИКТ-компетенциями, необходимыми для планирования, реализации и оценки образовательной работы с детьми раннего и дошкольного возраста.

Информационные технологии позволяют проявлять творчество, побуждают к поиску новых нетрадиционных форм организованной деятельности с дошкольниками.

Одно из средств ИКТ — мультимедийная презентация и проморолики, удобные для подачи информации детям. Компьютер способен синтезировать и воспроизводить звук, анимацию и видео для достижения спецэффектов и интегрировать все это в мультимедиа презентацию.

Достоинства использования ИКТ в процессе физкультурно-оздоровительной работы:

- делают процесс физического воспитания более современным, разнообразным, насыщенным, привлекательным для детей, повышают интерес к спортивным занятиям;
- оказывают комплексное воздействие на разные каналы восприятия, память, обеспечивают оперирование большим объемом информации;
- обеспечивают эмоциональность, наглядность, красоту, эстетику оформления физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- способствуют адаптации ребенка в современном мире и формированию информационной культуры.

Формы использования ИКТ в совместной деятельности с детьми:

- презентации обучающего и развивающего вида (физические упражнения, гимнастика, виды спорта, история олимпийских игр, здоровый образ жизни и др.);
- непосредственно образовательная деятельность в игровой форме;
- спортивные развлечения, досуги, праздники.

Во ФГОС ДО присутствует целевая установка — поощрение инициативы и самостоятельности ребенка. На современном

этапе педагог — посредник, поддерживающий инициативу ребенка. Используя в работе мультимедийные презентации с различными героями, где разыгрывается проблемная ситуация, вместе с детьми ее решая, инструктор по физкультуре помогает, направляет и поддерживает детскую инициативу.

Внедрение ИКТ в образовательный процесс мы начали с реализации долгосрочного проекта «Искра Олимпа». Олимпийские игры — одно из самых ярких спортивных событий в мире. Эстафета олимпийского огня — ритуал, который традиционно предшествует открытию как зимних, так и летних олимпийских игр. Дети старшего дошкольного возраста с интересом следили за мероприятиями, связанными с предстоящими спортивными событиями, эмоционально делились мыслями и впечатлениями. Детей интересовало все: «Что такое олимпийский огонь?», «Откуда он появился?», «Как и кто доставляет олимпийский огонь к городу, где проходят игры?» и т.п. Для развития и поддержания интереса в тесном творческом взаимодействии специалисты ДОО разработали спортивно-познавательный проект «Искра Олимпа».

Цель проекта: обеспечение физического и духовно-нравственного развития старших дошкольников средствами ознаком-

ления с народными и спортивными играми тех регионов России, где проносили олимпийский огонь.

В рамках этого образовательного проекта были разработаны занятия, на которых мы знакомили детей с историей олимпийского огня, изучали его маршрут. Просматривали проморолики с его передачей, затем играли в подвижные игры того региона, в котором находился факел. В ходе образовательной деятельности разрабатывались мультимедийные презентации: «История олимпийского огня», «Маршрут олимпийского огня», картотеки различных видов спорта и национальных игр, которые использовались на спортивных мероприятиях. Родители воспитанников стали активными участниками реализации проекта: предоставили фотоматериалы для наполнения презентаций, участвовали во всех познавательных и спортивных мероприятиях, творческих конкурсах, итоговом музыкально-спортивном празднике «Семейная Олимпиада».

Наряду с положительным опытом в реализации спортивно-познавательного проекта возникла идея продолжить работу и вывести ее на новый уровень: детям старшего дошкольного возраста прививали интерес к здоровому образу жизни.

От того, насколько успешно удастся сформировать и закре-

пить в сознании навыки ЗОЖ в дошкольном возрасте, зависит в последующем образ жизни взрослого человека. Для этого был реализован оздоровительно-познавательный проект в форме детско-родительского клуба «Быть здоровым — здорово!».

Перед нами стояли задачи: расширить знания детей о здоровье и здоровом образе жизни при помощи совместных мероприятий с родителями. Для этого разрабатывались сценарии игр-занятий и картотеки мультимедийных презентаций: «Тело человека», «Глаза — помощники человека», «Чем мы дышим», «Зачем чистить зубы?», «Что нужно делать, когда болеешь?», картотеки упражнений, направленных на профилактику осанки, плоскостопия. Результаты анкетирования родителей воспитанников показали, что в повседневной жизни дети стали осознанно относиться к собственному здоровью и гигиене, родители — применять на практике знания, полученные в ходе реализации проекта, заболеваемость детей, участвующих в проекте, снизилась, что было отмечено всеми родителями.

Замечательный педагог В.А. Сухомлинский писал: «Без шахмат нельзя представить полноценного воспитания умственных способностей и памяти...».

В нашем детском саду организован шахматный кружок «Белая

ладья» для детей подготовительной к школе группы. Цель данной образовательной работы — развитие волевых качеств и умственных способностей старших дошкольников, а также выявление одаренных детей.

Одно из достоинств мультимедийного занятия — усиление наглядности. Как говорил К.Д. Ушинский: «Детская природа ясно требует наглядности. Учите ребенка каким-нибудь пяти неизвестным ему словам, и он будет долго и напрасно мучиться над ними; но свяжите с картинками двадцать таких слов — и ребенок усваивает их на лету...».

Создав программу кружковой деятельности, цикл занятий с применением ИКТ, мы разработали мультимедийные презентации по обучению детей игре в шахматы, составленные на основе наглядных картинок и дидактических игр.

Таким образом достигается ряд положительных эффектов: эмоциональное обогащение занятия; психологически облегчается процесс усвоения; расширяется кругозор ребенка. Данная деятельность находится в стадии реализации.

ИКТ служит эффективным техническим средством, при помощи которого можно значительно разнообразить образовательный процесс, но при этом компьютер должен только дополнять педагога, а не заменять.

ИКТ позволяют также решать задачи в процессе обучения детей основным видам движений и развития физических качеств. Вместе с детьми младшего дошкольного возраста мы обучаем белочку, как метать шишки в «дупло», с зайчиком мы учимся прыгать, со старшими дошкольниками рассматриваем технику выполнения основных видов движений при помощи заблаговременно снятых видеороликов с детьми подготовительной к школе группы. Видя себя или товарища на экране, дети подражают, более качественно выполняя движения, чтобы стать «героем» следующей презентации.

Дошкольников привлекает новизна проведения мультимедийных занятий, они охотно выполняют задания, проявляют интерес к изучаемому материалу. С помощью мультимедийных презентаций мы разучиваем комплексы общеразвивающих упражнений, зрительных, логоритмических и дыхательных гимнастик. На экране появляются картинки-символы различных упражнений, красочные подвижные схемы-задания с героями мультфильмов.

Мультимедийные презентации позволяют сделать физкультурное занятие более интересным и динамичным. За счет высокой динамики эффективно усваивается учебный материал, тренируется память, улучшает-

ся качество выполнения основных видов движений, развиваются воображение и творческие способности.

ИКТ расширяют возможности для введения детей в увлекательный мир, где им предстоит самостоятельно добывать, анализировать информацию, находить наиболее эффективные способы решения поставленных задач. Данные технологии значительно повышают интерес к физкультуре и здоровому образу жизни. Слайды, выведенные на большой экран, — прекрасный наглядный материал, который не только оживляет образовательный процесс, но и повышает мотивацию к обучению. Звук, движения, мультипликация привлекают и концентрируют внимание воспитанников. Презентативный материал разрабатывается с учетом возрастных особенностей детей согласно СанПиН. Так, с младшими дошкольниками мы путешествуем в сказки «Маша и Медведь», «Смешарики», «Колобок», где возвращаем колобка бабушке с дедушкой, встречая на пути зайца, волка, медведя, лису, и с каждым персонажем выполняем его задание. В старшем дошкольном возрасте используются познавательные сказки и фильмы «Фиксики», «Доктор Плюшкина», «Джек Воробей», способствующие развитию у детей познавательно-исследовательских действий, умения при-

лагать усилия для преодоления препятствий, взаимовыручки.

Наш творческий коллектив продолжает работу в данном направлении с учетом интересов воспитанников и для более качественного решения поставленных образовательных задач.

Предлагаем вашему вниманию непосредственно образовательную деятельность.

«Путешествие на остров сокровищ»

Цель: обогащение двигательного опыта, формирование положительного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи:

- совершенствовать умение свободно выполнять упражнения, направленные на профилактику плоскостопия;
- двигательные навыки и физические качества;
- закреплять умение согласовывать свои действия с музыкальным сопровождением, знание геометрических фигур, решать примеры в пределах 10;
- развивать силовую выносливость, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- воспитывать морально-волевые качества: выдержку, уверенность в себе, чувство товарищества, настойчивость в достижении положительных результатов.

Оборудование: презентация, гимнастическая скамейка, канат, мячи, горизонтальная мишень, обручи, шаблоны геометрических фигур, разрезная карта-схема, сундук, шоколадки.

* * *

Дети встают в круг.

Инструктор. Ребята! Давайте поздороваемся друг с другом. Ведь когда люди здороваются, они желают здоровья.

Дети поочередно касаются плеча ребенка слева, называя его имя: «Здравствуй, Катя!» и т.д.

Звенит видеозвонок.

Извините, мне пришлось сообщить.

На экране появляется Джек Воробей.

Джек Воробей. Здравствуйте! Я попал в детский сад «Почемучка»?

Инструктор. Да, здравствуйте, Джек Воробей, вы действительно попали в детский сад.

Джек Воробей. Это то, что мне надо! Я знаю, что вы крепкие ребята и сможете мне помочь. Я нашел карту, на которой указывался путь к сокровищу, но мой помощник, Гектор Барбосс, поднял на корабле бунт, и меня высадили на необитаемый остров. Они сейчас направляются за моими сокровищами на Карибские острова. Вы должны попасть

туда первыми. Карту, указывающую путь к сокровищам, найдете на острове. Она состоит из трех частей, их вы найдете по схемам, которые я спрятал под одинокой пальмой. Я буду вам признателен, если вы мне поможете. Клад делим пополам. Согласны?

Инструктор. Ребята, что вы думаете?

Дети отвечают.

Джек Воробей. Ну вот и хорошо, а добраться до острова вы можете на моем корабле. Он ждет вас на берегу Тихого океана. Я вас не оставлю в беде, буду с вами на связи, удачи!

Инструктор. Хорошо, но до корабля нам надо добраться. Путь будет долг и труден, самое главное — не отставать и быть вместе. Вы готовы? Направо! Вперед шагом марш!

Дети выполняют ходьбу: с выполнением заданий, по кругу на носках, руки на пояс; на пятках, руки за голову; скрестным шагом через канат; приставным шагом.

Инструктор. Ребята, мы не успеваем, давайте поторопимся!

Дети выполняют бег: медленный; с захлестыванием голени назад.

Затем — медленный, снова ходьбу с восстановлением дыхания.

На экране появляется картинка с изображением корабля, звучат шум моря, крики чаек.

Молодцы, мы добрались до корабля.

Упражнение на расслабление мышц ног «Кораблик»

Инструктор

Стало палубу качать!

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Прижать правую ногу к полу, напрягая мышцы, левую ногу расслабить, немного согнув в колене, касаясь носком пола.

Ногу к палубе прижать!

Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги.

Крепко ногу прижимаем,
А другую расслабляем.
Наш корабль к берегу
пристал.

Открывается занавес, центральная стена оформлена под остров: пальмы, черепахи, обезьяны.

Ребята, вам хочется есть? Смотрите, на пальме висят кокосы, достанем их.

ОД

1. Ходьба по «поваленным пальмам» (гимнастическая скамейка) приставным шагом, руки за голову.

2. Прыжки левым (правым) боком через «лианы» (канат).

3. Пролезание через «густые заросли» правым боком.

4. Метание «кокосов» (мячей) в горизонтальную мишень.

После выполнения ОД включается экран.

Джек Воробей. Ну что, ребята, вы на острове?

Дети. Да.

Джек Воробей. Молодцы, вы отыскивали сокровища?

Инструктор. Еще нет, здесь так хорошо, мы набрали кокосов, а сейчас отыщем твой клад.

Джек Воробей. Этот остров необычный, если ступит на него нога человека, он тут же начнет уходить под воду. Вы должны остановить погружение острова под воду. В пещерах есть сквозные дыры, а шаблоны к ним находятся за рекой. Через реку будете переходить — опасайтесь крокодила.

Подвижная игра «Спасем остров»

На одной стороне площадки лежат обручи, внутри шаблоны геометрических фигур, на другой стороне геометрические фигуры, подвешенные к потолку. Дети должны подпрыгнуть и оторвать шаблон геометрической фигуры, перебежать реку по крокодилам (зеленые обручи), положить геометрическую фигуру в определенный обруч.

Игра проводится, пока все фигуры не будут на местах.

Инструктор. Молодцы! Так мы хоть немного остановили уход острова под воду. Что же нам делать дальше?

Дети отвечают.

Правильно, берем схемы, ищем части карты.

Дети делятся на подгруппы, берут схемы, отыскивают части карты. Составляют карту, после чего рассматривают, где спрятаны сокровища.

Далее находят сундук. В нем спрятаны «золотые монеты» (шоколадки).

Д ж е к В о р о б е й. Вы нашли сокровища! За вашу отвагу и смелость я отдаю вам свою часть сокровищ, вы их заслужили. Ну а мне пора искать новые приключения. До скорых встреч, друзья, попутного вам ветра и семь футов под килем!

И н с т р у к т о р. Ребята, нам тоже пора возвращаться в детский сад, занимайте свои места на корабле. Мы отправляемся обратно.

Дети ложатся на спину, звучит аудиозапись шума моря.

Я вижу наш детский сад! Вот мы и вернулись, ребята. Какие вы у меня дружные, находчивые. Молодцы! Верните мне ваши билеты и скажите, что больше всего вам понравилось.

Дети отвечают.

Предлагаем вашему вниманию еще одно мероприятие — игровой досуг по физкультуре совместно с родителями воспитанников первой младшей группы.

«Играем с Машей»

Цель: повышение педагогической компетентности родителей воспитанников первой младшей группы средствами вовлечения их в образовательный процесс.

Задачи:

- развивать выдержку и внимание;
- формировать бережное отношение друг к другу;
- доставлять детям удовольствие.

Оборудование: мультимедиа, игрушки, мячи, обручи.

* * *

Дети входят в зал, где разбросаны игрушки.

На экране появляется Маша.

М а ш а. Ой, кто это ко мне пришел?

И н с т р у к т о р. Ребята, кто это?

Дети отвечают.

Здравствуй, Маша. Это мы с ребятами пришли, чтобы поиграть, а тут... Что это такое?

М а ш а. Я немного поиграла, ну подумаешь, не убрала за собой.

И н с т р у к т о р. Первое правило в нашем детском саду: поиграл — убери за собой. Да, ребята? Давайте научим Машу убирать игрушки.

Проводится игра «Генеральная уборка».

Ну что, ребята, сделаем зарядку, чтобы быть бодрыми весь день.

М а ш а. Ой, а что такое зарядка? А зачем она?

И н с т р у к т о р. Маша, Маша, подожди... подожди, какая ты неугомонная. Зарядка нужна, чтобы мы были здоровыми. Вот наши дети зарядку делают каждый день.

Нам лениться не годится,
Помните, ребятки:
Даже звери, даже птицы
Делают зарядку.

Ребята, давайте покажем Маше, как мы делаем зарядку.

Дети делают зарядку под музыкальное сопровождение.

Молодцы, ребята. Надеюсь, Машенька болеть не будет и каждое утро станет делать зарядку.

М а ш а. Ну, подумаешь — заболеть, в больнице меня вылечат, и все. А давайте поиграем в больницу, у меня есть шприц, сейчас я сделаю вам укол.

И н с т р у к т о р. Стой, Машенька, нет, в больницу мы играть не будем, наши ребята не болеют.

М а ш а (*обращает внимание на мячи*). Смотрите, сколько здесь мячиков.

И н с т р у к т о р. Машенька, а ты любишь играть с мячом?

М а ш а. Конечно, в какую игру будем играть?

И н с т р у к т о р. С мячами давай поиграем. Наши ребята любят с ними играть, а мамы им в этом помогут.

Дети перекатывают мяч в паре с родителем.

М а ш а. Как здорово мы поиграли, а я еще хочу поиграть. Еще, еще, еще! (*Капризничает.*)

И н с т р у к т о р. Ребята, поиграем с Машей?

М а ш а. Посмотрим, а смогут ли ребята быстро найти свою маму? Ребята, вы будете гулять, а как только мой колокольчик зазвенит, вы должны быстро найти свою маму, готовы?

Подвижная игра «Найди свою маму»

На площадке лежат обручи (домики), в них стоят родители. Под музыкальное сопровождение дети выбегают на площадку, легко и тихо бегают в разных направлениях. По звонку колокольчика дети возвращаются к своим мамам.

М а ш а. Ребята, спасибо вам, мне так было с вами хорошо, весело, но мне пора бежать, до свидания!

Дети прощаются, получают угощение и уходят из зала.

Литература

1. Гурьев С.В., Прокопенко В.И. Использование новых информационных технологий в процессе физического воспитания дошкольников:

Учеб.-метод. пособие. Екатеринбург, 2003.

2. *Завьялова Т.П.* Проблемы и перспективы использования новых информационных технологий в физкультурном образовании дошкольников // Интеграция инновационных процессов в системе российского образования: мат.-лы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Тюмень, 2007. С. 39—43.

3. *Комарова Т.С., Комарова И.И., Туликов А.В.* Информационно-ком-

муникационные технологии в дошкольном образовании. М., 2011.

4. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

5. *Ушинский К.Д.* Проект учительской семинарии. М., 1996.

6. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Развитие глагольного словаря в играх и упражнениях с элементами баскетбола

Осипова В.Д.,

воспитатель МБДОУ д/с № 43, пос. Покровский Городок
Одинцовского р-на Московской обл.

Аннотация. В статье рассказывается о развитии речи и социализации дошкольников в ходе обучения элементам игры в баскетбол. Приводятся игры и упражнения с элементами баскетбола на формирование глагольного словаря.

Ключевые слова. Развитие речи, баскетбол, социализация.

В федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (ФГОС ДО), вступившем в силу с 1 января 2014 г., указано, что занятия в ДОО по физической культуре должны проводиться в каждой группе и занимать определенный временной отрезок.

Общие задачи ФГОС ДО по физическому воспитанию включают развитие координации движений, формирование опорно-двигательного аппарата, гибкости, силы, общей и мелкой моторики, целенаправленности, саморегуляции, ценностей здорового образа жизни, а также овладение

его элементарными нормами и правилами (питания, двигательного режима, закаливания и др.).

Мониторинг состояния здоровья детей свидетельствует о том, что у 13,5% воспитанников ДОО выявляются отклонения в физическом развитии (дефицит массы тела или ее избыточность), у 70% имеются множественные функциональные нарушения. Первое место занимают отклонения со стороны костно-мышечной системы. На втором месте находятся нарушения органов пищеварения, которые диагностируются более чем у половины дошкольников.

Это связано с социально-экономическими трудностями, ухудшением экологии. По мнению медиков и педагогов, одна из главных причин ухудшения состояния здоровья дошкольников — неполноценное физическое развитие. В поисках путей повышения динамической активности детей мы обратили внимание на игры с мячом, поскольку игра служит их ведущей деятельностью, а мяч — один из самых интересных спортивных снарядов, привлекающих детей к занятиям физической культурой.

Э.Й. Адашкявичене утверждает, что упражнения в бросании и катании мячей развивают глазомер, координацию, ловкость, ритмичность, согласованность движений, формируют умения схватить, удержать, бро-

сить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, выразительность движений, пространственную ориентировку. При ловле и бросании мяча ребенок действует двумя руками, что способствует развитию центральной нервной системы. Эти упражнения активизируют работу легких, сердца, улучшают обмен веществ.

Баскетбол отличается от других игр эмоциональностью и подвижностью, а в силу своего коллективного характера способствует развитию и совершенствованию навыков социализации.

Размеры площадки для баскетбола — 13×7 м. Она должна быть оборудована твердым покрытием (боковые лицевые линии, считающиеся границей площадки, выделяются специальной белой краской). В центре площадки расположен круг диаметром 1,8 м, предназначенный для розыгрыша спорных мячей. Отмечать штрафную линию не нужно, потому что с детьми не следует проводить штрафные броски, поскольку они могут снизить интерес к игре.

Корзина также должна соответствовать стандартным размерам. Ее внутренний диаметр составляет 45 см, а длина сетки — 40 см. Эти параметры увеличивают шансы на попадание мяча в корзину, которая должна

располагаться на высоте 180—200 см. Размеры щита: 90 см в длину и 120 см в ширину. Он изготавливается из прочного дерева, его поверхность окрашивается ярким цветом, а края обводятся белой линией шириной 5 см. Квадрат, расположенный на щите, предназначен для более точного попадания мячом в корзину. Он должен быть 59 см в ширину и также выделен белым цветом. Стойку, к которой крепится щит, в целях безопасности следует выносить на 1—1,5 м от лицевой линии.

На занятиях можно использовать мячи для мини-баскетбола и детские резиновые мячи диаметром 18—20 см. При обучении ведению применяют мячи, хорошо отскакивающие от пола. Старые мячи лучше не использовать, ведь баскетбол — травмоопасная игра. Поэтому педагог всегда должен следить за соблюдением детьми правил безопасности:

- избегать столкновений с другими воспитанниками;
- по свистку прекращать игровые действия;
- не стоять под кольцом во время броска мяча в корзину;
- не выполнять удары по мячу ногами.

Таким образом, баскетбол — игра, требующая наличия специального оборудования и строгой техники соблюдения техники безопасности.

В играх и упражнениях с элементами баскетбола при соответствующей организации можно не только осуществлять физическое развитие, но и формировать речь (закреплять общедоступно-бытовую и обогащать предикативный / глагольный словарь).

На базе МБДОУ д/с № 43 пос. Покровское Одинцовского р-на Московской обл. мы провели работу по расширению у детей 5—6 лет предикативного словаря в процессе обучения игре в баскетбол. Для этого были внесены некоторые изменения в план каждого занятия.

Во вводную часть занятия в ОРУ мы добавили дыхательную гимнастику, необходимую не только для укрепления здоровья, но и для того, чтобы речь детей была плавной и красивой, поскольку от правильного дыхания зависит расстановка пауз в предложениях.

Также во вводную часть мы включили упражнения с мячом су-джок, цель которых — воздействие на биологически активные точки кистей, отвечающие за развитие речи и мелкой моторики.

В основной части было отведено время на изучение баскетбольной терминологии (в игровой форме), что значительно обогатило словарь детей и способствовало развитию мышления. Например, объяснялся термин

«пас» и демонстрировалось правильное выполнение этого приема. Последний дает детям возможность запомнить термин при активной помощи двух анализаторов: слухового и зрительного. После объяснения каждый ребенок должен был не только выполнить действие, но и постараться правильно произнести термин.

В заключительной части занятия ребенок, лучше всех справившийся с заданиями основной части, выбирает одну из игр на закрепление обиходно-бытовых слов.

Ниже представлен сценарий занятия с использованием игр и упражнений с элементами баскетбола.

Занятие с использованием игр и упражнений с элементами баскетбола

Оборудование: мячи и суджок мячики (по количеству детей), обручи.

Содержание	Организационно-методические указания
1	2
<i>Вводная часть</i>	
<p>Построение в шеренгу. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием коленей. Бег обычный, со сменой направления, «змейкой» между предметами</p>	<p>Спину держать ровно, смотреть вперед, не наталкиваясь друг на друга. На первый удар в бубен дети идут на носках, на второй — высоко поднимая колени. При беге «змейкой» кубики не задевать. Бежать легко, помогать себе руками. По удару в бубен бежать в обратную сторону, затем перейти на ходьбу, стараясь не наталкиваться друг на друга</p>
<p>Комплекс ОРУ с мячом <i>Упражнение «Подними высоко мяч»</i> И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — голову и руки поднять вверх; 2 — вернуться в и.п. (Повторить 5—6 раз.)</p> <p><i>Упражнение «Передай мяч»</i> И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — перекладывать мяч из одной руки в другую. (Повторить 5—6 раз.)</p>	

Продолжение

1	2
<p><i>Упражнение «Наклоны с мячом»</i> И.п.: ноги на ширине плеч. 1 — вытянуть руки с мячом вперед; 2 — наклониться вперед; 3 — потянуться; 4 — вернуться в и.п.</p> <p><i>Упражнение «Прыжки с мячом»</i> И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу, прыжки вокруг мяча. (Повторить 3 раза.)</p> <p>Дыхательная гимнастика «Мяч» И.п.: стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед, на выдохе произнести: «у-х-х-х». (Повторить 5—6 раз.)</p> <p><i>Упражнения с мячом су-джок</i> Дети встают в круг, катают в руках мячик су-джок и аккуратно передают его друг другу</p>	<p>При наклоне ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Прыгать легко, мягко приземляться на полусогнутые ноги.</p> <p>Инструктор напоминает, как правильно дышать и выполнять бросок от груди.</p> <p>Мячик надо прокатить по каждому пальцу</p>
<i>Основная часть</i>	
<p>Ознакомление детей с термином «пас».</p> <p><i>Игра «Лови, бросай, падать не давай!»</i> Дети стоят в парах, передают мяч друг другу. Выигрывает пара, у которой мяч упадет меньшее количество раз.</p> <p><i>Игровое упражнение «Меткие стрелки»</i> Дети становятся в шеренгу на боковой линии с мячом в руках. Перед каждым на расстоянии 6 м лежит обруч. По сигналу дети бросают мяч в него (двумя руками от груди). Побеждает тот, кто большее число раз попадет мячом в обруч.</p>	<p>Инструктор рассказывает о значении слова, показывает действие, которое оно обозначает. Дети произносят слово «пас» и выполняют действие.</p> <p>Инструктор показывает, как правильно бросать мяч.</p>

1	2
<p><i>Игра «Ловишка»</i> Дети располагаются по площадке, «ловишка» держит в руках мяч. По сигналу «Раз, два, три — лови!» — дети разбегаются по площадке, увертываются от него. Тот, кого «ловишка» коснулся мячом, отходит к инструктору. Игра заканчивается, когда «ловишка» поймает 4—5 играющих. По окончании игры дети выполняют дыхательные упражнения в ходьбе</p>	<p>Инструктор напоминает, что вдыхать нужно через нос, а выдыхать — через рот</p>
<i>Заключительная часть</i>	
<p><i>Игра «Туннель с мячом»</i> Дети стоят в колонне, ноги врозь. Первый участник прокатывает мяч последнему и задает вопрос (например: «Что делает собачка?»). Последний игрок берет мяч, отвечает на вопрос («Спит»), бежит и становится первым, снова прокатывает мяч последнему и т.д. Побеждает команда, которая быстрее вернется к исходному построению</p>	<p>Инструктор напоминает о том, как правильно брать мяч</p>

В результате проведенной работы наблюдался прогресс в развитии речи детей. Дошкольники стали самостоятельно использовать в речи изученные термины («пас», «дриблинг», «блок» и т.п.) во время игры в баскетбол; перестали делать грамматические ошибки в часто используемых словах (обиходно-бытовых).

