



УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ISSN 2220-1467

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

№3/2013



**Инновации
в физическом
воспитании детей**

**Доступный спорт
для старших
дошкольников**

**Маленький дом
большого здоровья**

**Национальные
подвижные игры**

Что такое фрироуп



**Физическое
воспитание
в современном
городе**



ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

№3/2013

**Подписные индексы в каталогах:**

«Роспечать» — 48607, 36804 (в комплекте)

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

«Почта России» — 10399 (в комплекте)

ТЕМА НОМЕРА**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СОВРЕМЕННОМ ГОРОДЕ****СОДЕРЖАНИЕ**

Редакционный совет	3
Индекс	4

Колонка редактора*Парамонова М.Ю.*

Физическое воспитание в образовательном пространстве города 5

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ**Наука — практике***Багадирова С.К.*

Инновационные технологии в физическом воспитании:

точки риска 6 |**Повышение квалификации***Иоакимиди Ю.А., Гринёва Д.А.*Значение и организация занятий плаванием в дошкольном
учреждении 10 |*Шумская Т.В.*Вопросы преемственности формирования физической
культуры дошкольников и младших школьников..... 14 |**Психофизическое развитие***Доронина Н.В.*Влияние полового диморфизма на физическую
подготовленность старших дошкольников 18 |**Коррекционная работа***Попова О.Г.*Лучше предотвратить, чем лечить 20 |*Ахметзянова Л.Р., Бабенкова Е.А.*Игровая деятельность в условиях лекотеки..... 26 |**ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ****Образовательная работа***Глушкова И.Г.*Урок здоровья 34 |

<i>Гежа М.В.</i>	
История развития спорта	41
<i>Яковлева Л.М.</i>	
Сюжетно-игровое занятие «В лесу»	46

Физкультурно-оздоровительная работа

<i>Лаврищева С.В.</i>	
Имитационная игра для старших дошкольников	50
<i>Шабанова О.В.</i>	
Доступный спорт для старших дошкольников	53
<i>Букреева Н.Л.</i>	
Оздоровление детей раннего возраста	55
<i>Очнева Е.И., Панина М.И., Лохматова Л.В.</i>	
Заяц и его друзья	59

СОТРУДНИЧЕСТВО

Взаимодействие со специалистами

<i>Кабаян О.С., Леонова Е.И.</i>	
Организация эколого-валеологического образования дошкольников	64
<i>Макрушина И.В., Бородин А.Н.</i>	
Формирование экологически ценностных ориентаций у детей 5—6 лет	69

Работа с семьей

<i>Вержбицкая Е.Г.</i>	
Воспитательные ресурсы семьи в формировании физической культуры дошкольников	72

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Дискуссионный клуб

<i>Карягина Н.В.</i>	
Традиции и инновации в физическом воспитании детей дошкольного возраста	76
<i>Попова В.Г.</i>	
Фрироуп. Что это такое?	78

Вести из регионов

<i>Щербак А.П.</i>	
Технология физкультурного образования дошкольников «Маленький дом большого здоровья»	80

Народная педагогика

<i>Потокова Т.Н.</i>	
Национальные подвижные игры как фактор здоровьесбережения	93

Кружки, секции

<i>Пологлазкова И.В., Щербак А.П.</i>	
Организация секции «Школа мяча» на базе ДОУ	100

Это интересно	33, 118
----------------------------	---------

Книжная полка	9, 25, 49, 68, 75, 120
----------------------------	------------------------

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

Внимание, конкурс!	126
---------------------------------	-----

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

Анонс	128
--------------------	-----

Редакционный совет

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Редакционная коллегия

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

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

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

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

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

ИНДЕКС

УЧРЕЖДЕНИЯ И АВТОРЫ, УПОМИНАЕМЫЕ В НОМЕРЕ

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

ГБОУ д/с № 1047, Москва	53	МБДОУ д/с № 9 «Созвездие», г. Майкоп, Республика Адыгея	93
ГБОУ д/с № 1221, Москва	26	МБДОУ д/с № 24 «Росинка», г. Елабуга, Республика Татарстан	20
Кафедра безопасности жизнедеятельности ИФК и дзюдо АГУ, г. Майкоп, Республика Адыгея	69, 72	МБДОУ д/с № 31 «Дюймовочка» г. Майкоп, Республика Адыгея	64
Кафедра ботаники АГУ, г. Майкоп, Республика Адыгея	64	МБДОУ д/с № 40 «Ритм», г. Химки Московской обл.	50
Кафедра медико-биологических дисциплин ИФК и дзюдо АГУ, г. Майкоп, Республика Адыгея	18	МБДОУ д/с № 54, г. Красноярск ..	46
Кафедра психологии АГУ, г. Майкоп, Республика Адыгея	6	МБОУ СОШ № 17, г. Майкоп, Республика Адыгея	14
Кафедра теоретических основ физического воспитания ИФК и дзюдо АГУ, г. Майкоп, Республика Адыгея	10, 76	МБОУ ДОД ДЮСШ «Виктория», ст. Выселки, Выселковского р-на, Краснодарского края	10
Кафедра физического воспитания и спортивной тренировки филиала ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, г. Рыбинск Ярославской обл.	80, 100	МДОУ д/с № 32 «Сказка», г. Бодайбо Иркутской обл.	55
МАДОУ д/с № 43 «Родничок», г. Химки Московская обл.	59	МДОУ д/с № 86, г. Рыбинск Ярославской обл.	100
МБДОУ д/с № 9 «Кристаллик», г. Салехард, ЯНАО	78	МКДОУ д/с «Березка», ст. Кардоникская Зеленчукского р-на, Карачаево-Черкесская Республика	41
		ООО «Творческий Центр Сфера», Москва	34
		ФГНУ «Институт возрастной физиологии» РАО, Москва	26

Ахметзянова Лариса Робертовна	26	Леонова Елена Ивановна	64
Бабенкова Евгения Алексеевна ...	26	Лохматова Любовь Владимировна	59
Багадирова Сусанна Кимовна	6	Макрушина Инна Васильевна	69
Бородин Антон Николаевич	69	Очнева Елена Ивановна	59
Букреева Наталья Леонидовна	55	Панина Марина Ивановна	59
Вержбицкая Елена Григорьевна ...	72	Пологлазкова Ирина Викторовна	100
Гежа Марина Васильевна	41	Попова Валентина Григорьевна ...	78
Глушкова Ирина Геннадьевна	34	Попова Оксана Геннадьевна	20
Гринёва Диана Александровна	10	Потокова Тамара Нурбиевна	93
Доронина Наталья Васильевна ...	18	Шабанова Оксана Владимировна ...	53
Иоакимиди Юлия Александровна	10	Шумская Татьяна Валентиновна	14
Кабаян Ольга Сергеевна	64	Щербак Александр Павлович	80, 100
Карягина Нина Владимировна	76	Яковлева Лилия Маликовна	46
Лаврищева Светлана Васильевна	50		

Физическое воспитание в образовательном пространстве города

Стратегия государства в области образования предусматривает модернизацию институтов его системы как инструментов социального развития. Так, в Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 г. четко обозначена необходимость создания системы образовательных услуг, обеспечивающих раннее развитие детей независимо от места их проживания, состояния здоровья, социального положения.

В связи с этим особое значение приобретает учет современных социокультурных условий, в которых осуществляется воспитание ребенка, в том числе и физическое. Необходимо согласованное взаимодействие социальных институтов с целью совершенствования физической подготовленности и оздоровления дошкольников в образовательном пространстве города (ДОУ, семья, спортивные секции, физкультурно-оздоровительные и образовательные центры, детские поликлиники, СМИ и др.). Однако имеющая место разобщенность действий педагогов, психологов, врачей разных социальных институтов, каждый из которых решает благородные задачи физического воспитания детей, не обеспечивает должного полифункционального воздействия физкультурно-оздоровительных мероприятий. Данная проблема актуальна для большинства современных городов России и требует безотлагательного решения. В этой связи проведение круглого стола «Состояние и перспективы физического воспитания в дошкольном образовательном пространстве города», инициированного Институтом физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета г. Майкопа при организационной поддержке комитета по образованию городской администрации, а также редакций всероссийских журналов «Медработник ДОУ», «Инструктор по физкультуре» и «Воспитатель ДОУ», очень своевременно. Исследователями поднимались наиболее актуальные проблемы физического воспитания и оздоровления дошкольников в условиях современного образовательного пространства города, что послужило импульсом для новых исследований и практических разработок. В настоящем номере представлены материалы участников круглого стола. Мы уверены, что системный, комплексный подход к реализации задач физического воспитания дошкольников в условиях города будет способствовать оздоровлению детей и формированию у них осознанной потребности в занятиях физической культурой.

Напоминаем читателям, что в 2013 г. журналом «Воспитатель ДОУ» объявляется конкурс (с. 126). Конкурсные работы и новые статьи присылайте по адресу: dou@tc-sfera.ru.

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

Инновационные технологии в физическом воспитании: точки риска

Багадирова С.К.,

*канд. пед. наук, доцент кафедры психологии
Адыгейского государственного университета,
г. Майкоп, Республика Адыгея*

Всестороннее развитие личности в условиях современного, динамично развивающегося общества немыслимо без повышения социальной роли физической культуры и спорта. Физическая культура отражает процесс и результат развития личности. Человек овладевает системой научных знаний, познавательных и двигательных умений и навыков, у него на их основе формируется мировоззрение, нравственность, физические и психические качества личности.

Необходимость инновационных преобразований в области физического воспитания в системе дошкольного образования объясняется объективными условиями жизни современного общества, а также тем, что именно в дошкольном детстве закладываются фундамент здоровья и положительное отношение к физической культуре.

В настоящее время состояние здоровья дошкольников вызывает серьезную озабоченность общества. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «НЦЗД» РАМН, в России 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% будущих первоклассников приходят в школу абсолютно здоровыми [1].

К числу основных факторов, приводящих к ослаблению иммунитета, относятся: курение, алкоголь, наркомания и токсикомания родителей детей, злоупотребление ими лекарственными средствами; несбалансированное в количественном и качественном отношении питание ребенка, гиподинамия дошколь-

ников; условия их воспитания, материально-бытовые, климатические и природные условия, степень чистоты среды обитания; наследственность, индивидуально-типологические, возрастные и конституциональные особенности растущего организма.

Традиционные программы физического воспитания дошкольников, применяемые в настоящее время в ДОУ, уже не способны реализовать в полной мере требуемый объем двигательной активности детского организма. В связи с этим, одна из важнейших теоретических и практических проблем физического воспитания в ДОУ — *внедрение и использование в процессе физического развития детей инновационных технологий.*

Анализ программ физического воспитания, разработанных и апробированных специалистами дошкольного образования, показал, что инновационные изыскания ими ведутся по следующим направлениям: формирование нового содержания образования; разработка здоровьесберегающих программ для ДОУ; разработка и реализация новых педагогических технологий, методик, систем развития детей; разработка и применение спортивных тренажеров для дошкольников; введение в практику физического воспитания детей узкоспециализированных программ, направленных на изучение основ различных

видов спорта и т.д. Следует отметить, что количество программ для ДОУ с каждым годом увеличивается, однако немногие из них по своему содержанию и структуре соответствуют заявляемому уровню.

Противоречивость мнений относительно эффективности инновационных технологий, форм, методов и средств физического воспитания обусловлена в значительной степени недостаточным вниманием к теоретическому осмыслению данной ситуации. Анализ как российских, так и зарубежных публикаций по данной проблеме показывает, что в большинстве своем они ограничиваются лишь частными аспектами, связанными с решением локальных практических вопросов.

На наш взгляд, теоретической основой для поиска ответа на вопрос о рисках применения инновационных технологий физического воспитания с точки зрения психологии служит концепция психического развития Д.Б. Эльконина. В контексте развиваемой нами темы важно положение теории ученого о том, что «в детском развитии имеют место, с одной стороны, периоды, в которые происходит преимущественное освоение задач, мотивов и норм отношений между людьми и на этой основе — развитие мотивационно-потребностной сферы, с другой стороны, периоды, в которые

происходит преимущественное освоение способов действий с предметами и на этой основе — формирование интеллектуально-познавательных сил детей, их операционно-технических возможностей» [2].

Дошкольное детство — период активного развития мотивационно-потребностной сферы. Самым важным личностным механизмом, формирующимся в этом возрасте, считается механизм соподчинения мотивов. Благодаря развитию механизма соподчинения мотивов старшие дошкольники легче ограничивают свои непосредственные желания и делают выбор в пользу наиболее сильного на данный момент мотива.

К 5 годам у ребенка появляется соподчиненность потребностей, желаний, которые приобретают разную силу и значимость. Дошкольник начинает планировать смысл своей деятельности, у него формируется смыслообразующая функция мотива. Одновременно с этим интенсивно развивается механизм эмоционального предвосхищения (А.В. Запорожец). Еще до того как дошкольник начинает действовать, у него появляется эмоциональный образ, отражающий и будущий результат, и его оценку со стороны взрослых. Таким образом, в дошкольном возрасте аффект с конца смещается к началу деятельности и становится первым звеном в структуре поведения. Меха-

низм эмоционального предвосхищения последствий деятельности лежит в основе эмоциональной регуляции действий ребенка.

Кроме того, в дошкольном возрасте у ребенка появляются мотивы достижения успеха, соревнования, соперничества и мотив избегания неудач. Эти мотивы базируются на потребностях дошкольника. Отечественные ученые Л.И. Божович и М.Ю. Кистяковская выделяют в периоде дошкольного детства наличие потребностей во впечатлениях и активности, а Д.Б. Эльконин рассматривает потребность в поддержке и признании.

Указанные выше особенности развития мотивационно-потребностной сферы дошкольника в достаточной степени могут быть удовлетворены именно в ситуации активного занятия физическими упражнениями в рамках физического воспитания. Следовательно, моделирование инновационных технологий физического воспитания должно быть детерминировано описанным нами выше магистральным для дошкольного периода направлением психического развития.

Итак, в процесс физического воспитания дошкольников инновационные технологии должны вводиться на основе учета специфики нормативного течения психического развития.

Включение же инновационных технологий, не учитывающих особенности нормативного течения психического развития, осложняет нормальное развертывание процессов и влечет за собой ряд рисков. Среди них: неразвитость тонкой моторики; неправильное формирование способов деятельности; слабое владение операционными навыками; проблема в понимании и выполнении задачи, слабое раз-

витие произвольности внимания, памяти; низкий уровень развития самоконтроля.

Литература

1. *Маханева М.Д.* Здоровый ребенок. Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе. М., 2004.
2. *Эльконин Д.Б.* К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте // Избранные психологические труды. М., 1997.

.....

Предлагаем вашему вниманию книги по оздоровительной работе



С ФИЗКУЛЬТУРОЙ ДРУЖИТЬ — ЗДОРОВЫМ БЫТЬ! Методическое пособие

Автор — Маханёва М.Д.

В данном пособии предлагаются рекомендации по физическому воспитанию детей дошкольного и младшего школьного возраста. Пособие содержит перспективные планы физкультурных занятий, уроков, занятий по плаванию, сценарии спортивных праздников и примерный комплекс закаливающих процедур из опыта работы МОУ «Прогимназия № 117» учителя физкультуры Г.В. Барановой.



ФИГУРНОЕ ПЛАВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ Методическое пособие

Авторы — Маханёва М.Д., Баранова Г.В.

Содержит общую характеристику средств, обеспечивающих здоровый образ жизни ребенка, методику работы по плаванию старших дошкольников, а также перспективное планирование занятий в бассейне для детей 6—7 лет и работы студии «Рисунки на воде». Представлены рекомендации по развитию нетрадиционных форм обучения плаванию детей 6—7 лет.

Эти и другие книги можно заказать по почте наложенным платежом. Пришлите заявку по адресу: 129626, Москва, а/я 40, по E-mail: sfera@cnt.ru, по тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05

или заказать в интернет-магазине: www.tc-sfera.ru

Не забудьте разборчиво написать свой индекс и обратный адрес.

Значение и организация занятий плаванием в дошкольном учреждении

Иоакимиди Ю.А.,

канд. пед. наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета, г. Майкоп, Республика Адыгея;

Гринёва Д.А.,

*старший тренер-преподаватель МБОУ ДОД ДЮСШ «Виктория»,
ст. Выселки Выселковского р-на Краснодарского края*

Плавание полезно для оздоровления и физического развития ребенка, оно помогает детям укрепить здоровье, помогает обрести стройную фигуру, развивает такие важные качества, как упорство, смелость, формирует двигательные умения и навыки. Умение плавать — навык, который может пригодиться человеку в самых разнообразных и непредвиденных ситуациях, и чем устойчивее навык плавания, тем больше шансов выжить в чрезвычайных условиях. Занятия плаванием в детском саду с детьми дошкольного возраста доставляют ребятам истинное удовольствие, ведь малыши с самого рождения искренне радуются воде и готовы плескаться в ней с утра до ночи, а еще плавание — это хороший отдых и развлечение. Со временем роль плавания в жизни человека несколько изменилась, но умение уверенно дер-

жаться на воде было и остается жизненной необходимостью.

«Он не умеет ни читать, ни плавать», — так древние греки говорили о необразованном человеке, считая, что плавание — не только оздоровительное, но и образовательное средство.

Обучение дошкольников плаванию связано с необходимостью преодолеть боязнь воды и неуверенность в своих силах. Поэтому правильно организованные занятия плаванием, а это, как правило, групповые занятия, способствуют развитию волевых качеств и формированию чувства товарищества, дружбы, коллективизма.

Плавание оказывает на организм человека всестороннее воздействие, что объясняется многими факторами. Прежде всего водная среда и создаваемые ею физическое, механическое, биологическое и темпера-

турное воздействия являются причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие всех систем, а также оказывающих профилактику и лечение разных заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем.

Кроме того, необычное для человека горизонтальное положение тела, пребывание в состоянии значительного снижения сил земного притяжения, возможность строгого дозирования двигательной активности также благотворно влияют на организм.

Плавание в определенной мере способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов. Вода и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, уменьшают чрезмерное воздействие окружающей среды.

Плавание благотворно влияет и на сердечно-сосудистую систему. Как известно, тело, погруженное в воду, находится в состоянии, близком к возвышенности. Сердце при этом увеличивается в объеме и перекачивает большее количество крови.

В настоящее время плавание считается одним из лучших средств лечебной физкультуры для укрепления и развития сердечной деятельности.

Занятия плаванием — лучшая тренировка дыхательной системы. Во время вдоха усиленно работают мышцы, участвующие в акте дыхания, которым приходится преодолевать давление воды на поверхность грудной клетки. Выдох, который обычно происходит в воду, также затруднен. Такая регулярная «гимнастика» укрепляет и развивает мышцы, участвующие в акте дыхания, увеличивает подвижность грудной клетки и жизненную емкость легких (ЖЕЛ).

При регулярных занятиях плаванием нормализуется секреторная, моторная, всасывающая функция органов пищеварения. Мышечная деятельность способствует лучшему оттоку желчи из печени и желчного пузыря, улучшает эвакуацию содержимого толстых кишок.

Занятия плаванием усиливают обмен веществ, что вызывает образование повышенного количества конечных продуктов обмена — мочевины, мочевой кислоты, углекислого газа. Активизируется деятельность органов выделения.

Во время плавания происходят значительные изменения в крови. Даже обычное пребывание в воде температуры +20 °С в течение 1 мин увеличивает количество эритроцитов на 20—25% и повышает содержание гемоглобина в крови.

Одно из важных условий жизнедеятельности организма человека — сохранение посто-

янной температуры тела при изменении условий внешней среды. Во время погружения человека в воду наступает перестройка терморегуляции тела, так как вода имеет более низкую, чем воздух, температуру, обладает значительно большей теплоемкостью и теплопроводностью. Путем тренировки и закаливания можно приучить свой организм к длительному пребыванию в воде температурой всего лишь $+8-10^{\circ}\text{C}$.

Занятия плаванием прививают стойкий гигиенический навык. Систематические водные процедуры постепенно становятся потребностью и привычкой. Вода влияет на кожу как механический и термический раздражитель, смывает грязь, пот, кожное сало, способствует укреплению самой кожи и улучшению дыхания через ее поры.

Систематические движения в горизонтальном положении — прекрасное корректирующее средство, устраняющее различные нарушения в осанке — сутулость, искривления позвоночного столба в различных плоскостях (сколиоз, кифоз), тугоподвижность суставов.

Наибольший эффект при дефектах осанки дает плавание брассом, несколько меньший — кролем на груди и спине. Работа ног тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, предупреждает деформацию стопы.

Занятия плаванием приводят к уменьшению лишних жировых

отложений, а у худощавых детей стимулируют увеличение подкожной основы, что вместе с увеличением силы и объема мышц также способствует улучшению осанки, что является достаточно распространенным заболеванием у современных дошкольников и школьников.

Для детей дошкольного возраста бассейны оборудуются специальным инвентарем для безопасности занятий по плаванию, а также комплектуются специальными игрушками и оборудованием для обучения первоначальным элементам плавания.

Обучение плаванию в дошкольных учреждениях может начинаться с третьего года жизни воспитанников. Целесообразное время для подобных занятий: до завтрака — с 7.30 до 8.30, после завтрака — с 9.30 до 12.30, после дневного сна — с 15.15 до 17.30. При этом необходимо учитывать, что занятия по плаванию можно проводить не ранее, чем через 30—40 мин после приема пищи, не позднее чем за 1,5—2 ч до ночного сна и, разумеется, не вместо пребывания детей на свежем воздухе.

Занятия по плаванию целесообразно проводить дважды в неделю. В эти дни планируются обычные физкультурные занятия и занятия физическими упражнениями во время дневных прогулок.

Занятия в бассейне организуются с отдельными подгруппами детей: третий год жизни —

по 5—6 детей, четвертый год — по 8—10, пятый—седьмой годы жизни — по 10—12 детей.

Первые занятия короткие — 5—7 мин. Постепенно их продолжительность для детей третьего года жизни доводят до 10—15 мин, для четвертого — 10—20 мин, для пятого года — до 20—25 мин, для старших дошкольников — до 30—40 мин. Занятиям в бассейне должны обязательно предшествовать гигиенические процедуры.

Требования к занятиям дошкольников плаванием организуются поэтапно и направлены на реализацию определенных задач, а именно:

I этап (третий-четвертый годы жизни) — ознакомление детей с водой и ее свойствами, освоение в воде;

II этап (четвертый-пятый годы жизни) — приобретение детьми умений и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде уверенно (всплывать, лежать на воде, скользить по ней, выдыхать в воду, открывать глаза в воде и т.п.);

III этап (шестой-седьмой годы жизни) — обучение плаванию определенным способом и правильному согласованию движений рук, ног и дыхания, начиная с облегченных способов (например, плавание кролем на груди и спине без выноса рук);

IV этап (старший дошкольный и младший школьный возраст) — усвоение и совершенствование техники различных спортивных

способов плавания, простых поворотов и старта в воду, плавания на «глубокой» воде.

Типовая структура занятия по плаванию:

- разминка (с ходьбой, пробежками, комплексом общеразвивающих упражнений, подготовительными к плаванию упражнениями на суше, если же нет места для «сухого» плавания, разминка проводится в воде);
- упражнения на передвижение (с ходьбой, бегом, подскоками), освоение в воде (погружение, задержка дыхания, выдох в воду, открывание глаз в воде, всплытие и т.п.);
- специальные упражнения на овладение определенным способом плавания, усвоение движений рук, ног, согласование движений и т.д., подвижные игры в воде с использованием уже усвоенных умений;
- свободное плавание.

Работа дошкольного учебного заведения в целом должна направляться на поддержку, сохранение и развитие здорового образа жизни дошкольников, формирование мотивации ЗОЖ. Учитывая это, детей надо знакомить с понятиями гигиены тела, деятельности, здоровья и болезни, внешности, тела, основных органов, а также половой идентификации и дифференциации, развития и безопасности организма. При этом важно придерживаться принципов последовательности, систематичности, индивидуального подхода. Такая

работа проводится в процессе всей жизнедеятельности детей в дошкольном учебном заведении.

Если занятия по плаванию в детском саду проводятся систематически не менее двух раз в неделю, можно ожидать следующих результатов:

- укрепления мышечного корсета и ликвидации мышечно-го дисбаланса; стабилизации деформации позвоночника, грудной клетки;
- приобретения и закрепления ранее полученных навыков плавания и специальных упражнений;
- выработки правильной осанки;
- улучшения функций дыхания и сердечно-сосудистой системы;
- повышения общего уровня физического развития;
- улучшения координации движений;

— закаливания;

— функциональной подготовки детей к школе.

Таким образом, умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю оставшуюся жизнь. Поэтому физическое воспитание детей дошкольного возраста в бассейне всегда было и остается в центре внимания общества. Различные нормативы и тесты для определения уровня физического развития, как детей, так и взрослых, включают в себя элементы разных видов спорта. Плавание всегда присутствует в перечне обязательных видов физической культуры в подобных нормативах, поэтому обучение плаванию сегодня должно стать актуальной темой не только для каждого человека, но и для всего общества в целом.

Вопросы преемственности формирования физической культуры дошкольников и младших школьников

Шумская Т.В.,

*учитель физкультуры МБОУ СОШ № 17,
г. Майкоп, Республика Адыгея*

В нашей стране в 90-е гг. прошлого столетия возник демографический спад. Ежегодно людей умирало больше, чем рождалось. Ощутимый рост рождаемости

наметился только после того, как правительством Российской Федерации был принят закон о материнском капитале. Но тут возникла очередная проблема. За

время распада СССР и демографического спада закрыли, продали, реорганизовали много дошкольных учреждений. И сейчас мы пожинаем плоды этих необдуманных действий, а именно катастрофическую нехватку мест в тех детских садах, которые имеются в каждом российском городе и поселке. Многие мамы становятся в очередь для получения путевки в садик сразу же после рождения малыша. Но это еще не гарантирует посещение ребенком детского сада хотя бы год перед поступлением в школу. Однако детский сад дает для психологического и физического развития и адаптации ребенка неоценимый опыт. В первом классе начальной школы, особенно первые 1,5—2 мес. занятий, заметно, кто из деток посещал сад, а кто нет. «Домашние» дети, как правило, в своей семье были центром внимания. С ними индивидуально играли, их обучали, уделяли им столько внимания, сколько было необходимо, чтобы ребенок понял или выполнил то или иное задание. А в школе от 25 до 30 детей в каждом классе. И учитель даже физически не может уделить каждому ребенку больше двух минут за урок. Дети, посещавшие ДОУ, адаптированы к присутствию большого количества сверстников на занятиях. Придя в школу, они уже многое умеют, быстрее понимают задание, когда объясняют всей группе сразу, а не каждому отдельно. У них возникает меньше вопро-

сов в процессе работы, и они, как правило, быстрее и правильнее выполняют задания педагога.

Как учитель физической культуры, довольно долго работающий с детьми начальной школы, я хочу остановиться на тех трудностях, с которыми сталкиваются все мои коллеги в начале учебного года. Первые несколько уроков мы учим детей построению по росту в одну шеренгу: мальчики и девочки отдельно. Построению по парам дети научились в ДОУ, причем там их учили становиться в пару: мальчик и девочка. В школе построение на уроке физической культуры отличается от построения на прогулку, в столовую и т.д., поэтому дети испытывают определенную трудность.

Чтобы детям было легче запомнить свое место в строю, мы используем игры: «Займи свое место», «Запомни, кто рядом». Эти игры ненавязчиво и интересно помогают детям запомнить свое место в строю. Желательно, после того как дети найдут свое место, похвалить их и несколько раз повторить: «Дети, мы с вами построились в одну шеренгу по росту!»

А чтобы быстрее научить детей построению в колонну по одному и параллельно соблюдению дистанции, можно использовать игру «Локомотив и вагоны». По сигналу дети выстраиваются за «направляющим» и кладут прямые руки друг другу на плечи. После того как весь

«состав» сформирован, дети могут согнуть руки в локтях и идти шагом или медленно бежать в затылок друг за другом, подражая движению поезда.

Еще один элемент перестроения вызывает у детей значительную трудность, а именно размыкание на вытянутые руки приставными шагами. Этот элемент перестроения, в основном, «нарабатывается» с помощью повторений на каждом уроке.

Обращая внимание на данные элементы на занятиях и во время прогулок, педагоги помогут детям быстрее освоить их на уроках в первом классе.

Еще одна проблема детей, с которой традиционно сталкиваются учителя физической культуры на уроках в начальной школе — недостаточный уровень развития координационных способностей, которые очень хорошо формируются именно в детском саду. Самый легкий, интересный и простой в исполнении способ для этого — эстафеты, которые можно применять в любой возрастной группе, в группе с различной физической подготовленностью и любой численностью. Сейчас самая большая проблема в садах — переполненность групп. Эстафеты — действенный способ проводить занятия физической культурой плодотворно, интересно, творчески, соблюдая возрастные, физиологические, психолого-педагогические нормы. Для больших групп встреч-

ные эстафеты самые действенные.

Приведу пример только нескольких эстафет, подходящих по своему содержанию для разных возрастных групп детей.

Белка, несущая орех

Оборудование: по одному небольшому мячу и обручу для каждой команды.

Описание. Каждую команду необходимо разделить поровну и выстроить друг напротив друга. Посередине положить обруч. Мячик находится у первого участника. По сигналу он добегают до обруча, кладет в него мяч, бежит до противоположной части своей команды и передает эстафету касанием руки. Следующий игрок добегают до обруча, поднимает мяч, бежит до противоположной части своей команды и отдает мяч следующему участнику. Так продолжается до тех пор, пока команды не поменяются местами.

Спортивная ходьба

Описание. Команды делятся поровну и выстраиваются друг напротив друга. По сигналу игрок идет к противоположной команде, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Главное условие — плотно приставлять одну ногу к другой.

Переправа

Оборудование: 2 обруча для каждой команды.

Описание. Каждая команда делится на две равные части.

Одна часть остается на линии старта, а вторая на поворотной отметке. Обручи кладутся на пол у линии старта, вплотную друг к другу. По сигналу игрок запрыгивает в первый обруч, перешагивает во второй. Затем переставляет первый обруч, перешагивает в него, снова переставляет обруч и перешагивает в него и т.д. Когда он дойдет до поворотной отметки, перешагивая и переставляя обручи, он выпрыгивает из него. Его место занимает другой игрок и все повторяется до тех пор, пока все игроки не переправятся на противоположный «берег». Главное условие: нельзя наступать на пол за пределами обручей.

Локомотив

Описание. Первый игрок от линии финиша бежит к старту, где стоят остальные игроки, берет за руку очередного игрока и возвращается с ним на линию финиша. Сам остается, а второй игрок бежит за третьим, приводит его и т.д.

На своем педагогическом опыте я убедилась, что с помощью эстафет можно научить детей очень многому. Ведь существуют эстафеты с предметами и без них, с индивидуальным заданием для каждого участника, комбинированные, «зоологические забеги», сказочные эстафеты (каждый участник — сказочный герой, выполняющий свое задание, например: канатоходец Тибул, Лиса Алиса и Кот Бази-

лио; Змей Горыныч и т.д.). Нужно только грамотно подобрать их. Помимо физического развития, формирования двигательных умений и навыков эстафеты решают множество других задач, среди которых можно выделить следующие:

- учить детей работать и взаимодействовать в группе;
- развивать чувство товарищества и взаимопомощи;
- помогать ощутить себя значимой частью команды, от которой зависит победа;
- развивать здоровое чувство соперничества, желание победить; сопереживать друг другу и сопернику при неудаче;
- учить внимательно слушать и выполнять требования педагога.

Нужно отметить, что это только часть решаемых с помощью эстафет задач. Кроме этого, дети с радостью соревнуются между собой и любое занятие получается ярким, эмоциональным, интересным и плодотворным.

Пользуясь случаем, хочу выразить благодарность своим коллегам, работающим в дошкольных образовательных учреждениях. Вы проделываете огромную работу, успеваете многому научить детей, а главное — привить им любовь к занятиям физической культурой. В первом классе сразу видно тех детей, которые посещали детский сад. Очень надеюсь, что мои замечания и советы найдут применение в вашей работе.

Влияние полового диморфизма на физическую подготовленность старших дошкольников

Доронина Н.В.,

канд. пед. наук, доцент кафедры медико-биологических дисциплин Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета, г. Майкоп, Республика Адыгея

Половой диморфизм охватывает как самые ранние, так и самые поздние периоды человеческой жизни, без ограничения периодов половозрелости и полового созревания, т.е. относится к постоянным характеристикам онтогенетической эволюции человека, видоизменяющимся лишь по степени интенсивности (его усиления или ослабления).

Половой диморфизм (от греч. *di* — вдвое, дважды и *morph'e* — форма) констатирует наличие устойчивых кросскультурных (присущих разным человеческим культурам и обществам) и кроссвидовых (присущих разным биологическим видам) особенностей поведения и устройства мужских и женских организмов, объясняя их в свете теории эволюции и естественного отбора. Эволюционная биология и основанная на ней эволюционная психология объясняют происхождение и механизмы полового диморфизма и имеют хорошее эмпири-

ческое подтверждение не только в био-, но и в антропо- и сексологии.

Проанализированные данные показали, что в 92% культур не было обнаружено половых различий в социализации в младенческом возрасте. Сильные различия появляются в детском возрасте. Девочки подвергаются значительному давлению в сторону обучения заботе о потомстве, послушанию, а также ответственности. Мальчики же — в сторону обучения достижению цели и опоры на свои силы. Что же касается становления половой идентичности, то, по мнению отечественного ученого И.С. Кона, первичная половая идентичность складывается приблизительно к 1,5 годам; к 3—4 годам ребенок различает пол сверстников, но часто он ассоциирует его со случайными признаками, а к 6—7 годам окончательно осознает свою половую принадлежность. В это же время начинается бур-

ное усиление половых дифференциаций и установок.

Мы протестировали группу детей 6—7 лет и получили следующие результаты.

В этом возрасте по большинству исследуемых показателей значения у девочек практически не отличаются от значений у мальчиков. Это результаты тестов: «Фламинго» (девочки: $12,2 \pm 5,45$, мальчики: $11,6 \pm 5,49$), «Частота постукиваний» ($18,7 \pm 4,44$; $18,3 \pm 2,83$), «Подвижность в тазобедренном суставе» ($21,4 \pm 3,53$; $20,8 \pm 5,61$), «Сила кисти» (правая: $10,9 \pm 2,31$; $11,2 \pm 2,38$, левая: $10,1 \pm 2,00$; $10,2 \pm 1,99$), «Прыжок в длину с места» (с махом руками: $117,4 \pm 1,00$; $118,1 \pm 12,17$; без маха руками: $98,0 \pm 17,50$; $100,1 \pm 12,16$), «Подъем туловища» ($12,2 \pm 3,33$; $12,7 \pm 3,89$), «Удержание тела на перекладине» ($8,1 \pm 3,00$; $8,4 \pm 5,17$), «Челночный бег 10×5 м» ($26,1 \pm 1,43$; $26,0 \pm 2,91$), где различия между мальчиками и девочками статистически не достоверны ($p > 0,05$).

Однако следует отметить, что девочки статистически достоверно ($p < 0,05$) значительно превосходят мальчиков в умении выполнять мелкие движения руками, что проявляется в разнице результатов тестов девочек и мальчиков, характеризующих мелкую моторику пальцев рук (обе руки: $20,9 \pm 4,10$; $22,5 \pm 4,19$; правая: $28,7 \pm 3,28$; $30,7 \pm 3,57$). По-видимому, более высо-

кие результаты девочек в тестах, успех которых зависит от умения выполнять мелкие движения пальцами рук, объясняется социальными условиями жизни.

В то же время девочки значительно уступают мальчикам в умении дозировать усилие, что проявляется в ошибке при воспроизведении половины максимальной силы (средняя ошибка у девочек при тестировании составляла более 9,1%, а у мальчиков — около 2,4%).

Мальчики статистически достоверно ($p < 0,05$) лучше, чем девочки, выполняют метание в цель (мальчики: $9,3 \pm 3,85$, девочки: $6,7 \pm 3,42$), броски и ловлю резинового мяча ($11,4 \pm 3,55$ и $8,1 \pm 4,07$ соответственно). По-видимому, более высокие результаты мальчиков в тестах, успех которых зависит от умения выполнять метательные движения, объясняется половыми особенностями и, в частности, анатомическим строением большой грудной мышцы. Нельзя также не отметить, что в ходе своего развития мальчики значительно больше, чем девочки, упражняются в метательных движениях, они более тренированы для выполнения данных тестовых заданий.

Различия между результатами отдельных тестов мальчиков и девочек показывают, что в данном возрасте имеются незначительно выраженные половые особенности в уровне физической подготовленности.

Лучше предотвратить, чем лечить

Попова О.Г.,

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 24 «Росинка»,
г. Елабуга, Республика Татарстан*

Здоровье — базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка. Не создав фундамента здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем.

Дошкольное детство — период интенсивного роста и развития организма, отличающийся повышенной чувствительностью последнего к влияниям природной и социальной среды и в том числе к профилактическим и оздоровительным мероприятиям, проводимым в ДОУ. Их эффективность во многом зависит от того, насколько условия жизнедеятельности ребенка в дошкольном учреждении естественны и адекватны закономерностям формирования его организма.

Одним из самых важных и мощных естественных стимуляторов роста и развития ребенка в детском саду является двигательная активность, влияющая на формирование физиологических систем организма в соответствии с природными закономерностями, обеспечивая его

жизнедеятельность и успешную адаптацию к меняющимся условиям современного мира. К сожалению, образ жизни и здоровье современных дошкольников отражают негативные влияния цивилизованного мира. Основная примета настоящего времени — гипокинезия — низкая двигательная активность детей, не обеспечивающая полноценного развития физиологических функций и укрепления защитных сил растущего организма. В связи с этим физическая культура ребенка, его внутренняя потребность в двигательной активности формируются как основное направление здоровьесберегающей деятельности детского сада.

Важно определить, какой вид двигательной деятельности больше всего нравится ребенку, и предоставить ему возможность заниматься им в условиях подготовленной для этого игровой физкультурно-спортивной среды, которая обеспечит такой уровень двигательной активности с учетом индивидуальных возрастных особенностей растущего организма, соответствует

его функциональным возможностям и определяет необходимые и достаточные условия гармоничного развития.

Для повышения оздоровительного и развивающего эффекта необходимо проводить объективные индивидуальные оценки функциональных резервов организма дошкольника. Дети с низким уровнем таких резервов составляют группу наблюдения. Для них разрабатываются дополнительные индивидуальные программы повышения функциональных резервов с использованием современных средств и форм индивидуальной и групповой, организованной и самостоятельной двигательной активности.

В детских садах имеется современное физкультурно-спортивное оборудование, использование которого в разных формах двигательной активности в режиме дня позволяет развивать и совершенствовать физические качества и функциональные резервы более эффективно. Особую значимость в формировании здоровья детей дошкольного возраста имеют периоды адаптации организма ребенка к различным социальным условиям, связанным с поступлением в детский сад и подготовкой к школе. Трудно протекающая адаптация истощает нервную систему ребенка, снижает его защитные силы, способствует формированию функциональных отклонений и заболеваний.

Ребенок начинает часто болеть, его организм ослабляется, обостряются хронические заболевания. Нарушаются процессы естественного роста и развития.

На здоровье дошкольника влияют многие внешние и внутренние факторы, в том числе социальная и культурная среда, индивидуальные поведение, потенциал здоровья, склонности и способности. Задача обеспечения здорового детства актуальна и требует внедрения в практику ДОУ новых технологий здоровья, которые позволят получить более полную информацию о детях и подобрать эффективные способы компенсации здоровья.

К основным задачам охраны и укрепления здоровья дошкольников можно отнести следующие:

- укреплять здоровье детей;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- развивать физические качества и обеспечивать нормальный уровень физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием самого ребенка;
- создавать условия для реализации потребности в двигательной активности в повседневной жизни;
- выявлять интересы, склонности и способности детей в двигательной деятельности и реализовывать их через систему спортивно-оздоровительной работы;

— приобщать детей к традициям большого спорта.

Практика показывает, что сегодня нужны новые подходы к учебно-воспитательному процессу, позволяющие грамотно построить процесс обучения, учитывая потребность растущего организма в двигательной активности. Ее недостаток может привести к нарушениям осанки, плоскостопию, заболеваниям верхних дыхательных путей.

Нарушение осанки — спутник многих хронических заболеваний, проявляющихся в общей функциональной слабости, гипотоническом состоянии мышц и связочного аппарата. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность внутренних органов. Поэтому для профилактики нарушений осанки детей в нашей группе мы за основу взяли общую тренировку организма ребенка: укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного корсета позвоночника, улучшение функций дыхания и сердечно сосудистой системы.

Плоскостопие чаще всего встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Нередко нагрузка на своды стоп таких детей оказывается чрезмерной — связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, и возникает плоскостопие. Стопы — опора, фундамент тела, поэтому измененная форма стопы влияет не только на ее функцию,

но и изменяет положение таза, позвоночника, что отрицательно сказывается на осанке и общем состоянии ребенка.

При заболеваниях верхних дыхательных путей у детей мы стараемся восстановить правильное носовое дыхание, способствующее тренировке дыхательной мускулатуры, укрепляющее мышцы грудной клетки, диафрагмы, верхних конечностей, развивающее ритмичное дыхание с углубленным, но спокойным выдохом, улучшающее местное кровообращение, предохраняющее от переохлаждения, сухости и инфицирования слизистой оболочки носа, рефлекторно помогающее регуляции мозгового кровообращения и расслабляющее гладкую мускулатуру бронхов.

Проводимая нами коррекционная работа оказывает на организм детей многостороннее влияние: улучшает работу сердца, легких, суставов и связок. Корректирующую гимнастику мы направляем на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата. У детей раннего возраста мышцы, формирующие свод стопы, закрепляют навыки правильной ходьбы. Помочь ребенку сохранить стопы здоровыми могут и родители. Вот для них несколько рекомендаций:

— внимание стопам нужно уделять с раннего возраста ребенка, тесные носки и колготки недопустимы;

- ребенок ни в коем случае не должен донашивать обувь старших братьев или сестер;
- у детской обуви должен быть жесткий задник, эластичная подошва, низкий каблук;
- ребенку необходимо как можно больше двигаться, ведь малоподвижный образ жизни приводит к общему ослаблению организма, недостаточному развитию кровеносной и дыхательной систем, нервному истощению, деформации позвоночника и сводов стопы;
- с ранних лет необходимо научить ребенка ставить ноги при ходьбе правильно;
- не стоит забывать и о пользе босохождения по различным поверхностям.

Вниманию родителей также предлагаем несколько упражнений, которые они могут самостоятельно проводить с детьми 4—6 лет.

«Мишка косолапый» — ходьба на внешней стороне стопы.

«Цапля» — ходьба с высоким подниманием коленей и отведением рук в стороны со словами:

Я цапля, цапля, цапля
Хожу, хожу, хожу.
На всех подружек сверху
Смотрю, смотрю, смотрю.

«Канатоходцы» — ходьба по веревке, ребристой дорожке, массажным коврикам.

«Здравствуйте — до свидания» — и.п.: сидя на стуле, ноги

вытянуты вперед, руки свободно лежат на коленях — совершать движение стопами от себя и на себя.

«Поклонись» — и.п. — то же: сгибать и разгибать пальцы ног.

«Пальчики поссорились» — и.п. — то же: развести носки в стороны и свести их вместе.

«Пальчики пошли гулять» — и.п. — то же: стопы поставить на пол, затем передвигать их вперед, поджимая пальцы.

«Кружки» — и.п. — то же: ноги вытянуты, совершать круговые движения стопами вовнутрь и наружу.

«Нарисуй фигуру» — и.п. — то же: пальцами ног необходимо захватывать по одному карандашу и выкладывать из них фигуры (квадрат, треугольник и т.д.) и буквы (А, Г, К, Л, П).

Разумеется, для развития здорового ребенка не помогут никакие физические упражнения, если в растущем организме ощущается нехватка микроэлементов и витаминов. Хотелось бы остановиться на основных витаминах, которые так важны при интенсивном развитии организма.

Витамин А. От него зависит острота зрения и восприятие цвета. Витамин повышает сопротивляемость дыхательных путей инфекциям и нужен для нормального развития костной системы. Содержится в моркови, сливочном масле, рыбьем жире, яйцах, сыре, печени, капусте, яблоках, тыкве и картофеле. Имей-

те в виду, что овощи, пролежавшие зиму в подвале, к весне теряют свои полезные свойства. А вот квашеные овощи сохраняют большую часть витаминов, поэтому начиная с 2 лет можно предлагать их ребенку.

Витамин В₁. Принимает участие в белковом обмене. Улучшает умственную деятельность и отвечает за зрение. Содержится в орехах, черном хлебе, рисе, бобовых и каше с отрубями.

Витамин С. Укрепляет иммунитет, ускоряет заживление ран. Содержится в цитрусовых, петрушке, капусте, гранате, меде, отваре шиповника. Причем витамины в меде могут сохраняться на протяжении нескольких лет.

Витамин D. Участвует в формировании костной ткани и регуляции кальциевого и фосфорного обмена. Содержится в твороге, сливочном масле, сыре, молоке, рыбе. Чтобы витамины лучше сохранялись, рыбу стоит запекать в духовке или готовить на пару, так как при варке вода вымывает большую часть полезных веществ.

Витамин Е. Ускоряет заживление ран, имеет противовоспалительное действие. Необходим для нормального функционирования нервной системы. Содержится в орехах, растительном масле, бобовых, петрушке.

Витамин К. Нормализует работу желудка и кишечника, обеспечивает нормальную свертываемость крови. Содержится в

яблоках, помидорах, цветной капусте, тыкве, мясе, печени.

Физическое воспитание ребенка должно включать в себя утреннюю гимнастику и полноценные занятия физкультурой. Бывает так, что снижение остроты зрения — показание для посещения спортивной секции, а не повод для освобождения от физкультуры. Предупредить близорукость можно так же, как и остановить ее прогрессирование. Для этого существует комплекс упражнений для тренировки глаз. Все упражнения выполняются в очках-тренажерах. Перед тренировкой необходимо закрыть глаза на 7—10 мин.

1. Смотреть прямо перед собой 2—3 с, затем установить палец правой руки напротив носа на расстоянии 30 см от глаз. Перевести взгляд на кончик пальца, задержав его на 5 с, и отпустить руку. Повторить 10 раз.

2. Вытянуть руку вперед и смотреть на кончик пальца, расположенный вертикально перед лицом. Медленно приближать палец, не сводя с него взгляда, до тех пор, пока в глазах не начнет двоиться. Повторить 10 раз.

3. Поместить палец правой руки перед лицом на расстоянии 25 см от глаз и смотреть на кончик пальца двумя глазами. Прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 5 с, затем убрать ладонь и смотреть на палец двумя глазами. Прodelать то же самое для другого глаза.

4. Отвести правую руку в сторону и медленно передвигать пальцы полусогнутой руки справа налево. Следить глазами за приближающимися пальцами, не двигая головой. Затем медленно передвигать пальцы полусогнутой руки слева направо и продолжать следить за их удалением. Повторить то же с левой рукой.

5. Сесть напротив окна на расстоянии 30 см от стекла. На стекле на уровне глаз сделать метку диаметром 2—3 мм. Смотреть 5 с на метку, затем 10 с на отдаленные предметы за стеклом, чтобы рассмотреть их детали. Время наблюдения за 3—4 дня довести до 5—7 мин.

Нелишним будет напомнить и об иммунитете — защитной способности организма противостоять всевозможным вирусам и бактериям. На иммунную систему ребенка негативно влияют следующие факторы: неблагоприятная экологическая ситуация, пагубный образ жизни, качество продуктов питания.

Вполне возможно, что иммунитет может иметь наследственную форму и быть обусловленным врожденными свойствами организма. Иммунная система правильно формируется путем употребления в пищу продуктов, в составе которых имеются необходимые микроэлементы. Отличный способ укрепления и формирования иммунитета — плавание, начинать которое можно с любого возраста, а также ходьба босиком по мелким камням или теплomu речному песку. В летний период ребенка старше 3 лет можно купать в озере или реке, но только в безопасных местах и, разумеется, под присмотром взрослых. Стоит также напомнить о пользе и необходимости гигиенических процедур, а именно о мытье рук после прогулок и перед едой.

Готовимся к Олимпиаде — 2014!



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.

Игровая деятельность в условиях лекотеки

Ахметзянова Л.Р.,

социальный педагог ГБОУ д/с № 1221;

Бабенкова Е.А.,

канд. пед. наук, ведущий научный сотрудник ФГНУ

«Институт возрастной физиологии» РАО, Москва

Сегодня здоровье выступает социально значимым элементом, наиболее остро определяющим специфику современного состояния общества. Актуальность проблемы видна в противоречии между необходимостью растить здоровых детей и низким уровнем физического и психического здоровья подрастающего поколения.

Поэтому одна из важных задач решения проблемы — формирование культуры здорового и безопасного образа жизни ребенка во всех его проявлениях. Это физическое, психическое, социальное и духовное оздоровление человека, которое начинается с малых лет в семье и детском саду, а школа продолжает эти традиции и готовит ребенка к дальнейшей самостоятельной жизни. Установка на здоровье формируется в результате определенного педагогического воздействия. В этой связи актуальной проблемой становится создание и реализация образовательных программ в сфере

здоровьесбережения, что транслируется в новых стандартах образования.

В последнее время растет количество детей с нарушениями в развитии. Данная ситуация диктует необходимость не только увеличения количества коррекционных дошкольных учреждений, но и создания новых форм и методов работы с детьми, имеющими проблемы физического и психического здоровья. Это актуально не только для детей, посещающих ГБОУ, но и для тех, кто такой возможности лишен.

Для решения проблемы реабилитации детей с нарушениями в развитии в дошкольных учреждениях Москвы и некоторых других субъектах РФ организованы инновационные формы работы: лекотеки, службы ранней помощи (СРП), консультационные пункты (КП), центры игровой поддержки ребенка (ЦИПР). В целях реализации прав детей в обеспечении равных стартовых возможностей при поступлении в школу в на-

шем ГБОУ д/с № 1221 компенсирующего вида с нарушениями опорно-двигательного аппарата и ЛОР-заболеваниями в 2008 г. были открыты лекотека и служба ранней помощи.

Традиционная система занятий с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, недостаточна для их полной реабилитации. Такие дети должны посещать детские сады компенсирующего вида, лекотеки и СРП.

Инфраструктура детского сада компенсирующего вида позволяет проводить профилактические и коррекционные оздоровительные мероприятия при различных видах заболеваний. Основная форма работы с детьми — игровые сеансы. Мероприятия в оздоровительном центре проводятся в игровой форме медицинским персоналом. Физкультурные и музыкальные занятия проводятся также в игровой форме педагогами-специалистами.

Предложенные в данной работе методы и формы взаимодействия с детьми, имеющими нарушения в развитии, — часть авторской модели здоровьесберегающей технологии для дошкольных учреждений компенсирующего вида, разработанной Е.А. Бабенковой и О.М. Федоровской, с успехом применяющейся в оздоровительной работе нашего ГБОУ.

В течение ряда лет в дошкольном учреждении создана

картотека лечебных игр по каждому виду заболеваний. Легкие игры чередуются с более сложными играми, что позволяет разнообразить занятия. Но следует учесть, что оздоровительный эффект от игр возможен лишь при частых и длительных занятиях (3—4 мес. по 2—3 раза в день).

Подвижные игры благотворно влияют на общее состояние здоровья детей: улучшается аппетит, укрепляется ЦНС, повышается сопротивляемость детского организма к различным заболеваниям. Наиболее эффективно проведение подвижных игр на свежем воздухе. При активной двигательной деятельности детей на улице усиливается работа сердца и легких, а следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь. Работники дошкольных учреждений должны по возможности увеличивать время прогулок детей, насыщать их играми и различными физическими упражнениями.

Разнообразие игр по содержанию и организации детей позволяет подбирать их с учетом времени дня, условий проведения, возраста самих дошкольников, их подготовленности, а также и в соответствии с поставленными воспитателем задачами.

Укреплять и оздоравливать организм детей, формировать необходимые навыки движений, создавать условия для радостных эмоциональных переживаний детей, воспитывать у них

дружеские взаимоотношения и элементарную дисциплинированность, умения действовать в коллективе сверстников, развивать их речь и обогащать словарь — вот те основные воспитательные задачи, которые педагог может решать при помощи разнообразных игровых заданий.

На вечерней прогулке можно проводить подвижные игры как со всей группой детей, так и с небольшими подгруппами, но желательны игры малой подвижности. Для этого времени суток хороши игры с текстом, пением, хороводные длительно — от 5 до 10 мин.

Поздняя весна, лето и ранняя осень — наиболее благоприятные сезоны для проведения подвижных игр на воздухе. В это время могут быть использованы игры с самыми разнообразными двигательными заданиями. Однако летом в прохладную погоду проводятся игры, в которых дети должны быть активны; а в жаркие, душные дни желательны игры более спокойные, так как малыши быстро перегреваются, потеют, устают и как следствие этого — у них пропадает желание участвовать в этих играх.

Значительные затруднения вызывает проведение подвижных игр с малышами на участке в зимнее время, ранней весной и поздней осенью. Тяжелая одежда и обувь затрудняют их движения, делают неповоротливыми, неловкими. Даже детям

четвертого года жизни, имеющим несколько больший двигательный опыт, чем их младшие товарищи, играть в такой одежде трудно. В этот период возможны самые простые игры с несложными движениями, чаще всего с ходьбой и не слишком быстрым бегом. Большое количество снега на участке ограничивает свободное пространство, поэтому игры с малышами удобнее проводить небольшими подгруппами [1; 2].

Поскольку в зимнее время многие игры не могут быть проведены на участке с достаточной эффективностью, во второй половине дня, в свободное от занятий время, необходимо проводить подвижные игры в групповой комнате, освободив для этого как можно больше места. А по возможности лучше выходить с детьми в спортивный зал, где больше простора и имеются разные пособия, которые можно использовать в игре.

Подвижные игры обязательно включаются в занятия физической культурой. Они проводятся после упражнений в основных движениях с целью повышения физиологической нагрузки и эмоциональности занятия. Для этой цели подбираются игры, требующие активных действий всех детей одновременно. В связи с тем что время проведения подвижных игр несколько ограничивается рамками занятия, лучше подбирать игры, не требующие длительного

объяснения взрослого или уже знакомые детям, чтобы не тратить много времени на ожидание начала их действий. Например, одна и та же игра может повторяться на 2—3 занятиях подряд, затем используется новая, а через несколько занятий можно снова вернуться к первой игре.

В занятия физической культурой для младших дошкольников могут быть включены 2 игры. Одна, более подвижная, — в основную часть, вторая, более спокойная, — в заключительную часть занятия; цель последней — успокоить детей, несколько снизить физиологическую нагрузку, полученную ими в основной части. Например, на одном занятии могут быть проведены такие 2 игры: «Воробушки и кот» (где все дети активно бегают, приседают, изображая летающих и клюющих птичек, где имеется момент ловли, особенно увеличивающий активность и эмоциональность ребят) и «Найди флажок» (в которой дети спокойно ходят, разыскивая заранее спрятанный воспитателем флажок) [5].

Стоит особо подчеркнуть, что воспитатель должен показывать детям физические упражнения, т.е. дети должны выполнять упражнения по образцу. Одно занятие рекомендуется проводить в течение всего года на воздухе, во время прогулки. Содержание этих занятий зависит от погодных условий. В теплое время

года в ходе таких занятий проводятся упражнения в основных движениях и подвижные игры. В зимнее время в занятия чаще всего включаются такие простейшие спортивные упражнения, как скольжение по ледяным дорожкам, катание на санках, ходьба на лыжах и в сочетании с ними — подвижные игры. Игры зимой на воздухе доставляют детям огромную радость, и проводить их следует с целью оздоровления и закаливания.

На участке группы зимой следует уделить больше внимания созданию условий для самостоятельной двигательной деятельности дошкольников. Для этого нужно расчистить от снега достаточно просторную площадку — сделать снежные валы, невысокие горки, воротики, лабиринты, а также обеспечить детей игрушками и спортивным инвентарем, которые будут способствовать активизации их деятельности (вынести санки, лопаты, клюшки, саночки для катания кукол в зимней одежде и т.п.). Все это лишь будет способствовать активизации самостоятельной деятельности детей, обогащению их двигательного опыта, повышению интереса к прогулке и более длительному пребыванию на свежем воздухе. Любое зимнее развлечение: катание на санках, коньках, ходьбу на лыжах надо всецело использовать на прогулках.

У детей дошкольного возраста наблюдается огромная по-

требность в движении, которую они обычно удовлетворяют в своих играх. Игры многое могут дать для закрепления двигательных навыков, развития быстроты, ловкости движений, организованности и дисциплинированности, а также для формирования дружеских взаимоотношений между ребятами.

А чтобы игры оказали должное воздействие на физическое развитие дошкольников, важно направить руководство подвижной деятельностью детей на решение задач физического воспитания.

Здоровьесберегающая деятельность требует соответствующей организации всей жизни образовательного учреждения, включая ее инфраструктуру, создание благоприятного психологического климата, рациональное питание дошкольников, эффективную физкультурно-оздоровительную работу, обеспечение рациональной организацией труда и активного отдыха.