Большое преимущество данного метода заключается в том,

что им могут пользоваться не только инструкторы по физической культуре ДОО, но и воспитатели, родители и педагоги специального образования. Следует также помнить, что залог успешного развития речи у детей зависит от того, насколько вы сами грамотно и красиво говорите, ведь взрослые для ребенка — образец для подражания.

Подвижные игры как средство воспитания выразительности движений у младших дошкольников

Тулаева Н.В.,

воспитатель ДО ГБОУ «Школа № 1394», Москва

Аннотация. Статья посвящена проблеме использования подвижных игр как средства воспитания выразительности движений у детей младшего дошкольного возраста. Автором предложен ряд подвижных игр, способствующих воспитанию выразительности движений.

Ключевые слова. Подвижные игры, младшие дошкольники, выразительность движений.

Подвижные игры — сознательная и активная деятельность детей, которая характеризуется обязательным выполнением игровых заданий, а также точным соблюдением правил игры [8].

Подвижные игры бывают несюжетными и сюжетными. В *несюжетных* («Салки», «Кольцеброс», «Самый меткий» и т.д.) ценятся скорость, сила, ловкость, меткость.

Такие игры-соревнования больше подходят для старших дошкольников. *Сюжетные* («Кот и мыши», «Зайцы и волк», «У медведя во бору» и др.) нравятся младшим дошкольникам.

По мнению создателя научной системы физического воспитания П.Ф. Лесгафта, подвижная игра — средство разностороннего развития лично-

сти ребенка [5]. В процессе игр формируются такие качества, как честность, правдивость, выдержка, самообладание, товарищество, знания и представления об окружающем мире, развиваются мышление, смекалка, ловкость, сноровка, нравственные, морально-волевые качества.

В.В. Гориневский и Е.А. Аркин — последователи и ученики П.Ф. Лесгафта, успешно претворившие в жизнь его идеи.

В.В. Гориневский [3] считал подвижную игру средством формирования личности ребенка. По его мнению, в подвижных играх обязательно должны присутствовать положительные эмоции, оказывающие оздоравливающее влияние на организм.

Он подчеркивал важность сюжета игры, а также методики

ее проведения. Воспитатель должен быть эмоциональным, индивидуально подходить к каждому ребенку, точно соблюдать правила игры. По мнению ученого, в игры нужно вносить элементы соревнования, доступного детям. При этом нужно исключить такие отрицательные качества, как возбуждение, враждебность и недоброжелательность друг к другу.

Еще один последователь П.Ф. Лесгафта Е.А. Аркин [1], как и В.В. Гориневский, отводил воспитателю ведущую роль в подвижной игре. Ученый подчеркивал, что именно он должен заинтересовать ребенка, увлечь его в игру, объяснить правила, распределить роли, а в случае необходимости и подключиться к игре.

Л.А. Парамонова [7] считает, что при организации подвижных игр воспитатель должен стараться, чтобы дети эмоционально погрузились в игру, лишь тогда у них появится желание играть в нее вновь и вновь.

Большое значение в подвижных играх уделяется нравственному воспитанию. Дети понимают, что играть нужно только по правилам, их соблюдение должно быть законом для всех. В подвижной игре формируются выдержка, самообладание, честность, справедливость.

Подвижные игры коллективные. Ребенок, играя, учится со-

гласовывать свои действия с действиями других, находить свое место в кругу, колонне, не мешая другим, по сигналу быстро убегать, не наталкиваясь на играющих.

Также хочется отметить, что подвижные игры — неисчерпаемый источник положительных эмоций. В их ходе у детей улучшается настроение.

Ребенок зачастую испытывает дефицит в общении как в семье, так и в детском саду. Происходит это по разным причинам. Обедненное общение может негативно сказаться на развитии личности ребенка. И тут на помощь приходят подвижные игры, развивающие его коммуникативные качества.

По мнению Е.А. Бабенковой и Т.М. Параничевой [2], подвижная игра для ребенка — настоящая школа жизни. От того, как он чувствует себя в ходе игры, во многом зависит путь социального развития, поскольку отношения с коллективом сверстников влияют на его дальнейшую судьбу. Если ребенок научится разрешать конфликты, спорные моменты, если он будет тактичным, ладить с детьми, прощать обиды — то, скорее всего, в дальнейшем он начнет уверенно чувствовать себя среди людей.

Подвижные игры способствуют умственному развитию детей. Ребенок учится запоминать пра-

вила игры, считалки, с которых начинается любая игра, а также песенки и стихи, которые есть в сюжетных подвижных играх. Они ценны еще и тем, что дают дополнительную возможность доверительного общения воспитателя с детьми.

И, конечно, подвижные игры незаменимы для физического развития детей. По мнению Э.Я. Степаненковой, при проведении игр на свежем воздухе укрепляется весь организм, что благотворно влияет на дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную, нервную системы.

Игры должны проходить под руководством опытного педагога, который следит за тем, чтобы дети не перенапрягались в игре. Согласно Т.И. Осокиной [6], во время игр, в движении, ребенок становится ловким, выносливым, уверенным в своих силах.

Подвижные игры как нельзя лучше развивают творчество у дошкольников. Существует множество подвижных игр, все они разные и интересные. Выразительность движений — не что иное, как проявление творчества детьми.

Творчество, а также воспитание выразительности движений в игре начинается с подражания. Дети обожают подражать всему, что видят вокруг. Вот над детским садом с гулом пролетел самолет, и дошкольники бегают,

расставив руки, изображая его. Вот с мяуканьем пробежала кошка, и дети мяукают и крадутся, как кошка.

Младшие дошкольники имеют большие способности к подражанию по сравнению с детьми 6—7 лет. Поэтому с ними в основном проводятся сюжетные подвижные игры. В них малыши превращаются в зайчиков, птичек, обезьянок, автомобили, самолеты, т.е. в любые объекты окружающего мира.

Правильно организованная подвижная игра раскрывает творческие способности ребенка, даже медлительного и застенчивого. Любой воспитанник раскрепощается в игре и наравне со всеми исполняет роль водящего.

Приведем пример из практики. Во время прогулки робкий, застенчивый Алеша только наблюдал за играми детей со стороны, но когда началась подвижная игра «Гуси-гуси», воспитатель выбрала его водящим — «волком». Сначала робко, а затем более уверенно мальчик вживался в образ рычащего волка. Алеша отлично справился с ролью и стал охотнее вступать с детьми в игровое взаимодействие. Таким образом, можно утверждать, что творчество, подражание в подвижных играх влияют на характер ребенка. Через игру он учится выстраивать взаимоотношения со сверстниками.

Художественное слово — один из наиболее важных компонентов сюжетных подвижных игр. В них используются слова, стихи, под которые дети выполняют соответствующие действия. Важны также ритм, напевность, мелодичность произносимого текста. Дети с упоением много раз подряд повторяют любимые стихи, которые пробуждают фантазию и воображение. Объяснение новой подвижной игры, по мнению Э.Я. Степаненковой, не должно быть формальным, сухим. Оно должно быть образным, в какой-то степени сказочным и поэтичным. Ценность такого краткого объяснения в том, что оно дается в занимательной форме. Также для создания эмоциональной атмосферы необходим сюрпризный момент.

Приведем пример объяснения игры «День — ночь» воспитанникам младшей группы.

Дети только приготовились слушать, как они будут играть, как вдруг из-за двери с уханьем показывается игрушечная сова. Воспитанники удивлены, раздаются их возгласы. «Ребята, посмотрите, какая удивительная птица к нам прилетела», — говорит воспитатель. — «А что это за птица?» «Сова!», — отвечают дети — «Правильно, это сова. Это очень умная ночная птица. Днем она спит, а ночью вылетает из дупла и высматривает себе

добычу: охотится на маленьких птичек и зверюшек. Давайте рассмотрим сову. У нее большая пестрая голова, большие круглые желтые глаза, хищный клюв и перышки по обеим сторонам головы, как ушки». Воспитатель продолжает: «А сейчас вы узнаете, как мы будем играть. На полянке летали маленькие птички. Они кружились, чирикали, чистили перышки и не заметили, как наступила ночь. Вылетела сова — пестрая голова и стала охотиться за птичками. Как только она появилась, они замерли, боялись пошевелиться. Как только сова замечала, что какая-то птичка шевелится, она тут же хватала ее и уносила к себе в дупло. Давайте играть! Вы все будете маленькими птичками, а я — совой. Игра начинается!»

Такое эмоциональное образное объяснение занимает не более минуты, но детям, благодаря сюрпризному моменту, игра становится понятна. «День! Птички вылетают из гнездышек, летают, чирикают, чистят свои перышки», — говорит воспитатель. *(Дети изображают птичек, бегают и чирикают.)* «Ночь! Замерли птички!» — произносит педагог. *(Дети замирают.)* «Вылетает сова — пестрая голова, она летает, кружится и смотрит, кто пошевелится!» *(Воспитатель «летает» вокруг «замерших» птичек.)* «Ню вот птичка Даша пошевелилась,

и сова унесла ее к себе в дупло». («Сова» утаскивает «птичку».) Дети радостно смеются — игра продолжается.

Исходя из опыта работы, можно утверждать, что дети очень любят, когда воспитатель играет с ними в подвижные игры. При этом педагог должен полностью вживаться в роль, ведь дошкольники очень чувствуют фальшь. Для сохранения игровой ситуации воспитатель поощряет детей: «Вот какая ловкая птичка Таня, сова никак не может ее заметить!» Даже замечания во время игры следует делать так, чтобы не нарушался игровой замысел.

Также хочется отметить, что все педагоги образовательного учреждения должны иметь высокий уровень подготовки; они должны быть ответственными и творческими людьми и работать в тесной связке друг с другом. Только такие педагоги могут организовывать и правильно подбирать подвижные игры для дошкольников.

Каждый ребенок индивидуален. В играх дети по-разному изображают животных, предметы. Вот поэтому нельзя недооценивать важность подвижных игр в вопросе воспитания выразительности движений.

Таким образом, подвижные игры предполагают свободную, правильно организованную твор-

ческую деятельность детей. С их помощью дети приобретают навык выразительности движений, творческого полета, свободы действия, фантазии и воображения. А все это так необходимо успешному взрослому человеку.

Выразительность движений у детей необходимо воспитывать через любой вид их деятельности: музыкальную, театрализованную, физические упражнения и сюжетные подвижные игры.

Литература

1. Аркин Е.А. Ребенок в дошкольные годы. М., 1968.
2. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Подвижные игры на прогулке. М., 2016.
3. Гориневский В.В. Физическая культура и здоровье. М., 1945.
4. Крупская Н.К. Дети — наше будущее: Сб. статей и речей о дошкольном воспитании. М., 1986.
5. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста: В 2 т. Т. 1. М., 1951; Т. 2. М., 1952.
6. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М., 1986.
7. Парамонова Л.А. Методические рекомендации по организации образовательной работы с детьми 3—4 лет. М., 2015.
8. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М., 2009.

Простые правила для сохранения здоровых суставов

Соломкина А.К.,

*инструктор по физкультуре МАДОУ д/с «Сказка»,
г. Когалым ХМАО — Югра*

Аннотация. В статье поднимается проблема сохранения здоровья суставов. Рассматриваются причины нарушения работы суставов и появления болей в пояснице, лопатках, коленях. Даются рекомендации для сохранения здоровых суставов с раннего детства.

Ключевые слова. Здоровье, суставы, техника движений.

Многие люди и в любом возрасте говорят: «Хочу быть здоровым!» Что же такое здоровье? Это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

В наше время каждый второй человек в возрасте от 20 лет страдает болями и недомоганиями в спине, коленях и суставах. Это мешает заниматься любимым делом, активно отдыхать и просто жить. Мы ходим по врачам, принимаем препараты, которые лишь временно помогают, ищем причины во всем, но только не в себе, а причина всему этому — мы с вами. Почему появляются боли в пояснице, лопатках, коленях и во всех суставах?

Первое — это слабые мышцы и суставы, второе — неправильные привычки двигаться в быту, школе, на работе, и это со временем все более усугубляется. Так и хочется каждого встряхнуть и сказать: хватит себя мучить и помоги уже себе!

Данная проблема появляется еще в раннем детстве. Наблюдая за работой тренеров, педагогов по физкультуре, очень хочется спросить, а почему в данный момент на занятиях вы даёте именно это задание или упражнение? Для чего это упражнение? Как ребенок будет себя чувствовать после него? Какие мышцы работают в данный момент? И самый важный вопрос: зачем делать данное упражнение, если оно в большей степени вредит, нежели

помогает достичь физического благополучия? Например, приседания, знакомые всем со школы. Исходное положение: руки за головой и для всех привычный способ приседаний на мыски ног с отрывок пяток от пола. Что впоследствии приводит к ноющим коленям и к не совсем здоровой пояснице. Хотим особое внимание уделить этой проблеме, ведь в наших руках здоровье наших детей и близких.

В возрасте одного года ребенок только учится ходить и с физиологической точки зрения он все делает правильно, садится, наклоняется, поворачивается. Можете понаблюдать, как маленькие дети наклоняются за чем-либо или приседают, а теперь посмотрите на себя в зеркало и сравните — разница будет существенная. Генетически заложено умение двигаться по инерции правильно, без вреда своему здоровью, но мы со временем сами или при помощи кого-либо вредим ему.

В дошкольном возрасте дети посещают занятия по физической культуре, и перед педагогами поставлено невероятное количество задач, целей, форм обучения — это все грамотно расписано и методически подобрано. Но оно же и бессмысленно, если задуматься о том, что не уделяется никого внимания технике выполнения основных

видов движений в упражнениях. Например, приседания выполняются с отрывом пяток от пола, — в дальнейшем это больные колени; а если выполнять такие же приседания в прыжке, — на это вообще страшно смотреть. При выполнении приседаний необходимо следить за тем, чтобы колени не выходили за носки, пятки от пола не отрывались, корпус не заваливался вперед и при возвращении в положение стоя не желательно разгибать колени до конца, это лишняя нагрузка на суставы. С осторожностью наблюдаем за выполнением приседаний, при которых исходное положение рук за головой, в принципе упражнение хорошее, но обычно дети давят на шею, чем сильно вредят шейному отделу позвоночника. Из этого вытекает, что такое задание очень сложное для дошкольников и не стоит с ним торопиться.

Невероятное разнообразие упражнений на отжимание, но если изначально неправильно заложить технику, последствия будут также неприятны. Часто встречаемая ошибка — разгибание локтей до конца, это лишняя работа для суставов, большая нагрузка на еще не окрепший опорно-двигательный аппарат. Сейчас в школах и университетах ввели нормы ГТО, и немного удивляют стандарты и параметры сдачи нормативов. Зачем под-

росткам отжиматься с положения рук кузнечика? Вы, создатели нормативов, сами пробовали это выполнить? Какие в итоге последствия? Перетертые суставы из-за неестественного положения рук? Напомним, при отжиманиях кисти рук должны быть строго расположены под плечами, постановка ног на ширине плеч, корпус прямой, а все остальные вариации можно использовать, только когда дети научатся выполнять базовое отжимание, укрепив при этом свои суставы.

Много ошибок в выполнении бега, дети бегут то на пятках, то на носочках, при этом сильно топая. Если мы бегаем по искусственной поверхности, это еще полбеда, ну а если по асфальту — больные колени, ноющие стопы — первое, с чего все начинается и впоследствии отражается на позвоночнике. Бег следует выполнять перекатом с пятки на носок, мягко приземляясь на беговую поверхность. Есть, конечно, много вариаций в технике бега, но нужно начинать с базовых движений, задать основы, а уже потом усложнять задачи.

Такие ошибки есть во многих упражнениях, на которых уже в дошкольном возрасте стоит обратить внимание. Но проблема заключается скорее в неинформированности педагогов. Интернет и библиотечные полки

ломаются от изобилия спортивной литературы, все дают свои рекомендации, в Интернете множество информации по использованию различного оборудования, но главное: с чего начать обучение. С того, что нужно изначально научить детей правильно ходить, бегать, прыгать, приседать, отжиматься, подтягиваться, а уже после применять различные модификации. Но если даже инструктор по физкультуре захочет разобраться в технике выполнения тех или иных упражнений, найдется столько вариантов, что сложно будет понять, какой из них верный.

Есть варианты решения этой проблемы — создание сборников, в которых будут помещаться вся информация о технике выполнения базовых упражнений и их модификаций, объяснение и описание того, как обучать детей технике упражнений, проведение мастер-классов. Если мы начнем работать над этой проблемой, уже сейчас внесем большой вклад в будущее здоровье наших детей.

Физическая культура — это прежде всего здоровье наших детей. Если мы изначально правильно будем закладывать фундамент, он будет крепче. Сейчас мы говорим о физической культуре, но это касается всего в целом: и воспитания, и образования, и здоровья.

Технология и практика оздоровительного бега

Из опыта работы

Микрюкова Н.М.,

инструктор по физкультуре МКДОУ д/с № 79, г. Киров

Аннотация. В статье представлены технология, принципы и особенности организации оздоровительного бега. Показаны результаты его внедрения в систему физического воспитания дошкольной образовательной организации.

Ключевые слова. Оздоровительный бег, формирование выносливости, здоровый образ жизни.

Среди воспитанников ДОО много детей с ослабленным здоровьем, часто болеющих. Поэтому в нашем детском саду особое внимание уделяется двигательной активности дошкольников. Известно, что для укрепления здоровья детей необходимо развивать самое главное физическое качество — выносливость, которая в сочетании с другими компонентами здорового образа жизни обеспечит растущему организму надежный щит от многих болезней.

Различают общую и специальную выносливость. У дошкольников развивать лучше первую. Общая выносливость — способность продолжительно выполнять (с высокой эффектив-

ностью) работу умеренной интенсивности.

Хотелось бы рассказать о развитии выносливости у наших воспитанников посредством бега на местности. Для детей бег — естественное движение, свойственное им с раннего возраста. Его значение для развития организма очень велико. Бег формирует выносливость и силу; обеспечивает разносторонность физической деятельности, что чрезвычайно важно для общей физической подготовки.

На территории нашего детского сада располагаются две спортивные площадки, на которых удобно выполнять различные физические упражнения, бегать, лазать, играть в спортивные иг-

ры. Есть дорожки для бега. Территория детского сада большая, что позволяет бегать на расстояние 400 м.

Состояние здоровья детей перед бегом проверяет врач. Занятия проводятся со старшими дошкольниками. Маленькие дети еще не имеют необходимых навыков для бега, да и желания.

Важно было выяснить отношение родителей к бегу. Оно оказалось неоднозначным. Некоторые одобряли бег и поощряли своих детей. Некоторые мамы и папы опасались травм и переутомления. В результате разъяснительных бесед они все же согласились на участие детей в занятиях. Достаточно было предложить совместный бег, в ходе которого воспитанники обгоняли пап и несказанно радовались этому.

Занятия по бегу мы начали проводить с конца апреля. Дети бегали так, как им хотелось. Кто-то самостоятельно, кто-то в группе. Дети радовались возможности бежать без остановок и обгонять сверстников. Конечно, педагог следил за безопасностью занятия. Длительный бег полезен лишь в том случае, если заниматься им охотно, по собственной инициативе.

Больше внимания необходимо уделять формированию навыков свободного (без напряжения) бега. Мы объясняли детям, что работа рук обеспечивает равно-

весие и ритм. Она должна быть согласована с движениями ног. Этому мы уделяем внимание на занятиях в зале. Также дети вместе с педагогом наблюдали за бегунами на стадионе.

Каждый забег начинали с разминки на спортивном участке (разные виды ходьбы, приседание, прыжки, упражнения для различных групп мышц). На первых этапах педагог давал указания начинать забег сначала мальчикам, но после ряда занятий некоторые девочки легко обгоняли мальчиков.

Мы старались сохранять постоянную скорость, что обеспечивает ритмичность бега. На первых порах дети стремились бегать наперегонки. Укротить детскую энергию трудно. Им пришлось объяснять, как лучше бежать, показывать это. Интересно, что обычно пассивные дети старались не отставать от своих более подвижных сверстников.

Первоначально имелись трудности в беге друг за другом. Необходимо было объяснить правила бега и возможного обгона без вреда другим. От занятия к занятию замечали, что бег начинает стабилизироваться.

Иногда при беге у некоторых детей наблюдалась усталость (они хотели бежать со всеми, но не могли). За слабыми дошкольниками необходимо постоянно следить и регулировать их на-

грузку. Критерий оценки последней — дыхание. Мы объясняли детям: если дыхание затрудняется, нужно восстановить его ходьбой. Каждый ребенок должен получать только посильную нагрузку, и тогда бег принесет пользу.

Всю дистанцию педагог бегает вместе с детьми. Он следит за дошкольниками, подбадривает их, предлагает отдохнуть тем, кто устал. Заканчивается бег обязательно замедлением темпа и переходом на ходьбу с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

Основные принципы оздоровительного бега:

- бег должен доставлять детям удовольствие;
- педагог должен бегать вместе с детьми, в их темпе;
- бегать нужно каждый день.

Исходная длительность бега определяется для каждого ре-

бенка индивидуально. Детям, недавно перенесшим болезнь, вместо него предлагается ходьба. Учитывают и настроение ребенка. Любое принуждение недопустимо.

Старшие дошкольники начинают бег с одного круга, а к концу учебного года уже легко преодолевают два, а то и три. А сколько восторга и радости они испытывают, как гордятся собой!

Внедрение оздоровительного бега в систему физического воспитания дошкольников позволило добиться многого: повысилась результативность воспитательно-образовательного процесса, улучшилось состояние здоровья детей, заметно сократились пропуски посещения детского сада. У педагогов и родителей воспитанников была сформирована положительная мотивация.



ИГРЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ В 2 ч: для детей 3—5 и 5—7 лет

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

В книгах представлены различные виды игр и физических упражнений, направленных на профилактику заболеваний и проведение оздоровительной работы с детьми. Даны критерии оценки физического и психического здоровья дошкольников.



Занятие «Путешествие на детскую спортивно-игровую площадку»

В средней группе

Денисова О.А.,

*инструктор по физкультуре МАДОУ ЦРР — д/с № 41,
пос. Тучково Рузского р-на Московской обл.*

Аннотация. В статье представлен сценарий интегрированного занятия-путешествия на детскую игровую площадку для воспитанников средней группы, сюжет которого предусматривает выполнение комплекса ОРУ и основных движений, образных имитационных движений и рисование на дощечках.

Ключевые слова. Путешествие, основные движения, физические качества.

Предлагаем вашему вниманию сценарий интегрированного путешествия в средней группе.

Цели:

- развитие физических качеств и укрепление здоровья детей;
- формирование основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой.

Задачи:

- закреплять навыки преодоления препятствий в ходьбе по скамейке, выполнения прыжков на двух ногах с продвижением вперед, подлезания под дугами;
- совершенствовать ходьбу и бег в колонне по одному;
- закреплять навыки в ходьбе на носках, перешагивании через кочки;
- формировать умение действовать по сигналу, соблюдать правила во время подвижной игры;
- содействовать оздоровлению организма, применяя на занятии приемы дыхательной гимнастики;
- развивать ловкость, внимание, быстроту реакции;

- вызывать эмоциональный отклик и желание участвовать в путешествии;
- воспитывать доброту, отзывчивость, желание помогать другим.

Форма организации: путешествие.

Методы обучения: практический, словесный, наглядный.

Предварительная работа: рассматривание фотографий детской игровой площадки, загадывание загадок про транспорт, повторение правил дорожного движения и знания сигналов светофора.

Оборудование: плоскостная модель автобуса, красные, желтые, зеленые ленточки (по количеству детей), красный, желтый, зеленый кубики, рули (по количеству детей), сигналы светофора, воздушный шар, компьютер, проектор, 2 гимнастические скамейки, 4 обруча среднего размера, 6 дуг для подлезания, дощечки с атрибутами для рисования (по количеству детей).

* * *

Инструктор. Ребята, сегодня мы отправляемся в путешествие на детскую игровую площадку в торговый центр.

Посмотрите, какой большой, красивый торговый центр. Там много интересного и веселого. Мы поедем туда на автобусе, а до автобусной остановки нам надо идти.

Вы готовы? Вставайте друг за другом. Шагом марш!

Ходьба по залу.

Все шагайте вслед за мной.
Дружно, весело шагайте,
Голову не опускайте.
Спины ровные у нас,
Мы шагаем, мы шагаем
Прямо по дорожке,
Выше, выше поднимаем наши
ножки.

Ходьба с выполнением заданий.

Вот проснулось солнышко,
потянемся к нему.

Ходьба на носках, руки подняты вверх, ладони «смотрят» друг на друга.

Смотрите, сколько много кочек на нашем пути — перешагиваем через них.

Дети перешагивают с высоким подниманием коленей, руки на поясе. По залу разложены кочки. Предметы для перешагивания раскладывают в соответствии с длиной шага ребенка (35—40 см).

Отлично, снова идем по ровной дороге. Ребята, автобус собирается уезжать, побежали?

Бег в умеренном темпе друг за другом (0,5 мин)

Ура, успели. Заходите все в автобус.

Дети садятся на скамейки.

А ехать в автобусе очень весело, если делаешь зарядку.

Комплекс ОРУ «Автобус»

Комплекс проводится на гимнастических скамейках, которые ставятся в два ряда посередине зала.

Инструктор. Сели ровно, спины выровняли, ноги поставили на пол, руки положили на колени.

Все упражнения выполняются под слова:

Мы в автобусе сидим,
И сидим, и сидим,

Дети хлопают ладонями по коленям.

И в окошечки глядим.
Глядим вперед,

Ставят ладонь «козырьком», наклоняются вперед.

Глядим назад,

Поворачиваются назад.

Все глядим, все глядим! Вот так.

Делают «козырек» другой рукой право-влево.

Ну что ж автобус не везет,
Не везет, не везет?

Пожимают плечами.

Колеса закружились,

Выполняют круговые движения руками от себя.

Вот так вот, вот так вот.
Вперед мы покатались,
Вот так вот!

А щетки по стеклу шуршат:

Качают согнутыми в локтях руками перед лицом, имитируя движение «дворников».

Вжик-вжик-вжик,
Вжик-вжик-вжик,
Все капельки смести хотят,
Вжик-вжик-вжик!

И мы не просто так сидим —

Хлопают в ладоши.

Мы громко-громко все гудим —
Бип-бип-бип,

Имитируют бибикание рукой по рулю.

Пускай автобус нас трясет

Ногами стучат по полу, покачиваются на скамейках.

Вот так вот, вот так вот.
Мы едем-едем все вперед.
Вот так вот!

Покачиваются на скамейках.

Молодцы — приехали, идите скорей ко мне.

Инструктор. Уважаемые друзья, я рада вас приветствовать в торгово-развлекательном центре. Здесь вас ждут увлекательные игры и танцы. Здесь живет веселый озорной полосатый Енотик. Он с удовольствием потанцует вместе с вами.

Енотик полосатый, а глазки как очки,

Дети держат руки на поясе, выполняют «пружинку».

Копает он все грядки

Ставят ноги шире плеч, выполня-
ют наклон вперед, руками дотраги-
ваются до пола.

И вкусно варит щи.

Изображают, что мешают полов-
ником в кастрюле.

Ходил он на рыбалку,

Ходьба на месте.

Поймал там двух ершей.

Имитируют ловлю рыбы удоч-
кой.

Увидел он трех галок

Взмахивают руками через сторо-
ны вверх.

И малого стрижа.

Весь день Енот работал,

Имитируют копание лопатой.

А к вечеру устал.

Подушку положил он

Ладони складывают вместе, го-
лову кладут на ладони.

И тихо задремал.

Замечательно потанцевали.
Молодцы!

А сейчас мы поиграем в ин-
тересную подвижную игру «Най-
ди свой цвет».

Ребята, посмотрите, здесь сто-
ят большие кубики — красный,
желтый и зеленый. У вас на ру-
ках завязаны красивые ленточки
того же цвета, что и кубики. На
звук бубна вы бегаєте по залу,



когда бубен замолчит, вы должны
подбежать к кубику, цвет кото-
рого соответствует цвету вашей
ленточки на руке. Будьте внима-
тельны.

ОД

Ин с т р у к т о р. Ребята, что-
бы отправиться дальше, нам нуж-
но преодолеть препятствие.

1. Ходьба по скамейке, руки в
стороны.

2. Прыжки на двух ногах из
обруча в обруч («с кочки на коч-
ку»).

3. Подлезание под дуги.

Мы это уже выполняли и сей-
час закрепим.

По торговому центру ездит
вот такой красный двухэтажный
автобус и катает маленьких ре-
бят. Предлагаю и вам прокатить-
ся на автобусе, только вы будете
не пассажирами, а водителями.
Поиграем в подвижную игру
«Автобус».

Берем рули и говорим волшебные слова: «Раз-два-три — повернись и в водителей превратись!»

Я буду светофором: на зеленый свет — бегаем, на желтый — идем, на красный — стоим. Будьте внимательны, соблюдайте правила, не забывайте смотреть на светофор.

Дети выполняют.

Молодцы, кладите рули на место. Скажем волшебные слова: «Раз-два-три — повернись и в ребяток превратись!»

Дети повторяют.

Потанцевали, поиграли, пора возвращаться в детский сад. Наш

автобус уже уехал, а пешком идти далеко. Предлагаю вернуться на воздушном шаре. Сейчас мы его надуем. Сделаем дыхательную гимнастику «Воздушный шар». Встали ровно, вдох носом, руки вверх, потянуться, выдох, руки вниз.

Смотрите, какой большой воздушный шар надули.

Вставайте друг за другом и полетели.

Дети идут за инструктором по залу.

Вот мы и вернулись в детский сад. Вам понравился полет на воздушном шаре?

Дети отвечают.





Предлагаю каждому из вас нарисовать свой воздушный шар. Проходите, берите дощечки и садитесь на ковер на колени.

Рисование «Воздушные шарики»

Звучит тихая музыка.

Инструктор. Берем тарелочку, ставим перед собой. Смотрите на меня, я вам сейчас все покажу. Беру воздушный шарик, обмакиваю в краску, прикладываю к листочку. Сильно нежимаю.

Начинаем рисовать шарики.

Дети выполняют задание.

Какие красивые шарики вы нарисовали! Расскажите, где мы сегодня были?

Дети. В торговом центре.

Инструктор. А с Енотиком что делали?

Дети. Танцевали.

Инструктор. Вы сегодня все замечательно играли, танцевали. Молодцы. Берем тарелочки, ставим их на скамейку, а дощечки с рисунками забираем с собой. Затем прощаемся. До свидания!

Дети выполняют задание.

Викторина о здоровом образе жизни «Что? Где? Когда?»

В подготовительной к школе группе

Черепанова А.С.,

инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 20,

с. Николо-Павловское Пригородного р-на Свердловской обл.

Аннотация. В статье представлена викторина для старших дошкольников, направленная на уточнение и систематизацию представлений о здоровье и здоровом образе жизни. В ходе выполнения заданий выявляются знания детей о строении тела человека, функциях различных органов, первых признаках болезни, полезных продуктах.

Ключевые слова. Здоровье, строение тела человека, здоровый образ жизни, викторина.

Предлагаем вашему вниманию викторину, посвященную здоровью и здоровому образу жизни (ЗОЖ).

Задачи:

- систематизировать первичные представления о ЗОЖ;
- развивать память, внимание, мышление и воображение;
- учить устанавливать причинно-следственные связи;
- воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Методические рекомендации по подготовке и проведению викторины

Дети делятся на две команды, каждая из которых самостоятель-

но выбирает название и капитана. Инструктор готовит конверты с заданиями «телезрителей» — сказочных персонажей, фишки и наградные материалы. Приглашается компетентное жюри.

Капитаны команд по очереди берут конверты. Жюри следит за тем, чтобы ответы детей были полными, исчерпывающими.

За правильный ответ, а также за его полноту дается фишка. Таким образом, за выполнение одного задания команда может заработать несколько фишек. У каждой команды есть возможность дополнить ответ соперников и получить за это фишки.

В конце количество фишек подсчитывается, и объявляется команда-победитель.

Инструктор. Здравствуйте, ребята. Сегодня я предлагаю вам поиграть в игру «Что? Где? Когда?». Наверняка, вы все видели ее по телевидению. Для начала нужно поделить на две команды, придумать название и выбрать капитана.

Дети выполняют задания.

У меня на столе лежат конверты. Вы будете по очереди подходить к столу и выбирать задания. За каждый правильный ответ команда получает фишку. В конце мы подсчитаем их количество и выясним, кто победил. А наблюдать за вашей игрой и определять победителя будет наше жюри.

Инструктор представляет членов жюри.

Итак, начнем.

Инструктор приглашает капитанов для выбора конверта с вопросом.

Дети выбирают конверты, инструктор озвучивает задания.

Задание 1

Вопрос от Незнайки

♦ Для чего нужен язык? *(Язык нужен для определения вкуса пищи, ее перемешивания. Он участвует в процессе речи.)*

Вопрос от Знайки

Для чего нужен нос? *(С помощью носа человек дышит, различает запахи. В полости носа воздух очищается от пыли и микроорганизмов, согревается и увлажняется.)*

Задание 2

Вопросы от Ньюши

♦ Два братца через дорогу живут, а друг друга не видят. Что это? *(Глаза.)*

♦ Какие правила ухода за глазами нужно соблюдать? *(Тщательно промывать глаза. Если соринка попала в глаз, немедленно ее удалить, промыть глаз. Не тереть глаза, особенно грязными руками. Читать, рисовать, писать при хорошем освещении. При ярком солнце надевать солнцезащитные очки. Включить в рацион питания печень и морковь. Не сидеть долго у телевизора и за компьютером.)*

Вопросы от Кроша

♦ Что это?

Шум дождя оно поймало,
Утра тихое начало,
Мамин голос, папин шаг,
Слышит, если что не так!

(Ухо.)

♦ Каковы правила профилактики заболеваний органов слуха? *(Нельзя ничего засовывать в ухо. Если почувствовал боль в ухе или стал плохо слышать, необходимо обратиться к врачу. Не*

нужно громко кричать и не слушать громкую музыку в наушниках. В холодное время года обязательно носить головной убор. Избегать простуды. Защищать уши от сильного ветра. Сильно не сморкаться.)

Инструктор. Для подведения итогов по первым двум заданиям слово предоставляется жюри.

Жюри подводит итоги первых двух заданий.

Задание 3

Блицопрос

Вопросы задаются командам по очереди.

1. В какой стороне тела находится сердце?

2. Если человек сильно болен, что он принимает?

3. Что лечит врач-стоматолог?

4. Какого цвета кровь?

5. Сколько раз в день нужно чистить зубы?

6. У человека может быть много друзей, но главные: солнце, воздух, ...

7. У птиц — перья, у человека ...

8. Что лечит врач-офтальмолог?

Задание 4

Задания от Мальвины

Каждой команде выдается блюдо с набором из восьми продуктов.

Для первой команды: «Положите в тарелку продукты, в которых много витаминов».

Для второй команды: «Положите в тарелку продукты, в которых мало витаминов».

Задание 5

Вопрос от Симки

По каким признакам можно узнать, что человек заболел гриппом? *(Болят голова, ломят суставы, повышается температура, ощущается слабость.)*

Вопрос от Нолика

По каким признакам можно узнать, что человек разбил колено? *(Чувствуется сильная боль, течет кровь, имеется опухоль, повреждена кожа, трудно наступать на ногу.)*

Инструктор. Для подведения промежуточных итогов слово предоставляется жюри.

Жюри подводит итоги третьего, четвертого и пятого заданий.

Физкультминутка

Инструктор. А сейчас давайте немного отдохнем. Я буду читать утверждения, а вы, если согласны с ними, — будете присаживаться, если нет — хлопать в ладоши.

Чтоб с микробами не знаться,
Надо, дети, закаляться.

Никогда чтоб не хворать,
Надо целый день проспаться.
Если хочешь сильным быть,
Со спортом надобно дружить.
Чтоб зимою не болеть,
На улице нужно петь.
И от гриппа, и от ангины
Нас спасают витамины.
Смотри больше телевизор,
Обязательно тогда
Станут зоркими глаза.
Хочешь самым крепким
стать?
Сосульки начинай лизать.

Задание 6

Задание от кота Леопольда

Каждой команде выдается по картинке, разрезанной на части. На одной из них изображены полезные продукты, на другой — вредные. Нужно собрать разрезные картинки и сказать, что на них изображено, полезные это продукты или вредные, в чем заключается их польза, а в чем — вред.

Задание 7

Вопрос от Пятачка

Винни-Пух, когда был в гостях у Кролика, много съел и не смог выйти из его дома, застрял. О каком правиле забыл медвежонок? *(Не нужно переедать и жадничать.)*

Вопрос от Мойдодыра

О каком правиле забыл мальчик из сказки К.И. Чуковского «Мойдодыр»? *(Нельзя быть неряхой, нужно следить за своим внешним видом и соблюдать правила гигиены.)*

Для данного задания можно использовать отрывки из мультфильмов.

Задание 8

Вопрос от Золотой Рыбки

В этой коробке лежит какой-то предмет гигиены, который необходим каждый день. Команды по очереди называют любые предметы гигиены. Та команда, которая угадает предмет, лежащий в коробке, получает фишку.

Инструктор. А теперь слово предоставляется нашему многоуважаемому жюри.

Жюри подводит итоги, награждает победителей.

Литература

Иванова А.И. Человек. Эксперименты и наблюдения в детском саду. 2-е изд. испр. и доп. М., 2010.

Козлова С.А. и др. Я — человек: Программа приобщения ребенка к социальному миру: Метод. рекомендации. М., 2017.

<http://stihiskazki.ru>

<https://dohcolonoc.ru>

Физкультурное занятие «Мы со спортом дружим — никогда не тужим» В старшей группе

Попова М.В.,

инструктор по физкультуре МАДОУ д/с № 81, г. Новосибирск

Аннотация. В статье представлен сценарий физкультурного занятия для старших дошкольников на материале спортивных игр. Сюжет занятия предусматривает, что в ходе преодоления различного рода препятствий детям необходимо продемонстрировать свою физическую подготовку.

Ключевые слова. Физкультурное занятие, виды спорта, спортивные игры, старшие дошкольники.

Большую роль в физическом воспитании дошкольников играют спортивные игры, их элементы и упражнения. Они подбираются с учетом возраста, состояния здоровья, индивидуальной склонности и интересов детей. С их помощью дошкольники усваивают разнообразные двигательные навыки, приобретают нравственные и волевые качества. Ребенок учится согласовывать свои действия с действиями товарищей, у него формируются сдержанность и ответственность.

Цель: закрепление начальных представлений о некоторых видах спорта.

Задачи:

- развивать ловкость, скорость, умение выполнять спортивные упражнения;
- воспитывать взаимопомощь, дружбу;
- формировать представления о здоровом образе жизни (ЗОЖ), значении спорта.

Оборудование: гимнастические скамейки, маты, обручи, перекладина, канат, футбольный, волейбольный, баскетбольный, резиновые мячи, мини-футбольные ворота, волейбольная сетка, стойки с корзинами, шнуры, мяч на подставке, свисток, фломастеры, листы ватмана, карандаши.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети строятся в одну шеренгу.

Инструктор. Ребята, мы часто слышим слова «физкультура» и «спорт». Чем различаются эти понятия? Физкультурой может заниматься каждый: и ребенок и взрослый, и с хорошим, и с плохим здоровьем, а спорт — для сильных, выносливых, крепких. А как вы думаете, что нужно сделать, чтобы стать спортсменом?

Дети отвечают.

Правильно, нужно каждое утро делать зарядку, выполнять упражнения, желательно на свежем воздухе. А как выглядят дети, которые не любят физкультуру?

Дети. Они слабые, грустные, часто болеют, плохо учатся.

Инструктор. Вы хотите быть такими?

Дети. Нет. Мы хотим быть спортсменами.

Инструктор. Какие виды спорта вы знаете? А какие виды спорта с мячом?

Дети отвечают.

Вы хотите поиграть в игры?

Дети. Да.

Инструктор. Ребята, у меня есть «волшебный» мяч. Он поможет вам выбрать спортивные игры, в которые мы поиграем. «Волшебный» мяч открывается, а в нем лежат маленькие мячики:

баскетбольный, волейбольный, футбольный.

Ребенок опускает руку и достает мяч.

Посмотрите, ребята, это баскетбольный мяч.

Инструктор показывает его.

В какую спортивную игру играют этим мячом?

Дети отвечают.

А где мы можем поиграть в нее?

Дети отвечают.

Я предлагаю вам отправиться на лесную полянку. По пути необходимо будет преодолеть препятствия. Сейчас мы выполним ходьбу по узкой извилистой тропинке.

Дети ходят по канату приставным шагом, руки на поясе, спина прямая.

Следующее препятствие на нашем пути — реперрава.

Дети ползают по скамейке, лежа на животе, подтягиваясь руками.

Самое опасное лесное препятствие — большая паутина, ее нужно преодолеть, не задевая нити, чтобы не разбудить паука и не попасть в его ловушки.

Дети пролезают через шнуры, натянутые между стойками.

Мы добрались до горы с пещерой, которую преодолеть не просто.

Дети по очереди поднимаются по гимнастической лестнице, пролезая сквозь обручи, затем переходят на перекладину переступанием приставным шагом, спускаются на мат, вновь поднимаются по лестнице, выполняют вис на перекладине и спрыгивают на мат.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор. Вот мы и добрались до полянки. В какую спортивную игру мы будем играть?

Дети отвечают.

Ребята, сейчас мы разделимся на две команды. Придумайте им названия.

Дети выполняют задание.

Вы готовы? Тогда мы начинаем. Баскетбол — спортивная игра двух команд, цель которой — забросить руками баскетбольный мяч в кольцо соперника, прикрепленное к щиту. Задача каждого участника команды — ударить по мячу, чтобы он отскочил от пола, и постараться забросить его в кольцо. Баскетбольный мяч для нас еще тяжеловат, поэтому мы будем играть резиновыми мячами.

Дети выполняют задание.

А сейчас, ребята, выберите еще одну спортивную игру, в которую мы поиграем.

Ребенок опускает руку и достает мяч.

Следующая игра — футбол.

Инструктор показывает футбольный мяч.

Футбол — спортивная игра двух команд, в которой спортсмены играют футбольным мячом ногами или любой другой частью тела, кроме рук, и стараются забить его в ворота соперника в установленное время. Мы будем забивать мяч в ворота.

Каждый участник команды по очереди ударяет по мячу ногой, стараясь попасть в маленькие ворота.

Выбираем следующую игру и это... волейбол.

Ребята, посмотрите, какой красивый мяч.

Инструктор показывает волейбольный мяч.

Волейбол — спортивная игра с мячом двух команд на площадке, разделенной пополам сеткой. Участники стремятся ударами рук по волейбольному мячу приземлить его на половине соперника. А мы поиграем в игру «Пушбол».

Инструктор с воспитателем натягивают волейбольную сетку посередине зала. Дети берут мячи. Первая команда встает с одной стороны сетки, вторая — с другой. По свистку дети начинают перебрасывать через нее мячи. По свистку игра заканчивается. Подсчитывается количество

мячей на каждой половине. Побеждает команда, на чьей половине их меньше.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор. Мы хорошо поиграли на лесной полянке, пришло время возвращаться домой. Преодолеем препятствия.

Дети в обратном порядке выполняют задания из вводной части.

Ребята, какое у вас настроение после прогулки?

Дети отвечают.

А сейчас я предлагаю вам нарисовать тот мяч, спортивная игра с которым вам больше всего понравилась.

Дети выполняют задание, рассматривают рисунки друг друга, делятся своими впечатлениями.

Занятие по физкультуре «Вокруг света» Для детей 6—7 лет

Рябова О.В.,

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 6, г. Строитель
Яковлевского р-на Белгородской обл.*

Аннотация. В статье предлагается сценарий сюжетного физкультурного занятия для старших дошкольников с использованием игрового пособия «Чудо-парашют». В ходе занятия дети «путешествуют на парашюте» и знакомятся с природой разных стран, выполняя образные физические упражнения и участвуя в подвижных играх.

Ключевые слова. Пособие «Чудо-парашют», основные движения, физические упражнения.

Предлагаем вашему вниманию сценарий занятия по физкультуре для детей 6—7 лет, направленного на стимуляцию двигательной активности, развитие основных физических качеств, укрепление мышечного корсета, расширение кругозора.

Цели: обеспечение гармоничного физического и психического развития детей, укрепление их здоровья.

Задачи:

- стимулировать двигательную активность;
- расширять кругозор;

- развивать основные физические качества;
- формировать положительные взаимоотношения между детьми, умения работать в команде, помогать друг другу;
- укреплять мышечный корсет (формировать правильную осанку);
- создавать условия для развития положительного эмоционального состояния.

Оборудование: игровое пособие «Чудо-парашют», 2 гимнастические скамейки, 2 банана, веревка, магнитная доска, магниты, кольца красного, зеленого, синего, желтого и черного цвета, проектор, экран, слайды с изображением природы Европы и старинных европейских городов, Азии, Африки, Австралии, олимпийских колец, картинки с изображением цифр от 1 до 15.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор. Ребята, а вы знаете, что такое путешествие? На чем можно путешествовать?

Дети отвечают.

На протяжении многих веков люди стремились совершить кругосветное путешествие. Человек мечтал увидеть другие страны и части света.

Наша планета щедра и богата:
Горы, леса и поля,
С нею знакомы наши ребята,
Эта планета — Земля.

Как вы думаете, что такое кругосветное путешествие? Слово говорит само за себя. Это путешествие вокруг света, а значит, по всей планете. Сегодня мы отправимся в кругосветное путешествие, познакомимся с разными континентами. Наш город находится в Европе. Отправимся туда. Здесь очень красивая природа, много прекрасных старинных городов.

Инструктор показывает слайд с изображением европейской природы и старинных городов.

Путешествовать по Европе мы будем пешком.

Дети строятся в колонну.

♦ Ходьба в колонне по одному по периметру зала.

♦ Ходьба на носках, руки на поясе.

♦ Ходьба в полуприседе, руки «в замке» за головой.

♦ Прыжки на двух ногах правым и левым боком с продвижением вперед.

♦ Бег в среднем темпе в чередовании с бегом с захлестыванием и выбрасыванием прямых ног.

♦ Бег приставным галопом вправо, влево.

Дети находят синее кольцо.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор. Нам предстоит долгая дорога. Чтобы быстрее добраться до следующего

континента, предлагаю дальше путешествовать на «чудо-парашюте».

Дети встают вокруг пособия «Чудо-парашют», поднимают его вверх. Произносятся слова, идут по кругу.

Ты лети, наш парашют,
Прямо с севера на юг.
Через запад на восток,
Опустись, где скажем «Стоп!»

Наш парашют приземлился в самой большой части света — Азии. Мир здешних растений и животных поражает богатством и разнообразием.

Инструктор показывает слайд с изображением природы Азии.

Здесь высокие горы, степи, жаркие пустыни и дикие джунгли. Слово «Азия» означает «восток». Жители Востока первыми встречают восход солнца, а значит, и новый день, который начинают с зарядки. Они не знают, что есть «Чудо-парашют», с которым можно выполнять различные упражнения. Давайте их покажем.

ОРУ с пособием «Чудо-парашют»

1. И.п.: стоя лицом к парашюту, ноги врозь, хват за петельку парашюта снизу. 1 — поднять парашют вверх, встать на носки; 2 — вернуться в и.п. (Повторить 8—10 раз.)

2. И.п.: то же. 1 — наклониться вперед, руки с парашютом опустить вниз; 2 — вернуться в и.п. (Повторить 8—10 раз.)

3. И.п.: стоя правым боком к парашюту, ноги врозь, хват правой рукой за петельку — в сторону, левая рука на поясе. 1 — наклониться в правую сторону, левая рука над головой; 2 — вернуться в и.п. То же, стоя левым боком к парашюту. (Повторить 8—10 раз.)

4. И.п.: стоя спиной к парашюту, хват за петельку парашюта сзади. 1 — мах правой ногой вперед; 2 — вернуться в и.п.; 3 — мах левой ногой вперед; 4 — вернуться в и.п. (Повторить 8—10 раз.)

5. И.п.: стоя лицом к парашюту, хват за петельку парашюта снизу. 1 — взмах руками с парашютом вверх, выпад вперед правой ногой; 2 — вернуться в и.п.; 3 — взмах руками с парашютом вверх, выпад вперед левой ногой; 4 — вернуться в и.п. (Повторить 8—10 раз.)

6. И.п.: стоя лицом к парашюту, ноги врозь, хват за петельку парашюта снизу. 1 — присесть, руки с парашютом поднять вверх; 2 — вернуться в и.п. (Повторить 8—10 раз.)

7. И.п.: сидя, ноги под парашютом, хват за петельку парашюта. 1 — лечь на спину, парашют натянуть; 2 — подняться, вернуться в и.п. (Повторить 8—10 раз.)

8. И.п.: стоя лицом к парашюту, ноги врозь, хват за петельку. Прыжки ноги вместе, ноги врозь, парашют внизу. (Повторить 8—10 раз.); ноги вместе, ноги врозь, парашют вверху. (Повторить 8—10 раз.)

9. Упражнения на восстановление дыхания.

Дети находят желтое кольцо.

ОВД

Инструктор. Продолжаем наше путешествие на «Чудо-парашюте».

Ты лети, наш парашют,
Прямо с севера на юг.
Через запад на восток,
Опустись, где скажем
«Стоп!»

Наш чудо-парашют приземлился в самой жаркой части света — Африке.

Инструктор показывает слайд с изображением африканской природы.

Здесь есть песчаные пустыни, где растут колючие кустарники, живут змеи и ящерицы, скорпионы, верблюды. В Восточном районе Африки можно встретить вечнозеленые тропические леса. Здесь живут обезьяны. Ребята, посмотрите, кто там прячется в лианах?

Инструктор показывает слайд с изображением обезьяны.

Какое любимое лакомство у обезьян?

Дети. Бананы.

Инструктор. В обезьянок превратись!

Дети выполняют движения по тексту.

Попробуем допрыгнуть до банана, но для этого нам нужно перепрыгнуть через бревно, лежащее у нас на пути.

Упражнение «Ловкие обезьянки»

Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Кисти рук обхватывают края скамейки, локти не сгибать. Отталкиваясь двумя ногами, перепрыгнуть через скамейку, высоко удерживая таз и ноги. Мягко приземлиться. Перехватить руки, повторить прыжок.

Упражнение «Достань банан»

Прыжки в высоту с места. Встать прямо, ноги параллельно на ширине ступни, полуприсесть, отвести руки назад. Энергично выпрямляя полусогнутые ноги, оттолкнуться двумя ногами вверх и чуть вперед; взмах руками вверх; приземлиться на полусогнутые ноги.

Дети находят черное кольцо.

Инструктор. Продолжаем наше путешествие на «чудо-парашюте».

Ты лети, наш парашют,
Прямо с севера на юг.
Через запад на восток,
Опустись, где скажем
«Стоп!».

Наш парашют приземлился в самой зеленой части света — Австралии.

Инструктор показывает слайд с изображением Австралии.

Австралийский животный мир уникален. Здесь обитают множество животных, которых не встретишь больше нигде. Например, сумчатые животные — кенгуру. И узкорылый крокодил встречается только здесь. Австралийцы его остерегаются.

Упражнение «Крокодил»

Ползание по горизонтальной скамейке на животе: вытянуть руки вперед, захватить края скамейки и подтянуть тело с помощью обеих рук вперед, ноги вместе.