Заведующий несет ответственность за организацию всей физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении, обеспечивает необходимые условия для этого, руководит деятельностью сотрудников детского сада и контролирует ее. Также он обязан обеспечить оборудование физкультурного зала, площадок, групповых комнат спортивным инвентарем и соответствующими атрибутами; следить за санитарно-гигиеническими условия-

ми в помещении и на участке; заботиться о подборе литературы и материалов для методического кабинета.

Для оказания помощи воспитателям и контроля за их работой заведующий присутствует на физкультурных занятиях, во время проведения подвижных игр и других форм работы по физическому воспитанию. Он также просматривает методическую документацию и оказывает помощь воспитателям в составлении плана, оформлении журнала учета физической подготовленности дошкольников и в анализе данных обследования уровня развития их двигательных навыков и физических качеств. Для повышения квалификации педагогического коллектива заведующий организует консультации, открытые занятия, ставит на обсуждение педагогического совета различные вопросы по физическому воспитанию. Кроме того, он направляет воспитателей для участия в мероприятиях, проводимых окружными методическими кабинетами.

Старший воспитатель помимо организации и участия в мероприятиях по повышению квалификации воспитателей, контроля за их работой уделяет большое внимание оснащению методического кабинета необходимой литературой и документацией: планами-конспектами всех форм работы по физическому воспитанию, журналами учета физической под-

готовленности, материалами для родителей, ширмами с данными физического развития детей. Большое внимание он уделяет изучению положительного опыта работы коллег из других дошкольных учреждений и его распространению: организует проведение открытых занятий, их обсуждение, помогает воспитателям групп обобщить свой опыт, оформить доклады и выступления на ежегодных педагогических чтениях. Старший воспитатель систематически следит за новинками специализированной литературы, активно участвует в мероприятиях, проводимых окружными методическими кабинетами.

Инструктор по физической культуре проводит непосредственную работу по организации занятий физической культуры в дошкольном учреждении. Он должен иметь необходимую теоретическую и практическую подготовку, систематически повышать свою квалификацию, уметь грамотно проводить все формы работы с детьми (физкультурные занятия, подвижные игры), а также правильно оформлять документацию по планированию и учету работы. При проведении физических упражнений инструктор должен уметь:

- правильно и четко показывать дошкольникам движения, подавать команды и распоряжения;
- предупреждать и исправлять ошибки;

- оказывать помощь детям и обеспечивать их страховку;
- наблюдать за самочувствием детей, их вниманием, интересом к занятиям, активностью, дисциплинированностью, а также за качеством выполнения самих физических упражнений.

Инструктору по физической культуре необходимо разбираться в состоянии здоровья своих подопечных, уметь вести учет уровня развития их двигательных навыков и физических качеств. Инструктор должен постоянно анализировать свою работу и изучать опыт передовых педагогов, участвовать в проведении и обсуждении открытых занятий по физической культуре, выступать на педагогических совещаниях, готовить материалы для методического кабинета. Не менее важны организация и проведение систематической работы с родителями. Инструктор по физической культуре подготавливает и проводит беседы, консультации, собрания, дни открытых дверей и занятия для родителей.

Всем специалистам, непосредственно занятым организацией физкультурных мероприятий, необходимо усвоить правила безопасного проведения игр.

1. Обучая детей различным навыкам, приемам выполнения движений, взрослый должен обеспечить правильный показ движения.

2. При организации занятия обязательно следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры.

3. Не допускать нахождения детей в зале или на физкультурной площадке без присмотра, внимательно следить за организованным входом и выходом детей из зала.

4. При выборе места для проведения занятия необходимо учесть тот факт, что в поле зрения взрослого должны находиться все дети.

5. При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи и т.д.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.

6. Осуществлять постоянный контроль за сохранением правильной позы и осанки детей во время занятия.

7. При организации занятия следить за состоянием детей, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления предложить ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.

8. В обязательном порядке ознакомить детей с правилами поведения на занятии и систематически контролировать их выполнение.

Таким образом, игры, проводимые с учетом физиологических особенностей дошкольников, — это ценное средство физического и морального воспитания, которое обязательно должно

быть внедрено как в коррекционные детские сады, так и в детские сады общеразвивающего вида.

Литература

1. *Бабенкова Е.А., Параничева Т.М.* Подвижные игры на прогулке. М., 2011.

2. *Бабенкова Е.А., Параничева Т.М.* Растим здорового ребенка. Новые стандарты. М., 2011.

3. *Бабенкова Е.А., Параничева Т.М.* Глоссарий здоровья образовательных учреждений. М., 2011.

4. *Бабенкова Е.А., Федоровская О.М.* Технология оздоровления детей в детском саду. М., 2012.

5. *Бабенкова Е.А., Федоровская О.М.* Игры, которые лечат: Для детей от 3 до 5 лет. М., 2008.

6. *Бабенкова Е.А., Федоровская О.М.* Игры, которые лечат: Для детей от 5 до 7 лет. М., 2009.

7. *Бабенкова Е.А.* и др. Роль семьи в оздоровительной работе с дошкольниками при подготовке их к школе // Здоровье семьи — XXI век. Мат-лы XVI Междунар. научн. конф. Будапешт, 2012.

8. *Безруких М.М.* Возрастная физиология: Физиология развития ребенка. М., 2002.

9. *Галанов А.С.* Игры, которые лечат: Для детей от 1 года до 3 лет. М., 2007.

10. Инновационные технологии в лекотеках. Сб. тезисов участников городской научн.-практ. конф. М., 2012.

11. *Мастюкова Е.М.* Лечебная педагогика (ранний и дошкольный возраст). М., 1997.

ВНИМАНИЕ!**Приглашаем в ведущий педагогический вуз страны!**

Все вузы страны перешли на двухуровневую подготовку:
бакалавриат — первый уровень,
магистратура — второй уровень.

**ФАКУЛЬТЕТ ДОШКОЛЬНОЙ ПЕДАГОГИКИ
И ПСИХОЛОГИИ МОСКОВСКОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА
ОБЪЯВЛЯЕТ ПРИЕМ В МАГИСТРАТУРУ!**

Магистратура — это:

- ♦ Новая возможность профессионального и карьерного роста!
- ♦ Приобретение эксклюзивных знаний!
- ♦ Выбор актуальных образовательных программ!
- ♦ Получение качественного образования в короткие сроки!
- ♦ Возможность повысить квалификацию или сменить сферу деятельности!

Предлагаются разные формы обучения:

ОЧНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ (прием на **бюджетной** и **договорной** основе, срок обучения 2 года, занятия 2 дня в неделю в утренние часы).

Направление подготовки 050400.68 «Психолого-педагогическое образование» (квалификация — *магистр*)

Магистерские программы

- ♦ Оздоровительные технологии в дошкольном образовании.
- ♦ Менеджмент в дошкольном образовании.
- ♦ Психолого-педагогическое сопровождение развития в онтогенезе.

ЗАОЧНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ (прием на **договорной** основе, срок обучения 2,5 года, двухнедельные установочные лекции и сессия каждый семестр).

Направление подготовки 050100.68 «Педагогическое образование» (квалификация — *магистр*)

Магистерская программа

- ♦ Педагогика дошкольного детства.

В магистратуру принимаются граждане, имеющие диплом государственного образца о высшем профессиональном образовании (бакалавра или специалиста) независимо от профиля предыдущего образования.

ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ для поступающих в магистратуру состоится 19 апреля 2013 г. в 15.00 в корпусе Гуманитарных факультетов МПГУ (пр. Вернадского, д. 88).

Информация о правилах приема, сроках подачи документов и программа вступительных испытаний размещены на официальном сайте ФГБОУ ВПО «Московский педагогический государственный университет» (МПГУ): **www.mpgu.edu**

Урок здоровья

Открытое занятие

для старших дошкольников

Глушкова И.Г.,

методист по дошкольному образованию

ООО «Творческий Центр Сфера», Москва

Цели:

- развивать у детей позитивное, ценностное отношение к собственному здоровью;
- способствовать накоплению опыта двигательной деятельности и творческого самовыражения.

Задачи:

- учить самоконтролю при выполнении двигательных действий;
- развивать у детей коммуникативные навыки, уверенность в себе;
- способствовать активизации нервной, мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма ребенка;
- упражнять детей в правильном использовании грамматических форм языка для точного выражения своих мыслей;
- воспитывать волю, усердие, внимание, доброту, отзывчивость, быстроту реакции.

Место проведения: спортивный или музыкальный зал.

Оборудование: массажные коврики, елки искусственные, детские стульчики и гимнастическая скамейка, оформленные разрисованной под дерево бумагой, колпачки из картона (по количеству детей), массажеры из пробок и нарезанных пластиковых бутылок, маленькие ведерки с набором из плодов каштана и шишек (по количеству детей), дудочки, мягкая игрушка — гриб с музыкальным сигналом в виде смеха, корзина с «грибочками» (печенье) для угощения.

* * *

Дети в сопровождении воспитателя входят в спортивный или музыкальный зал.

Воспитатель. Дети, сегодня в детский сад пришло письмо. Как вы думаете, от кого оно может быть?

Дети отвечают.

Давайте посмотрим. *(Распечатывает конверт и читает письмо.)*

«Кто хочет враз помолодеть?
Возможно, даже похудеть?
Здоровья чуточку набраться?
Своей фигурой заняться?
Приглашаю вас, друзья,
На урок здоровья!
Разлюбезная Яга —
Костяная Нога».

Взрослый предлагает ребятам отправиться в лес, в гости к Бабушке Яге.

Дети с воспитателем под песню о Яге проходят по «тропе» к занавесу.

Песня о Бабе Яге

(муз. Н. Лукониной,
сл. Л. Чадовой)

Где доньше не ступала
Человека нога,
Как отшельница в пустыне,
Проживает Яга,
В заколдованной избушке
На куриной ноге,
Очень грустно старушке,
Одинокой Яге!

Примеч:

Ой, бабушка Ягушка,
Напеки оладушков,

Ежевичного варенья
Вдоволь навари.
Ой, бабушка Ягушка,
Ты такая лапушка!
В гости деток-малолеток
 позови!

Мимо елок и сосен
По заветной тропе
С удовольствием нагрянем
В гости к бабушке Яге.
Нам в пути не будет страшно,
С лесом дети — друзья.
Мы к тебе идем, бабуся,
На урок здоровья!

Принев.

По окончании песни занавес открывается и на сказочной лесной опушке стоит избушка на курьих ножках, везде расставлены елки, пенечки, лежит бревно и т.д.

Из избушки бодро выходит румяная Баба Яга и здоровается с детьми.

Взрослый обращает внимание детей на внешний вид Бабы Яги и спрашивает ее, почему она так изменилась, похорошела.

Баба Яга
Да. Я была лохматая,
Я была горбатая,
Радикулит меня мучил,
Если бы не один случай —
По телевизору я видала,
Да и по радио я слышала,
Что физкультурой надо
заниматься
И болезни могут все уняться!
Физкультурой занялась
И болезнь вся улеглась!
Я массажем занимаюсь
И водою обливаюсь!

Воспитатель. Поделись секретом с нами!

Баба Яга

Ой, детишки-ребятишки,
И девчонки и мальчишки!
Проходите на опушку
Да послушайте старушку!
Приглашаю на урок
Будет вам он только впрок!

Дети в сопровождении взрослого
проходят к пенькам.

Ох, года мои, годочки,
Словно в поле василечки!
Пролетели — не догнать,
А себя мне не узнать!
Я ведь делаю массаж,
Накладываю макияж!
Чтоб радикулит не мучил —
Упражнения разучим.
Чтобы здоровьем
 обогатиться,
Нужно немного нам
 потрудиться!

Воспитатель

Присаживайся на пенек,
Начинай скорей урок!

Дети, воспитатель, Баба Яга при-
саживаются на пеньки.

Баба Яга

Ох, мои вы ухажеры,
Расскажу про массажеры
Вы массажем занимаетесь
И с болезнями сражайтесь!

А что же такое массаж? Знаете, ребята?

Дети. Например, это надавливание подушечками пальцев на кожу нашего тела. Это воздей-

ствие, общение с собственным телом. Массаж помогает расслабиться и помогает нашему организму бороться с различными заболеваниями.

Баба Яга

А самые главные ваши
помощники —
Ловкие пальчики, мягкие
ладошечки.

Повторяйте за мной.
Разотру ладошки сильно,

Дети растирают ладони.

Каждый пальчик покручу,

Захватывают каждый палец у основания.

Поздоровуюсь с ним сильно
Вращательным движением дохо-
дят до ногтевой фаланги.

И вытягивать начну,
Руки я затем помою,

Трут ладошкой о ладонь.

Пальчик в пальчик я вложу,

Пальцы делают в «замок».

На замочек их закрою

И тепло поберегу.

Выпущу я пальчики,

Дети расцепляют пальцы и перебирают ими в воздухе.

Пусть бегут как зайчики.

А теперь упражнения и массаж для шеи:

Любопытная Яга —
Костяная Нога
Смотрит влево,

Дети совершают повороты головы влево-вправо.

Смотрит вправо,
А потом чуть-чуть вперед,

Делают расслабленный наклон головы немного вперед.

Там немножко отдохнет.
Шея не напряжена,

Голову держат прямо.

А расслаблена
А Бабка Ежка смотрит вверх,

Делают наклон головы назад вверх.

Выше всех и дальше всех,
Возвращается обратно,

Теперь наклон головы вперед.

Расслабление приятно,
Шея не напряжена,

Голову держат прямо.

А расслаблена.
Тихо мы погладим шейку,

Дети поглаживают шею от головы к плечам.

Чуть пощиплем, разотрем

Пощипывают, словно «пилят» воротниковую зону.

И опять играть начнем!

Молодцы, ребята! Хорошо у вас получается.

Ну а где же, где же наши ушки?

Наши ушки на макушке!
Выучим массаж для ушек!
Ушко правое вперед,

Дети, взявшись пальцами за ухо, слегка тянут его

А потом его назад,

Тянут ухо вперед к лицу, затем назад и повторяют снова.

А потом опять вперед
И немножечко потрем.

Поглаживают ладонью ухо сверху вниз.

Ушко левое вперед,
А потом его назад,

Те же действия дети проделывают и с другим ухом.

А потом опять вперед
И немножечко потрем.
А теперь потянем ушки,
Наши ушки до макушки,
А теперь потянем вниз
Гладить ушки мы взялись!

Дети энергично растирают ладонями уши так, чтобы ушная раковина была по ходу движений ладоней, а в обратном направлении движения ладоней — уши загибались вперед.

Разогрелись наши ушки,
Не болят теперь макушки!
Будем носиком дышать,
Упражнения выполнять!
Тяжело наш дышит нос,
Заболит он в мороз!
Чтобы носик не болел,
К нему пальчик наш поспел.
Помогает носику
Справиться с морозиком!

Дети по показу Бабы Яги выполняют упражнения — массаж для носа.

Крылья носа.

Надавливая на крылья носа, вести пальчики от переносицы к носовым пазухам (8—10 раз).

Правой — вдох, а левой — выдох.

Закрыв одну ноздрию пальцем, делать вдох другой, то же с выдохом (по 7 раз).

Будем пальчиком стучать, будем носиком дышать!

На вдохе постучать пальцем по ноздре, вторая — отдыхает и закрыта пальцем. То же самое выполнить с другой ноздрей (по 5 раз по каждой ноздре).

Подергивать себя за нос, словно пощипывая и вытягивая его шепоткой пальцев (8—10 раз).

Ой, беда, беда, беда —

Заболела голова!

Не болела чтоб головка —

Помассируем мы ловко!

Дети в парах по показу Бабы Яги выполняют массаж (взаимомассаж) головы.

Помоем друг другу голову.

Легкий массаж головы, подушечками пальцев, имитируя мытье головы (10 с).

Нарисуем на голове спиральки.

Спиралевидными движениями вести пальцы от висков к затылку (10 с).

Поиграем в догонялки.

Сильно ударять подушечками пальцев, словно по клавиатуре, по поверхности головы партнера. Пальцы рук то сбегаются, то разбегаются.

Сделаем красивую прическу.

Расчесывание волос пальцами, словно расческой (10 с).

Баба Яга достает корзинку с погремушками, нарезанными из пластмассовых бутылок.

Посмотрите, вот игрушки —
Массажеры-погремушки!

Нам они помогут враз

Всем расслабиться сейчас!

Мы по ручкам проведем,

Пощекочем и потрем.

Выполняется легкий поверхностный массаж шеи и рук. Затем дети складывают пособия в корзинку.

А теперь предлагаю

Дружно всем встать

И с колпачками поиграть!

Дети встают около домика.

Сейчас вы — маленькие гномики, человечки, которые все умеют делать. В сказках говорится, что гномы — мастера на все руки. Сейчас вы покажете свое мастерство. Будете правильно и красиво выполнять все задания, которые я для вас приготовила.

Баба Яга и воспитатель надевают детям на голову колпачки. Во время выполнения заданий они контролируют действия детей.

1-е задание. Правильная осанка.

Давайте проверим вашу осанку! Встаньте спиной к стене, прижмитесь к ней лопатками, ягодицами, пятками, головой коснитесь стены, колпачок ты не урони! (по 2 чел.).

Смотрите прямо. Чувствуете, как вы выпрямились? Запомните это положение тела и подойдите к стене с зеркалами. Если поза правильная, плечи у вас будут на одном уровне, живот подтянут, колпачок не упадет.

2-е задание. Придумай фигуру.

Сейчас мы будем придумывать и показывать фигуры в разных положениях. Двигаясь, вы должны держать спину прямо, чтобы не уронить свой колпачок.

Это что за маскарад,
И зверей и птиц парад?
Ничего не разберешь,
Где тут белка, а где еж?
Приготовься и смотри:
Лесная фигура,
На месте замри!

Дети по желанию придумывают позы и замирают в них, изображая любого лесного зверя или лесную птицу.

3-е задание. Не потеряй колпачок.

Сейчас сначала надо пройти по гимнастической скамейке, а затем проползти по ней на четвереньках, стараясь не уронить колпачок с головы.

Дети с воспитателем садятся на пенечки.

Наши спинки все устали,
Мы не зря их напрягали.
Массажеры все возьмем,
Их массировать начнем.

Выполняется легкий массаж спины массажером из пробок.

А теперь позаботимся о здоровье наших ног. Снимаем носочки!

Присядем дружно на пенек.
Не правда ли, веселенький денек?!

Разве со скукой не справиться нам,
Если придумаем дело ногам?!

Дети выполняют задания по показу Бабы Яги.

1-е задание. Собери шишки в корзину (коробку).

Захват и подъем с пола шишек обеими ногами.

2-е задание. Покатаем каштанчики.

Катание подошвами ног округлых предметов.

3-е задание. Рисуем ногами.

Круговые движения стопами ног, «рисование» ногами в воздухе солнышка, елочки, домика и т.д.

4-е задание. Что за странные пружинки?

Носки ног поднять вверх, пятки прижать к полу и наоборот — носки прижать к полу, а пятки максимально поднять вверх.

5-е задание. Массаж ног.

Подтягивая к себе стопу левой (правой) ноги, разминать пальцы ног, растирать верхнюю часть стопы по кругу большим пальцем руки, нажимать несколько раз на «ямку» подошвы ноги, погладить подошву.

А теперь возьмем игрушки —
Массажеры-погремушки.
Нам они помогут враз
Всем расслабиться сейчас!
Мы по ножкам проведем,
Пощекочем и потрем.
Дети надевают носочки.
Ножки сильно потирали
И немного шекотали.
А теперь носки возьмем
И тепло все сбережем!

Далее с помощью дудок проводятся дыхательные упражнения. Дети играют на музыкальных дудочках в сопровождении фортепьяно.

Собирайтесь, зайчики,
В солнышко скорей!
Мы протянем лучики,
Было чтоб теплей!

Все ребята садятся в круг, ноги вытягивают вперед, соединяя их в центре.

Вот какое красивое солнышко у нас получилось. Мы солнечные зайчики, а ручки наши — лучики, протянем их друг другу, обнимемся скорей, покажем, какие мы дружные ребята!

Все дружно обнимаются.

Чем мы сегодня с вами на уроке здоровья занимались?

Дети отвечают.

Посмотрите — за пеньком
Вырос гриб боровичком.
Он веселый озорник
И к массажу не привык.

Давайте на грибке-боровичке
покажем, что мы массируем и как.

Дети показывают массажные движения на грибке.

Что ж, ребята, молодцы,
Ловкачи и удалцы!
Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо твердо знать,
Как здоровым можно стать!
В мире нет рецепта лучше —
Будь с массажем неразлучен,
Проживете вы сто лет —
Вот и весь секрет!

Угощение, друзья, приготовила
вам я!

Баба Яга достает корзину с грибочками (печенье).

Вот грибочков набрала, быстро
их поджарила!

Угощайтесь, угощайтесь
Да домой все возвращайтесь!
И еще: желаю вам цвести,
расти,

Копить, крепить здоровье,
Оно для дальнего пути —
Главнейшее условие.
Пусть каждый день и каждый
час

Вам новое добудет,
Пусть добрым будет ум у вас,
А сердце умным будет.
Вам от души желаю я,
Друзья, всего хорошего.

А все хорошее, друзья,
Дается нам недешево!

С. Маршак «Пожелания друзьям»

Дети с воспитателем прощаются
с Бабой Ягой и выходят из зала под
веселую мелодию.

Литература

Алиев М.Н. Физическое воспитание дошкольников с ослабленным здоровьем. Ашхабад, 1984.

Антипкин Ю.Г. Массаж и физкультура для детей с различными заболеваниями и нарушениями развития. Киев, 1993.

Воропаева И.П. Коррекция эмоциональной сферы детей. М., 1993.

Галанов А.С. Игры, которые лечат. М., 2006.

Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая

школа для дошколят. Ростов н/Д., 2004.

Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. М., 2007.

Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст). М., 2000.

Луконина Н., Чадова Л. Физкультурные праздники в детском саду. М., 2007.

Тихомирова П.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей. Ярославль, 2007.

Ткаченко Т.А. Использование физкультминуток для развития пальцевой моторики // Дошкольное воспитание. 1989. № 3.

Чистякова М.И. Психогимнастика. М., 1995.

Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. СПб., 1997.

Яковлева Н.Г. Психологическая помощь дошкольнику. СПб., 2002.

История развития спорта Занятие в подготовительной к школе группе

Гежа М.В.,

*инструктор по физкультуре МКДОУ д/с «Березка»,
ст. Кардоникская Зеленчукского р-на,
Карачаево-Черкесская Республика*

Цели:

- познакомить детей с зарождением и идеалами олимпийского движения;
- развивать зрительное восприятие;

- учить высказывать предположения и делать простейшие выводы;
- поощрять интерес ребенка к изображению животного;
- развивать мелкую моторику;

- продолжать учить изображать объект по представлению, используя выразительные возможности изобразительного материала: восковые мелки;
- учить согласовывать движения с музыкой;
- закрепить знания о разнообразных видах спорта;
- воспитывать чувство гордости за достижения наших спортсменов.

Оборудование: макет костра, картонные щиты, медали (по количеству детей), восковые мелки, слайды по теме занятия, мячи, 2 макета факела, изображения греческих ваз, набор слайдов на тему истории зарождения спортивного движения в мире для демонстрации, диск «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной.

* * *

В е д у щ и й

Собрались все дети в круг
Я твой друг и ты мой друг.
Крепко за руки возьмемся
И друг другу улыбнемся.

Такие хорошие и пригожие
ребятки наверно любят отгады-
вать загадки:

Кто гантели поднимает,
Дальше всех ядро бросает,
Быстро бегают, метко

стреляет.

Как одним словом
их называют?

Д е т и. Спортсмены!

В е д у щ и й. Ребята, а вы знаете, откуда к нам пришел современный спорт?

Д е т и. Нет, не знаем.

В е д у щ и й. Сегодня мы с вами отправимся в удивительное путешествие и многое узнаем об истории развития спорта. Итак, готовы?

Д е т и. Да!

В е д у щ и й. Отправляемся. Закрываем крепко глаза.

Дети закрывают глаза. Звучит гонг. Гаснет свет. Зажигается костер.

Ребята, посмотрите, мы с вами попали в пещеру где живут первобытные люди. А вот и костер горит, давайте-ка сядем поближе к огню.

Дети рассаживаются вокруг костра.

Давным-давно это было. На нашей зеленой цветущей планете, где уже жили разные животные и птицы, появился человек. И был наш далекий предок вот таким. *(Демонстрируется слайд.)* Человек не имел ни острых зубов, ни когтей, не умел летать, но был быстр, ловок и сообразителен.

Посмотрите и скажите, во что одевался первобытный человек?

Д е т и. В шкуры.

В е д у щ и й. А кто догадается, для чего ему шкура?

Д е т и. Чтобы защищаться от холода.

В е д у щ и й. Ребята, а где мог жить первобытный человек?

Д е т и. Там же, где мы сейчас находимся, — в пещере.

Ведущий. А что еще нужно человеку для выживания?

Дети. Вода, еда.

Ведущий. Как вы думаете, чем питались первобытные люди?

Дети. Ягодами, мясом, рыбой.

Ведущий. А где водится рыба?

Дети. В реке.

Ведущий. А как ее оттуда достать?

Дети. Поймать удочкой.

Ведущий. А как раздобыть мясо?

Дети. Надо идти на охоту.

Ведущий. В те далекие времена на земле водились мамонты. *(Демонстрируется слайд.)* А также саблезубые тигры с огромными и острыми зубами и огромные пещерные медведи. Перед тем как идти на охоту, первобытные люди рисовали охотника или животное на скалах и верили, что это принесет им удачу. *(Демонстрируется слайд.)*

Пещера, как огромный зал,
Смотрите на осколки скал
И нарисованных на них
Зверей — и мелких

и больших:

Тут мамонт с бивнями, олень,
Тут лучник целится

в мишень.

В пещере, не жалея сил,
Художник в древности

творил.

Ребята, давайте и мы с вами, как и первобытные люди, нарисуем на обломках скалы любое живот-

ное, какое вам захочется. Для этого возьмите осколки скалы и уголек из костра, сядьте поудобнее и приступайте к работе.

Дети рисуют восковыми мелками на картонных щитах.

(Взрослый рассматривает работы детей.) Молодцы, ребята! Вы прекрасно справились с заданием.

Рисунками наскальными
Украсили все камни мы.

Слушайте дальше. Первобытный человек жил не один, а среди других ему подобных людей. *(Демонстрируется слайд.)*

Как вы думаете, что нужно людям, чтобы понимать друг друга?

Дети. Им нужно общаться.

Ведущий. А как им общаться? Вот собрался человек на охоту. Как ему позвать других?

Дети. Можно позвать жестами. *(Показывают как.)*

Можно позвать мимикой. *(Подмигивают.)*

А можно и голосом. *(Кричат: «Эй. У-у-у-у!»)*

Ведущий. Сначала они и общались только звуками. Но это было не очень удобно, и люди придумали свой язык, т.е. разные слова. А вы знаете, какими бывают слова? Давайте с вами немножко поиграем.

Проводится игра в слова «Один — много».

Один медведь — много ... медведей,

Один волк — много ... волков,
Один лев — много ... львов,
Один заяц — много ... зайцев,
Один мамонт — много ... мамонтов,

Один жираф — много ... жирафов,

Один динозавр — много ... динозавров,

Один тигр — много ... тигров.

В древности людям было не до спорта. Все их силы уходило на поиски пищи. И именно в этих поисках у первобытных людей вырабатывались первые спортивные навыки — ведь они много бегали, прыгали, плавали, метали копья.

Ну что ж, нам пора отправляться дальше, но с нами продолжит путешествие и огонь, зажженный миллионы лет назад первобытным человеком. Этот огонь приведет нас к факелу самых главных соревнований — факелу Олимпийских игр.

Дети рассказывают на стульчики и закрывают глаза. Звучит гонг.

С тех пор минуло много лет, человек трудился, построил крепкие дома. *(Демонстрируется слайд.)* Он сшил красивую одежду, научился готовить вкусную пищу. Но не все люди стали жить одинаково. Кто-то жил лучше, кто-то хуже, кто-то ленился, а кто-то добывал хлеб в поте лица своего. Города стали враждовать между собой. И тогда старейшины решили:

Ссоры вечные страшны.

Можно в смелости и силе.

Состязаться без войны.

Пусть в Олимпию прибудет,
Кто отважен и силен
Для сражений мирных будет
Поле боя стадион.

(Демонстрируется слайд.)

И вот в Греции на горе Олимп состоялись первые олимпийские игры, в которых мог участвовать любой желающий.

Олимпийские игры посвящались богу Зевсу. *(Демонстрируется слайд.)* В первый день соревнований атлеты приходили к храму Зевса, зажигали священный огонь и давали клятву — бороться честно и открыто. До нашего времени дошли изображения греческих спортсменов, выполненные на древних вазах.