Дети находят зеленое кольцо.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор. Продолжаем наше путешествие на «чудо-парашюте».

Ты лети, наш парашют,
Прямо с севера на юг.
Через запад на восток,
Опустись, где скажем
«Стоп!».

Наш парашют приземлился в Америке.

Инструктор показывает слайд с изображением Америки.

Это часть света объединяет два материка: Северную и Южную Америку. Америку также называют Новым Светом. Какие животные живут в Северной Америке? А в Южной?

Дети отвечают.

Действительно, по богатству животных Америка не знает себе равных.

Все дети нашей планеты любят играть в игры. Научим американских детей играть с парашютом.

Подвижная игра «Беги — хватай»

Под парашютом, на котором наклеены цифры от 1 до 15, лежат мешочки для метания, скакалки, мячи и т.п. В начале игры все участники берут парашют обеими руками за петли и высоко поднимают его, произнося слова.

Скучно, скучно нам стоять.

Не пора ли побежать?

Эй, ребята, не зевай,

Что скажу, беги — хватай!

Затем ведущий называет цифры и какой-либо предмет. Участники, около которых на парашюте есть соответствующая цифра, ныряют под пара-

шют, хватают нужный предмет и возвращаются обратно, пока он не опустится.

Дети находят красное кольцо.

Инструктор. Вот и закончилось наше кругосветное путешествие. Пора возвращаться домой.

Мы компанией большой
Обогнули шар земной.
И вернулись мы назад.
А куда же?

Дети. В детский сад!

Инструктор. Побывав в разных частях света, мы собрали пять колец. А как вы думаете, что могут обозначать эти кольца?

Инструктор показывает слайд с изображением олимпийских колец.

Это олимпийские кольца, они символизируют мир и дружбу между людьми пяти континентов и объединяют спортсменов всей Земли.

Упражнение на релаксацию «Волшебный сон»

Дети ложатся на определенный сектор парашюта, закрывают глаза.

Инструктор

Реснички опускаются,
Глазки закрываются.
Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно,
глубоко.

Наши руки отдыхают.
Отдыхают, засыпают...
Шея расслабляется,
Губы чуть открываются.
Дышится легко,
Ровно, глубоко.
Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным

засыпали.

Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем.
Их повыше поднимаем.

Где вы сегодня были? Где вам понравилось больше всего? Почему?

Дети отвечают.

Я очень рада, что вы составили мне компанию в кругосветном путешествии, и в следующий раз, когда я соберусь в путешествие, обязательно приглашу вас с собой.

Литература

Козак О.Н. Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет. М., 2002.

Детские подвижные игры / Под ред. Е.В. Конеевой. Ростов-н/Д., 2006.

Кузьменко М.В. Образно-игровая ритмическая гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста: Учеб. пособие. М., 2007.

Физкультурные праздники в детском саду: Сценарии спортивных праздников и развлечений: Пособие для педагогов ДОУ. СПб., 2009.

Прогулка-поход

«Там на неведомых дорожках...»

Для детей 6–7 лет

Дмитриева В.В.,

инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 34,
пос. Самусь Томской обл.

Аннотация. В статье представлен сценарий прогулки-похода для воспитанников подготовительной к школе группы и их родителей в форме путешествия со сказочными героями с использованием подвижных и спортивных игр.

Ключевые слова. Прогулка-поход, игра, здоровьесберегающие технологии, совместная деятельность с родителями.

Взаимодействовать с окружающей средой дошкольники учатся во время походов, экскурсий, двигательных прогулок, занятий. Прогулка-поход может содержать сюрпризный момент: неожиданную встречу или интересное задание. В ее ходе дети вместе со сказочными героями путешествуют по лесу, выполняют различные задания, играют в подвижные и спортивные игры. Воспитанникам предоставляется возможность проявить самостоятельность и почувствовать трудности в организации быта во время похода. Особую роль играет присутствие родителей, особенно пап. Во время прогулок-походов у дошкольников формируются чувства ответственности,

товарищества, устанавливается особая, доверительная атмосфера между детьми и взрослыми.

Задачи:

- формировать координацию движений, волевые качества, чувство товарищества, взаимопомощь, навыки самоорганизации;
- укреплять мышцы позвоночника;
- совершенствовать навыки различных видов ходьбы, бега, прыжков, умение действовать совместно с другими;
- продолжать обучать преодолевать трудности, принимать решения;
- закреплять туристские навыки детей, знания правил поведения на природе;

- развивать творческие способности, образно-пространственное мышление;
- создавать веселое настроение, атмосферу доброжелательности у детей и родителей.

Предварительная работа: проведение экскурсий на озеро, совместное придумывание маршрута, проведение подвижных игр, игр-эстафет тренировочного характера.

Оборудование: листочки, 2 маленьких мяча, 4 мяча среднего размера, 2 обруча, 2 стойки, аптечка, карточки с текстом загадки, бутылки с питьевой водой, стаканчики (по количеству детей), костюмы Айболита, Лешего, Осени.

Инструктор. Сегодня мы отправимся в поход-путешествие, где вас ждет много интересных встреч и заданий. На нашем пути будут станции «Неболейка», «Лесная», «Игровая». Давайте вспомним, как нужно вести себя во время движения по дороге. Как должна передвигаться группа по маршруту?

Дети. В колонне по два по левой стороне дороги.

Инструктор. Как будем проходить проезжую часть?

Дети. Сначала надо посмотреть налево, потом, дойдя до середины дороги, — направо.

Направляющий и замыкающий поднимают флажки.

Инструктор. Молодцы! А теперь идемте одеваться.

Инструктор проверяет одежду, обувь у детей. Дошкольники выходят на улицу, строятся в колонну по два. Назначают направляющих и замыкающих, детям дают по флажку. Воспитанники и родители идут к лесу.

Здравствуй, лес, дремучий
лес,

Полный сказок и чудес!
Кто в глуши твоей таится?
Что за зверь? Какая птица?
Все открой, не утай:
Ты же видишь — мы свои!

С. Погорельский

Вот мы и пришли в лес.

Чтобы попасть на первую станцию «Неболейка», нужно выполнить ходьбу «змейкой» между деревьями, 10 прыжков с продвижением вперед, 5 шагов спиной вперед.

Дети и их родители выполняют задания. Появляется Айболит (воспитатель).

Айболит

Здравствуйте, гости, я —
Добрый доктор Айболит.
Приходи ко мне лечиться
И корова, и волчица...
Всех излечит, исцелит,
Добрый доктор Айболит.

К. Чуковский

Ребята и родители, я хочу проверить, знаете ли вы лекарствен-

ные растения. Что вы будете делать, если вы пришли в лес, упали и ушибли ногу?

Сначала отвечают дети, потом родители.

Дети. Нужно на место ушиба положить холод на час, а затем забинтовать, но не туго, чтобы не образовался отек.

Айболит. Что вы будете делать, если вас укусила оса или пчела?

Дети. Нужно вытащить впившееся в кожу жало, затем наложить спиртовой компресс на больное место.

Айболит. А если в лесу в вас впился клещ? Что вы будете делать?

Дети. Впившегося клеща нельзя отрывать от кожи, нужно смазать ранку любым маслом или кремом, и через несколько минут он сам отпадет. Место укуса надо смазать йодом.

Родители. Затем следует обратиться к врачу.

Айболит. Молодцы, ребята! Вы все знаете. Можете отправляться дальше.

Дети и родители подходят к станции «Лесная».

Появляется Лесовичок (инструктор).

Лесовичок. Здравствуйте, гости. Зачем пожаловали?

Дети. Мы, дедушка, в лес пришли погулять, поиграть, отдохнуть, полюбоваться природой.

Лесовичок. Знаю я, как вы гуляете, отдыхаете! Муравейники разоряете, цветочки топчете, насекомых, зверей обижаете. Не пушу вас в лес!

Воспитатель. Лесовичок, наши ребята любят и уважают лес, пословицы и поговорки о нем знают.

Дети рассказывают пословицы и поговорки: «Невысок лесок, а от ветра защита», «Срубил дерево — посади два», «Зеленое царство — лучшее лекарство», «Лучше дальний путь в лес, чем ближний в аптеку», «Больше леса — больше снега», «Враг природы тот, кто лес не бережет», «Лес видит, а поле — слышит» [6].

Ребята знают, как вести себя в лесу.

Дети. Нельзя рвать цветы, листья, громко шуметь, кричать, нужно оставлять место отдыха чистым, мусор забирать с собой.

Лесовичок. А почему вы с лесом дружите? Для чего он нужен людям?

Дети. В лесу чистый воздух, очень красиво, растут лекарственные растения, орехи, грибы, живут звери и птицы.

Лесовичок. Ну коли так, добро пожаловать в мои владения. А теперь я вас проверю и игру для вас затею.

Подвижная игра «Найди пару»
[5]

Лесовичок раздает по одному листочку и говорит: «Подул

ветер, листочки полетели». Дети бегают на полянке с листочками в руках. Лесовичок дает команду: «Раз, два, три — пару найди!» Дети встают рядом с тем, у кого такой же лист в руках.

Подвижная игра «Бег с двумя мячами» [7]

Команды строятся в колонну по одному за линией старта. У первых участников по два мяча в руках. По сигналу они должны добежать до стойки, обогнуть ее и вернуться назад, передать мячи следующему участнику и встать в конец колонны.

Подвижная игра «Пролезь в обруч» [5]

Команды строятся в колонну по одному за линией старта. Перед ними стоит взрослый, держит два обруча по бокам. По сигналу первые участники эстафеты пролезают в обруч боком, держа малый мяч в руке, оббегают стойку, таким же способом возвращаются назад, передают мяч в руки следующему участнику эстафеты, становятся в конец колонны.

Лесовичок. Молодцы, ребята и родители, справились с заданием, отправляйтесь дальше.

Дети и родители идут дальше по лесу, приходят на станцию «Игровая». Их встречает Осень (воспитатель). Участники встают враспынную около нее.

О с е н ь

Здравствуйте, гости, как я рада видеть вас!

Я — Осень золотая —
Сегодня правлю бал.
Царица урожая —
Любой меня б узнал [10].

И н с т р у к т о р. Поприветствуем Осень.

1 - й ребенок

Здравствуй, осень золотая,
Голубая неба высь!
Листья желтые, слетая,
На дорожку улеглись.

2 - й ребенок

Теплый луч ласкает щеки,
Приглашает нас в лесок.
Там под елкою, в тенечке,
Вырос маленький грибок.

3 - й ребенок

Что грустить теперь о лете!
Осень в гости к нам пришла.
В позолоченной карете
Всем подарки привезла [9].

О с е н ь

Вот спасибо вам, друзья.
Поиграть пришла пора.

Покажите, кто из вас самый внимательный, ловкий и быстрый.

Подвижная игра «Воздух, вода, земля, ветер» [2]

Играющие встают в круг, водящий — в середине. Он под-

ходит к кому-то из участников, произносит одно из четырех слов: «воздух», «земля», «ветер», «вода» и считает до пяти. Играющий должен за это время назвать (в зависимости от слова, которое ему задано) птицу, рыбу, зверя или же покружиться на месте (ветер). Кто не успел дать ответ, выходит из игры. Затем водящий обращается к другому участнику и т.д. Неожиданно вместо четырех указанных слов водящий говорит кому-нибудь: «Огонь!» Играющие должны поменяться местами, водящий становится на чье-нибудь место в кругу. Участник, не успевший встать в круг, становится водящим.

О с е н ь

Молодцы!

Вижу — дружные ребятки,
Будет, будет из вас прок.
Отгадайте-ка загадки —
Подошел ученья срок!
Нужно не только отгадать,
Но еще и показать.

Осень раздаст участникам первой команды карточки с текстом загадки, они ее изображают, вторая команда отгадывает.

Тут растет деревьев много
И полным-полно чудес.
Звери в норах и берлогах,
Мы идем с корзиной в ...
(лес).

Этот домик из иголок,
Что упали с пышных елок,

Нет ни окон, не венцов,
Суетятся сто жильцов.
Украшает строгий ельник
Домик-кучка — ...

(муравейник).

Знают взрослые и дети:
Нет грибов дружнее на свете.
На пенечках растут в лесу,
Как веснушки на носу ...
(опята).

Как нужна она в лесу?
В ней грибы домой несусь,
Полубоюсь на картину,
Белых целая ... (корзина) [10].

О с е н ь

Прощайте, ребята, прощайте.
Я к вам через год загляну.
Вы зиму теперь поджидайте
И радуйтесь каждому дню.

Осень уходит.

Ин с т р у к т о р. Молодцы!
Наша прогулка-поход подходит к концу. Давайте попрощаемся с лесом.

Лес дремучий, до свиданья!
Ты расти на радость людям!
Мы дружить с тобою будем,
Добрый лес, могучий лес,
Полон сказок и чудес!

Инструктор предлагает всем участникам похода попить воды. Все возвращаются в группу.

Литература

1. Бочарова Н.И. Туристические прогулки в детском саду. М., 2004.
2. Громова О.Е. Подвижные игры для детей. М., 2018.

3. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду / Под ред. Т.И. Бабаевой, З.А. Михайловой, Л.М. Гурович. 3-е изд., перераб. СПб., 2000.

4. Листок на ладони: Метод. пособие по проведению экскурсий с целью экологического воспитания дошкольников / Под ред. Л.М. Мавнецовой. СПб., 2003.

5. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., 2000.

6. Смирнова В.В., Балужева Н.И., Парфенова Г.М. Тропинка в при-

роду. Экологическое образование в детском саду. СПб., 2001.

7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5—7 лет. М., 2003.

8. Чуковский К.И. Сказки. Минск, 1995.

9. Шаламонова Е.Ю. Здравствуй, осень золотая! Досуг для подготовительной к школе группы // Музыкальный руководитель. 2007. № 4.

10. Шаламонова Е.Ю. За грибами! Осеннее развлечение для детей старших групп // Музыкальный руководитель. 2010. № 6.

Физкультурный праздник ко Дню космонавтики Для старших дошкольников

Яковлева Л.М.,

инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 54, г. Красноярск

Аннотация. В статье представлен сценарий физкультурного праздника для старших дошкольников, посвященный Дню космонавтики, в ходе которого расширяются представления детей о космосе, общий кругозор, формируются интерес к спорту и желание заниматься физкультурой.

Ключевые слова. День космонавтики, физкультурный праздник, старшие дошкольники.

Представляем вниманию физкультурный праздник для старших дошкольников, посвященный Дню космонавтики.

Задачи:

— формировать интерес к спорту и потребность заниматься физкультурой;

- развивать силу, ловкость, скорость;
- расширять кругозор, познания о космосе;
- воспитывать гордость за российскую космонавтику.

Предварительная работа: беседа по теме «Космос».

Оборудование: наглядно-дидактическое пособие «Детям о космосе» (карточки для занятий в детском саду), фотографии Ю.А. Гагарина, С.П. Королева, Г.С. Титова, А.А. Леонова, собака Белки и Стрелки, аудиозапись песен «Притяжение Земли» (муз. Д. Тухманова, сл. Р. Рождественского), «Лунатики» (муз. А. Ермолова, сл. С. Золотухина), аудиопроигрыватель, обруч (диаметр 90 см), 14 обручей (диаметр 60 см), 2 мяча (диаметр 22 см) разного цвета, 2 стойки, 2 каната (длина 4 м).

Дети входят в зал в колонне по одному, перестраиваются в две колонны, останавливаются в его центре.

В е д у щ и й. Ребята, у нас сегодня физкультурный праздник, посвященный Дню космонавтики. В далеком 1961 году в космос полетел первый человек. Назовите его имя.

Д е т и. Это Юрий Гагарин.

Ведущий показывает фотографию Ю.А. Гагарина.

В е д у щ и й. Правильно, Юрий Алексеевич Гагарин — первый космонавт. Каждый год мы празднуем это замечательное событие. Люди всегда мечтали о полете в космос. А на чем можно отправиться туда?

Д е т и. На ракете.

В е д у щ и й. Правильно. Изобрел и создал ракету отечественный ученый, инженер-конструктор Сергей Павлович Королев.

Ведущий показывает фотографию С.П. Королева.

Конечно, он не один работал над созданием ракеты, а с группой ученых и инженеров. Сначала ракеты летали без космонавтов. Затем запустили ракету с животными на борту — собаками Белкой и Стрелкой.

Ведущий показывает фотографию Белки и Стрелки.

И только потом отправили в космос человека. Юрий Гагарин находился в космосе 108 мин, а второй космонавт Герман Степанович Титов — 25 ч.

Ведущий показывает фотографию Г.С. Титова.

А Алексей Архипович Леонов знаменит тем, что первым вышел в открытый космос.

Ведущий показывает фотографию А.А. Леонова.

Космонавтами — сильными и мужественными людьми — гордится наша страна. Они необыкновенные люди. Космонавты умные, образованные, здоровые и выносливые. Если вы мечтаете о космосе и хотите стать космонавтами, нужно с детства заниматься физкультурой и спортом. Мы сейчас проведем эстафеты.

Дети делятся на две команды и встают в колонны.

Высоко в космосе вокруг Солнца движутся планеты, каждая по своей орбите. Одновременно они вращаются вокруг своей оси.

Эстафета «Движение планет вокруг Солнца»

Две команды стоят в колоннах на противоположных концах зала друг против друга. В центре зала (между командами) лежит обруч, в нем — два разноцветных мяча. По сигналу первые участники бегут к обручу, берут свой мяч, возвращаются к командам, отдают мяч следующим игрокам и встают в конец колонны. Вторые игроки с мячом в руках бегут к обручу, оставляют мяч в нем и возвращаются к командам, передав эстафету следующим участникам и т.д.

В е д у щ и й. В космосе есть гравитация. Что это такое?

Дети отвечают.

Правильно, гравитация — это притяжение. Земля притягивает

к себе все предметы и живые существа. Как бы мы ни пытались прыгнуть высоко, все равно окажемся на земле. Чем массивнее планеты, тем больше сила тяжести. На более легких планетах сила тяжести меньше, поэтому предметы там кажутся легче.

Эстафета «Гравитация»

Команды стоят в колоннах у старта. Напротив каждой из них — 7 обручей и стойка. Первые участники прыгают из обруча в обруч, оббегают стойки и возвращаются к своим командам.

В е д у щ и й. Ребята, а где притяжения почти нет?

Дети отвечают.

Правильно, в космосе, там невесомость.

Эстафета «Невесомость»

Напротив каждой команды от старта в ряд лежат канат и стойка. По сигналу первые участники идут боком по канату приставным шагом, оббегают стойки и возвращаются к командам.

В е д у щ и й. В космосе происходят удивительные по красоте явления. В ясную ночь в небе часто можно увидеть метеоры, «падающие звезды» и даже дождь из них.

Эстафета «Метеорный дождь»

Команды стоят в шеренгах в противоположных концах за-

ла лицом друг к другу. По сигналу они быстрым шагом идут навстречу друг другу. В середине зала замедляют ход, уступая дорогу. Побеждает команда, все участники которой быстрее перейдут на противоположную сторону зала.

Под песню «Притяжение Земли» в зал вбегает Инопланетянка и встает рядом с ведущим.

Инопланетянка. Я заблудилась в космосе, там так много планет! И вот прилетела к вам. Как называется ваша планета?

Дети отвечают.

Ой, как далеко я улетела. А вернуться я смогу, если вы отгадаете мои загадки.

Ночью по небу гуляю,
Тускло небо освещаю.
Скучно мне, ведь я одна.
А зовут меня ... (*Луна*).

Сверкая огромным хвостом
в темноте,
Несется среди ярких звезд
в пустоте.
Она не звезда, она не планета,
Это загадка Вселенной — ...
(*комета*).

Золотые цветы ночью в небе расцветают, а на утро исчезают.
(*Звезды*.)

Молодцы, ребята. Как вы много знаете о космосе!

Ведущий. Уважаемая Инопланетянка, не грустите, вы обязательно вернетесь домой на свою планету. Мы сейчас для вас станцуем веселый танец «Луна-тики».

Дети встают в шахматном порядке, по показу инструктора выполняют танцевальные движения.

Инопланетянка. Как у вас хорошо, весело. Но мне пора домой.

Звучит музыка, Инопланетянка убегает из зала.

Ведущий. Ребята, а мы поиграем в игру.

Игра «Созвездие»

«Звездочки» (дети) встают врассыпную. Ведущий говорит слова, участники кружатся на месте.

Звезды в небе ярко горят,
Звезды в небе хороводы
кружат.

Если звездочки в небе
встречаются,
Созвездие из двух
(трех, четырех, пяти и т.д.)
звезд получается.

Дети, взявшись за руки, образуют созвездие. Игра проводится несколько раз.

Ведущий. Ребята, наш праздник подошел к концу. Мы сегодня говорили о космосе. Я с вами прощаюсь, до новых встреч!

Спортивное развлечение

«У веселой детворы есть воздушные шары»

Для детей 6—7 лет

Козлова М.В.,

инструктор по физкультуре;

Миляева Ж.В., Немова И.Н.,

воспитатели ГБОУ «Школа № 1034», Москва

Аннотация. В статье представлен сценарий спортивного развлечения для детей 6—7 лет на материале игр-эстафет с воздушными шарами и другим нестандартным оборудованием. Подобранные игры-эстафеты направлены на совершенствование двигательных навыков, развитие психофизических качеств, воспитание командного духа. Используются загадки на знание детьми физкультурной терминологии.

Ключевые слова. Спортивное развлечение, игры-эстафеты, игровая двигательная среда, воздушные шары, старшие дошкольники.

Дошкольный возраст — самый ответственный этап в формировании физического здоровья ребенка. Детям очень нравится играть и придумывать различные истории. Поэтому путь к сердцу каждого ребенка, без сомнения, можно найти с помощью игры, фантазии и воображения [3]. И мы прикладываем все усилия, чтобы двигательная активность детей в группе была на высоком уровне.

Спортивный праздник служит для дошкольников путешествием в увлекательный мир разнообразных движений, что дает

возможность самовыражения и благотворно влияет на эмоциональное состояние [5]. Учитывая интересы детей, мы подбираем игры и эстафеты, применяем нестандартное оборудование, которые можно использовать как на праздниках, так и в повседневной жизни.

Задачи:

- учить осознанно относиться к выполнению правил игры и четко выполнять инструкции педагога, получать радость от результатов;
- развивать двигательную активность детей в играх с воз-

- душными шарами и желание самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- формировать волевые качества, стремление к победе и уверенность в своих силах;
- укреплять дружественные отношения во время игр.

Оборудование: двухцветные воздушные шары (на каждого ребенка), 8 конусов, волейбольная сетка, 12 обручей, ракетки, клюшки, барьеры, дуги (всего перечисленного по 2 шт.), музыкальное сопровождение.

* * *

Под веселую музыку дети вбегают в зал и встают врассыпную.

В е д у щ и й. Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас необычный праздник. Попробуйте отгадать, с чем мы сегодня будем играть.

Я большой, но пустой.
Взлетаю в небо над землей.
И не гордый, но надутый,
Ниткой толстою опутан.
Я с детьми всегда был
дружным,
И зовусь шаром ...

Д е т и. Воздушным [6].

В е д у щ и й. Все дети, да и взрослые любят играть с воздушными шарами, потому что они поднимают настроение, дарят нам чувство радости. Яркие шары ассоциируются с праздником и детством. И сегодня мы будем веселиться и играть. Вы узнаете

много нового и интересного о воздушных шарах.

Под музыку на площадку выбегает Карлсон с воздушными шарами.

Карлсон

Привет! Привет! А вот и я!
Узнали вы меня, друзья?
Я — Карлсон,
Самый веселый на свете,
Поэтому нравлюсь я
Взрослым и детям.
Я пришел на праздник

к вам,

Знаю, рады вы гостям!
Очень я хочу узнать,
А вы любите играть? [2]

Д е т и. Да!

Карлсон

Ну, тогда — вперед!
Сегодня мы с вами
Проведем эстафеты
С воздушными шарами.

В е д у щ и й. Постойте, постойте! Прежде чем приступить к соревнованиям, нужно провести разминку, разогреть мышцы, как полагается у серьезных спортсменов.

Проводится разминка под музыку.

Карлсон. Ребята, разделитесь на две команды. Сейчас мы будем весело играть.

В е д у щ и й. Внимание, внимание! Начинаем состязание, веселое соревнование!

Эстафета «Передай шарик»

Карлсон

Шарик вверх над головой
Передай прогнувшись,
Взяв, другому передай,
Вниз с шаром нагнувшись [2].

Шар у ведущего в руках. Он передает его над головой следующему игроку и далее по цепочке. Последний игрок передает мяч между ногами впереди стоящему игроку, пока он не попадет в руки капитану команды. Побеждает команда, первой выполнившая задание.

Эстафета «Подбрось — поймай»

У первого игрока в руках шарик. По команде он бежит, пролезает под дугой, перешагивает через барьер, встает в обруч и трижды подбрасывает шар вверх. Затем возвращается и передает его впереди стоящему. Тот, получив его, повторяет задание и т.д. Побеждает команда, выполнившая задание первой.

Эстафета «Донеси — не урони»

Карлсон

Чудесно! А я вот в последние дни
Играть полюбил в «Донеси — не урони».

Нужно пройти «змейкой»
вокруг конусов и пронести воз-

душный шар на ракетке, отбивая его. Затем вернуться в команду, передав ракетку с шариком следующему игроку. Побеждает команда, выполнившая задание первой.

Эстафета «Вокруг конусов пройди, клюшкой шарик проведи»

Карлсон

Ну что ж, есть у меня еще
игра.

Ее я помню, как вчера.
Шары воздушные мы брали
И в хоккей с ними играли [2].

Каждый участник клюшкой ведет воздушной шар «змейкой» туда и обратно и передает эстафету следующему игроку. Побеждает команда, первой выполнившая задание.

Конкурс капитанов «Доскажи словечко»

Карлсон

Чтоб большим спортсменом
стать,

Нужно очень много знать.
И помогут здесь сноровка
И, конечно, ... (тренировка).

Хочешь ты побить рекорд?
Так тебе поможет ... (спорт).

Утром раньше поднимайся,
Прыгай, бегай, отжимайся.
Для здоровья, для порядка,
Людям всем нужна ...
(зарядка).