Проводится игра «Угадай, каким видом спорта занимается атлет». Дети совместно со взрослым рассматривают изображения древнегреческих ваз и называют виды спорта.

В последний день игр участники и зрители вновь приходили к храму Зевса, где торжественно награждались победители. Все зрители кричали: «Ура! Слава победителю».

После игр спортсмены-победители возвращались в родной город. Горожане встречали их очень торжественно, а затем устанавливали в честь победителей статуи. Все действо сопровождалось всеобщим ликованием.

Ребята, я предлагаю вам побыть на время древними греками и исполнить древнегреческий танец «Сиртаки».

Звучит фонограмма с диска А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика». Дети исполняют танец.

Молодцы, ребята! Отправляемся дальше. *(Звучат гонг, музыка.)*

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

По ходу рассказа взрослого демонстрируются слайды.

Игра — большое торжество,
Начало в Греции нашло,
В четыре года раз бывает,
Огонь Олимпа зажигает.
Спортсмены лучшие

собрались
И в разных видах состязались
Зимой лыжи и коньки.

А летом бег, борьба, прыжки.
Участники играют бойко —
Медаль стремятся получить
И олимпийские рекорды
Мечтают с легкостью побить.
Спортсмен медалью

награжден,
Становится героем.
Его все в мире узнают
И называют чемпионом.

Ребята, давайте и мы зажжем олимпийский огонь — символ мира и дружбы народов планеты.

Проводится игра с разрезными картинками «Сложи узор».

Все спортсмены мира из рук в руки передают друг другу факел как символ дружбы.

Дети участвуют в мини-эстафете «Передай факел».

Представители всех стран нашей планеты хотят, чтобы спорт сдружил людей. Эти надежды сбылись. Со всех 5 континентов съезжаются спортсмены на Олимпийские игры. Символ Олимпиады — 5 цветных сплетенных колец. *(Демонстрируется слайд.)*

Пять колец на флаге белом
Меж собой переплелись,
Будто все спортсмены мира
Крепко за руки взялись.

Голубой цвет — Европа, желтый — Азия, черный — Африка, зеленый — Австралия, красный — Америка.

Но не сказал я самое главное:
Есть в России город Сочи,
Хотя небольшой, но красивый
очень,

У Черного моря, утопает
в цветах

Город-курорт, город-мечта!
Там пройдет олимпиада
зимняя, славная!

Приедут спортсмены
из разных стран,

Америки и Евразии,
Они состязаться будут друг
с другом

И устанавливать рекорды
самые разные.

На этом закончилось наше путешествие во времени.

Скажите, ребята, где же мы с вами сегодня побывали?

Дети отвечают.

А теперь, ребятки, отгадайте-ка загадки!

Пламя полыхает,
Пять колец сияют.
Праздник для народа
Раз в четыре года.
Праздник тот спортивный
Древний, яркий, дивный.
(Олимпиада.)

Тот огонь в огромной чаше —
Для спортсмена нету краше!
Все его увидеть рады —
Началась олимпиада.
(Олимпийский огонь.)

Спортсмены лишь лучшие
на пьедестале
Вручают торжественно
им всем ... (медали).

Ребята, а вы хотели бы стать спортсменами, участвовать в

олимпиадах, завоевывать медали?

Д е т и. Да! Конечно, хотим!

В е д у щ и й. Какими видами спорта вы хотели бы заниматься?

Дети отвечают.

В каком городе России пройдет зимняя олимпиада 2014 года?

Д е т и. В Сочи.

В е д у щ и й. История развития спорта — это история удивительных побед, интересных событий, крепкой дружбы. Сегодня в ходе нашего путешествия мы немного узнали об истории развития спорта, но в следующий раз мы постараемся узнать больше. А за то, что вы так хорошо играли и отвечали на вопросы, я хочу наградить вас, как настоящих чемпионов, медалями.

Дети награждаются. На этом занятие заканчивается.

Сюжетно-игровое занятие «В лесу»

(для детей среднего дошкольного возраста)

Яковлева Л.М.,

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

Задачи:

— совершенствовать двигательные умения и навыки детей;

— развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, ловкость, быструю;

- учить ходить «змейкой» между предметами, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании на четвереньках;
- выполнять ведущую роль в игре, осознанно относиться к выполнению правил игры;
- развивать кругозор.

Оборудование: гимнастические скамейка, лестница, 4 конуса, тоннель, канат, малый резиновый мяч, цветные флажки (по количеству детей), короткий шнур (50 см), бубен.

Предварительная работа: воспитатель в группе проводит работу по теме «Обитатели леса».

* * *

Дети входят в физкультурный зал и строятся в колонну по одному.

Ведущий. Здравствуйте, ребята! Предлагаю вам прогуляться со мной в лес и узнать, кто там живет. Слушайте меня и выполняйте движения.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Жарким днем лесной тропой звери шли на водопой.

Дети идут в обход по залу.

За мамой-лосихой топал лосенок.

Дети шагают с притопом.

За мамой-лисицей крался лисенок.

Идут на носках.

За мамой-медведицей шел медвежонок.

Ходят на внешней стороне стопы.

За мамой-ежихой катился ежонок.

Ходят в приседе.

За мамой-зайчихой — косые зайчата.

Дети совершают прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

За мамою-белкой бежали бельчата.

Бегут на носках.

Волчица вела за собою волчат.

Ходят широким шагом.

Все мамы и дети напиться хотят.

Вот мы и пришли с вами к озеру. Встаньте, пожалуйста, в круг.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ

Ведущий. Прежде чем вы попьете водичку, посмотрите по сторонам. Нет ли поблизости хищников? А каких вы знаете опасных зверей?

Дети отвечают.

Предлагаю вам выполнить несколько упражнений. Они помогут вам стать сильными и ловкими.

1. И.п.: узкая стойка, ноги врозь, руки на поясе.

Повороты вправо, влево.

Потянитесь к солнышку.

(Повторить 6 раз.)

2. И.п.: то же, руки вверх.

Наклон вперед — книзу, и.п.

Сядьте к водичке, поиграйте с нею.

(Повторить 5—6 раз.)

3. И.п.: присед, руки вперед.

Махи руками вверх, вниз (попеременно).

Разгоняйте волны.

(Повторить 6 раз.)

4. И.п.: то же.

Махи руками в стороны.

Схватите водичку.

(Повторить 6 раз.)

5. И.п.: то же.

Сгибание, разгибание пальцев (попеременно).

Зачерпните ладошками водичку, попейте ее.

(Повторить 6 раз.)

И.п.: то же.

Имитационные движения кистями рук.

(Повторить 3 раза.)

А теперь по тропинке идем дальше.

Обычная ходьба.

От хищников бегом марш.

Бег с заданием в колонне по одному.

Ведущий поднял руку с бубном вверх.

Дети совершают подскок, коснувшись рукой бубна.

В е д у щ и й. В лесу много разных жителей.

Вот лягушки по дорожке скачут, вытянувши ножки.

Дети совершают прыжки в приседе с продвижением вперед.

Вон из берлоги вылезли медвежата поиграть.

Дети ползают на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.

А вон гусеница ползет по траве.

Ползают в положении сед, сгибая и разгибая ноги. Руки находятся в упоре сзади.

В лесу много препятствий встречается на пути у зверей.

Дети идут по полосе препятствий по кругу поточным способом.

Нужно пройти мимо деревьев, не задев их.

Ходьба «змейкой» между конусами.

Преодолеть заросли.

Ползание через тоннель на четвереньках с опорой на колени и ладони.

Пройти по бревну, как по мостику и не упасть.

Ходьба по гимнастической скамейке.

Пройти по кочкам.

Ходьба по канату приставным шагом в правую сторону.

В лесу много опасностей подстерегает зверей. Например, в лес могут прийти охотники.

Проводится игра «Охотник и звери».

Дети бегают по залу. Охотник (из числа ребят) со шнуром в руке

догоняет их. Кого заденет шнуром, тот выходит из игры.

Игру повторить 3—4 раза со сме-
ной водящего.

В е д у щ и й. А теперь опять по тропинке идем дальше в глубь леса.

Обычная ходьба в колонне по одному.

Мы с вами пришли к реке. А кто же здесь живет?

Дети отвечают.

Проводится игра «Удочка».

Дети (рыбки) стоят в кругу, в середине которого ведущий крутит канат, а ребята перепрыгивают через него.

А еще в лесу живут птицы. Каких вы знаете?

Дети отвечают.

Проводится игра «Коршун и птицы».

Дети бегают по залу врассыпную. По сигналу: «Коршун!» залезают на любую возвышенность (гимнастическая скамейка, гимнастическая лестница).

Игру повторить 3—4 раза со сме-
ной водящего.

Чтобы выжить, зверям нужно быть очень осторожными и внимательными.

Проводится игра на внимательность «Найди себе пару с флажком».

У детей в руках по одному флажку. Как только начинает играть музыка, дошкольники бегают по залу. Как только музыка стихает, нужно найти себе пару с таким же по цвету флажком в руках.

Игру повторить 3—4 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

В е д у щ и й. Ребята, а вы знаете, что в лесу живут разные насекомые? Кто назовет какие?

Дети отвечают.

Проводится игра «Шмель».

Дети в кругу, наклонившись вперед, катают мяч от себя. Чьи ноги мяч заденет, тот выходит из игры, которая закончится, когда в кругу останется пятеро детей.

Ребята, мы с вами побывали в лесу и узнали кто там живет. А теперь нам пора возвращаться в детский сад.

Дети выходят из зала. На этом занятие заканчивается.



БЕСЕДЫ О ЗДОРОВЬЕ Методическое пособие

Автор — Шорыгина Т.А.

В пособии представлены беседы, посвященные здоровому образу жизни: утренней зарядке, закаливанию, подвижным играм на свежем воздухе в любое время года, солнечным и воздушным ваннам. Новые сказки, стихи и загадки автора делают материал пособия увлекательным и доступным для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

Имитационная игра для старших дошкольников

Лаврищева С.В.,

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 40 «Ритм»,
г. Химки Московской обл.*

Дошкольное воспитание играет значительную роль в жизни общества, создавая условия для дальнейшего развития человека, а гармоничное развитие невозможно без физического воспитания. Наша миссия — воспитание здорового ребенка. Физические движения служат обязательным условием формирования всех систем и функций организма, обогащая новыми ощущениями, понятиями, представлениями. Движения приносят здоровье как физическое, так и духовное. Мы не знаем более могущественного и более благоприятного средства воздействия на жизнь и процветание всего организма, чем чувство радости, а радость получает ребенок, играя.

Результат физического развития детей зависит прежде всего от профессиональной подготовки педагога, его профессиональных знаний, использования традиционных и нетрадиционных методов работы.

В качестве обмена опытом я предлагаю составленные мною конспекты игр-имитаций для

детей 6—7 лет «Зверобика для хищников» и «Зверобика для травоядных». Буду очень рада, если этот материал окажется полезным в работе коллег.

Цели:

- расширять и обогащать знания детей о хищниках и травоядных;
- формировать игровую атмосферу образов, обстановки, звуков и слова;
- создавать у детей положительный эмоциональный фон радости и оптимизма;
- реализовывать на практике двигательную активность;
- воспитывать интерес и любовь к животным.

Имитационная игра-занятие в стихах «Зверобика для хищников»

К нам крокодил плывет по
речке,

И.п. Лежа на полу, на животе,

Плывет, похожий на бревно.

Дети вытягивают руки вперед и выполняют движение «Качалочка».

Мы крокодила не боимся,

И.п. Имитация броска.

Уплывем все быстро от него.

Припев:

Один, два, три — ну-ка повтори,
Три, четыре, пять —
повтори опять.

Пантера села на поляну

И.п. Сидя на корточках.

И стала лапой уши мыть.

Дети выполняют круговое вращение правой (левой) рукой.

Понаблюдав за ней немножко,
Ее движенье можно повторить.

Припев.

Лев — царь зверей — все это
знают,

И.п. Сидя на пятках, руки на коленях, пальцы разведены в стороны.

Большая грива у него,

Поворот головы вправо-влево.

Его, конечно, уважают,

Дети, стоя на четвереньках,гибают и прогибают спину.

Он не боится в джунглях
никого.

Припев.

На ушках кисточки у рыси,

И.п. Сидя на корточках, колени разведены в стороны.

Пятниста шерстка у нее.

Дети ладошками показывают уши.

Сидит на ветках, ждет
добычи,

Дети бегают по залу на высоких четвереньках.

Все убегайте быстро от нее.

Припев.

А тигр большой и весь
в полоску,
Тигр очень любит воду пить.

Дети ходят на четвереньках.

По джунглям ходит он
неслышно.

Туловище выпрямляют горизонтально полу.

Как тигр, умеем тихо
мы ходить.

Припев.

А леопард — бегун
хороший,
Он самый быстрый
из зверей.

Дети бегут на месте.

Пятниста шкура леопарда,

Бегут по залу.

Совсем не виден он среди
полей.

Припев.

С большой медвежьей
головую
Гепард шагает по тропе.

Дети бегут наперегонки.

Но если он поймать захочет,
Не убежать ни мне, ни тебе.

Она боится очень львов.
Вы нам потопайте все тихо,
Мы убежим от этих
ХИЩНИКОВ.

Припев.

Верблюды плюются — как
не стыдно!

Дети совершают наклоны вперед,
и рывки руками назад.

Плывать не будем как
верблюды.

Мы лучше весело

станцуем,

Приплясывают, согнув руки.

А ты нам громче хлопать
не забудь.

Припев.

Доступный спорт для старших дошкольников

Шабанова О.В.,

воспитатель ГБОУ д/с № 1047, Москва

Полноценное физическое развитие детей возможно при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений. Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные упражнения, а также элементы спортивных игр. Овладение всеми видами спортивных упражнений имеет важное значение для разносторонней физической подготовленности дошкольников.

Только подвижных игр для физической подготовки детей на прогулке явно недостаточно. Высокий интерес к играм с элементами спорта, содержащим сложнокоординированные двигательные действия у старших дошкольников, обусловлен био-

логически и связан с качественными изменениями развития организма ребенка.

Поэтому своей главной задачей на прогулке во время обучения старших дошкольников элементам спортивной игры мы считаем развитие у детей интереса к самой игре и потребности в ней. В таких играх мы предоставляем возможность детям проявить свои способности, умения, разнообразно использовать свой двигательный опыт. При этом очень важно, чтобы ребенок самостоятельно находил решения, проявлял инициативу, творчество, чувствовал себя свободным.

Обучая детей элементам спортивных игр, мы решаем следующие задачи:

— формировать у дошкольников устойчивый интерес к играм

с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;

- обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями;
- учить правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
- содействовать развитию двигательных способностей;
- воспитывать положительные морально-волевые качества;
- формировать привычку к здоровому образу жизни.

В своей практике мы используем систему подводящих и специальных упражнений, в основе которой лежит дидактический принцип «от простого — к сложному». А конкретнее, для обучения детей элементам игры, например, в бадминтон, теннис, хоккей этот принцип можно перефразировать так: «от медленного — к быстрому».

Рассмотрим его на примере обучения детей игре в бадминтон.

Ловкость, точность, быстрота реакции, выдержка — все это позволяет развить такой вид спорта, как бадминтон. Часто он воспринимается скорее, как обычная спортивная игра и редко, как полноценный вид спорта, хотя и является одним из самых любимых спортивных развлечений у многих детей.

При обучении детей игре в бадминтон взрослые сталкива-

ются с одной трудностью, которая состоит в том, что волан очень быстро летает, ребенок не обладает достаточной ловкостью, у него еще не очень хорошо развит глазомер и, следовательно, волан часто падает на землю, и через некоторое время ребенок, а зачастую, и взрослый теряют интерес к игре.

На *первом этапе* мы предлагаем не откладывать на потом такую интересную игру, а просто заменить волан воздушным шаром, который летает медленно, и ребенок успевает скоординировать свои движения и зрение для точного удара ракеткой.

На *втором этапе* мы заменяем воздушный шар более быстрым мячиком из ткани или плюша, но еще не таким быстрым, как волан.

После освоения игры с шариком и мягким мячиком можно предложить ребенку уже волан.

Использование этого принципа предусматривает поэтапное освоение детьми новых спортивных навыков. В начале обучения дети играют по одному, потом в паре или в кругу.

Тот же принцип мы предлагаем использовать для освоения навыков работы с клюшкой (хоккей на траве). Вместо быстрого мячика используем тот же мягкий мячик, что и для игры в бадминтон.

В нашем детском саду мы играем не только с детьми, в игру мы приглашаем и родителей.

Объединяя усилия воспитателей, родителей и детей по становлению игрового пространства, мы рекомендуем взрослым следующие правила из авторской программы «Играйте на здоровье» Л. Волошиной, Т. Курилова.

1. Защищайте право ребенка на игру. Играйте так, чтобы дух захватывало! Используйте считалки, жеребьевки, увлекательные способы разделения на команды, выбора ведущего.

2. Учитывайте, что у детей быстро пропадает увлечение, если они не получают радости победы. Но при условии легкой победы играющие снижают свою активность, прекращают поиск лучших путей решения двигательной задачи.

3. Оценивайте результаты деятельности детей в сравнении с достижениями по отношению к самому себе.

4. Из предложенного многообразия заданий по объему и содержанию выбирайте адекватные потенциальным возможностям ваших детей, месту проведения занятий, погодным условиям.

5. Берегите здоровье детей! Регулируйте психоэмоциональную нагрузку! перевозбуждение так же вредно, как и физические перегрузки. Своевременно предупреждайте травматизм.

6. Помните, что ногами управляет голова! Сообщайте детям знания, необходимые для решения двигательных задач, почаще обсуждайте проблемы «Как мы играем».

7. Научите детей играть в старые, забытые народные игры, которые могут использоваться в качестве разминки перед разучиванием элементов спортивных игр и упражнений, приобщать детей к национальной культуре.

Оздоровление детей раннего возраста

Букреева Н.Л.,

*воспитатель МДОУ д/с № 32 «Сказка»,
г. Бодайбо Иркутской обл.*

На страницах журнала мне хотелось бы поделиться с читателями опытом оздоровления дошкольников, воспитания культуры здоровья и создания благопри-

ятного микроклимата в группе.

Для родителей и педагогов нет важнее задачи, чем сохранение и укрепление здоровья детей. Мы живем в краю, где

очень короткий летний период. Все дети в этот небольшой по продолжительности отрезок времени бегают на улице в облегченной одежде, принимают ультрафиолетовые лучи и совершают водные процедуры. Но всего этого для естественного закаливания организма весьма мало. Поэтому воспитание здорового ребенка — очень актуальная тема для нашей местности.

Задачи, которые определили направление моей работы:

- формировать у воспитанников начальные представления о здоровом образе жизни;
- воспитывать у детей культуру здоровья;
- сохранять положительное психоэмоциональное состояние детей.

В дошкольном возрасте закладываются основы миропонимания. Дети учатся осознавать свою неповторимость и сходство со сверстниками. С раннего возраста я знаколю детей со строением своего тела, органами чувств. Говорящая книжка для самых маленьких о теле человека «Это я» учила малышей показывать, что умеют делать ручки и ножки, рассказывала, для чего нужны ушки, рот, глаза, как устроено тело человека. Для повзрослевших детей сохранить бодрость и приподнятое настроение в течение всего дня помогала утренняя

гимнастика тематического характера с участием любимого персонажа (воробья, мишки, куклы и т.д.). Именно она позволяла детям обрести положительное эмоциональное состояние и хороший тонус на целый день. Ведь недаром в народе говорят: «Зарядку делай каждый день — пройдут усталость, вялость, лень!» В структуру утренней гимнастики я обязательно включала художественное слово, загадки, потешки упражнения на дыхание, проводила упражнения на развитие мышц и все традиционно заканчивала точечным массажем биологически активных точек по А. Уманской и К. Динейки.

Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить, понимать, осознавать его и действовать в нем. В зимнее время года, когда дети не имеют возможности выйти на прогулку, я провожу динамическую паузу, она дает возможность реализовать потребность малышей в движении. Это всевозможные игры: хороводные, подвижные — ведь игра доставляет детям много радости и удовлетворения. Вместе с воспитанниками я разучиваю разминки-развивалочки в стихах. Дети охотно выполняют движения под музыку (методика Е. Железновой «Музыка с мамой»). Музыкальные игры предполагают тактильное взаимодействие,

формируют и укрепляют теплые взаимоотношения между детьми. Они также развивают память, речь, воображение, позволяют проводить разминку весело и эффективно.

Для снятия психоэмоционального напряжения у воспитанников я заканчиваю динамическую паузу минутками релаксации — под звуки колыбельной дети ложатся на коврик спиной, закрывают глазки и от имени игрового персонажа (воробья, мишки, куклы и т.д.) я провожу тактильные прикосновения, глажу по головке каждого ребенка, приговаривая: «Мишка спит, и вы спите». После этого дети расслабляются и успокаиваются.

Один из эффективных методов оздоровления детей — закаливание. Наиболее удачным временем в проведении закаливающих мероприятий можно считать дневное время, поэтому оздоровительный комплекс после сна в моей группе включает в себя гимнастику пробуждения, босохождение по «дорожкам здоровья». Основными составляющими гимнастики пробуждения являются потягивающие упражнения, имитирующие позы животных; дыхательная гимнастика, включающая позитивную настройку организма ребенка на здоровье. После проведенного комплекса упражнений дети

идут босиком по «дорожкам здоровья» для профилактики плоскостопия. А чтобы поддерживать настроение и желание детей ходить по таким дорожкам, я изготовила их в нетрадиционной форме из природного материала: песок, камешки, ракушки, крупная морская соль. Теперь они привлекают детей своей необычностью. Заканчивается оздоровительный комплекс после сна босохождением по ковру, где мои малыши, выполняя дыхательную гимнастику («Ветер», «Дуем на мишку», «Часики»), учатся правильно дышать.

Нужно помнить, что здоровье ребенка зависит не только от физического здоровья, но и от психоэмоционального состояния. Положительные эмоции создают благоприятные условия для формирования культурно-гигиенических навыков во время проведения режимных процессов и навыков поведения. Психика ребенка раннего возраста устроена так, что его практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие-либо, даже полезные, упражнения. Малышу должно быть интересно это делать не потому, что надо и полезно, а потому, что ему это нравится. Малыши очень любят играть в игру «Песок и вода». Они с удовольствием ловят рыбок, пускают бу-

Таблица

Динамика оздоровления дошкольников

Показатели	2010 г.	2011 г.	2012 г.
Заболеваемость, %	11,6	13	8,3
Посещаемость детей, %	58	68,5	63

мажные кораблики, заводные плавающие игрушки, ищут секреты в песке.

Эффективен прием по профилактике психоэмоционального напряжения — «перевоплощение» в знакомые детям образы (кошечка, лисичка, мишка и т.д.).

Очень полезны для оздоровления детей игры-драматизации, игры-инсценировки по любимым сказкам: «Куручка Ряба», «Репка», «Теремок», игры на звукоподражание. В подобных играх не только вырабатывается правильное и четкое произношение звуков, но и снижается закомплексованность, скованность, малыш раскрепощается, расширяется среда его эмоциональных и мыслительных возможностей.

Чтобы работа по оздоровлению детей была эффективной, необходимо осуществлять ее вместе с родителями, которые являются активными помощниками в пополнении предметно-развивающей среды группы:

они помогают в изготовлении атрибутов для оздоровления детей, активно участвуют в таких оздоровительных мероприятиях, как спортивный досуг «Малыши-крепыши», развлекательная программа «Неболейка».

В результате внедрения в практику нетрадиционных форм по оздоровлению детей наблюдается положительная динамика (см. таблицу). Так, в моей группе повысилась посещаемость и понизилась заболеваемость дошкольников, что можно трактовать в качестве эффективности проводимой работы по оздоровлению малышей.

Литература

Береснева З.И. Программа оздоровления детей в ДОУ «Здоровый малыш». М., 2005.

Кудрявцева В.Т., Егорова Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. М., 2000.

Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. М., 2009.

Заяц и его друзья

Интегрированное занятие по физическому воспитанию для старших дошкольников

Очнева Е.И.,

инструктор по физкультуре;

Панина М.И.,

учитель-логопед;

Лохматова Л.В.,

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

Для большинства современных дошкольников характерны ослабленное внимание, слаборазвитая мелкая моторика, быстрая утомляемость, замедленность переключения с одного вида деятельности на другой. Наряду с общей соматической ослабленностью таким детям присуще отставание в развитии двигательной сферы, которое характеризуется плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости выполнения физических упражнений. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Учитывая все это, мы проводим интегрированную образовательную физкультурно-речевую деятельность. Системообразующей единицей нашей работы выступает комплексно-

тематическое планирование, основа которого — интеграция познавательно-речевой и физической деятельности детей.

Задачи:

- укреплять здоровье детей, их разностороннее физическое развитие;
- развивать адаптационные возможности и повышать работоспособность детского организма;
- формировать правильную осанку и проводить профилактику плоскостопия;
- развивать навык безопасного поведения во время подвижной игры и при использовании спортивного инвентаря;
- закреплять комплекс ритмических упражнений с гимнастической палкой под музыкальное сопровождение; согласовывать движения с музыкой, передавая ее ритм и темп;

- упражнять в броске мяча от груди двумя руками;
- воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам.

Оборудование: массажные кочки, дорожки, гимнастические палки и мешочки для метания (по количеству детей), стойки для метания, пролезания, перепрыгивания, мяч, парашют, плоские обручи.

* * *

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети стоят в рассыпную.

В е д у щ и й. Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами станем героями сказочной истории, а кто будет ее главный герой — отгадайте сами:

Не барашек и не кот,
Носит шубу круглый год.
Шуба серая для лета,
Для зимы другого цвета.

Д е т и. Заяц.

В е д у щ и й. Заяц в лесу живет со своей семьей.

Папа — заяц.

Мама (*дети отвечают*) — зайчиха.

И их дети (*дети отвечают*) — зайчата.

А теперь давайте с вами поиграем.

Артикуляционная гимнастика

Однажды утром зайчата проснулись, улыбнулись

Дети растягивают губы в улыбке.

Открыли окошки,

Приоткрывают рот.

Посмотрели налево,
Посмотрели направо,

Кончиком языка попеременно касаются уголков губ.

Посмотрели вниз,
Посмотрели вверх.

Кончиком языка попеременно касаются верхней и нижней губы.

Не идет ли дождь?

Вышли во двор

И стали кататься с горки.

Растягивают губы в улыбке, рот приоткрыт, кончик языка упирается в нижние зубы, спинка языка выгнута.

В это время мама приготовила блинчики.

Широкий язык кладут на нижнюю губу.

Зайчата ели блинчики с вкусным вареньем

Облизывают верхнюю губу спереди назад.

И пили чай из чашечек.

Выдвигают широкий язык вперед, его боковые края загнуты вверх.

После завтрака они стали играть в футбол.

Рот закрыт, кончик языка попеременно упирается в щеки.

Заяц решил навестить своих друзей.

Повернулись направо.

И мы идем вслед за зайцем.

Двигаются в колонне друг за другом.

В лес осенний друг за другом
Мы идем!
На носочки мы ступаем
И не отстаем!

Идут на носочках, руки находятся
на поясе.

А теперь на пятках дружно
Мы пойдем!
Впереди шагает заяц,
Мы не отстаем!

Идут на пятках, руки убирают за
спину «полочкой».

Шире шаг, смелей иди.

Переходят на ходьбу выпадами,
руки ставят на пояс.

Кочки будут на пути.

Идут словно по кочкам.

А теперь быстрее пойдем,
И на бег мы перейдем.

Начинают бег в колонне.

Заяц путает следы,
Ты галопом пробеги.

Бегут галопом правым и левым
боком.

Дышим ровно, глубоко.
Медленно идти легко...

Переходят на обычную ходьбу.

По тропинке мы шагаем,
Палки быстро разбираем.

Перестраиваются в 2 колонны и
переходят на обычную ходьбу.

Ведущий. Белку видим
впереди...

Где живет она, скажи?
Дети. В дупле.

Ведущий. Ее деток назови.
Дети. Бельчата.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ведущий

Все мы встали по порядку
На веселую зарядку.
Белка и бельчата,
Заяц и ребята.

Ритмическая гимнастика «Разноцветная осень» с гимнастической палкой (муз. И. Смирновой, сл. Т. Прописновой)

И.п. — о.с., палка за спиной
зажата согнутыми локтями.

Дети поочередно поднимаются
на носки.

И.п. — о.с., палка за спиной
зажата согнутыми локтями.

На счет 1 — выпад вправо;
— 2 — вернуться в и.п.;
— 3—4 — то же влево.

И.п. — стойка: ноги врозь, палка
в опущенных руках впереди.

На счет 1 — палка поднимается
вверх, правая нога отводится
назад на носок;

— 2 — вернуться в и.п.;
— 3—4 — то же с левой ноги.

И.п. — стойка: ноги врозь,
палка за головой, на плечах.

На счет 1—3 — кружиться на
носах вправо;

— 4 — вернуться в и.п.

Ведущий. До свидания белка
и бельчата, а мы идем дальше.

Дети перестраиваются в одну
колонну.

На опушке встретил нас
медведь,
Может громко он реветь.
В доме он своим живет
И детей своих зовет.

Назовите детенышей медведя,
ребята!

Д е т и. Медвежата.
В е д у щ и й. Где живет медведь?

Д е т и. В берлоге.

В е д у щ и й

Будем спортом заниматься
И немного закаляться,
Медведь и медвежата,
Заяц и ребята.

Основные виды движений
проводятся по принципу круговой тренировки.

1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м.

2. Ходьба с обходом по очереди конусов справа, слева («иглолка и нитка») с мешочком на голове, с разведенными в сторону руками.

3. Бросок мяча от груди двумя руками (во время броска дети отвечают на вопросы ведущего).

Назови детенышей.

У волка маленький ... (*волчонок*).

У лисы маленький ... (*лисенок*).

У зайца маленький ... (*зайчонок*).

У белки маленький ... (*бельчонок*).

У ежа маленький ... (*ежонок*).

У медведя маленький ... (*медвежонок*).

Кто в домике живет?

В логове живут маленькие ... (*волчата*).

В норе живут маленькие ... (*лисята*).

В дупле живут маленькие ... (*бельчата*).

В норке живут маленькие ... (*ежата*).

В берлоге живут маленькие ... (*медвежата*).

Кто кого позвал?

Волк позвал своих ... (*волчат*).

Лиса позвала своих ... (*лисят*).

Заяц позвал своих ... (*зайчат*).

Белка позвала своих ... (*бельчат*).

Еж позвал своих ... (*ежат*).

Медведь позвал своих ... (*медвежат*).

Далее дети по очереди пролезают в обруч левым боком, держа руки на коленях, и перепрыгивают через перекладину, приподнятую на 20 см от пола.

В е д у щ и й. До свидания
Медведь и Медвежата.

Мы по камушкам прошли
И к полянке подошли.

Дети садятся «по-турецки».

Там нас ждут зайчата,
Шаловливые зверята.
Они ушами шевелят
И про волка говорят.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Пальчиковая гимнастика

«Зайчата и Волк»

На полянке мы играли,
В барабаны мы стучали.

Дети поднимают указательный и средний пальцы вверх в стороны —

«уши зайца», безмянный и мизинец ударяются о большой — «барабан».

Волк услышал этот звук,
Оказался рядом вдруг.

Ладони складывают вместе, большие пальцы поднимают вверх — «уши волка», указательные пальцы согнуты и соединены первыми фалангами — «морда волка».

Мы все задрожали,
За березу убежали.
Соединяют «уши зайца».
Волк принялся, завыл,
Поднимают вверх «морду волка».

Он ушами поводил,

«Уши волка» двигаются.

Пасть открыл,
Потом закрыл.

Отодвигают мизинцы и возвращают их обратно.

Никого здесь не нашел,
В свое логово ушел.
Мы очень испугались,
Ведь волка мы боялись.
— Твои ушки наклонялись до земли

«Уши зайца» на правой руке наклоняются вниз.

— Нет, это были не мои.

«Уши зайца» на правой руке наклоняются вниз.

— Твои ушки приседали вот так.

«Уши зайца» на правой руке сгибаются.

— Нет, это было не так.

«Уши зайца» на левой руке сгибаются.

— Твои ушки стучали, дрожали.

«Уши зайца» на правой руке ударяются друг о друга.

— Нет, мои не дрожали.

«Уши зайца» на левой руке ударяются друг о друга.

— Это твои ушки друг за дружкой бежали.

«Уши зайца» на правой руке попеременно сгибаются.

— Да, бежали.

«Уши зайца» на левой руке попеременно сгибаются.

Не ушки, а ножки
По лесной по дорожке.
И стали играть.

Литература

Картушина М.Ю. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5—6 лет. М., 2012.

Картушина М.Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 5—6 лет. М., 2008.

Кириллова Ю.А., Лебедева М.Е., Жидкова Н.Ю. Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4—7 лет. СПб., 2005.

Нищева Н.В. Система коррекционной работы в логопедической группе для детей с ОНР. СПб., 2001.

Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. М., 2005.

Организация эколого-валеологического образования дошкольников

Кабаян О.С.,

*канд. пед. наук, доцент кафедры ботаники
Адыгейского государственного университета;*

Леонова Е.И.,

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 31
«Дюймовочка», г. Майкоп, Республика Адыгея*

СОТРУДНИЧЕСТВО

В настоящее время процент здоровых детей неуклонно уменьшается. Особую тревогу вызывает здоровье дошкольников. Как отмечают специалисты, в первый класс приходят учиться здоровыми не более 23% ребят [4].

Одна из причин столь плачевного положения в состоянии здоровья подрастающего поколения — отсутствие у детей и родителей систематических знаний о здоровье, умений и навыков его сохранения и укрепления в различных условиях жизнедеятельности. В то же время, как отмечают эксперты Всемирной организации здравоохранения, именно образ жизни является наиболее значимым фактором обеспечения здоровья — на его долю приходится до 55—65% ответственности за здоровье современного человека (доля медицинского обеспечения, наследственных факторов, экологической ситуации составляет в общей сложности лишь 40—35%) [2].

Образ жизни человека, его наследственные предрасположенности тесно взаимосвязаны с окружающей средой, как социальной, так и природной. Поэтому существующие в настоящее время проблемы окружающей среды заставляют еще раз переосмыслить место человека в биосфере, вновь возвратиться к учению В.И. Вернадского о ноосфере с тем, чтобы, принимая хозяйственные и управленческие решения, учитывать законы природы. Человек — часть биосферы, и для

своего выживания ему необходимо научиться жить в гармонии с ней, не нарушая тысячами сложившиеся взаимосвязи. Немаловажное значение имеют и гармоничные отношения в семье. Отсутствие у детей с родителями обратной связи в общении ведет к развитию у молодежи неуважения к своим предкам и разрушению социального здоровья. Поэтому считаем, что необходимо изучать обычаи, обряды народов, проживающих на данной территории, изучать историю своей семьи и формировать в ней традиции здорового образа жизни.

В основе природопользования у адыгов, как и у других кавказских народов, лежит уважительное отношение к окружающей природе и старшему поколению. Об этом говорит целый ряд фактов: народные календари, описание природы в произведениях этноса, обожествление леса, многих зверей и птиц, умение использовать лекарственные растения, разведение садов, освоение источников воды, наставления мудрецов, уважение к родителям. Многовековая народная экологическая культура складывалась на основе осознания необходимости бережного отношения к природе, уважения и почитания старшего поколения. Считаем, что обучение основам экологии, изучение флоры и фауны своего региона, формирование уважения к старшему поколе-

нию, развитие сотрудничества между детьми и их родителями сегодня — приоритетные направления в работе с дошкольниками.

Немаловажное значение в настоящее время имеет уровень информированности детей о правилах безопасного поведения в окружающем социуме. Анализ изменений отдельных параметров жизненного потенциала вследствие смертности детей, изложенный в диссертационном исследовании Н.В. Саввиной, указал на необходимость разработки программ борьбы с несчастными случаями, включающих создание травмобезопасной среды, выработку у детей поведенческих реакций, снижающих риск травматизма.

Среди выявленных в МБОУ № 31 патологий у детей (данные результатов медицинских осмотров) преобладают функциональные отклонения. Это свидетельствует о том, что нарушения здоровья управляемы, компенсируемы и обратимы. Требуются их своевременная диагностика и соответствующая терапия.

В связи с вышеизложенным, ведущая проблема реализации мероприятий по улучшению здоровья воспитанников — мониторинг состояния здоровья и развития детей, а также тесное сотрудничество между родителями и педагогическим коллективом образовательного учреждения.

Так, в рамках реализованного инновационного проекта (2008—2010) [3] в 2012 г. продолжались мониторинговая работа по укреплению состояния здоровья и развитию детей дошкольного возраста, активное взаимодействие с их родителями.

Одну их эффективных технологий, позволяющих проводить мониторинг психического и физического развития детей, составляет «Портфолио дошкольника». Для оценки физического состояния ребенка мы используем результаты антропометрии, физиометрические измерения, соматоскопические показатели (тесты разработаны советом «Юрофит» — центром по координации тестирования

физического состояния детей в разных странах) и на основе полученных данных определяем гармоничность развития. Кроме физического здоровья большое внимание мы уделяем оценке психического состояния воспитанников. Для диагностики динамики психического развития дошкольников нами используются такие методы, как нетрадиционное рисование, определение эмпатии, цветовой тест Люшера [1].

Для выявления особенностей социального становления детей применяем технологию «Креативная гимнастика», включающую нестандартные упражнения, специальные задания, музыкально-творческие игры, которые



позволяют выявить социальный статус ребенка в коллективе и максимально ему помочь адаптироваться в нем.

Считаем, что результаты мониторинга по состоянию здоровья и развитию детей дошкольного возраста на этапе поступления их в школу обеспечивают родителей полной информацией о физическом здоровье ребенка; об уровне его интеллектуального развития; темпераменте и даже потенциальных скрытых возможностях (независимой фантазии, богатом воображении и др.).

В связи с этим в ходе реализации эксперимента изменились роль и место родителей в образовательно-воспитательном пространстве учреждения. Организация работы с родителями теперь строится на основе взаимодействия и творческого сотрудничества. В рамках реализованного проекта стало традицией проводить родительские собрания в различных формах: вечера, день открытых дверей, круглые столы, трудовые десанты, совместные праздники, организация выставок поделок из природного материала, проведение фотовыставок, индивидуальные консультирования, дискуссии, тестирование и анкетирование, конкурсы и т.д. Вот лишь некоторые темы родительских собраний, проведенных в рамках экспериментальной деятельности нашего МБДОУ: «Роль семьи в трудовом воспитании

школьника», «Дети и телевидение», «О здоровье всерьез», «Безопасность — залог здоровья», «Готов ли ребенок к школе?», «О слове, о речи, о культуре общения», «Истоки доброты», «Правила дорожные детям знать положено», «Как воспитывать у детей самостоятельность», «История моей семьи», «Наше генеалогическое древо» и др.

Рассмотрим организацию работы над проектом «Вместе с папой, вместе с мамой быть здоровыми хотим», подготовленным воспитателем, инструктором по физкультуре и медработником нашего дошкольного учреждения.

Констатирующий этап. Проведение родительского собрания.

Задачи: определить уровень знаний родителей по вопросам оздоровления ребенка, выявить семьи, имеющие интересный опыт оздоровления ребенка, провести консультацию родителей по вопросам укрепления здоровья.

На данном этапе проводятся анкетирование, беседа, до сведения родителей доводится план реализации проекта, распределяются роли и обязанности.

Формирующий этап. Организация и проведение следующих мероприятий:

- фотовыставки на темы: «Традиции нашей семьи», «Папа, мама я — спортивная семья», «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья»;
- сбор народных рецептов «Бабушкин сундучок»;

- создание стенгазеты «Здоровячок»;
- проведение викторины между детьми и их родителями «Мы здоровью скажем да!».

Задачи работы на данном этапе — доступно и убедительно дать родителям необходимую информацию по оздоровлению детей, способствовать переоценке неправильных методов и приемов домашнего физического воспитания, формировать атмосферу взаимопонимания и сотрудничества в семьях. Ведь крайне необходимо, чтобы успехи детей были закреплены и положительно оценены в семье.

На заключительном этапе реализации проекта «Вместе с папой, вместе с мамой быть здоровыми хотим» проводится большое развлекательное мероприятие, в рамках которого организуются спортивный праздник, интеллектуальные испытания, а в конце подводятся итоги совместной деятельности родителей и детей за год с награждением отличившихся.

Такая организация работы с родителями дошкольников в рамках реализации экспериментальной деятельности образовательного учреждения позволяет максимально эффективно реализовать программу развития нашего МБДОУ и повысить уровень сформированности здорового образа жизни не только у детей, но и у их родителей.

Литература

1. Баршай В.М. и др. Валеодиагностика. Учеб. пособие по валеологии для студ. всех специальностей педвузов. Ростов н/Д., 1999.
2. Кабаян О.С. Комплексная авторская программа непрерывного экологического образования в Республике Адыгея: В 2 ч. Ч. 1: Расти умным, здоровым, смелым, умелым и воспитанным. Майкоп, 2003.
3. Лисицин Ю.П., Сахно А.В. Здоровье человека — социальная ценность. М., 1989.
4. Саввина Н.В. и др. Концептуальные подходы к охране здоровья детей и подростков: информационное письмо. Якутск, 2006.

.....



ПРАЗДНИКИ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6—7 ЛЕТ Сценарии для ДОУ

Автор — Картушина М.Ю.

В книге представлены сценарии оздоровительных досугов познавательной направленности для детей подготовительной группы детского сада. Сценарии включают большое количество разнообразных игр: подвижных, коммуникативных, игр-соревнований. В игровой форме происходит знакомство с природно-климатическими зонами, различными видами ландшафтов, странами и населяющими их народами. Сценарии, представленные в сборнике, разнообразны по форме и содержанию.

Формирование экологически ценностных ориентаций у детей 5–6 лет

Макрушина И.В.,

канд. пед. наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности, заместитель директора Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета по учебной работе;

Бородин А.Н.,

студент 5-го курса отделения «Безопасность жизнедеятельности» Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета, г. Майкоп, Республика Адыгея

В последнее время в быстром темпе меняются социально-экономическая ситуация в стране, мир, в который должен войти ребенок, нормы и ценности, модели поведения, которые он должен освоить. Период взросления современного ребенка характеризуется усиливающимся двойным кризисом — возрастным и социальным. На ребенка ежедневно обрушиваются потоки информации, повествующие о страданиях множества людей, насилии и обмане, терроризме, других явлениях, обесценивающих человеческую жизнь.

ДООУ как образовательное и воспитательное учреждение, профессионально занимающееся социализацией детей, имеет возможность оказывать влияние на формирование у них мировоззрения, отношения к окружающей действительности, жизненной перспективы.

Содержательную сторону жизненной перспективы составляет система ценностных ориентаций. Выражая личностную значимость тех или иных областей жизни и раскрывая мотивационно-потребностную сферу личности, ценностные ориентации определяют основные мотивы устремлений и поведения индивида во всех сферах его жизнедеятельности. Поэтому вопрос формирования ценностных ориентаций подрастающего поколения — один из самых актуальных вопросов не только современной психологии, но и гуманитарной науки, общества в целом.

Ценностные ориентации личности — это осознанные и принятые человеком общие смыслы его жизни, обеспеченные личностным смыслом, эмоционально переживаемым отношением к жизни. Следует отметить отличие ценностных ориентаций взросло-

го и ребенка. Так, ценностные ориентации взрослого связывают со смыслами его жизни, у детей же они проявляются в виде признания и потребности в положительной оценке со стороны значимого для ребенка другого человека. Особое место занимают экологически ценностные ориентации, поскольку осмысление глобальных проблем современного мира приводит к переоценке ценностей каждого индивидуума и всего молодого поколения как будущего нашей цивилизации.

В настоящее время наблюдается необходимость в формировании у детей 5—6 лет устойчивой системы экологически ценностных ориентаций, необходимой для успешной дальнейшей полноценной жизни.

Мы провели экспериментальную работу по формированию ценностных ориентаций у детей указанного возраста, в ходе которой определили и разработали следующие темы для занятий:

— «Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях»;

— «Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения»;

— «Гражданская оборона»;

— «Традиции Вооруженных сил России» — занятие, где рассматривались вопросы, касающиеся патриотизма, гражданственности, любви к своей Родине, ее природе и ценности для русского человека;

— «Основы здорового образа жизни».

В ходе эксперимента была подобрана система методов формирования экологически ценностных ориентаций у детей 5—6-летнего возраста, которая вбирала в себя общепедагогические методы: ролевую игру, дискуссии, диспуты, беседы, а также специфические — методы экологической эмпатии и рефлексии, экологических ассоциаций. Так, мы провели ролевую игру на местности «Рождение гвардии России», имевшую своей целью ознакомить детей с историей становления российской армии, привить патриотические чувства к своей Родине, объяснить, какой вред наносит война окружающей природе, способствовать формированию всех составляющих экологических ценностей. Особенно важно, помимо привития ценностей патриотизма, гордости за российскую армию детям прививались экологические ценности, поскольку игра проводилась на открытой местности, а во время Великой Отечественной войны на территории нашей республики проходили бои, следы которых остались до сегодняшнего времени. Этот факт, несомненно, способствовал ознакомлению с последствиями страшного эха войны, отразившегося и на природе. Вместе с воспитателями групп мы заранее подготовили иллюстративный материал в виде фотоальбомов, стенгазет, раскрывающих ущерб, наносимый войной окружающему миру.

Также во время осмотра природных объектов использовали метод экологической эмпатии, который способствовал переживанию состояний, испытываемых животными и растениями, через отождествление с ними. Метод экологических ассоциаций способствовал установлению аналогий между естественными проявлениями природных объектов и соответствующими социальными проявлениями (например: экологическая пирамида, танцы пчел и т.д.). С его помощью обогащаются и углубляются представления личности о природных объектах и мире природы в целом.

После игры с детьми была проведена дискуссия на тему «Война — экологическое бедствие», в котором детям раскрывался ущерб, нанесенный войнами нашей планете — истребление не только людей, но и растительного и животного мира, отравление почвы, воды, воздуха.

Воспитатели групп беседовали с детьми на тему «Роль лекарственных растений в жизни людей», в ходе которой они знакомились с лекарственными растениями, историей их использования и видовым разнообразием растительности своей местности.

Для работы с родителями были предложены темы рассматриваемых вопросов на родительских собраниях: «Причины и преодоление экологического кризиса», «Сохранение и укрепление здо-

ровья молодого поколения», «Отказ от понимания природы как средства для достижения целей», «Гармоничное развитие человека и природы» и т.д.

Особое значение для нашего исследования приобрела экскурсия в Адыгейский республиканский детский эколого-биологический центр. Сотрудники центра провели беседу с дошкольниками, на которых те познакомились с животными и растениями, проживающими и произрастающими на территории нашей республики и занесенными в Красную книгу.

Все занятия проводились с применением метода экологической рефлексии, т.е. создавались условия для самоанализа личностью своих действий и поступков, направленных на мир природы, с точки зрения их экологической целесообразности.

На основании полученных в ходе эксперимента результатов мы смогли сделать вывод о целесообразности использования в работе с детьми дошкольного возраста разработанной системы педагогических методов формирования экологически ценностных ориентаций у детей среднего дошкольного возраста.

Литература

Асташова Н.А. Учитель: проблема выбора и формирование ценностей. Воронеж, 2000.

Дерябо С.Д. Экологическая педагогика и психология. Ростов н/Д., 1996.

Воспитательные ресурсы семьи в формировании физической культуры дошкольников

Вержицкая Е.Г.,

канд. пед. наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета, г. Майкоп, Республика Адыгея

По данным научных исследований, сегодня физическим воспитанием детей интересуется не более 20% родителей. При этом абсолютное большинство пап и мам хотят, чтобы их дети выросли здоровыми, полными сил и жизненной энергии, смогли достойно реализовать свои и, что немаловажно, родительские надежды и чаяния. Вместе с тем, как показывает опыт, представления родителей о значении физических упражнений вообще и их роли в жизни собственного ребенка весьма расходятся в силу того, что современные родители чрезмерно заботятся об интеллектуальной составляющей развития своего малыша, а в отношении его физической подготовки снижают планку своих требований по мере его взросления.

Всем известно, что в период первого года жизни каждая мать старается уделять в уходе за своим ребенком должное внимание физическим упражнениям, массажу, гигиеническим про-

цедурам. Но чем старше он становится, тем чаще может проявляться негативная тенденция сокращения времени, внимания и сил на организацию его физического воспитания. Это находит свое отражение в отношении родителей к занятиям их детей физическими упражнениями в условиях ДОУ и дома.

На основании проведенного нами опроса родителей детей, посещающих детский сад, выявлено, что важными и необходимыми занятиями физическими упражнениями считают почти все родители (94% опрошенных), большинство создают условия для таких занятий дома (83%), но активно участвуют в организации занятий, т.е. помогают детям и контролируют процесс менее $\frac{1}{3}$ числа опрошенных родителей (31%). В такой позиции родителей, на наш взгляд, проявляется привычная для сегодняшнего времени декларативность в отношении к формированию физической

культуры личности: никто не отрицает ее необходимости, но в то же время и не предпринимает практических шагов для решения поставленной задачи.

На основании полученных при опросе ответов функции родителей в организации физического воспитания детей можно сгруппировать и ранжировать по степени проявления следующим образом:

- 1) создание материально-технических условий для занятий дома;
- 2) содействие соблюдению детьми режима дня, правил личной гигиены, выполнению утренней гимнастики и закаливающих процедур и контроль за всем этим;
- 3) организация соревнований и игр на детских площадках по месту проживания;

4) непосредственное участие в соревнованиях семейных команд, днях здоровья, спортивно-художественных и физкультурно-оздоровительных праздниках, развлечениях, играх, прогулках. Эта функция, по мнению родителей, должна реализовываться не только в домашних условиях, но и в рамках взаимодействия семьи с дошкольным, а в дальнейшем — и с общеобразовательным учреждением.

При этом, как показывают педагогические наблюдения, большинство родителей свои функции по физическому воспитанию детей выполняют не в полной мере, ограничиваясь только разной степенью активной деятельности по первым двум позициям. Третья и четвертая функции, позволяющие де-



монстрировать ребенку личный пример деятельностного отношения к ценностям физической культуры, родителями на практике почти не реализуются, оставаясь просто теоретическим убеждением в правильности сказанного. Кроме того, по мнению сотрудников ДОУ, в каждой группе детей, посещающих детский сад, обязательно встречаются родители, создающие дискомфортные условия для эффективного и полноценного участия их детей в физкультурных занятиях и активной двигательной деятельности в режиме дня. Так, одним из «спорных» вопросов между воспитателями и родителями зачастую становится проблема одежды детей: чрезмерное «закутывание» ребенка родителями в одежду не по сезону и погодным условиям приводит к перегреванию организма, ограничивает движения, нарушает координацию. В этом случае ребенок вряд ли получает удовольствие от занятия или прогулки, что в дальнейшем неизбежно может сказаться на его мотивации к двигательной деятельности в целом.

Поэтому задача воспитателя, инструктора по физической культуре, медицинского работника и всего персонала ДОУ — стремиться сделать родителей каждого ребенка приверженцами физической культуры, своими соучастниками. Для успешного привлечения всех воспитанников к занятиям физическими

упражнениями необходимо прежде всего убедить родителей в оздоровительной роли физической культуры. Регулярное проведение различного рода просветительских мероприятий, включающих индивидуальные беседы с родителями, аналитические доклады по вопросам состояния здоровья детей, мастер-классы и открытые занятия по физическому воспитанию с участием родителей и иные формы, несомненно, позволят достичь убежденности и общих, согласованных действий ДОУ и семьи.

Традиционно считается, что образовательное учреждение формирует знания, обучает детей выполнению основных видов движений, инструктирует, консультирует. Относительно формирования у детей гигиенических привычек, а также привычки разумно проводить свободное время главную роль все-таки играет семья. Оздоровление и закаливание детей, формирование осанки, развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств средствами физической культуры осуществляют детский сад (а в дальнейшем — школа) и семья вместе. При этом такое условное распределение обязанностей свидетельствует лишь о том, что и педагоги и родители нуждаются в организованном взаимодействии, поскольку речь идет об одном и том же ребенке, для которого со стороны взрослых создаются все-сторонне комфортные условия для его здорового развития.

Предлагаем вашему вниманию книги серии «Модули программы ДОУ»



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ПРОГУЛКЕ

Авторы — Бабенкова Е.А., Параничева Т.М.

В силу высокой учебной нагрузки в ДОУ и дома у большинства детей отмечаются дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, приводящая к появлению гипокинезии, вызывающей серьезные изменения в организме ребенка. В методическом пособии представлена методика врачебно-педагогического контроля при проведении игр на свежем воздухе. Описаны практические рекомендации по проведению подвижных игр на свежем воздухе в теплое и холодное время года и др.



ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Автор — Маханева М.Д.

В данном методическом пособии представлена программа оздоровления детей дошкольного возраста, раскрыты основные средства физического воспитания, динамика формирования интегративного качества личности ребенка «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками». В приложении представлен проект «С физкультурой дружить — здоровым быть». Содержание настоящего методического пособия соответствует ФГТ к структуре основной общеобразовательной программы.



ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ СЮЖЕТНЫЕ ЗАНИЯТИЯ С ДЕТЬМИ 3—4 ЛЕТ

Автор — Анферова В.И.

В пособии представлены конспекты занятий по физкультуре на весь учебный год для детей второй младшей группы. Данное пособие поможет научить детей 3—4 лет свободно двигаться и ориентироваться в пространстве, приобретать двигательные навыки, раскрывать природные способности.

Предназначено инструкторам по физической культуре, воспитателям детских садов.



ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ СЮЖЕТНЫЕ ЗАНИЯТИЯ С ДЕТЬМИ 5—6 ЛЕТ

Автор — Картушина М.Ю.

В пособии представлены сюжетные оздоровительные занятия для детей старшей группы ДОУ. В них включены авторские подвижные игры, пальчиковые упражнения, различные виды самомассажей, оригинальные комплексы обще-развивающих упражнений. В приложении даны комплексы ритмической гимнастики и силовых упражнений.

Пособие адресовано инструкторам по физической культуре и воспитателям ДОУ, а также студентам колледжей и вузов.

Традиции и инновации в физическом воспитании детей дошкольного возраста

Карягина Н.В.,

канд. пед. наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета, г. Майкоп, Республика Адыгея

Физическое воспитание занимает важное место в системе дошкольного образования, являясь основным фактором укрепления здоровья и всестороннего развития личности ребенка. В последние годы наблюдается устойчивая тенденция к существенному снижению показателей здоровья, физического развития и двигательной подготовленности детей дошкольного возраста, что обусловлено ухудшением социально-экономических и экологических условий жизни, несбалансированным питанием, несовершенством системы медицинского обслуживания, недостаточным финансированием образовательных учреждений и многими другими факторами.

В связи с этим особое внимание уделяется обновлению содержания образования по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. На сегодняшний день разработано множество программ по физической культуре в дошкольных учреждениях, в том числе авторских, и каждая из них имеет свои особенности. Все они направлены на решение задач охраны и укрепления здоровья ребенка, повышения его функциональных возможностей, уровня физической и двигательной подготовленности, при этом отличаются содержанием, объемом и подачей двигательного материала.

Однако в ходе проведенного анализа программ многие специалисты выявили существенные недостатки, связанные с отсутствием целенаправленного подхода к организации обучения, использования

обоснованных форм, методов и приемов дифференцированно-го руководства процессом развития двигательных способностей детей. Отсутствие единой точки зрения различных авторов указывает на несовершенство существующей системы физического воспитания, основанной на хорошо изученных и проверенных практикой традиционных методах работы с детьми. Многие исследователи полагают, что постоянное использование одних и тех же методик работы значительно снижает интерес детей к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, приводит к снижению их результативности. На сегодняшний день традиционное образование нуждается в особом подходе в организации учебной деятельности — использовании инноваций, способствующих разнообразию и пополнению образовательного процесса качественно новым содержанием. Многие дошкольные образовательные учреждения наряду с традиционными средствами и формами работы применяют нетрадиционные: ритмическая и художественная гимнастика, занятия на тренажерах, восстановительные занятия в сочетании с фито- и психотерапией, аутотренингом, физиопроцедурами и массажем, хореографией (занятия современными и народными танцами). В физкультурных занятиях широко используются эле-

менты фольклора, хатха-йоги, ушу, игрового стретчинга и др. Поэтому, на наш взгляд, одной из основных задач обновления содержания физического воспитания дошкольников является определение стратегических линий введения инноваций. Рассмотрим некоторые из них.

На сегодняшний день одно из перспективных инновационных направлений совершенствования физического воспитания — его спортизация на основе предложенной известным ученым и организатором спортивной науки В.К. Бальсевичем концепции конверсии избранных элементов технологий спортивной тренировки в интересах совершенствования содержания и форм организации физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях. По мнению В.К. Бальсевича (1997, 2003), концепция тренировки — пока единственная научно обоснованная концепция управления развитием физического потенциала человека.