Соревнуемся в сноровке,
Мяч кидаем, скачем ловко,
Кувыркаемся при этом.
Так проходят ...
(эстафеты) [1].

Эстафета «Перекинь шар через сетку»

Карлсон

Кто самый ловкий, самый
меткий
Шары перекинет сейчас через
сетку.

У каждой команды — воздушные шары. По сигналу дети перебрасывают свои и чужие шары до следующего сигнала. На чьей стороне будет меньше шариков, та команда и победила.

Эстафета «Сороконожки бегут по дорожке»

Участники в парах зажимают мяч между собой. Так они должны дойти до ориентира и обратно, руки можно положить на плечи. Побеждает команда, выполнившая задание первой.

Эстафета «Переложит шарик»

На полу, на небольшом расстоянии друг от друга, в две колонны лежат 6 обручей. В трех из них находятся по одному воздушному шару. По команде первый участник бежит, перекладывает их из одного обруча в другой, обегает конус и возвращается в команду, передавая эстафету

следующему игроку. Побеждает команда, выполнившая задание первой.

Карлсон

Мы шутили и смеялись,
И, надеюсь, наигрались?

Дети. Да!

Карлсон

Командам объяснять
не нужно,
Что в играх наших победила
дружба.

Значит, нам пришла пора
Пропрощаться, детвора!
Ребята, не стесняйтесь,
Чаще улыбайтесь!
Веселыми такими
Всегда вы оставайтесь!
Шарики воздушные оставляю
вам.

О празднике нашем они
напомнят вам! [2]

Карлсон вручает детям воздушные шары.

Пропрощаться нам пора.
До свиданья, детвора!

Карлсон уходит.

Ведущий

Вот и подошел к концу наш
праздник.

Игра нам доставляет радость
И в праздники, и в будни!
А если станет грустно,
Игра для всех спасеньем
будет! [1]

Литература

1. Гусева Т., Иванова Т. Подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста. СПб., 2016.

2. Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Ярославль, 2005.

3. Лысова В.Я. и др. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников. Старший дошкольный возраст: Метод. рекомендации для работников дошкольных учреждений. М., 1999.

4. Нищева Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультурминут, пальчиковой гимнастики. СПб., 2016.

5. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М., 2004.

6. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5—7 лет: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. М., 2006.

«Зимняя Олимпиада — 2018» в детском саду Спортивный праздник для старших дошкольников

Солодова М.Д.,

инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 1 им. Ю.А. Гагарина,
г. Анива Сахалинской обл.

Аннотация. В статье представлен сценарий спортивного праздника, приуроченный к XXIII зимним Олимпийским играм в Пхенчхане с использованием различных эстафет. Он направлен на закрепление знаний об Олимпийских играх, формирование воли, смелости, настойчивости, выдержки, решительности, взаимовыручки, поддержки.

Ключевые слова. Спортивный праздник, зимние Олимпийские игры.

С 9-го по 25 февраля 2018 г. в Пхенчхане прошли зимние Олимпийские игры. Весь мир с замиранием сердца следил за спортсменами со всего мира. Мы тоже не пропустили это спортив-

ное событие и провели спортивный праздник. Данное мероприятие способствует формированию чувства ответственности, положительных эмоций, воспитания дружелюбия, взаимовыручки и патриотизма.

Задачи:

- формировать представление об Олимпийских играх;
- закреплять знания о символах и ритуалах Олимпийских игр, умения и навыки, полученные на физкультурных занятиях;
- развивать волю, смелость, настойчивость, выдержку, решительность, взаимовыручку, поддержку;
- создавать атмосферу доброжелательности, веселья и дружеского состязания;

— приобщать к здоровому образу жизни.

Предварительная работа: показ презентации: «XXIII зимняя Олимпиада — 2018 в Пхенчхане (Южная Корея)», ознакомление с атрибутами Олимпийских игр; организация и проведение флэш-моба на спортивной площадке; оформление родительского «Уголка здоровья» по теме «Организация зимних Олимпийских игр в Пхенчхане», площадки олимпийской атрибутикой, выставка рисунков «Мы выбираем спорт!»; беседа об Олимпийских играх.

Оборудование: олимпийский флаг, олимпийский огонь из картона, 20 ориентиров, 4 лыжные палки, хоккейные ворота,





стюм белого тигра, аудиозапись песен «Олимпийский огонь» (муз. и сл. С. Ревтова), «Еще до старта далеко» (муз. Д. Тухманова, сл. Р. Рождественского), «Трус не играет в хоккей!» (муз. С. Гребенникова, сл. Н. Добронравова), «Лыжня России» (муз. В. Добрынина, сл. М. Шаброва), «Ветер биатлона» (муз. К. Рантанен, сл. К. Немоляева, И. Лобанова), ритмичной музыки, дипломы и медали (по количеству детей).

* * *

Под музыку выходят команды, перестраиваются в шеренгу.

2 клюшки, 2 мяча, кольца красного, синего, зеленого, желтого и черного цвета, мешочки весом 250 г (по количеству детей), ко-

Инструктор. Добрый день, дорогие друзья! Мы рады приветствовать всех на спортив-





ной площадке. Внимание! Внимание! Мы начинаем «зимние Олимпийские игры — 2018». Олимпийские игры — состязание лучших спортсменов. Это праздник! От всех детей Олимпиаде наш...

Д е т и. Привет!

Под песню «Олимпийский огонь» ребенок вносит «олимпийский огонь».

Под песню «Еще до старта далеко» на площадку входит Белый Тигр Соохоранг. Он бодро марширует на середине площадки.

Б е л ы й Т и г р С о о х о -
р а н г. Здравствуйте, ребята!
Я — символ Олимпийских игр!
Священный Белый Тигр Соохо-
ранг — символ доверия, силы и
защиты. Огонь Олимпии горит,

флаг Олимпийский кольцами
сверкает. Я — символ Олим-
пийских игр, на месте! Значит,
пришла нам пора начинать нашу
Олимпиаду!

И н с т р у к т о р. Подожди,
Белый Тигр Соохоранг, спортсме-
ны должны произнести торже-
ственную клятву, в которой обя-
зуются соблюдать правила честно
бороться в состязаниях.

Кто верит в победу, преград
не боится?

Д е т и. Мы, олимпийцы!

И н с т р у к т о р. Кто спортом
русской Отчизны гордится?

Д е т и. Мы, олимпийцы!

И н с т р у к т о р

Клянемся быть честными,
К победе стремиться,

Рекордов высоких
Клянемся добиться!

Д е т и. Клянемся! Клянемся!
Клянемся!

И н с т р у к т о р. Перед началом соревнований мы, как настоящие спортсмены, проведем разминку.

Воспитанник подготовительной к школе группы проводит разминку.

Наши игры будут не простые, а веселые. Они посвящены зимним олимпийским видам спорта. Познакомьтесь с членами жюри.

Инструктор представляет членов жюри.

Сегодня в наших соревнованиях участвуют команды «Ты — супер!» и «Ты — чемпион!»

Главный судья готов? Болельщики готовы? Команды готовы?

Эстафета «Передача олимпийского огня»

Звучит песня «Огонь Олимпиады». Команды строятся в две колонны. Капитанам вручают «олимпийский огонь». По сигналу первые участники бегут дистанцию в 6 м, огибают ориентир, возвращаются обратно и передают факел товарищу. Выигрывает команда, преодолевшая дистанцию первой.

Главный судья оценивает результат.

Эстафета «Назови зимние виды спорта»

Команды строятся в две колонны. Напротив спортсменов на расстоянии в 5 м сидит Белый Тигр Соохоранг. По сигналу первые участники команд бегут к нему, преодолевают препятствие (бегут «змейкой» между ориен-





тирами) и называют вид зимнего спорта, возвращаются по прямой обратно. Выигрывает команда, назвавшая больше видов спорта и быстрее преодолевшая дистанцию.

Главный судья оценивает результаты.

Инструктор

Вы на лыжи становитесь
И быстрее всех катитесь.

Эстафета «Лыжная ходьба»

Звучит песня «Лыжня России».

Перед каждой командой лежат две лыжные палки. Первые игроки берут их и двигаются, имитируя лыжный ход до ориентира. Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету.

Главный судья оценивает результаты.

Эстафета «Хоккей»

Звучит песня «Трус не играет в хоккей!».

Первый участник берет в руку клюшку и ведет мяч к воротам, стараясь забить гол (вратарь — Белый Тигр Соохранг). Возвращается обратно бегом и передает клюшку следующему игроку. Побеждает команда, которая забьет большее количество голов.

Главный судья оценивает результаты.

Инструктор. Один из самых зрелищных и любимых видов спорта — биатлон.



Заключительная эстафета «Биатлон»

Звучит песня «Ветер биатлона».

Первые игроки команд, имитируя бег на лыжах, добегают до олимпийских колец (расстояние 6 м), берут мешочки, прицеливаются и бросают их в мишень. Возвращаются и передают эстафету следующему игроку команды.

Выигрывает команда, которая больше «выбьет мишеней» и раньше закончит эстафету.

Главный судья подсчитывает результаты.

Инструктор. Главный судья соревнований подсчитывает итоговые результаты зимних Олимпийских игр. А мы пока станцуем.

Участники танцуют под музыку.

Главный судья соревнований готов подвести итоги! Команды к торжественному награждению приготовиться!

Слово предоставляется главному судье соревнований!

Белый Тигр Соохоранг награждает детей памятными дипломами и медалями.

Литература

К здоровой семье через детский сад: Метод. рекомендации к программе / Под ред. М.Е. Верховкиной, В.С. Коваленко. М., 2018.

Расту здоровым: Программно-метод. пособие для детского сада: В 2 ч. М., 2013.

Харченко Т.Е. Спортивные праздники в детском саду. М., 2017.



500 ОЛИМПИЙСКИХ ЗАГАДОК ДЛЯ ДЕТЕЙ

Автор — Агеева И.Д.

В книге представлены спортивные загадки, игровые задания, познавательные викторины, посвященные спортивной тематике. Увлекательные и интеллектуальные «забег» помогут детям старшего дошкольного и младшего школьного возраста развить логическое мышление, воображение, смекалку, обогатят интересной информацией. Книга будет полезна родителям, воспитателям старших групп ДОУ, учителям начальных классов общеобразовательных школ и гимназий.



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».



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Автор — Громова О.Е.

В книгу включены разнообразные игры с детьми: подвижные групповые и командные, соревнования-поединки, спокойные и игры народов нашей страны. Разработаны методические рекомендации к проведению игр, критерии выбора и организационные требования. Книга предназначена учителям начальных классов, воспитателям и методистам ДОО, организаторам детского досуга и отдыха.



СПОРТИВНЫЕ СКАЗКИ

Беседы с детьми о спорте и здоровье

Автор — Шорыгина Т.А.

Пособие посвящено различным видам спорта. В нем говорится о том, как важно заниматься физкультурой, как улучшить здоровье, укрепить физические и духовные силы.

Пособие можно использовать при индивидуальных и групповых занятиях.

Книга предназначена воспитателям ДОО, учителям, гувернерам, родителям.

Спартакиада «Наша семья — с Байкалом грузья!»

Для старших дошкольников и родителей

Котоманова Н.Г.,

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 22,
г. Усолье-Сибирское Иркутской обл.*

Аннотация. В статье представлена спартакиада для старших дошкольников и родителей, направленная на пропаганду спорта, воспитание ценностного отношения к своему здоровью, формирование основ экологической культуры.

Ключевые слова. Спартакиада, эстафета, старшие дошкольники.

СОТРУДНИЧЕСТВО

Предлагаем вашему вниманию сценарий спартакиады для детей и их родителей.

Цель: укрепление здоровья дошкольников.

Задачи:

- формировать интерес к занятиям спортом; основы здорового образа жизни и ценностного отношения к своему здоровью; и экологической культуры;
- вовлекать родителей в процесс физического воспитания детей.

Оборудование: ориентиры, бейсболки, картинки с изображением нерпы, туннели, обручи, модули (всего перечисленного по 3 шт.), 6 корзин, шарики из «сухого» бассейна, 12 конусов, 81 лента (по 27 шт. на каждую команду), 9 обручей, по 27 бумажек и пластиковых стаканчиков, аудиозапись песни «Славное море — священный Байкал» (муз. народная, сл. Д.П. Давыдова), ритмичной музыки, аудиопроигрыватель, флаг РФ.

Участники с помощью жеребьевки распределяются на три команды. У каждой из них свои название, девиз,

эмблема и форма. 1-я команда «Сарма» (участники в голубых косынках, символизирующих небо и воду), 2-я команда «Култук» (в желтых косынках, символизирующих солнце), 3-я команда «Баргузин» (в зеленых косынках, символизирующих растительный мир). Каждая команда состоит из трех групп, членами которых являются мама, папа и ребенок, соответственно по 9 чел.

Звучит песня «Славное море — священный Байкал».

1 - й в е д у щ и й. Уважаемые участники, болельщики и члены жюри!

2 - й в е д у щ и й. Мы приветствуем вас на городской спартакиаде «Наша семья с Байкалом — друзья!».

1 - й в е д у щ и й

А что это такое,
Такое голубое,
Холодное, как льдина,
Прозрачно, как стекло?

2 - й в е д у щ и й

Быть может, это небо
За сосны зацепилось,
По скалам покатилося
И на землю стекло?

1 - й в е д у щ и й

А что это такое,
Такое золотое,
Блестящее, как зеркало,
Слепящее глаза?

2 - й в е д у щ и й

А что это такое,
Все время в не покое,
Быть может, это туча
Застряла среди скал?

1 - й в е д у щ и й

А это и не туча,
А это и не небо,
А это и не солнце,

В е д у щ и е (вместе). А озеро Байкал!

М. Сергеев

2 - й в е д у щ и й. Жемчужинной Иркутской области является озеро Байкал — самый глубокий, чистый водоем пресной воды.

1 - й в е д у щ и й. Встречаем гостя нашей спартакиады — Сибирячка.

Звучит музыка.

С и б и р я ч о к. Здравствуйте, дорогие ребята, уважаемые взрослые, давайте знакомиться!

Я живу в лесу, службу там
несу:

Дивную, лесную стерегу
красу.

Приходите в гости, я всегда
вам рад.

Я ведь травам и деревьям
младший брат.

2 - й в е д у щ и й. Сибирячок, в нашей спартакиаде участвуют команды детей и родителей, названные в честь ветров Байкала.

1 - й в е д у щ и й. Сарма — сильный шквалистый ветер, вырывающийся из долины реки с тем же названием.

2 - й в е д у щ и й. Баргузин — ровный и сильный северо-восточный ветер, который приносит с собой солнечную погоду.

1 - й в е д у щ и й. Култук — юго-западный ветер, приводящий к самым сильным штормам на Байкале, поднимающий огромные волны.

2 - й в е д у щ и й. Команды, для построения вперед шагом марш!

1 - й в е д у щ и й. Главный судья! Команды к участию в городской спартакиаде готовы. Разрешите спартакиаду дошкольников «Наша семья с Байкалом — друзья!» открыть.

2 - й в е д у щ и й. Капитаны команд, приготовиться к сдаче рапорта!

И н с т р у к т о р. Товарищ Главный судья, команды к участию в городской спартакиаде дошкольников готовы.

Г л а в н ы й с у д ь я. Спартакиаду дошкольников считать открытой. Капитанам команд к поднятию флага приготовиться. На флаг равняйся, смирно!

Капитаны команд поднимают флаг РФ.

С и б и р я ч о к

Что такое спартакиада,
Это честный спортивный бой!

В ней участвовать — награда,
Победить может любой.
На разминку становись!

Команды встают врассыпную.
Сибирячок проводит разминку
под музыку.

1 - й в е д у щ и й. Команды, для начала соревнований занять свои места!

2 - й в е д у щ и й. Сибирячок отгадай загадку:

В снежном логове родится,
Простудиться не боится.
Подрастет — начнет нырять,
Шубку белую менять.
Что за зверь такой с усами?
Может, вы видали сами?

С и б и р я ч о к. Это нерпа!

1 - й в е д у щ и й. Правильно, Сибирячок, это байкальская нерпа. Наша первая эстафета так и называется.

Эстафета «Байкальская нерпа»

На расстоянии 10 м расположен ориентир. Папа и мама держатся за руки (в сцепке), к ним на руки садится ребенок, который держится руками за родителей с двух сторон. На голове воспитанника — бейсболка с изображением нерпы. По команде группа бежит до ориентира, обегает его и возвращается к старту, передавая бейсболку следующей тройке. Оценивается скорость прохождения эстафеты и ловкость.

1 - й в е д у щ и й. Мы предлагаем нашим командам отдохнуть и послушать песню Ю. Визбора «Хамар-Дабан».

Дети слушают песню.

Команды, для оглашения результатов эстафеты построиться!

Жюри называет победителя.

1 - й в е д у щ и й. Отгадайте загадку:

Серебрист, подвижен, гибок,
Он вкуснее многих рыбок
Начинается на О.

(Омуть.)

Эстафета «Байкальский омуть»

Команды строятся в шеренгу и раздвигаются на вытянутые руки. Слева располагается корзина с «икринками» (шарики из «сухого» бассейна). Справа — пустая корзина («озеро»). Первый участник эстафеты достает «икринку» из емкости и передает ее следующему игроку по цепочке, и так до «озера». По выполнении задания все члены команды поднимают руки вверх. Оцениваются скорость и качество выполнения задания.

2 - й в е д у щ и й. Что-то наши болельщики грустили. Давайте выполним с ними веселую разминку.

Физкультминутка «Разминка лесных зверят» (О. Киенко)

Дети выполняют танцевальные движения под музыку, изображая лесных зверей.

2 - й в е д у щ и й. Команды, для оглашения результатов эстафеты построиться!

Жюри объявляет результаты эстафеты «Байкальский омуть».

1 - й в е д у щ и й

Это дерево большое,
На ветвях его растет
Не листва — густая хвоя,
Зеленеет круглый год.
И всегда на шишки щедр
Исполин сибирский — кедр.

С и б и р я ч о к. Я очень люблю кедровые орехи, помогите мне их собрать.

Эстафета «Сибирский кедр»

Перед каждой группой (мама, папа, ребенок) на расстоянии 5 м находится модуль — туннель. От него на расстоянии 6 м располагаются емкость с «шишками» (9 шариков из «сухого» бассейна) и обруч для ориентира при метании. В 4 м от обруча на полу стоит корзина. Участники, держась за руки (ребенок посередине), бегут к туннелю, ребенок пролезает в него. Все двигаются к ориентиру — обручу для метания.

Ребенок остается в обруче. Родители двигаются дальше к корзине. Как только они возьмут ее, дошкольник должен удобным способом бросить «шишки» в корзину. После выполнения броска родители берут ребенка за руки и вместе возвращаются к старту, передавая эстафету следующей группе. Оценивается скорость прохождения эстафеты и количество заброшенных «шишек».

1 - й в е д у щ и й. Команды, для оглашения результатов эстафеты построиться!

Жюри объявляет результаты эстафеты «Сибирский кедр».

2 - й в е д у щ и й. Сибирячок, ты знаешь, сколько рек впадает в озеро Байкал?

С и б и р я ч о к. Знаю, больше трехсот.

1 - й в е д у щ и й. А сколько вытекает?

С и б и р я ч о к. А давайте спросим у ребят.

Дети отвечают.

Правильно. Вытекает одна река — Ангара.

Эстафета «Реки Байкала»

Участники группы (папа, ребенок, мама), держась за руки, обегает «змейкой» ориентиры. При приближении к модулю родители помогают ребенку перепрыгнуть через него. Добежав до линейного, ребенок берет ленту.

Все участники возвращаются к старту, передают эстафету следующей группе. Как только последняя группа закончит эстафету, все участники команды должны поднять ленты вверх и помахать ими, символизируя течение реки.

Оцениваются ловкость и скорость выполнения эстафеты.

2 - й в е д у щ и й. Команды, для оглашения результатов эстафеты построиться!

Жюри объявляет результаты эстафеты «Реки Байкала».

Сибирячок, ты такой грустный. что случилось?

С и б и р я ч о к

Не надо мусорить в лесу,
Природы портя всю красу.
Должны мы срочно

прекращать

Леса в помойку превращать!
В лесу играйте и гуляйте,
Но мусор там не оставляйте!

1 - й в е д у щ и й. Сибирячок, не переживай, наш экологический десант готов к уборке!

Эстафета

«Экологический десант»

На расстоянии 5 м от команд расположена первая «полянка» (обруч, в котором находится мусор: пластиковые бутылки, стаканчики, бумага). На таком же расстоянии находятся вторая «полянка» и от нее — ориентир.

У каждого участника группы в руках предмет: папа держит мусорный пакет, мама — веник, ребенок — совок. Игроки тройками добегают до первой «полянки», берут при помощи совка и веника один предмет, высыпают его в мусорный пакет, бегут до второй «полянки» и выполняют то же самое. Обегают ориентир и возвращаются к команде, передавая предметы (совок, веник, мусорный пакет) следующей группе.

Оцениваются скорость и последовательность выполнения задания.

2 - й в е д у щ и й. Команды, для оглашения результатов эстафеты построиться!

Жюри объявляет результаты эстафеты «Экологический десант».

1 - й в е д у щ и й. А сейчас жюри подведет итоги спартакиады.

Жюри определяет команду-победителя и награждает участников.

С и б и р я ч о к. Спартакиада «Наша семья с Байкалом — друзья!» подошла к концу. До новых встреч!

Семейный спортивный праздник «Туристический слет»

Для старших дошкольников и их родителей

Рябиничева Е.Н.,

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 93 «Капитошка»,
г. Норильск Красноярского края*

Аннотация. В статье представлен сценарий спортивного праздника для детей старшего дошкольного возраста «Туристический слет». Сюжет праздника предусматривает поэтапное выполнение детьми разноплановых заданий для «туристов на маршруте», направленных на воспитание основ здорового образа жизни и туристическо-краеведческой деятельности.

Ключевые слова. Туристический слет, туристско-краеведческая деятельность.

Состояние здоровья подрастающего поколения в настоящее время вызывает тревогу. Поэтому

необходимо искать эффективные пути сохранения и оздоровления детей. В нашем детском саду мы

уделяем большое внимание развитию двигательной активности дошкольников и приобщению их к здоровому образу жизни.

В работе с детьми мы используем элементы туризма (технологии Н.И. Бочаровой [1] и С.В. Кузнецовой [3]). Дошкольный туризм — мощнейший фактор оздоровления дошкольников, поскольку доступен практически каждому ребенку при отсутствии серьезных патологий. Использование элементов туризма в оздоровлении детей, с одной стороны, позволяет удовлетворить потребность дошкольников в активной деятельности в рамках оздоровительной работы ДОО, а с другой — способствует становлению эффективного взаимодействия детского сада с родительской общественностью, что соответствует требованиям ФГОС ДО. Оригинальный подход к проведению мероприятия позволяет воспитанникам почувствовать себя настоящими туристами, обогатить их знания, которые пригодятся им в походах и прогулках.

На базе нашего детского сада мы провели спортивный праздник с элементами туризма для старших дошкольников. Подобные мероприятия в нашем учреждении проводятся ежегодно. Для поддержания интереса при их подготовке мы каждый раз используем новые формы организации. Сначала в спортивных

праздниках участвовали только воспитанники нашего детского сада, затем дошкольники других ДОО, школьники (выпускники нашего детского сада), родители.

Программа спортивного праздника включает в себя следующие этапы:

- сбор туристов на «поляне»;
- соревнования по технике пешеходного туризма (ТПТ) (прохождение полосы препятствий);
- соревнования по ориентированию на местности. Капитанам команд вручают карту детского сада и маршрутные листы. Пройдя весь маршрут по карте и записав каждый контрольный пункт в маршрутный лист, участники возвращаются на «поляну»;
- посвящение в туристы;
- привал (песни у «костра», чаепитие).

Цель: формирование стремления к ЗОЖ, интерес к активному отдыху и туризму.

Задачи

Образовательные:

- знакомить с бытом туристов, туристским снаряжением;
- тренировать умение определять маршрут по плану-схеме.

Развивающая: развивать наблюдательность и логическое мышление, основные физические качества.

Воспитательные:

- закреплять навыки взаимодействия друг с другом;

— формировать умения работать в команде, осознавать себя частью коллектива.

Предварительная работа: беседы на темы: «Кто такие туристы?», «Туризм и его разновидности», «Правила поведения на природе (привале)», «Туристское снаряжение (групповое, личное)», «Правила укладки рюкзака».

Оборудование: 2 маршрутных листа, карты-схемы маршрутов, атрибуты для подвижных игр и эстафет, палатки-декорации, макет костра, картины с изображением природы, флаг, корзина с муляжами овощей (по количеству игроков); ложки, котелки, дуги, скамейки, корзины для сбора шишек (всего перечисленного по 2 шт.), шишки, аудиозапись пения птиц, шума леса, маршевой музыки, аудиопроигрыватель, собранные для похода рюкзаки, эмблемы команд, 7 конусов, 8 обручей, 4 модуля (полуцилиндра), сладости, все для чаепития, медали.

Этап I

Зал оформлен в виде лесной поляны. Звучит аудиозапись пения птиц, шума леса и т.п.

В е д у щ и й

На поляне на лесной
Собрался народ честной.
Здесь деревьев хоровод,
Узкая тропинка.
Протекает ручеек
Здесь у нас в низинке.

Этап II

В е д у щ и й. Добрый день, сегодня мы приветствуем всех друзей и любителей природы на туристическом слете. Участники узнают, готовы ли они стать настоящими туристами. Встречаем команды юных туристов!

Звучит маршевая музыка, входят команды.

Туристы — сильные, выносливые, неунывающие люди, которые не боятся трудностей, многое умеют и знают. А сейчас внимание, первое задание! Снять рюкзаки, организовать лагерь отдыха! Как только закончите задание, нужно построиться.

Дети снимают рюкзаки, устанавливают эмблему команды, строятся.

Команды, равняйся, смирно! Флаг нашего туристического слета поднять!

Звучит торжественная музыка, капитаны команд поднимают флаг.

Вольно! Пришло время поближе познакомиться с участниками туристического слета.

Команды представляются, произносят девиз.

Прежде чем соревноваться,
Не мешало бы размяться...

Команды, два шага вперед, на вытянутые руки разомкнись!