Другое инновационное направление, дополняющее существующую систему физического воспитания детей дошкольного возраста, — реализация интеллектуальных и социально-психологических задач, в совокупности составляющих культурологический вектор процесса физического воспитания, применение физических уп-

ражнений для оптимизации условий развития психических процессов. В своих научных исследованиях А.В. Запорожец обосновывает использование возможностей средств физического воспитания для создания условий, оптимизирующих формирование психических процессов у дошкольников. Результаты проведенных исследований дополняют содержание существующих программ обучения и воспитания в дошкольных учреждениях конкретными рекомендациями по освоению детьми интеллектуальных ценностей физической культуры и формированию у них стойких

стимулов к занятиям физическими упражнениями.

Таким образом, определение приоритетного направления, дополняющего содержательную основу системы физического воспитания детей, лежащего в основе построения современной системы физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении, позволяет активизировать внедрение инновационных программ и технологий в физкультурно-оздоровительную работу с детьми в условиях сохранения традиционно эффективных методик и форм организации образовательного процесса.

Фрироуп. Что это такое?

Попова В.Г.,

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 9
«Кристаллик», г. Салехард, ЯНАО*

Фрироуп — это новый вид двигательной активности с элементами спорта, основанный на преодолении участниками специальных дистанций, состоящих из веревочных элементов, без касаний контрольных поверхностей (земли).

Как только наш Салехард освещается первыми солнечными лучами, в районе лыжной базы собираются дети и взрослые. Именно там проходят еже-

годные межрайонные соревнования по фрироупу — «Папа, мама и я — спортивная семья», которые организует ГУ «Окружной молодежный центр».

В соревнованиях постоянно принимают участие 2 возрастные группы: спортивные семьи с детьми от 5 до 7 лет и от 8 до 12 лет. После веселой разминки все игроки проходят на тренировочную трассу и необыкновенное действие начинается.

Дистанция как всегда сложная, состоит из веревочных элементов: «паутина», «бабочка», «бревно», «мышеловка» и др. Полосу препятствий каждая семья должна пройти, не касаясь земли ногами. Поддерживая друг друга, все игроки как можно быстрее доходят до финишного дерева и касаются его рукой.

Судейская бригада беспристрастно следит за правильным выполнением всех элементов, специально подготовленные помощники страхуют игроков. Болельщики, которых с каждым разом становится все больше и больше, активно подбадривают команды. Пока судьи подводят итоги, дети и их родители на лыжной базе пьют ароматный

чай со сладостями. Уже под вечер все участники, получив массу положительных эмоций, усталые, но счастливые, покидают место соревнований. Они преодолели страх, неуверенность, приобрели навыки взаимодействия, научились терпению и сделали еще один шаг к здоровому образу жизни.

В этом году в межрайонных соревнованиях по фрироупу впервые приняли участие 3 семьи из нашего детского сада.

От всей души хочется поблагодарить ГУ «Окружной молодежный центр» за хорошую организацию и проведение праздника для наших воспитанников и их родителей, которые еще раз убедились, что сила семьи — в единстве!



Технология физического образования дошкольников «Маленький дом большого здоровья»

Щербак А.П.,

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

Целевая направленность современных педагогических программ совершенно определенно утверждает необходимость формирования физической культуры личности детей. В связи с этим чаще ставится вопрос не о «физическом воспитании», который традиционно сводится к формированию двигательных умений и навыков занимающихся, а о «физкультурном образовании» человека.

Физкультурное образование выступает как целенаправленный процесс приобщения детей ко всем ценностям физической культуры. Это всегда педагогический процесс регулируемого изменения физических и духовных кондиций ребенка, основная задача которого — сознательно и целенаправленно познавать и реализовывать в физкультурной практике уже созданные природой предпосылки для гармоничного совершенствования физического потенциала детей.

Для обеспечения перехода от физического воспитания к физкультурному образованию дошкольников и реализации задач не только в психомоторной, но также в познавательной и эмоционально-ценностной области разработана технология «Маленький дом большого здоровья».

Ключом к пониманию технологического построения образовательного процесса является последовательная ориентация на четко определенные цели. Основные современные государственные требования к дошкольному образованию: обеспечение личностного становления ребенка, а также сохранение и укрепление его здоровья. Выполнение этих требований будет осуществляться наиболее успешно при развитии у дошкольников саморегуляции собственной активности. В соответствии с этим необходимо решить *образовательные задачи*:

- поддерживать мышечный тонус, что важно для формирования поддержания тела;
- формировать движения-штампы — ребенок обеспечивает точность воспроизведения движений без участия самосознания, тем самым освобождая мозговые системы для разнообразной деятельности; пространственные поля, в которых движения «ведут откуда-то», «куда-то» и «зачем-то» — движения ребенка имеют переместительный характер и обязательно приспосабливаются к окружающему пространству;
- развивать предметные действия — ребенок не просто перемещает предмет, а осуществляет смысловое использование его для изменения окружающей действительности с максимальным приближением ее к той модели «желаемого будущего», которую сам создает мысленно; интеллектуальные двигательные действия — на этом уровне ребенок развивает свой арсенал двигательных, импровизационных и других смысловых действий.

В ходе физического образования детей в познавательной области решаются следующие *учебные задачи*:

- обучать запоминанию и воспроизведению изученного материала — в результате ребенок будет знать употребляемые термины, конкретные

факты, методы и процедуры, основные понятия, правила и принципы, следовательно, дети будут припоминать соответствующие движения, действия; использованию изученного материала в конкретных условиях и новых ситуациях (критерий оценки — применение ребенком правил и методов выполнения физических упражнений и основных видов движений в новых практических ситуациях); анализу выполняемых действий: выявлять взаимосвязи между отдельными движениями или действиями, осознавать принцип организации их в целом — в результате ребенок видит ошибки и упущения в своем поведении; синтезу выполняемых действий: уметь их комбинировать для саморегуляции собственного поведения (оценками достижения этой цели могут стать предлагаемые детьми планы своего поведения для решения той или иной двигательной задачи); оценке значения того или иного действия в ходе физического занятия для сохранения и укрепления своего здоровья;

- развивать способность понимать значение изученного через преобразование словесных указаний в конкретные физические упражнения или движения — ребенок понимает правила и принципы вы-

полнения движений и действий, интерпретирует словесный материал или карточки-схемы (в качестве показателей могут также выступать объяснения и краткие изложения своих движений и действий или предположения о дальнейшем ходе событий).

Учебные цели физкультурного образования дошкольников в эмоционально-ценностной области могут быть следующими:

- привлекать, удерживать и направлять внимание ребенка, чтобы он смог осознавать и быть готовым воспринимать ценности занятий физкультурой — ребенок внимательно слушает высказывания окружающих в спортивном зале; проявляет восприимчивость к проблемам и потребностям других детей, проблемам общественной жизни;
 - добиваться от ребенка активного реагирования (отклика) — проявления интереса к занятию физкультурой — в результате дети выполняют затребованные педагогом двигательные задачи; подчиняются правилам поведения в спортивном зале и на уличной площадке; участвуют в обсуждении выполняемых движений; добровольно вызываются выполнять задание; проявляют интерес к занятиям физкультурой; усвоения ценностной ориентации (отношения к физкультуре)
- оценками достижения (устойчивым желанием ребенка овладеть двигательными знаниями и умениями; а также целенаправленным освоением им различных видов спортивных упражнений и игр);
- оказывать помощь ребенку в организации его ценностной ориентации на основе наиболее значимых и устойчивых — в соответствии с этой целью дошкольник сможет принимать на себя ответственность за свое поведение, понимать свои возможности и ограничения в области физической культуры;
 - способствовать ребенку в полном усвоении и распространении ценностной ориентации физической культуры на свою деятельность — в результате, надо полагать, способами повседневной жизнедеятельности ребенка станут: регулярная самостоятельная двигательная активность; удовлетворенность от занятий физкультурой, физический и душевный комфорт; стремление к сотрудничеству в групповой двигательной деятельности; устойчивое проявление навыков личной гигиены.

Как указывает А.М. Новиков, «...понятие “технология” пришло в педагогику, так же как и “проектирование” из сферы материального производства» [5]. На основании этого можно сопоставить образовательный

процесс детей по обеспечению их физического, душевного и социального благополучия со схемой строительства жилого дома (см. таблицу).

В соответствии с данным сопоставлением нашу педагогическую технологию мы смело можем назвать «Маленький дом большого здоровья».

Рассмотрим более подробно внедрение каждого из этапов педагогической технологии «Маленький дом большого здоровья» в практику дошкольного образования.

Развивающая среда («Выбор площадки под строительство»)

Администрация ДОУ должна регулярно обновлять спортивный инвентарь и оборудование для включения в двигательную активность всей группы детей,

что обеспечивает высокую моторную плотность занятий.

Таким образом, оборудованная развивающая среда (залы и уличные площадки) помогают достижению учебных целей первых 2 категорий в эмоционально-ценностной области.

Во-первых, категория «Восприятие» обозначает готовность и способность ребенка воспринимать ценности физической культуры. В нашем случае как специально оборудованные залы и площадки ДОУ, так и спортивные городские сооружения являются материальными ценностями этой культуры. Их задача — привлечь, удержать и направить внимание дошкольника. В результате, дошкольник желает заниматься физкультурой.

Во-вторых, категория «Реагирование (отклик)» обозначает активные проявления, исходя-

Таблица

Сопоставление физкультурного образования дошкольников со схемой строительства дома

Выбор площадки под строительство	Развивающая среда: спортивный зал и площадка на улице
Заливка фундамента дома	Знания из области физической культуры
Установка каркаса дома	Двигательный опыт на репродуктивном уровне
Укрепление стен дома	Способность справляться с возникающей двигательной задачей
Кровельные работы	Саморегуляция собственных действий для сохранения физического, социального и душевного благополучия

щие от самого ребенка. Благодаря нашей развивающей среде дошкольник проявляет интерес к занятиям физическими упражнениями. Его двигательная деятельность самопроизвольна, совершается по собственной воле, без принуждения. Ребенок получает удовлетворение от занятий в зале и на уличной площадке.

Знания из области физической культуры

(«Заливка фундамента дома»)

Сравнение знаний с первоочередным этапом непосредственно самого строительства дома делается по следующим причинам:

- категория «Знание» — первая в познавательной области;
- невозможно сформировать эмоционально-личностное отношение к физической культуре без ознакомления с ее ценностями;
- первоочередной шаг в выбранном нами варианте перехода к поисковому обучению — «сообщение обучаемому необходимых знаний».

Считаем, что фундамент «Дома здоровья» заложен, если ребенок припоминает соответствующие сведения из области физической культуры. Он знает:

- употребляемые термины;
- правила выполнения физических упражнений;
- принципы основных видов движений;

- правила поведения и страховки с целью соблюдения безопасности на физкультурных занятиях;
- физиологические процессы, проходящие в организме человека при занятиях физкультурой;
- конкретные факты из истории спорта и современного олимпийского движения;
- основные характеристики ЗОЖ.

Для передачи информации используются как словесные методы (рассказ, беседа и др.), так и наглядные (иллюстрации и демонстрации). Кроме того, изученный материал дошкольники запоминают и воспроизводят не только по репродуктивной схеме, но и с помощью проблемно-поисковых методов (игра, исследование, анализ конкретных ситуаций).

В итоге, можно охарактеризовать текущее состояние знания ребенка на данном этапе, согласно определению психологов Энн Л. Браун и Джуди С. Де Лоаш: «знаком с правилами поведения и начинает приобретать опыт» [1].

Двигательный опыт на репродуктивном уровне («Установка каркаса дома»)

На данном этапе «строительства дома здоровья ребенка» основная задача — обучение дошкольника выполнению физических упражнений. Прежде всего, формируются движения-штампы,

пространственное поле, в котором движения ребенка имеют переместительный характер и обязательно приспосабливаются к окружающему пространству.

Вследствие того что репродуктивному уровню обучения, предложенному А. Ромишовски, наиболее подходят хорошо разработанные и традиционно распространенные методики физического воспитания, нет оснований подробно останавливаться на них.

Данный этап обучения связываем с достижением учебных целей, соответствующих второй («Понимание») и третьей («Применение») категориям в познавательной области. Следует сказать, что на данном этапе не забывается и главное условие развития саморегуляции: общение взрослого с ребенком. В процессе такого общения детям оказывается помощь в осознании (основная черта произвольного поведения) своих действий. Педагогический процесс выстраивается таким образом, чтобы ребенок, обучаясь выполнять физические упражнения, имел возможность объяснять, кратко излагать собственные действия, предсказывать результаты своей деятельности. Для облегчения такого объяснения дошкольнику предлагается ответить на вопросы: Что ты делаешь? Как ты делаешь? Зачем ты делаешь? Что было раньше? Что будет потом?

Необходимо остановиться на том, что репродуктивному уров-

ню обучения не противоречит и достижение целей из первых 2 категорий в эмоционально-ценностной области («Восприятие», «Реагирование (отклик)»). Кроме того, выше указывалась необходимость развития произвольного поведения при обучении физическим упражнениям, а ведь именно категория «Восприятие» включает в себя *задачи*:

- осознания детьми своих действий;
- желания обучаться двигательным умениям;
- совершенствования избирательно-произвольного внимания.

К тому же, с помощью различных форм физкультурного образования (утренняя гимнастика, разнообразные физкультурные занятия, досуги, праздники и др.) можно добиться перехода от более пассивных двигательных действий ребенка к активным. Схема этого перехода соответствует субкатегориям «Реагирования»:

- подчиненное выполнение физических упражнений,
- добровольное их выполнение,
- удовлетворение от их выполнения.

В заключение краткого описания репродуктивного уровня физкультурного образования детей от 3 до 7 лет отмечаются следующие моменты: во-первых, в то время как традиционно в дошкольном образовании ограничиваются лишь этим уровнем,

в настоящей педагогической технологии этого не происходит; во-вторых, уже на этом уровне дети подготавливаются к переходу на поисковое, творческое обучение.

Умение решать тот или иной вид двигательной задачи
(«Укрепление стен дома»)

При переходе от традиционной репродуктивной методики формирования у детей двигательных умений к поисковой, продуктивной методике используются разработки английского ученого-дидактика А. Ромишовски, который рассмотрел широкое разнообразие проблемных ситуаций — решение нестандартных задач, в ряде случаев — имитационное моделирование реальности с обязательным анализом учащимися своей деятельности.

Следуя данной методике, результатом физкультурного образования становится освоенное «умение решать тот или иной вид двигательной задачи». Данное умение, по определению Н.А. Бернштейна, — двигательный навык, формируемый при широком разнообразии проблемных ситуаций [2]. Но как же можно добиться подобного разнообразия?

Прежде всего необходимо отметить, что ребенок в начале дошкольного возраста не умеет выполнять физических упражнений. Более того, он даже не знает, что это такое. В соот-

ветствии с этим обстоятельством можно утверждать, что накопление детьми опыта выполнения физических упражнений — уже проблема. Таким образом, даже на предыдущей репродуктивной фазе обучения в начале физического воспитания ребенок сталкивается с новыми для него двигательными задачами.

Затем, как указывал А.В. Запорожец, после усвоения в специальных упражнениях детьми новых движений их развитие должно осуществляться в подвижных и творческих играх. Цитируя отечественного классика педагогики, отмечаем, что «игра представляет собой первую, доступную для дошкольника форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение и усовершенствование новых движений» [4]. К тому же, такая форма деятельности, безусловно, будет способствовать развитию у ребенка способностей к саморегуляции собственных действий. Ведь не зря еще Дж. Мид увидел в игре обобщенную модель формирования того, что психологи называют «самость», собирание ребенком своего «Я». Разумеется, игровая деятельность позволяет обеспечивать «намеренное столкновение упражняющегося с разнообразными и непредвиденными двигательными задачами, постановку его в условия, требующие от него в полной мере адекватных, быстрых, раци-

ональных и находчивых двигательных реакций».

Следует сказать и о том, что анализ детьми своей деятельности, требуемый А. Ромишовски для обеспечения продуктивного обучения, вновь представляет для дошкольников большую проблему. Им также требуется накопить опыт, прежде чем они сформируют знания и уверенность, которые позволили бы им привычно прибегать к анализу конкретных ситуаций собственного поведения. Мы выделили три метода физкультурного образования дошкольников, посредством которых обеспечивается намеренное столкновение детей с проблемными ситуациями:

- выполнение новых общеразвивающих упражнений и основных видов движений;
- подвижные игры;
- анализ конкретных ситуаций.

Для развития у детей 3—7 лет умений решать тот или иной вид двигательной задачи наиболее характерными будут следующие варианты сочетания способов физкультурного образования:

- игры на основе выполнения какого-либо общеразвивающего упражнения или основного вида движения;
- игровой анализ конкретных ситуаций;
- анализ выполнения физических упражнений в новых конкретных ситуациях;
- игры, основанные на выполнении какого-либо общераз-

вивающего упражнения или основного вида движения для анализа конкретных ситуаций.

Таким образом, можно добиться широкого разнообразия проблемных ситуаций на физкультурных занятиях. Данная организация физкультурного образования обеспечивает тесное сотрудничество и общение взрослого с ребенком, что столь необходимо для личностного развития дошкольника.

Следует еще раз отметить важность того, что в то время как роль взрослого имеет большое значение в создании проблемных ситуаций, само умение решать двигательные задачи происходит посредством приобретаемого опыта.

Для осуществления поисковой фазы физкультурного образования следует придерживаться следующих правил.

1. Педагог придумывает, как представить детям проблемную ситуацию. Он заранее определяет для себя степень своей откровенности с детьми и решает, насколько он посвятит их в свои планы. Например, несмотря на то что в любой учебной игре (ситуации) присутствуют учебные цели и задачи, совсем не всегда говорится о них ребятам с самого начала. Инструкции взрослого должны быть ясными и простыми для понимания.

2. Взрослый продумывает структуру разрешения проблем-

ной ситуации. Он подготавливает все необходимое, распределяет роли детей и устанавливает продолжительность поиска решения.

3. Педагог определяет, как будут обсуждаться результаты. Действия ребенка рассматриваются на 2 уровнях: анализ самого процесса и обсуждение возможностей использования опыта в других ситуациях. При анализе берется за правило учитывать, что не все дети, совершившие одни и те же движения и действия, оценивают их одинаково.

В результате, дети от 3 до 7 лет приобщаются к физической культуре опытным путем, они глубоко вовлекаются в выполнение задания. Развиваются предметные действия, когда ребенок не просто перемещает предмет, а использует его со смыслом для изменения окружающей действительности с максимальным приближением ее к той модели «желаемого будущего», которую сам создает мысленно.

Дошкольники, разумеется, достигают не только результатов, соответствующих учебным целям из категорий «Знание», «Понимание» и «Применение», но и осваивают умения анализировать и комбинировать движения (действия) таким образом, чтобы получить новые. К тому же на данном этапе строительства «Дома здоровья» у ребенка уже формируется

умение оценивать значение того или иного движения (действия) для достижения намеченной цели. Таким образом, перейдя к продуктивной фазе физкультурного образования, достигаются цели, определяемые высшими категориями познавательной области, что в свою очередь формирует у ребенка умение решать тот или иной вид двигательной задачи.

Подобные успехи у детей наблюдаются и в эмоционально-ценностной области. В то время как дошкольники уже стабильно проявляют желание заниматься физическими упражнениями, получая от этого удовлетворение, они усваивают ценности физической культуры. Прежде всего у детей формируется собственное мнение о ценности занятия физкультурой. Затем наблюдается предпочтение данному занятию. Поисковое обучение, конечно, способствует и достижению целей из категории «Организация ценностной ориентации». В ходе разрешения проблемных ситуаций дети осмысливают ценности физической культуры, разрешают возможные противоречия, формируют собственную систему ценностей. Кроме того, игры, имитации, анализ ситуаций определяют поведение ребенка таким образом, что ценности физической культуры входят в его привычный образ действий или жизненный стиль.

Саморегуляция собственных действий для сохранения физического, душевного и социального благополучия («Кровельные работы»)

Необходимо отметить, что дошкольникам часто не удается действовать эффективно, когда они сталкиваются с новыми проблемными ситуациями. Это происходит не только потому, что им не хватает определенных умений, но и потому, что они несовершенны в смысле участия самосознания и саморегуляции в их действиях. Дети имеют склонность не знать многого о своих возможностях в новом задании, и о технике, необходимой для его успешного выполнения. Они даже затрудняются в определении желаемых целей, не говоря уже о том, какие шаги требуется сделать, чтобы их достичь. Это, конечно, проявление неопытности в новой проблемной ситуации.

За исключением части предшествующего опыта, переносимого на новую проблему, ребенок в ситуации, требующей решения проблемы, не накопил необходимых знаний о том, как думать в новых обстоятельствах. Таким образом, его начальная пассивность во многих заданиях по решению проблем, его неудачи в контроле и прослеживании последующих действий и его неудачи в осуществлении своего собственного анализа задания являются прямым ре-

зультатом полнейшего отсутствия опыта в таких заданиях. Отсюда вовсе не следует, что дошкольники не способны к саморегуляции. Это значит, что они не склонны переносить такой опыт сразу же на новые проблемы. По мнению Энн Л. Браун и Джуди С. Де Лоаш, дети — универсальные новички, им требуется накопить опыт, прежде чем они сформируют знание и уверенность, чтобы привычно прибегать к способам саморегуляции, как это делают опытные знатоки [1].

В соответствии с вышеуказанным положением эти же психологи предлагают модель развития способностей к саморегуляции: «Во-первых, абсолютные новички мало демонстрируют или вовсе не демонстрируют разумной саморегуляции. Затем, по мере того, как человек, решающий задачу, знакомится с необходимыми правилами и subprocessами, он вступает в период осознанной саморегуляции и нарастающей активности. Наконец, действия опытного человека будут проходить гладко, поскольку необходимые subprocessы и их согласование уже освоены до такой степени, когда они становятся относительно автоматическими. Такой процесс может быть присущ процессу узнавания и научения во многих областях».

Действительно, именно такой процесс развития у до-

школьников способностей к саморегуляции в ходе их физкультурного образования и используется в педагогической технологии «Маленький дом большого здоровья». На предыдущих этапах такого педагогического процесса при тесном поисковом сотрудничестве взрослого с дошкольниками, дети приобретают необходимые знания и двигательный опыт для решения двигательных задач. Данное обстоятельство уже позволяет утверждать, что дети развивают саморегуляцию собственных действий. На последнем же этапе физкультурного образования необходимо помочь ребятам, во-первых, преодолеть затруднения, связанные с новизной большинства экспериментальных ситуаций, а во-вторых, осознать, что операции по саморегуляции действий полезны практически в любых ситуациях.

Таким образом, пользуясь сравнением нашей технологии со строительством дома, ребенок самостоятельно сможет воздвигнуть крышу на своем доме, оберегая себя от жизненных невзгод.

В соответствии с вышеуказанным положением необходимо создать условия, при которых ребенок сможет применять свои умения и навыки саморегуляции не только в искусственно выстроенной экспериментальной обстановке, но и в

ситуациях повседневной жизни. Дошкольник развивает свой арсенал спортивных, импровизационных и других смысловых действий. Сообразно с выбранной нами таксономией учебных целей такое применение обозначает распространение детьми ценностной ориентации физической культуры на свою жизнедеятельность. Это высшая категория из эмоционально-ценностной области предполагает, чтобы на последнем этапе физкультурного образования уровень усвоения дошкольниками ценностей физической культуры был таков, чтобы эти ценности устойчиво определяли их поведение, обеспечивали ведение здорового образа жизни.

К тому же, саморегуляция действий по распространению ценностной ориентации физической культуры, конечно, невозможна без умения оценивать значение физической культуры для сохранения своего физического, душевного и социального благополучия. Значит, перед последним этапом технологии физкультурного образования стоит задача достижения результатов и из высшей категории познавательной области «Оценка».

Формы организации выполнения двигательных действий для достижения выпускником дошкольного учреждения вышеуказанных результатов остаются практически такими же, как и на предыдущем этапе. Од-

нако если ранее дети совместно со взрослым лишь имитировали в игре взрослое поведение, на данном этапе происходит реальная возможность вести себя как самостоятельный опытный человек. Следует сказать, что на такую возможность указывает В.И. Слободчиков в своих работах по периодизации развития человека как основе проектирования образовательного пространства. Ученый обобщил все современные знания о стадийности психического развития человека в единой периодизации. Согласно ей в период с 5,5 до 7,5 лет у ребенка разрушается воображаемое уподобление взрослому,

происходит реальное уподобление через обучение. Необходимо отметить, что в данном возрасте дети посещают старшую и подготовительную к школе группы. Таким образом, обосновывается с точки зрения психологии возможность успешного завершения последнего этапа педагогической технологии «Маленький дом большого здоровья».

В заключение описания технологии хотелось бы представить рисунок того, каким образом в результате физкультурного образования выпускник дошкольного учреждения будет физически, душевно и социально благополучен.

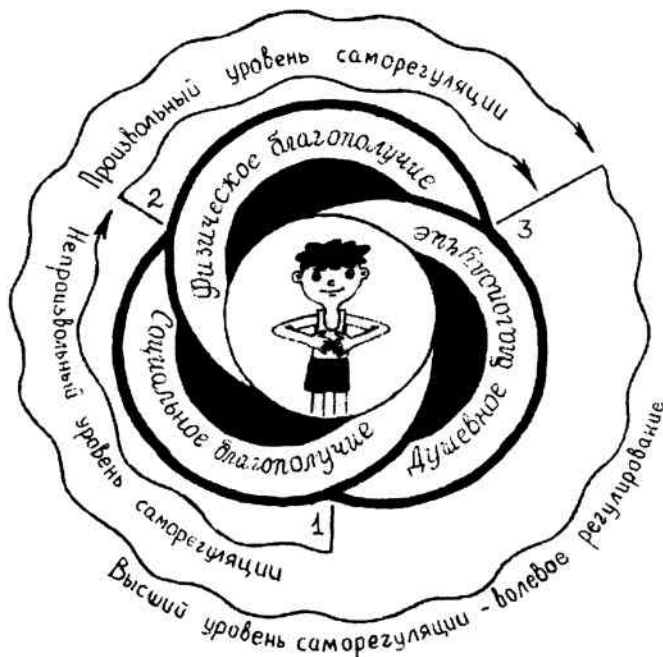


Рис. Схема сохранения и укрепления здоровья дошкольника

Прежде всего на первых 3 этапах мы сами окружаем ребенка благополучием: создаем для него специальную развивающую среду, даем необходимые знания и возможность приобретения двигательного опыта таким образом, чтобы он получал от этого удовлетворение. Действия ребенка в основном имеют исполнительские формы, т.е. им руководит взрослый. Активность детей соответствует внешним критериям, предъявляемым извне. На схеме данное благополучие отмечается тремя большими пересекающимися кругами вокруг центрального круга, в котором изображается ребенок.

Согласно учению Л.М. Веккера, саморегуляция имеет три уровня. Поэтому на нашей схеме 3 стрелочки. Первая стрелочка обозначает произвольный уровень регуляции организма ребенка как единой системы. Следующая стрелочка обозначает второй уровень регуляции — произвольный.

Способами саморегуляции выступают произвольные действия, речь, воображение, события, которые выбирает дошкольник в ходе своей двигательной активности. Последняя стрелочка обозначает высший уровень саморегуляции — волевое регулирование, которое определяется ценностной ориентацией, разнообразными способами удовлетворения потребностей, выработанными

личными приемами действий, облегчающими выполнение трудных задач, проявлениями волевого усилия.

Следует сказать, что стрелочки, исходя от ребенка, затем изменяют направление по кругу. Таким образом, они символизируют, во-первых, переход дошкольника от одного уровня саморегуляции к другому; во-вторых, подчинение высшим уровням первых 2 уровней (стрелка волевого регулирования окружает обе предыдущие); в-третьих, самостоятельное сохранение и укрепление ребенком своего здоровья (стрелки окружают поля его физического, душевного и социального благополучия).

Литература

1. Brown A.L., DeLoach J.S. Metacognitive skills. — THE GILFORD PRESS, New York — London, 1983.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М., 1991.
3. Быков А.В., Шульга Т.И. Становление волевой регуляции в онтогенезе: Учеб. пособие. М., 1999.
4. Запорожец А.В. Психологическое изучение развития моторики ребенка-дошкольника // Вопросы психологии ребенка дошкольного возраста / Под ред. А.Н. Леонтьева и А.В. Запорожца. М., 1995.
5. Новиков А.М. Научно-экспериментальная работа в образовательном учреждении. М., 1998.
6. Цукерман Г.А., Мастеров Б.М. Психология саморазвития. М., 1995.

Национальные подвижные игры как фактор здоровьесбережения

Потокова Т.Н.,

*заведующий МБДОУ д/с № 9 «Созвездие»,
г. Майкоп, Республика Адыгея*

Сохранение здоровья детей — проблема, постоянно волнующая специалистов в области дошкольного образования. В ее решении непосредственно участвуют воспитатели, логопеды, психологи, другие специалисты. Работа детского сада сегодня должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, и она может считаться полноценной и эффективной, когда в полной мере и в единой системе реализуются здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии.

В условиях Республики Адыгея забота о здоровье детей, снижение заболеваемости воспитанников очень важна. В наше время во всех образовательных учреждениях мало внимания уделяется двигательной активности, что отрицательно влияет на общее и физическое развитие детей, поэтому необходимо, чтобы национальная подвижная игра прочно вошла в их повседневную жизнь. Эта форма дея-

тельности наиболее близка и понятна детям, она вызывает у них яркие эмоциональные переживания. В оздоровительных целях наше МБДОУ создает условия для удовлетворения естественной потребности дошкольников в движении, которая может быть реализована введением в рамках (дополнительного) третьего часа физической культуры национальных подвижных игр с использованием специальных национальных атрибутов для увеличения двигательной активности обучающихся и формирования ЗОЖ как ценности и приоритета поведения.

Учеными установлено, что 2 ч физической культуры компенсируют всего 11% необходимой двигательной активности. Увеличение количества часов физкультурных занятий в неделю соответственно влечет за собой увеличение объема двигательной активности воспитанника. Трехчасовая программа в более

полном объеме способна обеспечить педагогическим и гигиеническим минимумом разнообразные образовательно-воспитательные воздействия и двигательную активность, для формирования потребности в систематическом использовании движений и сохранения здоровья дошкольников.

Повышенная двигательная активность — биологическая потребность детей, необходимая им для полноценного роста и физического развития. Новые стандарты образования выдвигают новые требования к содержанию образования, поэтому предусматривается перевод содержания образования в деятельностную позицию (введение новых образовательных технологий: обучение на основе учебных ситуаций, проектных задач, проектных методов обучения), которая направлена не столько на передачу знаний, сколько на формирование особого типа личности.

Третий час НОД по физической культуре в детском саду в рамках учебного курса «Физическая культура» направлен на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств воспитанников. Для решения этой задачи нельзя не учитывать влияние регионального компонента на уровень физического развития ребенка и его физическую подготовленность. Обогащать содержание

НОД по физической культуре возможно за счет интеграции в образовательный процесс традиционных подвижных национальных игр, забав и развлечений.

Для реализации системы работы по развитию национальных подвижных игр воспитатели нашего МБДОУ опираются на идею деятельностного подхода и педагогического сотрудничества. Деятельностно-творческий подход позволяет раскрыть потенциал каждого ребенка, его способность к активности, творчеству и инициативности. Для проявления ребенком творчества в спорте важно обогатить его жизненный опыт яркими впечатлениями успеха, дать необходимые знания и умения, но это возможно лишь при тесном взаимодействии с другими специалистами МБДОУ, родителями воспитанников. Реализация этой идеи достигается через организацию досуговых мероприятий, комплексных занятий, культмассовую деятельность и учебно-методическую работу.

В нашем МБДОУ систематически проводится «День народной игры». Внедрение в образовательный процесс по физическому воспитанию национальных подвижных игр — требование времени. Занятия физической культурой, благодаря интеграционным процессам в сфере фи-

зического воспитания, приобрели более разнообразный характер, что связано с расширением изучаемых и развиваемых двигательных умений и навыков, учетом индивидуальных особенностей детей. Все это позволило найти «золотую середину» между стандартами современных методик и традициями адыгейской педагогики.

Будучи изначально увлекательным занятием для ребенка, игра — важное средство воспитания. Национальные игры имеют многовековую историю, они сохранились до наших дней, передаваясь из поколения в поколение. Условия жизни адыгской семьи, ее специфическая промысловая деятельность требовали и требуют активного развития важнейших физических качеств и специфических двигательных навыков у детей с раннего возраста. В адыгских играх много юмора, шуток, соревновательного задора, движения точны и образны, часто сопровождаются любимыми детьми считалками, жеребьевками. По содержанию адыгские игры классически лаконичны, выразительны и доступны ребенку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов. В них ярко отражаются образ жизни людей,

их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание стать сильным, ловким, выносливым, проявить смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Национальные подвижные игры так же снимают напряжение, стрессы. Подвижные игры включают элементы состязаний: кто самый быстрый, самый ловкий, самый меткий, самый умный.

Национальных подвижных игр много, они разнообразны, хороши еще и тем, что участник сам регулирует нагрузку в соответствии со своими возможностями, а это очень важно для здоровья! Именно отсутствие в национальных играх строго регламентированных (в отличие от спортивных игр) правил, сложной техники и тактики, с чем непременно связаны спортивные игры, возможность использовать для игры любую площадку, а не только строго очерченное поле, привлекает к подвижной игре всех ребят независимо от возраста, способностей и подготовки.

Коллектив нашего МБДОУ решает задачи, позволяющие выполнять государственный заказ, состоящий в обеспечении прав воспитанников коренной национальности на качественное образование и их дальнейшую социализацию. Национальная игра — подлинно

массовое, общедоступное средство физического и нравственного воспитания детей, трансляция адыгской культуры в массы.

Основная задача работы нашего образовательного учреждения в условиях введения «Национальных подвижных игр» — обновление содержания воспитания и образования, методов обучения и достижения на этой основе планируемых результатов. Так, в нашем МБДОУ разработана основная образовательная программа с учетом региональных и национальных потребностей. Педагогу необходимо владеть методикой проведения подвижной игры и методикой проведения занятия в форме подвижной игры для

чего используется дополнительный материал по физическому воспитанию к программе М.А. Васильевой по внедрению национально-регионального компонента в учебно-воспитательный процесс МБДОУ (составители: С.Х. Хут, методист учебно-методического кабинета дошкольного образования АРИПК; С.З. Шаова, 2009). Для проведения национальных подвижных игр в нашем образовательном учреждении имеется в наличии специальный инвентарь.

В качестве методологического принципа разработки программы выбран культурологический подход, способствующий формированию у воспитанников первоначальных представлений



об основах национальных подвижных игр, учитывающий уже имеющийся круг знаний дошкольников, а также межпредметное взаимодействие.

Большое значение на занятии (каждое из которых состоит из 4 частей) имеет поэтапное формирование умственных и двигательных действий.

Разминка. Включает в себя упражнения и игры, способствующие активизации воспитанников, созданию непринужденной, доброжелательной атмосферы, повышению сплоченности, рассчитанные на проверку сообразительности, быстроты реакции, готовности памяти.

Основное содержание занятия. Эта часть включает в себя следующие компоненты:

- завязка игры: определение ее цели, распределение ролей, установка правил и т.п.;
- развитие действия;
- финал игры.

Рефлексия. Анализ занятия, самооценка своих способностей, собственных эмоций (что получилось, что не получилось и почему так вышло).

Последействие. Снятие отрицательных эмоций у ребят, потерпевших поражение в игре.

Временное распределение в данной схеме можно считать достаточно условным. Воспитатель по своему усмотрению и в зависимости от особенностей занятия продлевает или укорачивает те или иные этапы, одна-

ко желательно, чтобы все перечисленные качественные этапы сохранялись. Все это повышает познавательную мотивацию воспитанников и обучает навыкам успешного общения — умению слушать и слышать друг друга, выстраивать диалог, задавать вопросы на понимание, повышает эффективность усвоения материала, формирует в сознании последовательную логическую структуру знаний, методов, понятий, применяемых в данном предмете, воспитывает патриотизм и любовь к своей Родине.

Планомерная работа по развитию детского творчества разделена на 3 этапа, на каждом из которых работа осуществляется с помощью специально подобранных методов и приемов.

Развитию подражательности способствует прием развития имитации «расскажи игру руками». Прием может использоваться во второй части занятия, заменяя общеразвивающие упражнения. Художественное слово (заклички, считалки, зазывалочки, сказки и т.д.) действует на детей не только смысловым содержанием, но и внутренним ритмом, мелодичностью, что значительно увеличивает силу воздействия на фантазию и воображение. Прием образного рассказа помогает объяснить игру образно, лаконично, максимально вразумительно, воздействуя тем самым на фантазию, вообра-

жение детей. Метод творческих заданий обеспечивает развитие творчества при составлении комбинаций физических упражнений. Творческий потенциал ребенка повышается с помощью использования в подвижных играх творческих вопросов, которые помогают ребенку представить и войти в воображаемую ситуацию. Использование атрибутики создает сюрпризность, неожиданность, уместные для начала и в процессе всей игровой деятельности (костюмы, игрушки, шапочки-маски). Для придумывания подвижных игр используются материалы знакомых художественных произведений или эпизоды из жизни. Для этого воспитатель проводит с детьми предварительную работу по подробному рассматриванию художественного произведения.

Эмоционально окрашенная двигательная активность, с помощью которой дети погружаются в воображаемую ситуацию и через движения тела учатся выражать свои эмоции и состояния, искать творческие композиции — основное средство формирования творчества через национальную подвижную игру.

Вниманию коллег предлагается описание двух игр, которые проводятся в нашем образовательном учреждении и пользуются большим успехом среди воспитанников.

Перед началом игр необходимо познакомить всех ребят со следующими правилами.

1. Играй честно, строго соблюдая установленные правила и требуя этого от товарищей.

2. Сам поиграй, но и дай сыграть товарищам.

3. Не смейся над слабыми, не обижайся, если проиграл, не допускай грубости, грубость оскорбляет не только товарищей, но и тебя. Помни: в игре — соперник, после игры — товарищ.

4. Победил — не задавайся (есть и посильнее тебя), проиграл — не унывай (поработаешь над собой — победишь).

5. В играх, поединках вызывай противника по силам. Победив слабого, не докажешь, что ты силен.

6. Победа команды — твоя победа, честь команды — твоя честь.

7. Не горячись и не теряй хладнокровия даже в трудные минуты.

8. Береги инвентарь. Его сделали твои товарищи. Если заметил поломку, постарайся исправить.

Прятки

Цель: развивать произвольное внимание, ловкость, быстроту реакции.

Предварительная работа. Игра проводится на открытом воздухе. Количество играющих не ограничено. Игроки берут длинную палку, и каждый бы-

стро хватается за нее одной рукой: чья рука окажется сверху, тот и водит. Определяется предел счета.

* * *

Водящий подходит к дереву или забору, закрывает глаза и громко считает в среднем темпе до указанной цифры. После чего также громко объявляет: «Иду». Затем ищет спрятавшихся игроков. Обнаружив кого-либо, ведущий должен догнать его и хлопнуть по плечу или спине. В случае если водящий догнал несколько человек, водит тот, кого осалили последним. Цель спрятавшегося игрока — добежать и дотронуться до того места, где стоял водящий.

Под буркой

Цель: развивать интуицию, мышление, ловкость.

Предварительная работа. Игроки делятся на 2 команды по 5—8 чел. По жребию определяют, в какой команде будет бурка (национальный вид одежды). Старший тамада садится на землю, укрывшись буркой, а игроки команды располагаются вокруг, охраняя его.

* * *

По указанию тамады от водящих к соперникам идут 2 игрока. Увидев их, охрана спрашивает: «Кто идет?» Если идущие не отвечают, вопрос задают повторно. Не доходя нескольких

метров до бурки, ходоки останавливаются и по очереди отвечают: «Гости». «Если гости — проходите. Добро пожаловать!» — говорит тамада под буркой. Продвигаясь ближе к бурке, пришедшие говорят: «Мы не гости, мы медведь и волк». После этого тамада, не снимая бурки, пытается угадать, кто подошел, и говорит с возмущением: «Так вы не гости, вы обманщики! Медведь — это... (имя игрока), а волк — это... (имя)». Если пришедших узнали, они сразу убегают, а охрана их догоняет. Тот, кого охрана осалит, становится пленником тамады. Если последний ошибается, пришедшие спокойно забирают 2 игроков из его охраны и возвращаются к своим игрокам.

Созданная в нашем МБДОУ система работы обеспечивает повышение творческой активности, способствует росту показателей творческого потенциала, физическому и коммуникативному развитию воспитанников.

Меняются подходы к оценке результатов обучения и контролю за ними, но сегодняшний результат — это не только предметные знания, умения и навыки у наших выпускников, но и сформированные общеучебные умения, навыки и способы деятельности. Все это и составляет образовательный процесс нашего МБДОУ.

Организация секции «Школа мяча» на базе ДОУ

Пологлазкова И.В.,

инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 86, г. Рыбинск;

Щербак А.П.,

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

Спортивная секция «Школа мяча», организованная на базе ДОУ, предусматривает разнообразную деятельность детей, позволяет раскрыть творческий потенциал каждого ребенка, выявить и развить его интересы, а также способствует эмоциональной смене деятельности.

Задачи:

- формировать навыки простейших действий с мячом: катание и бросание мяча руками; отбивание; метание, забрасывание; прокатывание мяча ногами;
- эмоционально-личностное отношение детей к играм с мячом, начиная от простого восприятия и интереса до устойчивых активных проявлений самого ребенка;
- развивать нервно-мышечную координацию посредством ритмической гимнастики с мячами и самостоятельных игр;

— ознакомить детей со спортивными играми: баскетболом, волейболом, футболом.

Для дошкольника занятия в секции «Школа мяча» — это развитие крупных и мелких мышц обеих рук; увеличение подвижности суставов пальцев и кистей; ЦНС; координационных способностей, глазомера, ритмичности, согласованности движений; кондиционных способностей: быстроты, ловкости, выносливости, силы.

Занятие проводится 1 раз в неделю в спортивном зале. Оборудование и инвентарь соответствуют росту, весу и возрасту детей, их подготовленности. Всего запланировано 26 занятий в учебном году (с октября по май). Продолжительность занятий: старшая группа — 25 мин, подготовительная к школе группа — 30 мин. Состав группы — 12 чел.

Для определения результатов работы секции «Школа мяча» в начале и конце каждого учебного

года проводятся контрольные испытания. Уровень усвоения детьми двигательных умений и навыков движений с мячом определяется по пособиям «Диагностика уровня физической подготовленности детей 5—7 лет» М.А. Руновой и «Диагностика уровня физической подготовленности» Л.Н. Волошиной.

Образовательная деятельность в рамках «Школы мяча» рассчитана на 2 года: первый — для детей 5—6 лет, второй — для детей 6—7 лет (табл. 1—4).

Обучение дошкольников в «Школе мяча» проходит поэтапно. На каждом занятии навыки владения мячом дети осваивают и закрепляют через игровую деятельность. На каждой встрече с воспитанниками рекомендуется разыгрывать мотивационные сюрпризные моменты. Объяснения педагога для детей сопровождаются показом и выполнением необходимых действий с мячом. Ребята благодаря приему подражания оказываются вовлеченными в совместное игровое действо. Известно, что в дошкольном возрасте в восприятии ребенка доминирующую роль играют чувственные, зрительные образы, поэтому любое словесное объяснение сопровождается наглядным показом взрослого и многократным повторением самых простых действий. Чем проще и доступнее будут объяснения, тем прочнее станут двигательные навыки детей.

Для создания и поддержания познавательной мотивации у дошкольников на базе дошкольного учреждения рекомендуется создать «Музей мяча», экскурсии в который помогут решить следующие задачи:

- ознакомить детей с содержанием и правилами спортивных игр с мячом, со спортивными достижениями России и мирового олимпийского движения;
- развивать у дошкольников эстетический и художественный вкус, привлекая их к оформлению стендов музея;
- формировать у воспитанников волю, стремление к победе и чувство уверенности в себе;
- создавать предпосылки к поступлению детей в спортивные секции города.

Дошкольникам будет интересно узнать историю мяча, когда он появился и кто его придумал, какие игры с мячом есть у народов мира и какие мячи нужны для этих игр. Первыми экспонатами «Музея мяча» могут стать мячи из спортивного зала. Другие экспонаты могут быть подарены родителями, выпускниками, представителями спортивных школ муниципального образования.

Обучение дошкольников в «Школе мяча» состоит из 3 этапов: начального, углубленного разучивания, закрепления и совершенствования двигательных знаний и навыков.

Соотношение видов двигательных действий по годам секционных занятий «Школы мяча» (%)

Этапы обучения	Основные двигательные действия						
	Катание и бросание мяча руками	Отбивание мяча	Метание, забрасывание	Прокатывание мяча ногами	Ритмическая гимнастика с мячами	Самостоятельные игры с мячами	Всего
1 год	31	15	27	8	8	11	100
2 год	23	19	31	8	8	11	100

Таблица 2

Учебный план секционных занятий «Школы мяча»

Основные двигательные действия	Первый год			Второй год		
	Количество часов					
	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего
Катание и бросание мяча руками	40	2 ч 40 мин	3 ч 20 мин	30 мин	2 ч 30 мин	3 ч
Отбивание мяча	20	1 ч 20 мин	1 ч 40 мин	20 мин	2 ч 10 мин	2 ч 30 мин
Метание, забрасывание	35	2 ч 20 мин	3 ч 55 мин	1 ч	3 ч	4 ч
Прокатывание мяча ногами	10	40 мин	50 мин	10 мин	50 мин	1 ч
Ритмическая гимнастика с мячами	10	40 мин	50 мин	10 мин	50 мин	1 ч
Самостоятельные игры с мячами	—	1 ч 15 мин	1 ч 15 мин	—	1 ч 30 мин	1 ч 30 мин

Примерный план-график распределения программного материала для старшей группы

Основные двигательные действия	Ок- тябрь	Но- ябрь	Де- кабрь	Ян- варь	Фев- раль	Март	Апрель
1	2	3	4	5	6	7	8
Катание и бросание мяча руками							
Катание мяча, шарика с попаданием в предмет (кегли), катание «змейкой» между предметами	+			+			+
Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	+		+		+		
Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой	+			+		+	
Бросание мяча друг другу с хлопком		+			+		
Бросание мяча друг другу и ловля его из положения сидя		+					
Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом		+		+			
Бросание мяча друг другу и ловля с отскоком от земли			+				
Бросание мяча друг другу и ловля в движении			+				
Бросание двумя руками набивного мяча	+				+		+
Подвижные игры:							
«Прокати и попади»	+		+				

1	2	3	4	5	6	7	8
«Сбей городок»	+						
«Мяч сквозь обруч»	+			+			
«Мяч среднему»		+					
«Ловкая пара»		+				+	
«Ловишки с мячом»		+					
«Мяч водящему»			+				
«Попади в цель»			+		+		
Игры-эстафеты		+				+	
Отбивание мяча							
Отбивать мяч о землю двумя руками стоя на месте	+		+			+	
Отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении		+		+			+
Отбивать мяч о землю одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперед				+		+	
Отбивать мяч о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли					+	+	
Подвижные игры:							
«Догони мяч»				+		+	

1	2	3	4	5	6	7	8
«Кати в цель»				+			
«Брось — догони»	+				+		
«Подвижная мишень»					+		
«Быстрый мячик»	+				+		+
Игры-эстафеты				+			
Метание, забрасывание							
Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3—4 м			+		+		+
Метание в вертикальную цель (центр которой на высоте 2 м от земли) правой и левой рукой		+			+		+
Метание в вертикальную цель	+		+		+		
Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой				+		+	+
Забрасывание мяча в горизонтальную цель	+				+	+	
Забрасывание мяча в баскетбольную корзину		+				+	+
Подвижные игры:							
«Не упусти шарик»				+		+	

1	2	3	4	5	6	7	8
«Мяч об пол»					+	+	
«Сбей мяч»		+				+	
Игры-эстафеты			+			+	
Прокатывание мяча ногами							
Прокатывание мяча правой и левой ногой						+	+
Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами					+	+	+
<i>Подвижные игры:</i>							
«Ловля мячей»							+
«Попади в ворота»					+		+
«Ловкая пара»						+	+
Ритмическая гимнастика							
		+				+	
Самостоятельные игры с мячами, соревнования							
	+			+	+	+	+

**Примерный план-график распределения программного материала
для подготовительной к школе группы**

Основные двигательные действия	Ок- тябрь	Но- ябрь	Де- кабрь	Ян- варь	Фев- раль	Март	Ап- рель
1	2	3	4	5	6	7	8
Катание и бросание мяча руками							
Катание мяча в заданном направлении	+						
Бросание мяча вверх и ловля двумя руками	+						
Бросание мяча вверх и ловля одной рукой	+						
Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении		+	+		+		
Бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа		+		+			
Катание друг другу набивного мяча		+		+			
Бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад		+			+		
Бросание мяча через веревку (сетку) двумя руками						+	+
<i>Подвижные игры:</i>							
«Точный удар»	+						
«Не упусти мяч»	+				+		
«Полоса препятствий»	+						

1	2	3	4	5	6	7	8
«Передача»		+		+			
«Сбей обруч»		+					
«Брось — поймай»		+			+		
Игры-эстафеты	+	+					
Отбивание мяча							
Отбивать мяч о землю поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд			+		+		
Отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь бегом			+			+	
Отбивать мяч о землю одной рукой, продвигаясь вперед в одном направлении			+		+		
Отбивать мяч о землю, продвигаясь по кругу				+		+	+
Отбивать мяч о землю, двигаясь «змейкой»		+		+			
<i>Подвижные игры:</i>							
«Кто быстрее»			+				+
«Поймай мяч»			+			+	
«Играй, играй, мяч не теряй»			+				

1	2	3	4	5	6	7	8
«Игры с элементами баскетбола»			+	+			
«Проведи мяч»				+	+		
«Быстрый мяч»				+			
Метание, забрасывание							
Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4—5 м	+		+		+		
Метание вдаль на расстояние 6—12 м правой и левой рукой		+			+		+
Метание в вертикальную цель правой и левой рукой			+		+		
Метание в движущуюся цель правой и левой рукой		+		+		+	
Метание вдаль с нескольких шагов	+		+			+	+
Забрасывание мяча в баскетбольную корзину					+	+	+
<i>Подвижные игры:</i>							
«Мишень—корзинка»					+		
«Волейбол с воздушными шарами»					+		
«Попади в цель»			+			+	
«Горизонтальная мишень»	+					+	

1	2	3	4	5	6	7	8
«Выстрел в небо»	+					+	
Игры-эстафеты			+		+	+	
Прокатывание мяча							
Прокатывание мяча правой и левой ногой между пред- метами						+	+
Прокатывание мяча ногами					+		+
Прокатывание мяча ногой, попадание в ворота						+	+
<i>Подвижные игры:</i>							
«Мы футболисты»					+		+
Игры с клюшкой							+
Игры с элементами футбола						+	+
Ритмическая гимнастика							
		+				+	
Самостоятельные игры с мячами, соревнования							
	+			+	+	+	+

Начальный этап обучения в «Школе мяча»

Ожидаемые результаты: дети учатся простейшим действиям с мячом для развития координации движений, развивают умения следить за траекторией полета мяча, вырабатывают быструю ответную реакцию на летящий мяч.

Работу с мячом на начальном этапе лучше всего начинать на базе музея. Нужно заинтересовать детей, используя для этого разные приемы: загадывание загадок, демонстрация иллюстраций и др. После этого можно перейти в спортивный зал для непосредственного обучения двигательным действиям с мячом.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует само упражнение, а дети пытаются воссоздать увиденное.

Организационно-методические указания: название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу ЦНС детей. Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким и понятным, желательно в зеркальном изображении. Объяснение техники выполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при

просмотре. Объяснение должно быть кратким и образным, с использованием спортивной терминологии. При обучении сложным движениям педагог использует наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. На этом этапе не все дети достаточно ловки при ловле мячей. Они не умеют учитывать ряд условий, от которых зависит правильность выполнения действия. Так, при ловле необходимо определить направление и скорость летящего предмета, его объем и массу. От этого зависит способ ловли. Например, при ловле мяча двумя руками перед ребенком основная задача — погасить скорость летящего предмета и удерживать его кистями рук. При ловле мяча надо обращать внимание детей на то, что важно быть наготове, подойти к мячу на удобное расстояние: подойти вперед, отойти назад, сделать выпад или шаг в сторону, подпрыгнуть, присесть. Важно приучать детей бросать друг другу мяч так, чтобы товарищу было удобно его поймать.

При выполнении упражнений на ловлю мяча у детей развиваются глазомер, меткость, координация движений, ловкость. Упражнения в парах развивают согласованность движений, воспитывают умение считаться с другими. На этом этапе укрепляются мышцы плечевого пояса, туловища, ног.

Этап углубленного обучения

Ожидаемые результаты: дети активно знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр с мячом; их действия принимают направленный и осознанный характер.

Этап углубленного разучивания упражнений характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения.

Организационно-методические указания: основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Процесс разучивания существенно ускоряется, если удастся обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. Повышению активности детей способствует изменение условий выполнения упражнений, постановка двигательных задач. С этой целью применяют соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение. Особое внимание необходимо уделить упражнениям в бросании, ловле и отбивании мяча одной рукой. Эти упражнения постепенно усложняют с увеличением высоты подбрасывания, количества подбрасываний подряд. Подбрасывание и ловля мяча требуют дифференцированных действий: захвата мяча, силы замаха, согласования со способами бросания (снизу, от груди, от плеча, сбоку, сзади). При разучи-

вании этих движений необходимо обращать внимание детей на фазы: приготовиться, прицелиться, бросить. В игровых заданиях движения выполняются слитно. Следует контролировать, чтобы дети проделывали упражнения правой и левой руками. При ловле мяча одной рукой его встречают кончиками пальцев, ладонью, после чего рука с мячом плавным движением отводится немного назад, если мяч летит навстречу, или вниз, если мяч падает сверху. Движения рук и кистей смягчают прием мяча. Во время ловли нужно концентрировать внимание ребенка на то, что необходимо смотреть на мяч, пока он не возьмет его в руки. Такими же мягкими и плавными движениями осуществляется отбивание мяча об пол, как на месте, так и с продвижением вперед. Последнее называется ведением мяча.

Для достижения ожидаемых результатов, учитывая возрастные и индивидуальные особенности детей старшего дошкольного возраста, целесообразно формировать навыки владения мячом посредством подвижных игр. Предлагаемые игры можно условно разделить на 3 группы в зависимости от решаемых задач: игры с ловлей и передачей мяча; игры, обучающие ведению мяча; игры с передачей и ведением мяча.

Во время игр у воспитанников развиваются ритмичность и выразительность движений.

Дети уже сами могут контролировать свои движения, понимать, правильно или нет они их выполняют. Осуществляется физическое, умственное и трудовое воспитание дошкольников. Они учатся вести себя в коллективе, соблюдать правила игры.

Этап закрепления и совершенствования двигательных знаний и навыков

Ожидаемые результаты: закрепление полученных знаний, умений и навыков владения мячом в спортивных играх и эстафетах.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом — соревновательный и игровой. Этап совершенствования упражнений можно считать завершенным, только когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

Организационно-методические указания: совершенствуются и закрепляются навыки всех способов катания, бросания, ведения и ловли. Значительно улучшается владение мячом. Передавая мячи друг другу или перебрасывая в разных положениях, дети действуют уверенно и

ловко, что позволяет включать эти виды движений в задания с элементами соревнования, в эстафеты: «Гонка мячей», «Лови, бросай, упасть не давай». На этом этапе можно разучивать элементы спортивных игр с мячом: футбол, баскетбол, волейбол. На рисунке показаны основные приемы техники владения мяча в спортивных играх.

Дифференцированный подход к обучению элементам баскетбола реализуется в зависимости от подготовленности, роста, развития детей. На разных этапах обучения используются: мячи разного веса и диаметра; изменение расстояния при работе с мячом в парах (от 1 до 2,5 м); постепенное увеличение высоты корзины (от 1,5 до 2 м).

Дифференцированный подход к обучению элементам футбола осуществляется путем комплектования подгрупп по половому признаку, уровню физической подготовленности; увеличения или уменьшения расстояния между игроками в парных действиях, веса и размеров мяча; рациональной дозировки физической нагрузки с учетом возможностей и физического состояния ребенка.

Дифференцированный подход к обучению элементам волейбола реализуется путем постепенного увеличения высоты сетки, подбора мячей, игр, заданий с учетом уровня развития ловкости, быстроты, координации движений дошкольника.

Игры с мячом развивают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, решительности, смелости. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях. В начале обучения спортивным играм внимание детей направляют на качество выполнения каждого движения, а не на достижение при помощи этого движения определенного результата. В дальнейшем применяют упражнения с элементами соревнования. Их проводят с целью закрепления правильного навыка. После этого включают в работу упражнения с элементами спортивного соревнования, которые требуют не только точности, но и быстроты выполнения: «Мяч с горки», «Прогони мяч», «Бросай мяч», «Чей мяч быстрее».

Основные приемы техники владения мячом в спортивных играх показаны на рисунке.

На каждом этапе, помимо упражнений в катании, бросании, ловле, отбивании мяча, дети выполняют упражнения развивающего характера. Общеразвивающие упражнения с мячами занимают достойное место среди упражнений с другими предметами. Если в начале занятия проводятся общеразвивающие упражнения с мячами, после них удобно организовать такие упражнения, как катание мяча,

перебрасывание, метание его в цель.