Дети выполняют разминку.

Команды! Сомкнись!
Внимание, сейчас начнутся туристские состязания.

Этап III

Задание «Бег с рюкзаком»

В е д у щ и й. Что является главным атрибутом туриста?

Д е т и. Рюкзак.

Командам выдают по одному рюкзаку.

По сигналу первый игрок надевает рюкзак на плечи, обегает «змейкой» конусы, возвращается и передает его следующему игроку. Побеждает команда, выполнившая задание первой.

Задание «Свари обед»

В е д у щ и й. А теперь проверим, смогут ли наши туристы сварить себе обед на привале.

Командам выдают по ложке и котелку. На противоположной стороне площадки расположена корзина с овощами (одна на две команды). По команде первый игрок бежит до нее, кладет один овощ ложкой в котелок, возвращается бегом, передает ложку и котелок следующему игроку. Побеждает команда, выполнившая задание первой.

Задание «Полоса препятствий»

В е д у щ и й. Сейчас вы покажете, с какой легкостью можете преодолеть различные препятствия.

♦ «Кочки». Прыжки из обруча в обруч.

♦ «Переправа». Руки в стороны, ходьба приставным шагом по скамейке.

♦ «Подлезание». Подлезание под дугами.

♦ «Завал». Прыжки через мостик.

Дети возвращаются бегом на место и передают эстафету следующему игроку. Побеждает команда, выполнившая задание первой и без ошибок.

Каких туристов ловких
Мы видели сейчас...

Что значит — тренировка!
Ну просто — высший класс!

Дети садятся на скамейки.

Этап IV

В е д у щ и й. А сейчас внимание, следующее задание.

Ведущий объясняет, как двигаться по маршруту, выдает их карты-схемы (по желтой и красной маркировке), маршрутные листы.

По ходу маршрута дети должны найти контрольные пункты (КП) — буквы с маркерами определенного цвета. Игроки записывают найденную букву в маршрутный лист маркером, прикрепленным на КП.

Собирайся, детвора!
Продолжается игра!

Команды с воспитателями отправляются по маршруту по детско-

му саду (по маркировке определенного цвета).

Уважаемые гости и болельщики! Пока наши юные туристы выполняют задания, предлагаем немного поиграть.

Игра «Кто быстрее соберет все шишки?»

Игроки делятся на две команды. Дети по очереди бегут до шишек, рассыпанных по полу, берут одну из них, возвращаются, складывают их в корзину. Побеждает команда, набравшая больше всего шишек.

Игра «Что мы возьмем с собой в поход?»

Ведущий называет предметы. Если он необходим в походе, дети хлопают в ладоши, а если не нужен — топают ногами.

В это время взрослые устанавливают макет костра, гимнастические скамейки, приносят чай и угощения.

В е д у щ и й. Команды, становись! Капитаны, сдайте маршрутные листы!

Ведущий и гости мероприятия анализируют маршрутные карты.

Молодцы, ребята, справились с заданиями. Вы — настоящие туристы!

Детям вручают памятные медали.

А сейчас давайте сядем около костра и споем любимые походные песни.

Этап V

Дети садятся около макета костра и исполняют походные песни.

В е д у щ и й. А сейчас для вас сюрприз — чай, приготовленный на костре.

Дети пьют чай со сладостями.

Литература

1. Бочарова Н.И. Туристические прогулки в детском саду. М., 2004.
2. Завьялова Т.П. Туризм в детском саду: новые возможности, новые решения: Учеб.-метод. пособие. Тюмень, 2006.
3. Кузнецова С.В. Туризм в детском саду: Учеб.-метод. пособие. М., 2013.



ДЕТСКИЙ ФИТНЕС Физическое развитие детей 3—5, 5—7 лет

Автор — Сулим Е.В.

В книгах представлены календарно-перспективное планирование физкультурных занятий для детей, комплексы фитнес-тренировок, разработанные на весь учебный год.

www.sfera-book.ru



Неделя здоровья

«Как здоровье сохранить»

Для старших дошкольников и их родителей

Горожанкина А.М.,

*инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 78 «Василек»,
г. Норильск Красноярского края*

Аннотация. В статье представлен опыт организации Недели здоровья, направленной на укрепление здоровья старших дошкольников. Приводятся сценарии спортивного досуга и физкультурного занятия с использованием эстафет.

Ключевые слова. Неделя здоровья, укрепление осанки, старшие дошкольники.

Цель: приобщение старших дошкольников к здоровому образу жизни (ЗОЖ).

Задачи:

- закреплять знания о гигиенических навыках;
- формировать осознанное отношение к собственному здоровью;
- пропагандировать ЗОЖ.

Предлагаем вашему вниманию сценарии фрагментов Недели здоровья: открытия и закрытия, а также физкультурного занятия и спортивного досуга.

Открытие Недели здоровья

Дети входят в зал колонной под торжественную музыку. Капитаны держат эмблему группы. Дети строятся в шеренгу.

1 - й ребенок

Как здоровье сохранить,
Организм свой укрепить?

2 - й ребенок

Рано утром спозаранку
Делай ты всегда зарядку!
Умываться не ленись
И пораньше спать ложись.

3 - й ребенок

Кушай овощи и фрукты,
Ешь поменьше колбасы.
И тогда фигура станет
Небывалой красоты.

4 - й ребенок

Кушай много витаминов
И полезную еду.

5 - й ребенок

И водой холодной ноги
Ты раз в день ополосни.

6 - й ребенок

И не надевай ты дома
Свитер, теплые носки.
Лучше легкую одежду
Дома ты всегда носи.

7 - й ребенок

Занимайся спортом чаще:
Бег трусцой, скакалка, мяч.

8 - й ребенок

И со временем ты станешь
Ловкий, быстрый,
как силач.

В е д у щ и й. Здравствуйте, дорогие взрослые! Здравствуйте, мальчики и девочки! Сейчас происходит очень важное событие в жизни нашего детского сада — мы открываем Неделю здоровья. Целую неделю мы будем не только заниматься физкультурой, но и смотреть мультфильмы о здоровье и гигиене, беседовать и читать книги о ЗОЖ, рисовать на тему «Как здоровье сохранить». На занятиях по физкультуре мы узнаем, что такое правильная осанка, как ее сохранить, кто лучше всех умеет работать с мячом как настоящий спортсмен. В конце недели мы выясним, кто из вас самый ловкий и определим победителя в конкурсе рисунков. Вас будут ждать подарки и отличное настроение. Начнем мы нашу Неделю здоровья с просмотра мультфильмов. Группы, налево! Шагом марш!

Дети выходят из зала.

И н с т р у к т о р. Здравствуйте, ребята! Сегодня мы будем смотреть мультфильмы о здоровье. Будьте внимательными, запоминайте все, что узнаете о ЗОЖ.

Дети смотрят мультфильмы о здоровье.

Итак, про что был первый мультфильм?

Дети отвечают.

Верно, про еду. А какая еда была в этом мультике? Вредной и полезной? А что значит вредная еда? Что плохого она нам может сделать? Какую вредную еду вы знаете?

Дети отвечают.

А что означает полезная еда? Перечислите полезные блюда. Вы едите полезную еду? А какой едой вас кормят дома, в детском саду?

Дети отвечают.

Про что был второй мультфильм?

Дети отвечают.

Верно, мультфильм был про то, что нужно чистить зубы. Ведь с микробами во рту могут справиться только зубные паста и щетка. А отчего появляются микробы? Они вредные? Какой вред приносят микробы? А что будет, если вообще не чистить зубы?

Дети отвечают.

Верно, на зубах появится кариес, а это вам здоровья никак не прибавит. Придется ходить к стоматологу и лечить зубы. Поэтому лучше их чистить, чем лечить, верно?

Дети отвечают.

Вам понравились мультики? Я надеюсь, что вы теперь всегда будете чистить зубы, мыть руки перед едой, умываться и купаться, а дома тщательно мыть фрукты и есть как можно больше полезной еды. Будьте здоровы!

Занятие по физкультуре «Как осанку сохранить?»

Задачи:

- формировать правильную осанку;
- учить самоконтролю при выполнении упражнений;
- способствовать становлению осознанного отношения к собственному здоровью.

Инструктор. Кто знает, что такое осанка? Это привычное положение тела в покое и в движении. Люди с правильной осанкой выглядят красивыми, здоровыми и стройными. А когда она нарушается, наши кости начинают сдавливать внутренние органы, человек начинает болеть, у него появляются проблемы со

здоровьем. Это все очень серьезно, ребята. Как вы считаете, у вас правильная осанка? Это мы сейчас проверим. Встаньте спиной вплотную к стене. Прижмитесь к ней лопатками, ягодицами, пятками. Голову слегка наклоните и смотрите прямо. Удобно вам так стоять?

Дети отвечают.

Сделайте шаг вперед и запомните положение спины. Так всегда и нужно ходить, чтобы быть здоровым. А теперь в таком положении мы сделаем разминку. По залу шагом марш!

Дети выполняют задание.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

- ♦ Ходьба:
 - обычная, на носках и на пятках;
 - с мешочком на голове.
- ♦ Бег обычный, со сменой направления.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор. Для формирования здоровой осанки нужно выполнять специальные упражнения для спины. Перестраиваемся через центр парами.

ОРУ

1. «Тянемся наверх»

И.п.: ноги узкой дорожкой, руки на поясе. 1 — поднять руки через стороны вверх, застыть на 1 с; 2 — и.п.

2. «Плечи пляшут»

И.п.: стойка та же, руки на поясе. 1 — свести лопатки и прогнуться; 2 — и.п.; 3 — плечи вперед; 4 — и.п.

3. «Наклоны»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — наклониться вперед (ноги прямые); 2 — руки отвести максимально назад-вверх; 3 — опустить руки; 4 — выпрямиться.

4. «Посмотри в окно»

И.п.: лечь на живот, руки вытянуть перед собой и сцепить пальцы. 1 — прогнуться, повернуть туловище влево, заглянуть в окошко под левой рукой; 2 — и.п. То же в другую сторону.

5. «Посмотри на кроссовки»

И.п.: лежа на спине, руки в стороны. 1—2 — медленно поднять голову и плечи, посмотреть на носки; 3—4 — и.п.

6. «Сумей удержать»

И.п.: положение то же, лежа. Одновременно поднять прямые руки и ноги вверх, задержаться в таком положении на 2 с, затем руки и ноги плавно опустить.

Сейчас упражнения, которые мы выполним, тоже помогут нам держать осанку.

ОД

1-я подгруппа. Метание мешочка вдаль. Встать с прямой осанкой, взять мешочек в правую руку, выставить вперед левую ногу. Развернуть плечи, чтобы правое плечо ушло назад. Бросить вперед и вверх.

2-я подгруппа. Прыжки со скакалками. Прыгать можно по-разному, кто как умеет, главное — спину держать прямо.

Затем дети меняются заданиями.

Подвижная игра «Хитрая лиса»

Правила: спастись от лисы можно, встав спиной к стене и прижавшись к ней всем телом.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор. Научились держать спину прямо? Не забывайте, пожалуйста, про правильную осанку. И когда придете домой — расскажите и покажите родителям упражнения, которые мы делали.

Сценарий спортивного досуга

«Дети и родители, побегать не хотите ли?»

Цель: привлечение детей и родителей к совместным спортивным мероприятиям.

Задачи:

- совершенствовать двигательные навыки;
- способствовать развитию положительных эмоций;
- популяризировать физкультуру.

Оборудование: шарф, кегли, обручи, конусы, карточки с буквами, мячи, корзины, шарики из «сухого» бассейна, спортивный

инвентарь, дуги, гимнастическая скамейка, мягкий модуль.

* * *

В зал входят команды и строятся в шеренгу.

Инструктор. Всем физкульт-привет! Дети и родители, побегать не хотите ли?

Дети и родители отвечают.

Это и вопрос, и название наших соревнований одновременно. В нашем детском саду уходящая неделя была посвящена здоровью.

Мы смотрели мультики, читали книги, беседовали про спорт. Узнавали, как здоровье сохранить. И сегодня мы немного посоревнуемся друг с другом, чтобы получить заряд положительных эмоций и стать немного ближе к спорту, ведь движение — это жизнь!

Прежде чем начать соревнования, давайте разомнемся. Направо! В колонне шагом марш! Через центр звеньями шагом марш!

Построение в две колонны проводится под песню В. Высоцкого «Утренняя гимнастика».

В начале песни проигрыш без слов, участники встают в круг и маршируют на месте.

1-й куплет

1-е упражнение

Ноги вместе, руки внизу. Встать на носки и поднять руки

через стороны вверх. Опуститься на всю стопу, руки опустить. Повторить 4 раза.

2-е упражнение

Ноги расставлены широко, руки на поясе. Поворот туловища влево, правую руку вытянуть влево параллельно полу, вернуться в и.п. Выполнить то же самое в другую сторону. Повторить 4 раза в каждую сторону.

2-й куплет

1-е упражнение

Лечь на пол, поднять ноги и покрутить велосипед 10 с.

2-е упражнение

Положение то же, ноги вытянуть на полу. Поочередно поднимать и опускать ноги, носки тянутся вперед.

3-й куплет

Ноги на ширине плеч, носки развернуть чуть в стороны, руки на поясе. Глубокие приседы, колени разводить широко, руки вытягивать вперед. Повторить 8—10 раз.

Проигрыш

Прыжки «Звездочка». Ноги вместе, руки внизу. Прыжком ноги в стороны, руки в стороны, вернуться в и.п.; 8 прыжков.

4-й куплет

Бег на месте, руки согнуты. Чередовать с ходьбой. Восстановить дыхание.

Инструктор. Отлично! Теперь нам нужно определить капитанов команд и придумать им на-

звание. Вы можете посоветоваться и решить это самостоятельно.

Хорошо, капитаны выбраны. Я им вручаю шарфик, который нужно подвязать на шею, чтобы наших капитанов было хорошо видно. И скажите хором названия своих команд.

Каждая команда по очереди представляется.

Соревнования объявляю открытыми!

Эстафета «Поменяй предмет»

У капитана в руке кегля. На расстоянии 10 м лежит обруч, в котором стоит другая кегля. Нужно пробежать «змейкой» между конусами, добежать до обруча, поменять кеглю. Вернуться назад и передать кеглю в руки следующему участнику.

Инструктор. Отличный результат! Молодцы! Все могут присесть на скамейку и отдохнуть, а я тем временем раздам для ребят карточки с буквами. Попробуйте собрать слово. Взрослые могут помогать. (Слова: «спорт», «зарядка», «здоровье» и пр.)

Пока инструктор проводит игру с участниками, помощник готовит все для новой эстафеты.

Эстафета «Переложим мячи»

Напротив каждой команды лежат по 4 обруча через каждые 2 м. В первом обруче лежат 3 мяча. По сигналу первый участник берет

первый мяч и кладет в первый обруч, возвращается и берет второй мяч, кладет его во второй обруч, возвращается за третьим мячом и кладет его в третий обруч.

Он бежит, обегает конус и возвращается по прямой, передавая эстафету следующему игроку. Второй участник бежит и также кладет по одному мячу обратно в первый обруч, обегает конус и возвращается.

Инструктор. Присядьте, отдохните и отгадайте загадки:

Утром делаем всегда в садике
и дома.

Все движения теперь нам
с тобой знакомы.
(Зарядка.)

Есть один такой предмет, ноги
укрепляет.
Спортом заниматься, прыгать
заставляет.
(Скакалка.)

От старта к финишу движенье
как же называется?
Это лучше, чем сидеть,
мышцы укрепляются.
(Бег.)

Добиться ее нелегко,
Но стремление спортсмена
к ней велико.
(Победа.)

Ешь полезную еду, закаляйся,
разминайся.
И оно к тебе придет, только
постарайся!
(Здоровье.)

Эстафета «Собери шарики»

У каждой команды пустая корзина. По залу разбросаны разноцветные шарики из «сухого» бассейна. Одна команда собирает синие шарики, а другая — зеленые. Кто соберет быстрее, тот и победил.

Инструктор. Давайте отдохнем и поиграем в игру. Я буду показывать вам спортивный атрибут, а вы говорите, в каком виде спорта он используется. Коньки (*хоккей, фигурное катание*), ракетка (*теннис, бадминтон*), мяч (*футбол, волейбол, баскетбол*), перчатки (*бокс*), сани (*санный спорт*), шпага (*фехтование*).

Эстафета «Полоса препятствий»

Подлезть под дугу, проползти по скамье на животе, перепрыгнуть «козликом» через мягкий модуль, обежать конус и вернуться назад.

Инструктор. Вот и подошли к концу наши соревнования, но никто не уйдет без подарка.

Детям вручаются медаль «Лучший спортсмен» и ириска «Крепыш».

Не важно, кто победил, мы сегодня все победители, потому что быстроты и выносливости нам не занимать!

После соревнований все фотографируются и прощаются.

Сценарий закрытия Недели здоровья

Цель: подведение итогов недели здоровья, награждение детей.

Дети входят в зал, построившись в колонну, под спортивный марш. Проходят круг почета и строятся в шеренгу.

Инструктор. Здравствуй-те, дорогие ребята! Сегодня у нас закрытие Недели здоровья. Мы все, несомненно, узнали, как же нам сохранить наше здоровье. Мы смотрели мультики про здоровье? А книжки читали? А беседовали на эту тему? Мы с ребятами учились сохранять правильную осанку и мерялись силой в соревнованиях друг с другом. А еще ребята показали свои умения работать с мячом. И медали нашли своих спортсменов! И вот наши рекорды!

Впереди у нас еще много спортивных праздников и дней здоровья и у каждого еще появится возможность проявить себя и получить свою медаль.

А теперь равняйся! Смирно! Шагом марш!

Дети выходят из зала под спортивный марш.

Литература

Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. Неделя здоровья: Метод пособие. М., 2013.

Иванова Н.А. «Неделя здоровья»: оздоровление и активный отдых дошкольников // открытый урок.рф/статьи/526629

Наши спортивные мамы

Физкультурный праздник для старших дошкольников и их мам

Духина Д.С.,

инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 7,
станция Старошербиновская Щербиновского р-на
Краснодарского края

Аннотация. В статье представлен спортивный праздник, посвященный 8 Марта, для старших дошкольников, направленный на обогащение двигательного опыта детей, развитие ориентировки в пространстве, координации движений, привлечение родителей к активному участию в спортивной жизни воспитанников.

Ключевые слова. Спортивный праздник, старшие дошкольники, Международный женский день 8 Марта.

В статье представлен сценарий спортивного праздника для детей 6—7 лет и их родителей, посвященный Международному женскому дню, направленный на обогащение их двигательного опыта, развитие ориентировки в пространстве, координации движений.

Цель: привлечение родителей к активному участию в спортивной жизни детей в детском саду.

Задачи:

— устанавливать эмоциональный контакт между детьми и родителями посредством игровых упражнений, двигательных заданий и подвижных игр;

— обогащать двигательный опыт, развивать ориентировку в пространстве, координацию движений, ловкость, быстроту;

— создавать комфортную эмоционально-психологическую атмосферу.

Предварительная работа: изготовление детьми подарков и пригласительных билетов для мам; заготовка эмблем для мам и детей; разучивание стихотворений, подготовка музыкального сопровождения.

Оборудование: фитболы, веревка, платочки, музыкальное оформление, предметы одежды, аудиозапись песен из мультфильмов, аудиопроигрыватель.



Под фанфары на середину зала
выходят два ребенка.

1 - й ребенок

У нас сегодня праздник,
Спортивный нынче праздник,
И даже дождь-проказник
Не помешает нам.
Сегодня лучший праздник,
Сегодня супер-праздник,
Дню мамы посвящается,
Все приходите к нам!

2 - й ребенок

Эй, ребята, заходите!
Удалью всех удивите.
Чтоб на празднике на нашем
Не было б детишек краше!

Под музыку в зал вбегают дети,
танцуют и становятся полукругом.

3 - й ребенок

В детском саду суматоха
и шум

«Скоро начнется. Где мой
костюм?

Ярик и Тёма, дайте флажки.
Шелест, движенье, споры,
смешки...».

Что же за праздник
готовится тут?

Видно, почетные гости
придут?

Может, придут генералы?
Е. Серова

Дети. Нет!

3 - й ребенок. Может, при-
дут адмиралы?

Дети. Нет!

3 - й ребенок. Может, ге-
рой, облетевший весь свет?

Дети. Нет, нет, нет!

В е д у щ и й

Гадать понапрасну бросьте,
Смотрите, вот они —
гости.

Почетные, важные самые.

Д е т и. Здравствуйте, наши мамы!

4 - й ребенок

На свете добрых слов живет
 немало,
Но всех добрее и важнее одно:
Из двух слогов простое слово
 «мама» —

И нет на свете слов дороже,
 чем оно!
И. Мазнин

5-й ребенок

Без сна ночей прошло немало,
Забот, тревог не перечесть.
Большой поклон вам всем,
 родные мамы,
За то, что вы на свете есть.

6 - й р е б е н о к

За доброту, за золотые руки,
За материнский ваш совет,
От всей души мы вам желаем
Здоровья, счастья, долгих лет!

7-й ребенок

Есть на свете слово «мама».
И для всех оно отрада.
Потому что для людей
Это слово всех милей!

8 - й ребенок

Мама может пожалеть,
Приласкать и обогреть.
Успокоить, накормить,
Добрым словом наградить.

9 - й р е б е н о к

Для спасенья малыша
Мама жизнь бы отдала.

Дети (вместе)

Вот поэтому все мы
Мамочку беречь должны.

Мальчики

А сейчас мы вам расскажем,
Как мы весело живем.
На гитаре мы играем
И от пап не отстаем!

Девочки

А сейчас мы вам расскажем,
Как мы весело живем.
Мы — красивые девчонки,
И от мам не отстаем!

Дети танцуют.

Мамы

А сейчас мы вам расскажем,
Как мы весело живем.
Дела домашние забросив,
Мы станцуем и споем.

Мамы танцуют.

В е д у щ и й. Ребята, у вас супер-мамы! Дорогие наши мамы, засиделись вы, наверное. Давайте сделаем для мам тропинку и отправимся на планету «Детство».

Звучит музыка. Дети становятся
в колонну, делают воротца.

Мамы по очереди проходят в туннель.

Инструктор

Все собрались?
Все здоровы?
Бегать и играть готовы?
Ну тогда подтянись,

Не зевай и не ленись.
Итак, друзья, начнем
соревнования.
Наши мамы, наши мамы,
На старт вставайте вместе
с нами!

Задания

- «Собери ребенка в детский сад»

Мамы одевают детей.

• «Угадай мультфильм»

Звучат песни из мультфильмов, мамы угадывают их.

- «Наряди маму на работу»

Дети одевают маму.

- «Шляпа»

Выполняется под музыку.
Дети передают по кругу шляпу.
У кого она останется по оконча-
нии музыки, тот танцует.

- «Прыгуны»

Мамы и дети соревнуются в прыжках на фитболах.

- «Стирка»

Мамы с детьми наперегонки
вешают платочки на веревку.

Ведущий. А сейчас наши ребята споют песню для мам.

Дети поют песню.

Праздник наш уже кончаем,
Что же нам еще сказать?
Разрешите на прощанье
Всем здоровья пожелать!
Будьте веселы, здоровы,
Всем дарите добрый свет!
Приходите в гости снова
И живите до ста лет.

Дети дарят подарки мамам и ба-
бушкам.

Праздники по нашим сценариям



ПРАЗДНИК 8 МАРТА В ДЕТСКОМ САДУ

Сценарии с нотным приложением

ВЫПУСКНЫЕ ПРАЗДНИКИ В ДЕТСКОМ САДУ

Сценарии с нотным приложением

Автор — Никитина Е.А.

Сборники содержат сценарии праздников для разных групп детского сада, музыкальные игры для детей и нотное приложение, включающее произведения на слова и музыку автора сборника.

Закажите в интернет-магазине: **www.sfera-book.ru**

Военно-спортивная игра «Зарница» в ДОО

Для старших дошкольников

Пышненко М.В.,

инструктор по физкультуре МАДОУ д/с № 196, г. Хабаровск

Аннотация. В статье представлен сценарий военно-спортивной игры «Зарница» как одной из разновидностей детско-юношеских игр. Сюжет игры предполагает как выполнение «боевых заданий», преодоление полос препятствий, справиться с которыми можно только сообща под руководством командира, так и проявление смекалки при отгадывании загадок.

Ключевые слова. Военно-спортивная игра «Зарница», игры-эстафеты, команда, командир, старшие дошкольники.

Военно-спортивная игра «Зарница» — средство военно-патриотического воспитания детей и подростков. Мальчишки и девчонки познают с ее помощью основы армейских наук, приобщаются к спорту. Военно-спортивная игра формирует у дошкольников товарищеские взаимоотношения, воспитывает чувство коллективизма.

Цель: воспитание у дошкольников чувства патриотизма и любви к Родине.

Задачи:

- совершенствовать двигательные умения и навыки в играх-эстафетах;
- закреплять интерес детей к занятиям физическими упражнениями на воздухе;

— формировать нравственно-волевые качества, целеустремленность, выдержку.

Предварительная работа: проведение занятий на военную тематику; формирование отрядов из детей старших и подготовительных к школе групп; придумывание названий отрядов и девизов; изготовление атрибутов для военно-спортивной игры «Зарница».

Оборудование: гимнастические палки, «мины» из пластиковых бутылок, конверты, снежки («гранаты»), 2 танка из картона, музыкальное сопровождение, шнур, значки-звездочки.

Звучит маршевая музыка. Дети под руководством командиров от-

рядов (воспитателей) собираются на спортивной площадке и выстраиваются по ее периметру. У членов отряда «Пограничники» зеленые погоны, у членов отряда «Летчики» — синие. Выходит Главнокомандующий (инструктор).

Главнокомандующий.
Здравствуйте, юнармейцы!

Дети. Здравствуйте!

Главнокомандующий.
Сегодня мы проводим военно-спортивную игру «Зарница». Отряды, равняйся! Смирно! Приготовиться к представлению команд!

Командиры отрядов произносят их название и девиз.

Пограничники

Пограничники не дремлют
У родного рубежа:
Наше море, нашу землю

У границы сторожат.

Летчики

Мы металлическую птицу
Поднимем в облака.
Теперь воздушная граница
Надежна и крепка!