При организации в ДОУ секции «Школа мяча» следует помнить, что занятия в детском саду имеют свою специфику, они должны быть эмоциональными, яркими, с привлечением большого иллюстративного материала, использованием звуковых и видеозаписей. Все это может обеспечить использование возможностей компьютера при мультимедийных презентациях. При этом компьютер должен только дополнять педагога, а не заменять его. Показ информации на экране в игровой форме вызывает у детей огромный интерес. Движения, звук, мультипликация мотивируют ребенка к решению определенных задач.

Положительный эффект в работе секции достигается благодаря использованию на занятиях разнообразных видов мячей: от малого до большого, от набивного до массажного. Для таких упражнений, как перекидывание мяча из одной руки в другую над головой, за спиной, под ногой, удобен мяч малого размера. А для передачи мяча двумя руками рядом стоящему ребенку через голову пользуются большими мячами. Такое многообразие позволяет постоянно поддерживать интерес детей, их любознательность и творческую фантазию. Со временем дети начинают олицетворять мяч с живыми и неживы-

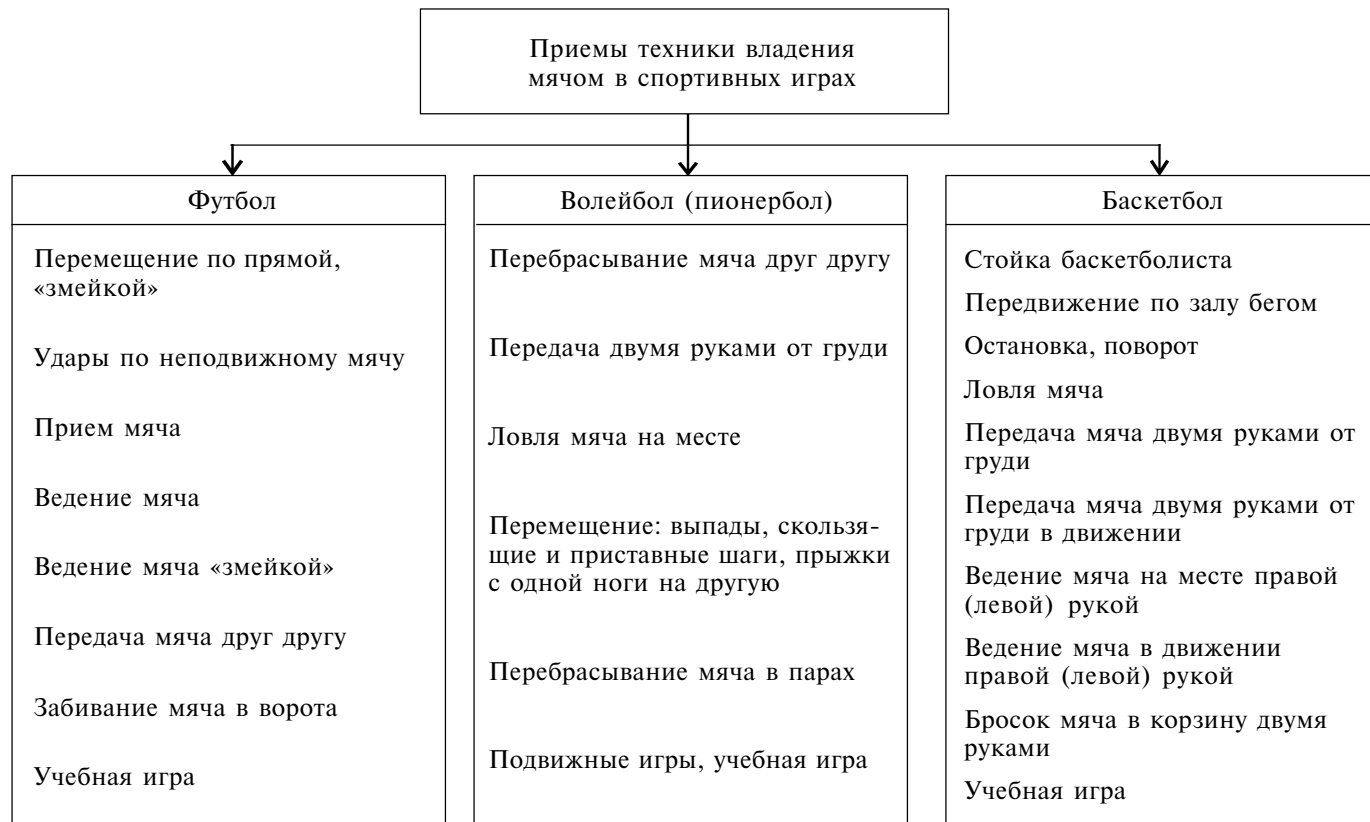


Рис. Приемы техники владения мячом для детей среднего и старшего дошкольного возраста

ми предметами. Выполняя упражнения с мячом, воспитанники чувствуют его, а это, в свою очередь, позволяет вырабатывать у них уверенность и находчивость.

Мячи разных размеров используются и в других основных движениях — таких, как метание. Надо обучать детей метанию в цель и на дальность. При проведении упражнений в метании мячей дети учатся метать правильно: делать хороший замах, энергичный бросок, правильно ставить ноги при броске.

С самого начала дети приучаются бросать мяч повыше, так как при более высокой траектории полета он летит дальше. Для этой цели даются задания: бросать мячи через веревку (сетку), натянутую несколько выше уровня головы ребенка.

Кроме обычных мячей с успехом можно использовать и набивные мячи. Упражнения с подобными мячами способствуют развитию силы рук. В упражнениях увеличиваются нагрузки на работающие мышцы. Это происходит оттого, что во время действия с набивным мячом ребенку приходится прикладывать дополнительные усилия для преодоления веса мяча.

Используемый в секции «Школа мяча» инвентарь должен быть не только удобным, но и радовать глаз, развивать

вкус детей, содействовать их эстетическому воспитанию: мячи резиновые разного диаметра; волейбольные, баскетбольные; надувные; набивные; мишени; дуги; кольца баскетбольные; веревка; волейбольная сетка; кегли, палки гимнастические, обручи, кубики — все перечисленное дает возможность проводить занятия в интересной, увлекательной форме.

Для формирования грамотно построенной речи, четкого произношения, сохранения внимания детей целесообразно использовать в занятиях «Художественное слово».

Стихи о спорте развивают у ребенка мышление и воображение, обогащают эмоции.

У детей расширяется воспитательное, познавательное и эстетическое представление об окружающем мире.

Загадки способствуют развитию у детей наблюдательности и пытливости, формированию поэтического взгляда на действительность. Загадки вызывают у детей положительные эмоции.

Считалки, в свою очередь, развивают память, речь, мышление, воображение. Пословицы и поговорки развивают нравственные качества.

Условия занятий в секции «Школа мяча» должны соответствовать мерам безопасности. Зачастую основной причиной травматизма является отсут-

ствие последовательности во время обучения. Выполнение непосильных детям упражнений или быстрый переход от простых и легких упражнений к сложным и трудным часто ведет к травмам.

Не менее важная причина травм — недостаточность общей физической подготовленности ребенка. С этой целью проводится профилактика травматизма (укрепление мышц плечевого пояса, туловища, ног).

Необходимо также учитывать индивидуальные особенности дошкольника, его подготовку к занятию, обращать внимание на утомляемость ребенка, понижение работоспособности организма, ухудшение координации движений, ослабление внимания и нарушение дисциплины. Этим увеличивается опасность травм.

Движение и игра — важнейшие компоненты жизнедеятельности детей, они всегда готовы двигаться и играть — это ведущий мотив их существования, поэтому занятия в секции «Школа мяча» можно начать со слов: «Мы сейчас будем играть», «Мы сейчас поможем», «Мы сейчас отправимся в путешествие» и т.п.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий и творческих способностей ребен-

ка. Данные занятия помогают сплотить ребят, дают возможность стать, кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть, что пожелаешь.

Музыкальное сопровождение на занятиях секции способствует развитию чувства ритма, позволяет развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.

Основной акцент педагог должен делать на то, чтобы дети осмысленно выполняли упражнения, пытаюсь их словесно опосредовать, проанализировать, осуществляя регуляцию темпа, ритма, координации движений и других двигательных характеристик.

Необходимо формировать у детей способы контроля и самоконтроля за движениями, используя мотивационные факторы в достижении целей и задач физического воспитания.

В результате проведенной работы дошкольники стали более координированными, научились следить за траекторией полета мяча, выполнять упражнения с мячом правильными способами, самостоятельно действовать с мячом, обогатился их двигательный опыт. Научились управлять движениями мяча в подвижных играх и упрощенных формах спортивных игр. Все это только подтверждает целесообразность функционирования в нашем ДОУ секции «Школа мяча».

Состоялась конференция

В Центре организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамента образования Москвы (в рамках работы стажировочной площадки направления «Здоровьеформирующие технологии в ДОУ») 28 февраля 2013 г. состоялась первая городская научно-практическая конференция на тему «Современные здоровьесберегающие технологии в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи».

Организатором конференции выступило ГБОУ ЦРР — д/с № 474 СВАО Москвы.

Задачи конференции:

- обозначить актуальные проблемы и перспективы сохранения и укрепления здоровья детей в условиях дошкольного образовательного учреждения;
- рассмотреть и обсудить содержание и специфику организации стажировочной площадки;
- предоставить возможность педагогам-стажерам и родителям транслировать собственный опыт использования здоровьесберегающих технологий в ДОУ и семье.

В работе конференции приняли участие свыше 90 человек, среди которых были представители высших учебных заведений: Московских университетов педагогического государственного и (городского педагогического), Московского института открытого образования, Института

возрастной физиологии РАО; методисты Центра организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамента образования Москвы; главные редакторы методических журналов «Инструктор по физической культуре», «Воспитатель ДОУ», «Детский сад от А до Я»; слушатели стажировочной площадки «Здоровьеформирующие технологии в ДОУ»; педагогические работники дошкольных учреждений Москвы и Московской области, а также родители московских дошкольников.

Конференция проходила в форме пленарного заседания, на котором выступили: М.Ю. Парамонова, канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики дошкольного образования МПГУ, главный редактор журналов «Воспитатель ДОУ» и «Инструктор по физкультуре»; В.Н. Зимонина, старший преподаватель кафедры педагогики и методики дошкольного образования МИОО; Е.А. Бабенкова, канд. пед. наук, ведущий научный сотрудник Института возрастной физиологии РАО; М.М. Борисова, канд. пед. наук, доцент кафедры дошкольной педагогики МГПУ; С.С. Прищепа, канд. пед. наук, доцент кафедры управления дошкольным образованием МГПУ; педагоги-стажеры и родители детей дошкольного возраста*.

* Подробнее читайте в следующем номере.

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!

**Издательство «ТЦ Сфера» приглашает
посетить наш интернет-сайт www.tc-sfera.ru**

В новой версии сайта издательства «ТЦ СФЕРА» мы постарались учесть все замечания посетителей нашего сайта к его оформлению и содержанию и сделать новый вариант удобнее, доступнее и полезнее.

Что нового

В новой версии, как и прежде, посетители сайта могут сделать заказ на книги издательства, познакомиться с новинками, узнать новости из жизни издательства, почитать избранные главы из книг и статьи из журналов, опубликовать свой материал.

Чего не было раньше, так это возможности приобрести наши книги в электронном виде: оплатить их с помощью SMS или электронных денег и немедленно загрузить файлы на свой компьютер.

Кроме того, теперь пользователи, размещающие свои статьи на сайте, смогут самостоятельно редактировать их. Создав на сайте новую статью, пользователь может сам исправить все недостатки ее оформления, проявившиеся при переносе из текстового редактора на страницу сайта. Ждать публикации не требуется, теперь все в ваших руках!

Что впереди

В наших ближайших планах:

- ♦ отправка по запросу сертификата о публикации (разместив на сайте свою статью, автор может прислать заявку на сертификат, который получит по почте);
- ♦ скидки и льготы самым активным пользователям, публикующим свои материалы и комментирующим чужие;
- ♦ создание на сайте раздела с удаленными семинарами и курсами повышения квалификации.

В общем будет интересно! Заходите на книжный сайт издательства www.tc-sfera.ru! А на сайте www.apcards.ru познакомьтесь с нашей наглядной и поздравительной продукцией.

И, конечно, мы всегда рады посетителям сайтов наших журналов:

**<http://www.udou.ru>; www.vdou.ru; www.mrdou.ru;
www.logoped-sfera.ru**

Предлагаем вашему вниманию книги для укрепления здоровья детей



ЗАНЯТИЯ В БАСЕЙНЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

Автор — Рыбак М.В.

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

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



ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ В ДЕТСКОМ САДУ Игровой стретчинг

Автор — Сулим Е.В.

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



ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ 3—7 ЛЕТ

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

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



ИГРЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ Для детей от 5 до 7 лет

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

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

Предлагаем вашему вниманию новые книги для укрепления здоровья детей



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».

Книга адресована инструкторам по физической культуре и воспитателям ДОУ, заместителям заведующих по учебно-воспитательной работе, студентам педагогических вузов и неравнодушным родителям.



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

Автор — Зимонина В.Н. ч. 1 — 128 с., ч. 2 — 240 с.

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



Эти и другие книги можно заказать по почте наложенным платежом.

Пришлите заявку **по адресу:** 129626, Москва, а/я 40,
по E-mail: sfera@cnt.ru, **по тел.:** (495) 656-75-05, 656-72-05

или закажите в **интернет-магазине:** www.tc-sfera.ru

Не забудьте разборчиво написать свой **индекс и обратный адрес.**

Уважаемые коллеги!
Издательство «Творческий Центр СФЕРА»
приглашает Вас к сотрудничеству

Обратите внимание на **новую форму**, предлагаемую нами: семинары и курсы авторов издательства по повышению квалификации педагогов Вашего региона.

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ СЕМИНАРОВ

1. Семинары авторов примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «Истоки»

Васюкова Наталья Евгеньевна — канд. пед. наук, старший научный сотрудник НИИ дошкольного образования им. А.В. Запорожца,

Родина Наталья Михайловна — канд. психол. наук, ведущий научный сотрудник НИИ дошкольного образования им. А.В. Запорожца,

Трифорова Екатерина Вячеславовна — старший научный сотрудник НИИ дошкольного образования им. А.В. Запорожца:

- 1) Основные подходы к составлению образовательной программы ДОУ в современных условиях;
- 2) Основные целевые психологические и педагогические установки;
- 3) Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов;
- 4) Комплексно-тематическое планирование образовательной работы с детьми дошкольного возраста — по 3—6 часов.

2. Авторские семинары

Мальцева Ирина Владимировна — учитель-методист высшей квалификационной категории, «Учитель года—97» (Московская область), педагог-новатор, автор программ дошкольного образования:

- 1) Программа развития современного ребенка раннего возраста: проектирование, сопровождение, обогащение;
- 2) Программа развития современного дошкольника от 3 до 6 лет: проектирование, сопровождение, обогащение;
- 3) Формирование естественной потребности ребенка к письменной речи: основные стратегии развития;
- 4) Языковые стратегии обучения современных детей среднего и старшего дошкольного возраста, в том числе детей-билингвов. Комплексные речевые программы и их модификации;
- 5) Успешные стратегии повышения практической грамотности старших дошкольников и младших школьников.

Колесникова Елена Владимировна — педагог высшей квалификации, отличник народного просвещения, автор развивающих книг, пособий и программы «Математические ступеньки»

Реализация ФГТ в авторской программе «Математические ступеньки» (варианты длительности — 4, 6, 12 часов).

Громова Ольга Евгеньевна — канд. пед. наук, старший научный сотрудник Института коррекционной педагогики РАО

Методическое обеспечение работы с детьми дошкольного возраста по развитию речи.

Крылова Наталья Михайловна — канд. пед. наук, доцент кафедры дошкольного образования Санкт-Петербургской академии постдипломного педагогического образования

Программа «Детский сад — Дом радости».

Ушакова Оксана Семеновна — д-р пед. наук, профессор, заведующий лабораторией развития речи и творческих способностей Учреждения РАО «Институт психолого-педагогических проблем детства», академик МАНПО:

- 1) Основные направления работы по развитию речи детей дошкольного возраста;
- 2) Теоретические основы программы;
- 3) Основные задачи программы развития речи;
- 4) Возрастные особенности речевого развития детей дошкольного возраста.

Печора Ксения Люциановна — канд. пед. наук, доцент. Кафедра педагогики и методики дошкольного образования, профессор Российской медицинской академии последипломного образования:

- 1) Проблемы развития и воспитания детей раннего возраста в условиях семьи и ДОУ. Адаптация;
- 2) Развитие психических функций и познавательных потребностей у детей раннего возраста;
- 3) Отклонения в поведении детей и методы коррекции.

Кроме этого мы рассматриваем возможность приглашения на ознакомительные семинары авторов по логопедии **Е.М. Косиновой**, по методике преподавания русского языка в средней школе **А.Б. Малюшкина**.

На интернет сайте **www.tc-sfera.ru** можно получить более подробную информацию об условиях, сроках и содержании семинаров, о наших авторах, журналах и издательстве «ТЦ Сфера». Присылайте заявки на проведение семинаров наших авторов в других городах России *Ирине Геннадьевне Глушковой*: **mamairinag@tc-sfera.ru**.

Время перемен и законы развития заставляют учиться, переучиваться и повышать квалификацию, изучать, сравнивать, оценивать и выбирать.

Давайте делать это вместе!

Семинары для педагогов дошкольного образования

Издательство «ТЦ Сфера» предлагает посетить занятия для методистов, воспитателей, коррекционных педагогов, психологов, логопедов.

Развитие современного ребенка

Под этой темой объединен цикл семинаров и тренингов, которые проводит *Ирина Владимировна Мальцева* — педагог-психолог, автор более 100 книг и развивающих игр для детей раннего, дошкольного и младшего школьного возраста, в том числе коррекционных пособий. В цикле рассматриваются вопросы развития детей от раннего до старшего дошкольного возраста, проблемы речевого развития детей (в том числе билингвов), формирования практической грамотности и т.д.

Развитие интеллекта у дошкольников

Семинар проводит *Валентина Волевна Онишина*, кандидат педагогических наук, практический психолог, доцент кафедры человековедения и физической культуры ГБОУ ВПО Академия социального управления; один из авторов курса «Деятельность педагога ДОУ по организации физкультурно-оздоровительной работы и формированию здорового образа жизни дошкольников». На семинаре будут предложены методы развития логического, эмоционального, физического и духовного интеллекта.

На занятиях можно приобрести учебные материалы семинара в электронном виде и необходимые печатные пособия.

Участники получают свидетельства о прохождении обучения.

Семинары проходят в помещении издательства по адресу: Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, к. 3, ближайшая станция метро «Ботанический сад». (Адрес может быть изменен, о чем перед семинаром будет сообщено.)

Весной 2013 г. занятия пройдут 27-го апреля и 18-го мая.

Продолжительность каждого семинара — 4 ак. ч (с 10.00 до 13.00).

Стоимость участия — 700 руб. (при условии предоплаты); 1000 руб. (при оплате непосредственно на семинаре).

Зарегистрироваться и узнать подробнее об авторах, программах, содержании и раздаточных материалах семинаров можно на сайте: **www.tc-sfera.ru** в разделе «Семинары».

Справки по телефонам: (495) 656-73-00, 656-70-33, (499) 181-09-23 или e-mail: dou@tc-sfera.ru.

Уважаемые коллеги!

Приглашаем вас принять участие в новом образовательном проекте издательства «Творческий Центр СФЕРА» — Всероссийском семинаре руководителей ДОУ и представителей органов управления образованием **«Развитие дошкольного образования на современном этапе»**.

Семинар состоится **15—18 мая** в Центре дополнительного профессионального образования «Поведники» (Московская область, Мытищинский район, пос. Поведники).

Программа семинара

15 мая: Актуальные проблемы дошкольного образования в России

- Развитие ДОУ, инновации в ДОУ
- Программно-методическое обеспечение дошкольного образования
- Новый Закон об образовании и новый стандарт дошкольного образования

Среди выступающих признанные специалисты дошкольного образования, ученые и практики, авторы методических пособий «ТЦ СФЕРА» и журнала «Управление ДОУ»: Ю.Е. Антонов, Т.В. Воловцев, А.Б. Вифлеемский, Е.В. Колесникова, Н.В. Микляева, О.С. Ушакова, Т.В. Цветкова и др.

16 мая: Программа «Истоки»

- Основные подходы к составлению образовательной программы ДОУ
 - Основные целевые психологические и педагогические установки
 - Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов
 - Комплексно-тематическое планирование образовательной работы
- Перед слушателями семинара выступят члены авторского колледжника программы Л.А. Парамонова, Н.Е. Васюкова, Н.В. Родина, Е.В. Трифонова и др.

17—18 мая: Программа «Детский сад — Дом радости»

Перед слушателями семинара выступит автор программы Н.М. Крылова.

17 мая: Празднование 150-летия дошкольного образования России

Подробная программа на сайте www.tc-sfera.ru

К услугам участников семинара проживание и питание в гостинице ЦДПО «Поведники», бесплатные автобусы от учебного центра до ст. метро «Медведково».

Стоимость участия:

- с проживанием — 15 000 руб. (до 31.03.2013 действует льготная цена — **12 000 руб.**)
- без проживания — 10 000 руб. (до 31.03.2013 действует льготная цена — **8000 руб.**)

Для **регистрации участников семинара** и оформления заявки на проживание:

- зайдите на страницу www.tc-sfera.ru/povedniki-reg
- или позвоните по тел.: **+7(495) 656-75-05 +7(499) 181-21-58** (Ирина Геннадьевна Глушкова, Игорь Валерьевич Замбрицкий).

Внимание, конкурс!

Дошкольному образованию России в 2013 г. — 150 лет. В честь этой знаменательной даты издательство «Творческий Центр Сфера», журнал «Воспитатель ДОУ» и авторский коллектив основной общеобразовательной программы дошкольного образования «Истоки» объявляют конкурс.

Принимаем работы по трем номинациям:

- ♦ Лучшая творческая разработка тематической недели по примерной основной общеобразовательной программе «Истоки». В рамках работы желательно охватить задачи всех образовательных областей дошкольного образования.

- ♦ Лучший конспект непосредственно образовательной деятельности, реализующий задачи образовательной области «Познание».

- ♦ Лучшее наглядное пособие или рабочие материалы для организации образовательной работы в ДОУ и взаимодействия с семьями воспитанников.

В жюри конкурса входят редколлегия и редакционный совет журнала «Воспитатель ДОУ», авторы программы «Истоки».

Работы принимаются до 15 октября 2013 г.

Каждый из победителей в номинации получит денежное вознаграждение в размере 10 000 рублей, а также публикацию в журнале «Воспитатель ДОУ», 10 лучших работ будут награждены дипломами и призами.

Лучшие работы будут опубликованы в журналах или книгах издательства «ТЦ Сфера».

Присылайте свои работы с пометкой «Конкурс» на электронный адрес: dou@tc-sfera.ru, по почте: Москва, 129626, а/я 40, или на сайт: www.tc-sfera.ru/konkurs-vdou

**Мы желаем вам удачи и ждем креатива,
творчества, вдохновения!**



Созвездие подписных изданий для дошкольного образования!

Не забудьте подписаться!

2013 1-е полугодие	Индексы в каталогах		
	Роспе- чать	Пресса России	Почта России
Комплект: «Управление ДОУ» с приложением; «Методист ДОУ», «Инструктор по физкультуре», «Медработник ДОУ»;	36804	39757	10399
Рабочие журналы для:	Подписка только в первом полугодии	(без рабочих журналов)	(без рабочих журналов)
— воспитателя группы детей раннего возраста			
— воспитателя детского сада			
— заведующего детским садом			
— инструктора по физической культуре			
— музыкального руководителя детского сада			
— педагога-психолога			
— старшего воспитателя			
— учителя-логопеда			
«Управление ДОУ» с приложением и один выпуск «Методист ДОУ»	82687		
«Управление ДОУ»	80818		
«Медработник ДОУ»	80553	42120	
«Инструктор по физкультуре»	48607	42122	
«Воспитатель ДОУ» с библиотекой	80899	39755	10395
«Воспитатель ДОУ»	58035		
«Логопед» с библиотекой и учебно-игровым комплектом	18036	39756	10396
«Логопед»	82686		

Чтобы подписаться на все издания для специалистов дошкольного воспитания Вашего учреждения, вам потребуется **три индекса:**

36804, 80899, 18036 — Роспечать

Подписаться на наши издания можно по каталогам
«РОСПЕЧАТЬ», «ПРЕССА РОССИИ», «ПОЧТА РОССИИ»

Если вы не успели подписаться на наши издания, то можно заказать их по почте наложенным платежом по **адресу:** 129626, Москва, а/я 40.

Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05, (499) 181-34-52;

по **E-mail:** sfera@cnt.ru; в **интернет-магазине:** www.tc-sfera.ru

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

- ♦ Познавательная игровая деятельность на прогулке
- ♦ Системная комплексная работа по сохранению и укреплению здоровья детей
- ♦ Физкультурные занятия для детей с речедвигательными нарушениями
- ♦ Районный фестиваль оздоровительно-образовательной работы «Июнь Июльевич Август»
- ♦ Планирование секционных занятий легкой атлетикой со старшими дошкольниками

Уважаемые коллеги!

Проверьте, все ли номера наших журналов имеются в библиотеке вашего учреждения. Можно заказать наложенным платежом предыдущие номера журналов и приложений к ним. В заявке укажите свой точный индекс, адрес, наименование журнала. (Количество журналов ограничено.) Журналы предыдущих лет издания можно приобрести по 15 руб. в нашем Центре образовательной книги.

И

«ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ»
2013, № 3 (31)

Научно-практический журнал
ISSN 2220-1467

Журнал издается с 2008 г.
Выходит 8 раз в год: с февраля по май, с сентября по декабрь

Учредитель и издатель
Т.В. Цветкова

Главный редактор
М.Ю. Парамонова

Литературный редактор
А.А. Сахаров

Оформление, макет
Т.Н. Полозовой

Дизайнеры обложки
В. Чемякин, М.Д. Котова

Корректоры
В.Э. Красных, Л.Б. Успенская

Фото на обложке
Е.В. Кустаровой

Точка зрения редакции может не совпадать с мнениями авторов. Ответственность за достоверность публикуемых материалов несут авторы.

Редакция не возвращает и не рецензирует присланные материалы.

При перепечатке материалов и использовании их в любой форме, в том числе в электронных СМИ, ссылка на журнал «Инструктор по физкультуре» обязательна.

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия.
Свидетельство ПИ № ФС77-28787 от 13 июля 2007 г.

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

Адрес редакции:
Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18,
корп. 3. Тел./факс: (495) 656-70-33, 656-73-00.

Почтовый адрес:
129626, Москва, а/я 40.
E-mail: dou@tc-sfera.ru; www.tc-sfera.ru

www.udou.ru

Рекламный отдел:
Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05

Номер подписан в печать 20.03.13.
Формат 60×90¹/₁₆. Усл. печ. л. 8. Тираж 6000 экз.
Заказ №

© Журнал «Инструктор по физкультуре», 2013
© ООО «ТЦ СФЕРА», 2013
© Цветкова Т.В., 2013



У

ЖУРНАЛ «УПРАВЛЕНИЕ ДОУ» РЕКОМЕНДУЕТ ПОДПИСАТЬСЯ НА ПОЛУГОДИЕ

НА СТОРОНЕ РЕБЕНКА

Подписавшись на комплект, вы получите:

- «Управление ДОУ» (5 номеров)
- Библиотека журнала «Управление ДОУ» (5 книг)
- «Методист ДОУ» (1 выпуск)
- «Инструктор по физкультуре» (4 номера)
- «Медработник ДОУ» (4 номера)
- Рабочие журналы (8 книг) —
подписка только в I полугодии:

заведующего детским садом; старшего воспитателя; воспитателя группы раннего возраста; воспитателя детского сада; педагога-психолога; музыкального руководителя; инструктора по физкультуре; учителя-логопеда



Если Вам не требуются все рабочие журналы, то можно подписаться на комплект без рабочих журналов по каталогам «Пресса России» – индекс 39757, «Почта России» – индекс 10399, а необходимое количество и ассортимент рабочих журналов заказать наложенным платежом: **129626, Москва, а/я 40** или приобрести в нашем магазине:

Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, к. 3

Издательство «Творческий Центр Сфера»

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

Книга-почтой: 129626, Москва, а/я 40, «ТЦ СФЕРА»

Тел./факс: (495) 656-72-05, 656-75-05 (реализация),

656-73-00, 656-7033 (редакция) E-mail: sfera@cnt.ru

Сайты: www.tc-sfera.ru (книги), www.apcards.ru (открытки)



**ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ
В КАТАЛОГАХ:**

«Роспечать» — 36804
«Пресса России» — 39757
«Почта России» — 10399