Главнокомандующий.
Товарищи юнармейцы, сегодня каждая команда будет выполнять важные боевые задания. После их выполнения вас ждет награждение. Задания интересные и сложные, нужно будет преодолеть много препятствий. К выполнению боевых заданий готовы?

Дети. Готовы!

Главнокомандующий.
Получите план заданий.

Одна группа детей идет по участкам детского сада выполнять задания с Главнокомандую-





щим, другая — с его помощником. По окончании все собираются на спортивной площадке. Затем проводятся конкурсы: на смекалку «Отгадай загадку» и «Перетяни канат».

План заданий

1. Эстафета «Передай срочное донесение». С почтовым пакетом нужно пробежать «змейкой» между ориентирами туда и обратно.

2. Эстафета «Разминируй минное поле». С помощью гимнастических палок нужно собрать разложенные «мины», изготовленные из пластиковых бутылок.

3. Эстафета «Снайперы». «Гранатами» (снежными комочками) надо попасть в танк из картона.

4. Эстафета «Полоса препятствий». Проползание под шнуром.

5. Конкурс на смекалку «Отгадай загадку».

Загадки команде «Пограничники»:

Машина эта непростая,
Машина эта — боевая!
Как трактор, только
с «хоботком»,
Всем «прикурить» дает
кругом.
(Танк.)

Из ограды ствол торчит,
Беспошадно он строчит.
Кто догадлив, тот поймет
То, что это ...
(пулемет.)



Хоть зовут меня ручная,
Но характер колкий.
И запомнит навсегда,
Враг мои осколки.

(Граната.)

Загадки команде «Летчики»:

Летит — лается,
Упадет — рассыпается.

(Снаряд.)

На ремне сверкает пряжка
И блестит издалика,
Полосатая рубашка
Называется ... *(тельняшка.)*

Он гудит и чертит мелом.
Он рисует белым-белым
На бумаге голубой.
Сам рисует, сам поет...
Что же это? .. *(Самолет.)*

6. Конкурс «Перетяни канат».
Перетягивание каната двумя командами.

Главную команду и. Товарищи бойцы, вы от-

лично справились с боевым заданием! А сейчас я хочу выразить вам свою благодарность за участие в игре и наградить звездочками за отвагу, смелость и решительность, проявленные сегодня.

Главнокомандующий награждает детей значками-звездочками.

Приглашаю всех отведать солдатской каши.

Повара угощают детей кашей и чаем.

Дети под музыку уходят с площадки.

Литература

Агапова И.А., Давыдова М.А. Спортивные сказки и праздники для дошкольников. М., 2010.

Аксенова З. Спортивные праздники в детском саду: Пособие для работников дошкольных учреждений. М., 2004.

Дошкольная педагогика / Под ред. В.И. Логиновой и П.Г. Саморуковой. М., 2003.

Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет: Обзор программ дошкольного образования. М., 2009.

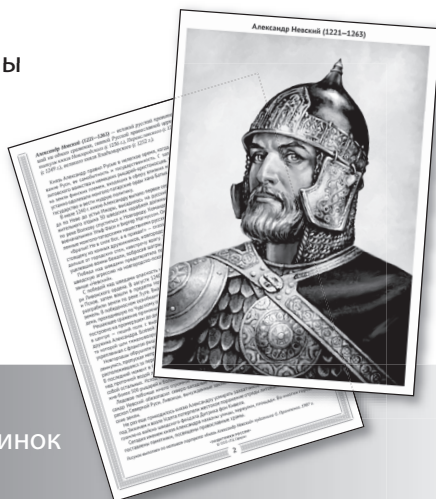
Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. М., 2000.

Шебеко В.Н., Шишикин В.А., Ермак Н.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. Минск, 1998.

ПОСОБИЯ ПО ПАТРИОТИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ «Россия — Родина моя»

В комплекте девять папок:

- негосударственные символы
- державные символы
- народные промыслы
- праздники
- народы
- природа
- история
- защитники
- экология России



В каждой папке:

- 10 демонстрационных картинок
- 12 раздаточных карточек
- 2 закладки



Издательство «ТЦ СФЕРА»

Сайты: www.tc-sfera.ru, www.sfera-podpiska.ru

Интернет-магазин: www.sfera-book.ru



Степ-аэробика как здоровьесберегающая технология для старших дошкольников

Сгадова Ю.С.,

*инструктор по физической культуре, инструктор
по фитнес-аэробике (базовый уровень)
МАДОУ д/с № 119, г. Мурманск*

Аннотация. В статье рассматривается проблема использования степ-аэробики как средства физического развития и оздоровления детей. Раскрывается ее значение, даются рекомендации по проведению и пример структуры комплекса.

Ключевые слова. Степ-аэробика, укрепление здоровья, старшие дошкольники, физическая культура.

Спорт формирует культуру оптимизма, культуру бодрости.

А.В. Луначарский

ЭТО ИНТЕРЕСНО

В дошкольном возрасте формируется фундамент физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития. В этот период интенсивно развиваются органы и функциональные системы организма, закладываются основные черты личности, формируются характер, отношение к себе и окружающим. На данном этапе важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Неблагоприятные условия Кольского Заполярья негативно влияют на здоровье дошкольников. Проживание в дискомфортных или экстремальных климато-геофизических условиях, где есть дефицит ультрафиолетовой радиации, неблагоприятная фотопериодичность (полярный день и полярная ночь) приводят к интенсивному и

быстрому истощению адаптационных резервов организма. Более 95% населения Мурманской области — северяне не более чем в третьем-четвертом поколении. В связи с этим невозможно говорить о формировании популяционной адаптации к условиям Крайнего Севера, поскольку сроки становления адаптивного типа населения велики.

Один из факторов снижения уровня здоровья дошкольников, проживающих в условиях Колыского Заполярья, — резко ограниченная естественная двигательная активность, т.е. на Крайнем Севере прослеживается ярко выраженная гиподинамия. Это увеличивает риск детской заболеваемости, что во многом предопределяется высокой степенью наследственного риска [1].

В связи с вышесказанным вопросы сохранения и укрепления здоровья дошкольников Колыского Заполярья, воздействие на детский организм северных природных факторов вызывают интерес не только у медиков, экологов и биологов, но и у инструкторов по физической культуре. Они ищут новые методики и приемы работы с воспитанниками.

В сложившейся ситуации предлагается наряду с традиционными формами физических упражнений проводить упражнения по степ-аэробике. Их оптимальное сочетание в ходе занятий позволяет не только решать задачи по

физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь. Адаптивные возможности организма детей, занимающихся данным видом аэробики, повышаются благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровыми).

Степ-аэробика относится к групповым программам фитнеса. Это система физических упражнений, один из видов фитнеса, в котором упражнения на развитие различных групп мышц, а также пластики ребенка сочетаются с дыхательными упражнениями, что способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также формированию физических качеств. На занятиях по степ-аэробике дети получают элементарные представления о строении собственного тела, функциях и назначениях внутренних органов и систем организма. Чем скорее ребенок осознает необходимость приобщения к физической культуре, тем быстрее у него сформируется потребность в двигательной активности. В комплексе с другими закаливающими и укрепляющими мероприятиями степ-аэробика дает хороший результат: заболеваемость дошкольников снижается.

Степ (от англ. *step* — шаг) — небольшая ступенька, припод-

нятая платформа, изобретенная известным американским фитнес-инструктором Джин Миллер. С помощью степ-аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения. Но самый главный результат занятий степ-аэробикой — расширение резервных возможностей основных жизненно важных систем организма (нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой), поскольку нормализуются артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

Особенностью степ-аэробики служит то, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задаются ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на детский организм. Так, серии беговых и прыжковых упражнений воздействуют преимущественно на сердечно-сосудистую систему, наклоны и приседания — на двигательный аппарат, методы релаксации и внушения — на центральную нервную систему. Упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность в суставах, беговые серии — выносливость, танцевальные — пластичность и т.д.

В зависимости от выбора применяемых средств занятия степ-аэробикой могут носить

преимущественно атлетический, танцевальный, психорегулирующий или смешанный характер. Энергообеспечение, степень усиления функций дыхания и кровообращения зависят от вида упражнений. Упражнения партерного характера (в положении лежа, сидя) во многом влияют на систему кровообращения. На занятиях оздоровительной направленности темп движений и серии упражнений выбираются таким образом, чтобы тренировка носила в основном аэробный характер. Тогда наряду с улучшением функций опорно-двигательного аппарата (увеличением силы мышц, подвижности в суставах, гибкости) можно повысить уровень общей выносливости, но в значительно меньшей степени, чем при выполнении циклических упражнений. Главная роль в этом принадлежит циклическим упражнениям, обеспечивающим развитие аэробных возможностей и общей выносливости у детей. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку.

Опыт работы с детьми дошкольного возраста показывает, что такая форма оздоровительной физической культуры положительно влияет на организм ребенка.

Комплексы степ-аэробики могут проводиться как:

— занятия оздоровительно-тренирующего характера (продолжительность 20—35 мин);

- часть занятия (продолжительность 10—15 мин);
- утренняя гимнастика, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- показательные выступления детей на праздниках;
- степ-развлечение.

Таким образом, физкультурно-оздоровительная работа в детском саду — одна из ключевых в системе дошкольного образования Кольского Заполярья. И это вполне объяснимо: только здоровый ребенок развивается гармонично. Использование степ-аэробики позволяет сформировать у детей стойкий интерес к занятиям физической культурой, своим

достижениям, что служит важнейшим условием формирования мотивации к здоровому образу жизни.

Литература

1. Аникина Е.К. Двигательная активность в условиях Крайнего Севера // Двигательная активность человека и гипокинезия. Новосибирск, 1982.
2. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование. 2008. № 12.
3. Лисицкая Т.С., Беяева И.М. Аэробика, хореография и дизайн урока: Учеб.-метод. пособие. М., 2005.
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика: В 2 т. Т. 1. М., 2002.

Мы играем в мини-волейбол!

Из опыта работы

Солодова М.Д.,

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 1 им. Ю.А. Гагарина,
г. Анива Сахалинской обл.*

Аннотация. В статье предложен опыт работы инструктора по физкультуре спортивного кружка по мини-волейболу. Представлено влияние этого вида спорта на физическое здоровье дошкольников, а также описание тренировочного занятия.

Ключевые слова. Мини-волейбол, спортивный кружок.

Волейбол — командная спортивная игра с мячом, развивающая ловкость, прыгучесть, бы-

строту, координацию движений, выносливость и физическую силу. Она доступна и притяга-

тельна для людей всех возрастов.

Вырастить сильного спортсмена не так-то просто. Чтобы достичь высокого мастерства в этом виде спорта, нужны годы регулярных тренировок. С учетом желания родителей приобщать детей к спорту в нашем детском саду были созданы благоприятные условия для укрепления здоровья и физического развития дошкольников. Мы организовали спортивный кружок «Звездочка». Его задачи:

- формировать положительную мотивацию к занятиям физкультурой и спортом, здоровый образ жизни;
- развивать физические качества: быстроту, ловкость, прыгучесть, выносливость.

В кружке проводятся занятия по японскому мини-волейболу. Эта игра способствует физическому, умственному, эмоциональному развитию детей дошкольного возраста, формирует умение взаимодействовать друг с другом, повышает коммуникабельность, воспитывает дисциплинированность.

Тренировки проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале во второй половине дня.

Возраст детей: 6—7 лет. Количество участников: 15 чел. Продолжительность занятий — 30 мин.

Форма работы: по подгруппам, индивидуально, всей группой.

Воспитанники регулярно участвуют в спортивных соревнованиях.



ях по японскому мини-волейболу, занимают призовые места.

Многие воспитанники после выпуска из нашего детского сада начинают посещать Детскую юношескую спортивную школу г. Анива, где занимаются волейболом.

Родиной мини-волейбола считается японский город Тайки, расположенный в юго-восточной части Хоккайдо, самой северной префектуры Японии.

Правила игры очень просты и доступны. Соревнования проходят на площадке 6×9 м, разделенной сеткой высотой 155 см. Играют мячом (вес 50 г, диаметр 35 см), ударяя по нему руками и другими частями тела выше пояса.

Нужно посылать мяч через сетку и приземлять его на сторону противника, предотвращая падение мяча на своей площадке.

Все знают, что заниматься с детьми дошкольного возраста нужно в процессе игры. Чтобы тренировочный процесс стал более интересным, развивающим, инструктор вводит увлекательные упражнения в разминке, основной части тренировки и заключительной части («Замок», «Кошечка», «Колобок», «Самолет», «Звезда», «Птица», «Лошадки», «Обезьянки», «Крокодильчики», «Потягивание», «Покачай малышку», «Горячая картошка» и др.).



Занятие по мини-волейболу

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор знакомит детей с предстоящей работой, создает благоприятный эмоциональный фон и мотивацию, готовит их к физическим нагрузкам.

Разминка

Дети садятся в круг.

- Круговые вращения руками.

- Упражнение для пальцев рук «Замок».

На двери висит замок,

Дети быстро соединяют пальцы «в замок».

Кто его открыть бы смог?

Потянули, покрутили,

Тянут руки в разные стороны.
Движения кистями рук к себе, от себя.

Постучали и открыли!

- Потягивание вверх.

- Наклоны вперед, влево, вправо.
- Приседания.

Упражнения для пресса

- «Колобок». И.п.: лежа на полу. Сесть, обнять ноги руками, прижать колени к плечам.
- «Самолет». И.п.: сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны («полетели самолеты»). Удерживать такое положение 15—20 с.

Упражнения для спины

- «Звезда». И.п.: лежа на животе. Поднять руки и ноги в стороны.
- «Птица». И.п.: лежа на животе. Поднять руки вверх — в стороны, прогнуться.

Беговые упражнения

- Легкий бег (1—2 мин).
- Бег с высоким подниманием бедер.
- Бег с сильным сгибанием ног назад.
- Передвижение скрестным шагом вперед.
- Поскоки.
- Прыжки на одной и двух ногах.
- Прыжки через препятствия.
- Прыжки на мягкую опору (мат).
- Ходьба «Обезьянки» — на высоких четвереньках.
- Боковой галоп.

Упражнение «Крокодилычки»

Один ребенок выполняет упор на руки, другой берет его за ноги





и передвигает. Затем дети меняются местами.

Упражнения на восстановление дыхания

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Формируются необходимые знания и навыки в области двигательной деятельности, совершенствуются двигательные навыки и умения, развиваются двигательные способности игры в японский мини-волейбол, отрабатываются элементы спортивной игры; у детей воспитываются моральные интеллектуальные и волевые качества.

Упражнения с мячами

- *«Передача мяча над собой»*. И.п.: стойка волейболиста — кисти рук перед лицом, ноги на ширине плеч, слегка согнуты, спина прямая. Отбивать мяч перед собой.

- *«Сумей принять»*. И.п.: ноги согнуты, руки расположены так, чтобы мяч не проскочил между ладонями. Ловить летящий мяч, сильно напрягая мышцы рук.

Варианты. Игроки делятся на пары, располагаются напротив друг друга и посылают мяч своему сопернику, который стремится принять его и отправить в обратном направлении.



Аналогичным способом проводится передача в пятерках — по 10 чел. (построение в кружок).

- *«Подай и попади»*. Дети делятся на две команды. Игроки команд располагаются на задних линиях площадки. У каждой команды по пять мячей. По сигналу инструктора игроки, имеющие мяч, поочередно выполняют подачу, стремясь попасть в пределы площадки (в это время ожидающие очереди собирают мячи). Если игрок испортил подачу или заступил за линию, подача не засчитывается. Побеждает команда, у которой больше попаданий в площадку.

- *«Не пропусти мяч»*. И.п.: стойка волейболиста — кисти рук перед лицом, ноги на ширине плеч, слегка согнуты, спина прямая. Игроки располагаются с противоположных сторон сетки. Передача мяча друг другу через сетку, прием сверху.

Отработка подачи

Ноги на ширине плеч. Одной рукой делать замах, другой подбрасывать мяч вверх, а затем ладонью ударять сверху. Бить твердой ладонью: предплечье и кисть руки монолитны и прямые, как горохошная бита.

Подвижная игра «Горячая картошка»

Нужно как можно дольше продержаться сверху мяч («горячую картошку»). Дети располагаются по кругу, принимают стойку волейболиста; передают «горячую картошку» друг другу, отбивая ее.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Приведение организма в оптимальное состояние: снижение возбуждения сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, излишнего напряжения отдельных групп мышц; рефлексия полученных навыков.

Упражнения на расслабление, растягивание

- *«Потягивание»*. И.п.: лежа на спине. Потянуть левую ногу пяткой вперед, а левую руку вытянуть назад за голову вверх.

То же самое проделать другой ногой и рукой.

- *«Покачать малышку»*. И.п.: сидя. Поднять к груди стопу, обнять ее; укачивать «малышку», касаясь лбом колена и стопы.

- «Кошечка». И.п.: стойка на коленях и руках. Мягко округлить спину, наклоняя голову вниз, затем медленно двигаться в обратном направлении, поднимая голову.

- «Велосипед». И.п.: лежа на спине. Крутить «педали велосипеда».

В конце занятия проводится уборка спортивного инвентаря.

Итак, мини-волейбол — прекрасное средство физического развития и укрепления здоровья дошкольников. Дети учатся владеть своим телом в пространстве, свободно управлять движениями. У них развиваются периферическое зрение, ориентировка в пространстве. Прыжки и упраж-

нение на потягивание способствуют ускорению роста. У юных спортсменов воспитывается взаимовыручка. Приобретенные в мини-волейболе технические навыки, игровое мышление обязательно пробудят у детей желание совершенствовать мастерство.

Литература

Гулидова Т.В., Осипова Н.А. Взаимодействие детского сада с семьей в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников. Волгоград, 2014.

Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 5—7 лет. М., 2003.

Фурманов Г.А. Играй в мини-волейбол. М., 1989.



К ЗДОРОВОЙ СЕМЬЕ ЧЕРЕЗ ДЕТСКИЙ САД

Методические рекомендации к программе

Под науч. ред. М.Е. Верховкиной, В.С. Коваленко

Методические рекомендации разработаны с целью проектирования системы обеспечения эмоционального благополучия и укрепления здоровья детей в семье и детском саду в контексте требований ФГОС ДО. Рассмотрен механизм укрепления физического и психического здоровья детей с опорой на ресурсы каждого ребенка. Данный механизм предусматривает повышение компетентности родителей через различные формы школ здоровой семьи.

Наш адрес: 129226, Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3
Тел.: (495) 656-72-05, 656-73-00

E-mail: sfera@tc-sfera.ru

Сайты: www.tc-sfera.ru, www.sfera-podpiska.ru

Интернет-магазин: www.sfera-book.ru

Физкультурное занятие «Тропинками родного края» Для детей 6–7 лет

Шевелева Л.В.,

инструктор по физкультуре МАДОУ д/с № 117,

г. Сыктывкар, Республика Коми

Аннотация. В статье представлен сценарий сюжетного физкультурного занятия для детей 6–7 лет «Тропинками родного края». В его ходе дошкольники выполняют комплекс ОРУ с гимнастическими палками, преодолевают «полосу препятствий», проявляют силу, ловкость и смекалку.

Ключевые слова. Физкультурное занятие, основные движения, общеразвивающие упражнения.

Представляем конспект физкультурного занятия для детей подготовительной к школе группы.

Цель: укрепление здоровья детей.

Задачи:

- развивать и совершенствовать двигательные навыки: в подлезании правым и левым боком под воротцами, ползании по-пластунски и по гимнастической скамейке на животе, лазанье по гимнастической стенке, прыжках на двух ногах с продвижением вперед;
- упражнять в ходьбе с неожиданными поворотами, остановками, увеличением и умень-

шением скорости, учитывая индивидуальные возможности детей;

- развивать внимание, наблюдательность, умение ориентироваться в пространстве, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельность в выполнении движений;
- воспитывать вырубку, взаимопомощь;
- поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время двигательной деятельности;
- формировать навык дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении основных движений.

Форма организации: групповая, поточная.

Предварительная работа: беседа на тему «Правила безопасности при работе с инвентарем».

Оборудование: гимнастические палки (по количеству детей), воротца (высота 45 см), 2 веревки, гимнастическая скамейка (высота 25 см), стойки (высота 25—30 см), гимнастическая стенка, мультимедийная установка, музыкальное сопровождение, слайды с изображением природы, проектор, экран.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор. Здравствуйте, ребята! Послушайте стихотворение.

Инструктор читает стихотворение о родном крае и показывает слайды с изображением природы.

Стихотворение о каком крае вы услышали?

Дети отвечают.

Кто из вас путешествовал по нашему краю? Вы хотели бы еще отправиться в путешествие?

Дети. Да!

Дети строятся в шеренгу.

Инструктор. Направо! В обход площадки шагом марш! Соблюдаем дистанцию, корпус держим ровно.

Дети выполняют ходьбу: обычную; с остановкой по сигналу воспитателя; с перекатом с пятки на носок; с перестроением в пары; боковой галоп в парах; спокойную ходьбу и упражнения на восстановление дыхания.

Дети перестраиваются в три колонны.

Чтобы путешествовать, необходимо быть выносливыми, энергичными и сильными, поэтому я предлагаю выполнить разминку.

ОРУ с гимнастическими палками

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

2. И.п.: ноги на ширине плеч, палка внизу (хват двумя руками сверху на ширине плеч). 1—3 — приподняться на носочки, руки вверх; 2—4 — вернуться в и.п. (Выполнить 10—15 раз.)

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

4. И.п.: сидя, ноги врозь, палка сверху (хват сверху на ширине плеч). 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон к середине; 3 — наклон к левой ноге; 4 — вернуться в и.п. (Выполнить 4—5 раз.) При наклонах ноги в коленях не

сгибать. Гимнастическую палку класть ровно посередине.

5. И.п.: сидя, ноги вместе, упор на предплечье, палка на голени. 1—3 — поднять ноги, прокатить палку по животу; 2—4 — вернуться в и.п. (Выполнить 4—5 раз.) При выполнении упражнения спину держать ровно.

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

7. И.п.: лежа на животе, палка под грудью (хват сверху на ширине плеч). 1 — вынести палку вперед-вверх, прогнуть-ся; 2—3 — удерживать позу; 4 — вернуться в и.п. (Выполнить 6 раз.)

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

9. И.п.: о.с., лицом к палке, лежащей вертикально на полу. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед — ноги вместе, ноги врозь. (3 раза по 8 прыжков.) Чередовать с ходьбой по палке, боковым приставным шагом, «елочкой», прокатыванием палки от носка к пятке и обратно.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор. На пути вам встретится много препятствий:

непроходимая тайга, глубокая река, ручейки, поваленные деревья, высокие скалы. Нужно проявить выносливость, смекалку, взаимовыручку.

«Полоса препятствий»

Выполняется поточным способом.

На полу параллельно лежат две веревки (длиной 3 м), расстояние между ними 20—25 см.

♦ «Переправа через речку»

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки приставным шагом.

♦ «Узкий лаз под буреломом»

Подлезание правым и левым боком под воротцами.

♦ «Прыжки через ручеек»

Прыжки на двух ногах через препятствие с продвижением вперед.

♦ «Залезь на сосну»

Лазанье по гимнастической стенке. Подняться на четыре рейки вверх, перейти на следующий пролет и спуститься любым способом.

♦ «Перелезть через поваленное дерево»

Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием одновременно двумя руками.

♦ «Лаз под скалой»

Ползание по-пластунски.

Подвижная игра «Луна и солнце»

Дети делятся на две равные команды: «Луна» и «Солнце».

Инструктор неожиданно производит, например, «Луна». Команда с этим названием догоняет другую до «горизонта». Тот, кого поймали, переходит в другую команду. Выигрывает команда, которая наберет себе больше участников. Нельзя стоять на одном месте.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Молодцы, ребята, справились со всеми препятствиями! Проявили быстроту, смекалку, выносливость. А сейчас настало время отдохнуть. Выберем поляну для игры.

Игра «У оленя дом большой»

У оленя дом большой.

Дети складывают руки над головой («крыша дома»).

Он глядит в свое окно.

Показывают руками перед собой квадратное окно.

Зайка по лесу бежал —

Бегут на месте, ладони подставляют к макушке («ушки»).

В дверь к оленю постучал.

Изображают стук кулаком в дверь.

Тук-тук! Дверь открой!

Топают правой ногой.

Там в лесу охотник злой!

Показывают большим пальцем через плечо и делают злую гримасу.

Зайка, зайка, забегай!

Подставляют ладони к макушке, делают приглашающий жест.

Лапку мне давай!

Выставляют руку вперед ладонью наружу.

Инструктор. Вам понравилось занятие? Что получилось? Что не получилось? Почему?

Дети отвечают.



ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ

Игровой стретчинг для дошкольников

Автор — Сулим Е.В.

В книге представлен материал для повышения интереса детей к физкультурным занятиям за счет введения увлекательных упражнений игрового стретчинга. Предложены конспекты-сценарии сюжетно-игровых занятий, спортивных сказок и более 80 разнообразных упражнений по игровому стретчингу с большим количеством иллюстраций, призванных облегчить работу педагога по обучению детей упражнениям, а также рифмованные слова и стихотворения. В данное издание внесены изменения в соответствии с ФГОС ДО.

Закажите в интернет-магазине: www.sfera-book.ru

Спортивный кружок «Мы — юные баскетболисты»

Для старших дошкольников

Гончарова Л.В.,

инструктор по физической культуре МБДОУ д/с № 98 «Загадка»,
г. Норильск Красноярского края

Аннотация. Статья посвящена организации работы спортивной секции для дошкольников «Мы — юные баскетболисты». Представлены этапы ее работы, планирование и практический материал по обучению элементам игры в баскетбол.

Ключевые слова. Баскетбол, спортивный кружок.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности этот вид спорта опережает многие другие. Систематические занятия баскетболом всесторонне развивают организм занимающихся, совершенствуют его функциональную деятельность, обеспечивая правильное физическое развитие, повышают общий уровень двигательной активности.

Занятия баскетболом в ДОО не только способствуют физической подготовке, освоению технической и тактической стороны игры, но и повышают умственную работоспособность, снимают утомление. Баскетбол формирует взаимопомощь, чувство долга.

Важнейшие требования к занятиям баскетболом — дифференцированный подход к занимающимся, учет их состояния здоровья, физического развития, уровня двигательной подготовленности.

Основные цели работы спортивной секции «Мы — юные баскетболисты» — оздоровление детей, формирование у них жизненно-важных двигательных навыков и умений, развитие физических способностей.

На *этапе планирования* работы секции мы поставили перед собой ряд задач:

- знакомить с правилами игры, действиями игроков;
- совершенствовать технику ведения мяча, его передачи, бросков;

- помогать овладевать основами игры;
- формировать стремление достигать положительных результатов;
- развивать координацию и точность, быстроту реакции, силу, глазомер;
- воспитывать целеустремленность, выдержку, решительность, уверенность.

Следующий этап эффективной работы спортивного кружка — *создание оптимальных условий для решения поставленных целей и задач*:

- изучение специальной литературы;
- разработка консультаций, практических занятий по обучению дошкольников игре в баскетбол;
- подбор обучающих фильмов и презентаций о баскетболе;
- оборудование спортивной площадки и подбор спортивного инвентаря;
- привлечение родителей к решению поставленных задач через организацию бесед, круглых столов, фотовыставок, открытых занятий. Раз в месяц мы проводим занятия соревновательного типа между командами детей, посещающих кружок, и их родителями;
- сотрудничество с социкультурными учреждениями города, учителями по физической культуре начальных

классов для организации просмотров тренировок, участия в тренировочном процессе и проведения спортивных соревнований с элементами баскетбола между воспитанниками ДОО и учащимися школ;

- отбор детей в кружок.

Программа кружка «Мы — юные баскетболисты» построена на принципе постепенного усложнения и включает в себя три этапа:

— 1-й — обучение подготовительным упражнениям: ловля и передача мяча, ведение мяча правой и левой рукой, метание на различные расстояния и т.д.;

— 2-й — обучение подводящим к игре упражнениям: на развитие глазомера, с передачей мяча в парах, тройках, броски в цель из различных исходных положений;

— 3-й — ознакомление с правилами баскетбола и отработка их в игре.

В конце года дошкольники, посещающие кружок «Мы — юные баскетболисты»:

- овладели элементами баскетбола, навыками различного способа ведения мяча, броска мяча в корзину;
- улучшили результаты в ходьбе, беге, прыжках.

Три участника кружка успешно поступили для обучения в спортивную секцию «Баскетбол» на базе СОШ № 45 г. Норильска.

Предлагаем вашему вниманию занятия кружка «Мы — юные баскетболисты» для старших дошкольников.

«В стране Веселых мячей»

Задачи:

- закреплять умения действовать с мячом (бросать его в горизонтальную цель, находящуюся на высоте 1,5—2 м, при этом сочетать необходимое направление с силой броска), перебрасывать мячи друг другу двумя руками снизу, вести мяч ногой между предметами, отбивать мяч от пола правой и левой рукой;
- развивать внимание, фантазию, двигательную активность, глазомер, меткость броска, ловкость, прыгучесть, координацию движения при выполнении игровых упражнений;
- воспитывать интерес к занятиям физической культурой, добросердечность, желание помочь товарищу.

Оборудование: надувные мячи (по количеству детей), 20 маленьких мячей, резиновые, набивные, мячи-хопы, теннисные, гимнастические, баскетбольные, мягкие мячи (всего перечисленного по 2 шт.), деревянные ложки, воздушные шары (по количеству детей), конус, музыкальное сопровождение.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети строятся в шеренгу.

Инструктор. Сегодня мы совершим путешествие в удивительную страну. Рядом будут ваши старые знакомые, а кто, отгадайте:

Стукнешь о стенку —
а я отскочу,
Бросишь на землю —
а я подскочу.
Я из ладоней в ладони лечу.
Смирно лежать я никак
не хочу.
(Мяч.)

Чтобы попасть в страну Веселых мячей, нужно надуть воздушные шары.

Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик»

Дети делают глубокий вдох, надувают щеки, а затем медленно выдыхают, вытягивая губы трубочкой.

Воздух мягко набираем,
Шарик дружно надуваем.

Инструктор. Закройте глаза и представьте, что ветер несет вас в страну Веселых мячей. Вот мы и на месте. Жители этой страны любят бегать, играть, прыгать, скакать, кататься и кувыркаться. Нам нужно все знать о них.

Блицтурнир «Знатоки мячей»

Вопросы

♦ Почему мы метаем набивной тяжелый мяч, а отбиваем от пола резиновый?

♦ Почему прыгают на больших резиновых мячах, а не на маленьких?

♦ Почему с кожаным волейбольным мячом нельзя плавать?

♦ Бывают ли мячи другой формы, не круглые?

♦ Из чего делают мячи?

♦ Куда спортсмен забрасывает мяч в баскетболе?

♦ Чем ведут мяч в футболе?

♦ Чем ведут мяч в баскетболе?

♦ Как называется необычный мяч с перьями?

♦ Куда забивают мяч в футболе?

♦ Какие подвижные игры с мячами вы знаете?

Инструктор. А теперь отгадайте загадки о видах спорта:

Быстрее ветра игрок несется.

И мяч в воротах, значит — гол!

И знает каждый, что зовется
Игра спортивная ... (*футбол*).

Мяча ведение и передача,

Противников игрок всех
обошел,

И мяч в корзине — вот удача!

Название игре той ...
(*баскетбол*).

Ребята, очень важно знать правила безопасности при про-

ведении игр с мячом. Не играйте с мячом возле окон, витрин магазинов. Их можно случайно разбить. Нельзя играть возле проезжей части: мяч может выкатиться на дорогу, попасть под колеса машины, вызвать аварию. И конечно, ни в коем случае нельзя выбегать за мячом на дорогу. Нельзя прокалывать мяч, это испортит его. А теперь возьмите надувные мячи.

Дети выполняют задание.

Разминка с мячами

Дети выполняют под музыку разные виды ходьбы, бега, прыжков.

Танец «Мячик»

Дети танцуют, выполняя различные упражнения с мячами.

Дыхательная гимнастика

Упражнение «Мяч»

И.п.: стоя, мяч держать двумя руками у груди. Мяч выбросить вперед, одновременно выдохнуть и произнести: «у-х-х-х». (Повторить 5 раз.)

Упражнение «Насос»

Поставить руки на пояс, слегка присесть — вдох, выпрямиться — выдох. (Повторить 3—4 раза).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Дети делятся на команды «Мячи» и «Шары».

Инструктор

Раз, два, три, четыре, пять —
Начинаем мы играть.

Оценивать результаты игр и соревнований будут веселые мячи-малыши. За каждую победу команда получает один мяч.

Эстафеты с разными мячами

♦ *«Передача резинового и набивного мяча»*

Игроки передают мяч назад двумя руками над головой, стоя в колонне по одному; передают его назад ведущему двумя руками снизу между ногами.

♦ *«Мяч водящему» (с мягкими мячами)*

Дети стоят в кругу, в середине — водящий, который по очереди кидает мяч каждому игроку своей команды. Участники возвращают ему мяч.

♦ *«Пронеси и не урони» (элементы тенниса)*

Игроки по очереди «змейкой» (обегая маленькие мячики), несут в ложке теннисные мячи, добегают до конусов, обегают их и возвращаются к своей команде по прямой.

♦ *«Кто больше забросит мячей» (элементы баскетбола)*

Игроки по очереди забрасывают мячи в корзину от груди.

♦ *«Прыжки на мячах»*

Игроки по очереди прыгают на больших мячах до конусов и обратно.

♦ *«Ловкий мяч»*

Каждый участник прокатывает большой мяч до конуса и обратно и передает его следующему игроку.

♦ *«Салют»*

По залу рассыпаны мячи. По сигналу все члены команд начинают собирать их, каждая в свой обруч. Побеждает команда, набравшая больше мячей.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор. Сегодня мы продолжили ознакомление с разными мячами. Дайте свободу воображению и создайте свой чудо-мяч, используя материал для творчества: краски, пластилин, бумагу, ножницы и другое, а также придумайте загадки о мяче.

Дети выполняют задание.

Каждому участнику инструктор дарит воздушный шар. Дети прощаются со страной Веселых мячей.

«Играем в баскетбол»

Задачи:

— упражнять в отбивании мяча на месте правой и левой рукой, бросании его вверх и ловле с 1—2 хлопками; перебрасывании мяча двумя руками от груди, из-за головы; выполнении правильных бросков в корзину с места двумя руками снизу, двумя руками от груди; ведении мяча правой рукой вдоль границы зала;

- учить сохранять равновесие;
- закреплять знание летних видов спорта;
- развивать координацию движений, ловкость;
- вызывать желание заниматься любимым видом спорта.

Оборудование: мячи (диаметр 25 см), баскетбольные мячи, 2 баскетбольных кольца, 4 кегли.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. Построение в шеренгу, поворот вправо, ходьба с заданием для рук и плечевого пояса.

2. Упражнение для кистей рук «Замок», «Змейка», «Волна». Важно следить за осанкой и дыханием. Темп средний, дыхание произвольное.

3. Бег в среднем темпе (до 35 с); ходьба обычная, широким шагом с одновременной работой рук, с высоким подниманием бедра, обычная; боковой галоп, бег в медленном темпе (до 1,5 мин); ходьба обычная, построение в колонну. Следить за качеством выполнения. Темп медленный, дыхание произвольное.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Отбивание мяча правой и левой рукой, стоя на месте (выполняется фронтально всей группой) по 20—25 раз. Темп средний, дыхание произвольное. Регулировать силу рук.

2. Бросание мяча вверх, его ловля с двумя хлопками (бро-

сок выполняется двумя руками снизу чуть выше роста ребенка). (Повторить 8—10 раз.) Темп средний, дыхание произвольное. Обратить внимание на правильное и.п. при броске, его точность.

3. Ведение мяча правой рукой вдоль границы зала (выполняется с изменением направления и темпа, с соблюдением интервала движения). (Повторить 2 раза.) Темп средний, дыхание произвольное. Мяч находится сбоку, следить за его направлением.

4. Передача мяча двумя руками от груди (правильный захват мяча сбоку, концентрировать внимание при броске). (Повторить 8—10 раз.) Темп средний, дыхание произвольное.

5. Упражнение «Попади точно»

Броски мяча в корзину с места (расстояние 2—2,5 м от лицевой линии). Выполняются подгруппами в форме соревнования 2 мин. Побеждает команда, у которой больше всего точных бросков. Темп средний, дыхание произвольное. Мяч нужно удерживать близко к туловищу в правильном и.п., бросок выполнять рукой и кистью, хорошо прицеливаться: одновременно видеть цель и мяч.

6. Игра «Отними мяч»

Дети делятся на пары. Каждый ребенок должен отнять мяч у своего «противника». Выполняется 2 мин. Темп медленный. Важно контролировать зрением

свои движения, руками не задевать соперника.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

1. Игровое упражнение «Назови летние виды спорта».

2. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий на восстановление дыхания.

Инструктор. Какое упражнение было для вас трудным? Какое упражнение вам понравилось?

Дети отвечают.

Литература

Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М., 1983.

Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя детского сада. М., 1992.

Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физи-

ческого воспитания детей 5—7 лет. М., 2004.

Дудина А.А. Занятие в баскетбольной секции как средство укрепления здоровья учащихся. Из опыта работы // Физическая культура, спорт и здоровье. 2015. № 25.

Занимательная физкультура для детей 4—7 лет: планирование, конспекты занятий / Авт.-сост. В.В. Гаврилова. Волгоград, 2013.

Малыгина О.И., Капнинская О.Р. Особенности обучения детей в ДОУ элементам игры в баскетбол // Развитие современного образования: от теории к практике: Мат-лы Междунар. науч.-практ. конф. Чебоксары, 2017.

Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М., 2001.

Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. М., 1997.

.....



НЕСКУЧНАЯ ГИМНАСТИКА Тематическая утренняя зарядка для детей 5—7 лет

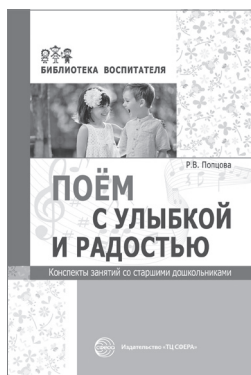
Автор — Алябьева Е.А.

В пособии представлены комплексы утренней гимнастики для детей старшего дошкольного возраста. Все циклы упражнений имеют свою тематику, соответствующую тому или иному сезону, лексическим темам, основным праздникам, которые отмечаются в ДОО.

Пособие предназначено сотрудникам ДОО и студентам педагогических колледжей и вузов.

Закажите в интернет-магазине: www.sfera-book.ru

Книжные новинки января 2018



ПОЁМ С УЛЫБКОЙ И РАДОСТЬЮ Конспекты занятий со старшими дошкольниками

Автор — Р.В. Попцова

Музыка играет важную роль в воспитании ребенка. О пользе пения и положительном его влиянии на детский организм писали многие исследователи. В пении успешно формируется весь комплекс музыкальных способностей: эмоции, ладовое чувство, чувство ритма, музыкально-слуховые представления. Пение укрепляет дыхание, развивает внимание, память, мышление и воображение. В процессе пения происходит общее развитие ребенка, развиваются социально-личностные, коммуникативные качества и речь.



ИГРАЕМ С ПАДЕЖАМИ: ИГРЫ ДЛЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ С ОНР

Методическое пособие

Автор — Телень Т.С.

В пособии представлены игры на формирование у старших дошкольников с тяжелыми нарушениями речи умения употреблять падежные формы существительных. Содержание игр предполагает реализацию задач образовательной области «Речевое развитие». Они разнообразны по содержанию и систематизированы по падежам. Предназначено для учителей-дефектологов, логопедов, воспитателей и родителей.



ЛАНДШАФТНЫЙ ДИЗАЙН ДЕТСКОГО САДА Методическое пособие

Авторы — Пенкова Л.А., Безгина Е.Н.,
Евфратова Т.Г.

В данном пособии обобщен многолетний опыт работы коллектива по созданию ландшафтного дизайна на территории ДОО № 284 «Жигуленок» и представлена разработанная на его основе методика всестороннего развития ребенка путем приобщения его к природе в условиях города. На сравнительно небольшой территории участники смогли воссоздать удивительные по красоте и неповторимости ландшафты древних Жигулей, дающие представление о флоре и фауне этой уникальной жемчужины России.

Наш адрес: 129226, Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3

Тел.: (495) 656-72-05, 656-73-00

E-mail: sfera@tc-sfera.ru

Сайты: www.tc-sfera.ru, www.sfera-podpiska.ru

Интернет-магазин: www.sfera-book.ru

Книжные новинки февраля 2018

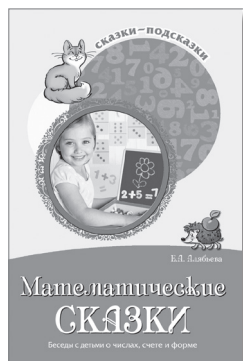


ТЕХНОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 6—7 ЛЕТ

Автор — Токаева Т.Э.

Данное учебно-методическое пособие по воспитанию ребенка 6—7 лет как субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности является методическим обеспечением парциальной программы дошкольного образования по физическому развитию детей 3—7 лет «Будь здоров, дошкольник».

Дано подробное описание развивающих физкультурно-оздоровительных занятий, игр, оздоровительных гимнастик, еженедельное планирование совместной деятельности воспитателя с детьми; перспективное планирование развития основных движений, адекватных психофизическим особенностям детей 6—7 лет.



МАТЕМАТИЧЕСКИЕ СКАЗКИ

Беседы с детьми о числах, счете и форме

Автор — Алябьева Е.А.

В книге представлены авторские сказки и стихи, которые помогут педагогам и родителям сформировать у детей 5—7 лет элементарные математические представления. Сказки могут использоваться на занятии или для закрепления математических знаний у детей в повседневной жизни. Они позволяют дошкольникам понять необходимость математических знаний в конкретных жизненных ситуациях. Сказки снабжены вопросами и заданиями, которые помогут взрослым организовать разнообразную деятельность детей и общение после их прочтения.



ЗАНИЯТИЯ ПО РАЗВИТИЮ РЕЧИ ДЕТЕЙ 5—6 ЛЕТ

Методическое пособие

Авторы — Соломатина Г.Н., Рукавишников Е.Е.

В методическом пособии представлены конспекты логопедических занятий по развитию речи детей 5—6 лет с речевыми нарушениями для проведения в условиях детских садов общеразвивающего, комбинированного и компенсирующего видов. Содержание занятий соответствует основным требованиям федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования к речевому развитию детей дошкольного возраста и является логическим продолжением методики логопедической работы по развитию речи детей 3—4 и 4—5 лет О.Е. Громовой, Г.Н. Соломатиной, А.Ю. Кабушко. Занятия обеспечены наглядным материалом.

Закажите в интернет-магазине: www.sfera-book.ru

Подарите вашему ребенку годовой комплект «Академия солнечных зайчиков»

- Комплекты «Академия солнечных зайчиков» — готовое решение для развития ребенка.
- В серии 4 годовых комплекта — по одному на каждый год жизни ребенка от 3 до 7 лет.
- В создании комплектов принимали участие логопеды, психологи, педагоги вузов и специалисты ДОО.
- Каждый комплект разработан в соответствии с ФГОС ДО и рассчитан на занятия с детьми по всем образовательным областям.



В каждый комплект вошли:

- * 9 иллюстрированных пособий с настольно-печатными играми;
- * Рекомендации для взрослых;
- * 12 поощрительных листов на каждый месяц года;
- * 10 листов наклеек для поощрения детей (всего 500 штук);
- * Диплом об окончании Академии солнечных зайчиков;
- * Рамка для диплома.



Издательство «ТЦ СФЕРА»

Тел.: (495) 656-72-05, 656-75-05, 656-73-00, 656-70-33

Интернет-магазин: www.sfera-book.ru



ФОРМИРУЕМ ПРИВЫЧКИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

с наглядным пособием **«ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА»**

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

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

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

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



ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ЗДОРОВЬЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

Серия «Будь здоров, дошкольник!» включает в себя книги по физическому развитию и воспитанию дошкольников, а также физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности в работе с детьми.



Закажите на
www.sfera-book.ru

Издательство «ТЦ СФЕРА»

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

Тел.: (495) 656-75-05, 656-73-00

E-mail: sfera@tc-sfera.ru

Сайты: www.tc-sfera.ru,

www.sfera-podpiska.ru

Интернет-магазин: www.sfera-book.ru



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 ДОО по развитию движений совместно с воспитателями групп, родителями.

Издательство «ТЦ СФЕРА»

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

Тел.: (495) 656-72-05, 656-75-05, 656-73-00, 656-70-33

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

Интернет-магазин: www.sfera-book.ru



ДОСТУП К ИНФОРМАЦИИ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ

Сайт подписных изданий

www.sfera-podpiska.ru

 **СОЗВЕЗДИЕ ПОДПИСНЫХ ИЗДАНИЙ
для дошкольного образования**

[ГЛАВНАЯ](#)
[ПОДПИСКА](#)
[ЖУРНАЛЫ](#)
[О НАС](#)
[АВТОРАМ](#)
[КОНТАКТЫ](#)

**Подписка на первое полугодие 2018 года открыта
для специалистов ДОО**













Почтовая
 Редакционная
 Электронные журналы

sfera-podpiska.ru

У правление Журнал УПРАВЛЕНИЕ ДОО дошкольным образовательным учреждением На стороне ребенка	В оспитатель Журнал ВОСПИТАТЕЛЬ ДОО дошкольного образовательного учреждения Сердце отдаю детям	М едработник Журнал МЕДРАБОТНИК ДОО дошкольного образовательного учреждения Растим детей здоровыми	И нструктор Журнал ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИКУЛЬТУРЕ дошкольного образовательного учреждения Учимся быть здоровыми
Журнал ДЛЯ САМЫХ- САМЫХ МАЛЕНЬКИХ Дети - друзья!	Журнал МАСТЕРИЛКА И все получится!	Журнал ЛОГОПЕД Говорим и развиваемся	Журнал МЕТОДИСТ ДОО Сотрудничаем во имя ребенка

WWW.SFERA-PODPISKA.RU это:

-  Свежие номера журналов
-  Приложения к журналам
-  Архив журналов
-  Бесплатный доступ ко многим статьям
-  Редакционная и электронная подписка

ЗАХОДИТЕ, ИЗУЧАЙТЕ, ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ!

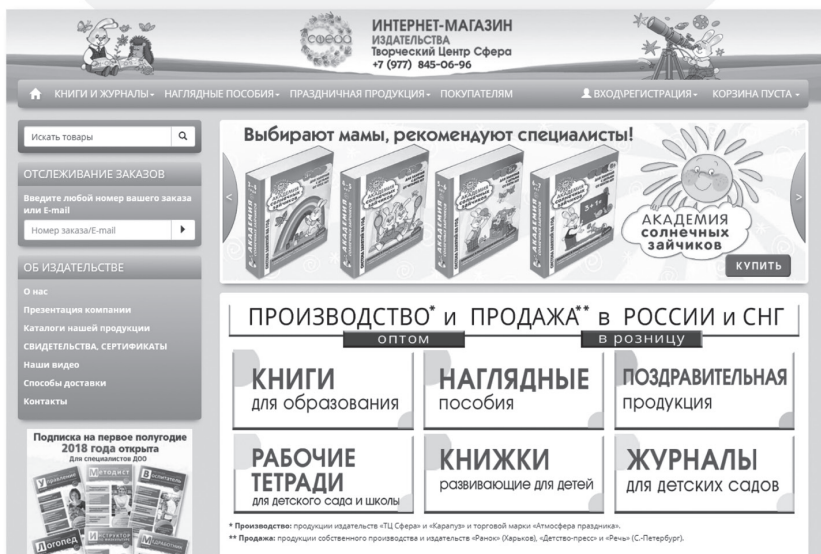


Всем зарегистрированным пользователям предлагаются дополнительные бонусы, подарки и участие в образовательных программах «Творческого Центра Сфера»

Мы ждем вас на **www.sfera-podpiska.ru**

Приглашаем в интернет-магазин издательства «ТЦ Сфера»

www.sfera-book.ru



НА НОВОМ САЙТЕ



Весь ассортимент издательства



Обновленный рубрикатор



Возможность купить оптом и в розницу



Разнообразные фильтры для отбора



Поля для отзывов и предложений



Новый дизайн и многое другое

ЗАХОДИТЕ, ИЗУЧАЙТЕ, ПОКУПАЙТЕ!

Мы вас ждем на **www.sfera-book.ru**



Издательство «ТЦ Сфера»

Представляем периодические издания
для дошкольного образования

Наименование издания (периодичность в полугодии)	Индексы в каталогах		
	Роспе- чать	Пресса России	Почта России
Комплект для руководителей ДОО (полный): журнал «Управление ДОУ» с приложением (5); журнал «Методист ДОУ» (1), журнал «Инструктор по физкультуре» (4), журнал «Медработник ДОУ» (4); рабочие журналы (1): — воспитателя группы детей раннего возраста; — воспитателя детского сада; — заведующего детским садом; — инструктора по физкультуре; — музыкального руководителя; — педагога-психолога; — старшего воспитателя; — учителя-логопеда.	36804	39757	10399
Комплект для руководителей ДОО (малый): журнал «Управление ДОУ» с приложением (5) и «Методист ДОУ» (1)	82687		
Комплект для воспитателей: журнал «Воспитатель ДОУ» с библиотекой (6)	80899	39755	10395
Комплект для логопедов: журнал «Логопед» с библиотекой и учебно-игровым комплектом (5)	18036	39756	10396
Журнал «Управление ДОУ» (5)	80818		
Журнал «Медработник ДОУ» (4)	80553	42120	
Журнал «Инструктор по физкультуре» (4)	48607	42122	
Журнал «Воспитатель ДОУ» (6)	58035		
Журнал «Логопед» (5)	82686		
Для самых-самых маленьких: для детей 1—4 лет	Детские издания	34280	16709
Мастерилка: для детей 4—7 лет		34281	16713

Чтобы подписаться на все издания для специалистов дошкольного воспитания Вашего учреждения, вам потребуется **три индекса:**
36804, 80899, 18036 — по каталогу «Роспечать»

Если вы не успели подписаться на наши издания,
то можно заказать их в интернет-магазине: www.sfera-book.ru.

На сайте журналов: www.sfera-podpiska.ru открыта подписка
РЕДАКЦИОННАЯ и ЭЛЕКТРОННАЯ

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

- ♦ Спортивный праздник к Дню Победы «Марш парадов»
- ♦ Лэпбук «История развития спорта»
- ♦ Физкультурное занятие «Туристский поход по Самарской Луке»
- ♦ Квест-игра «Путешествие в страну Играндию» для старших дошкольников
- ♦ Детский фитнес как средство привлечения детей к здоровому образу жизни
- ♦ Танцевальный флешмоб как инновационная технология оздоровления дошкольников

УВАЖАЕМЫЕ ПОДПИСЧИКИ!

Вы можете заказать предыдущие номера журнала «Инструктор по физкультуре», книги издательства «ТЦ Сфера» в нашем интернет-магазине **www.sfera-book.ru**.



«ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ»
2018, № 2 (70)

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

Д.В. Пронин

Оформление, макет

Т.Н. Полозовой

Дизайнер обложки

М.Д. Лукина

Корректор

Л.Б. Успенская

Точка зрения редакции может не совпадать с мнениями авторов. Ответственность за достоверность публикуемых материалов несут авторы.

Редакция не возвращает и не рецензирует присланные материалы.

При перепечатке материалов и использовании их в любой форме, в том числе в электронных СМИ, ссылка на журнал «Инструктор по физкультуре» обязательна.

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия.

Свидетельство ПИ № ФС77-28787 от 13 июля 2007 г.

Подписные индексы в каталогах:

«Роспечать» — 48607, 36804

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

«Почта России» — 10399 (в комплекте)

Адрес редакции:

129226, Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3. Тел.: (495) 656-70-33, 656-73-00.

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

www.sfera-podpiska.ru

Рекламный отдел:

Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05

Номер подписан в печать 22.02.18.

Формат 60×90¹/₁₆. Усл. печ. л. 8. Тираж 2500 экз.

Заказ №

© Журнал «Инструктор по физкультуре», 2018

© Цветкова Т.В., 2018



4 607091 164027 01



0 0069