

И НСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ



- Проявление творчества в подвижных играх у старших дошкольников
- Гендерный подход в физическом воспитании детей дошкольного возраста
- Спортивный праздник «Мы космонавты»
- Подвижные игры и игровые упражнения в коррекционной работе с детьми

И НСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

Научно - практический журнал

СОДЕРЖАНИЕ

2011, № 2

Колонка редактора 3

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Наука — практике

Ефименко Н.Н.

Новые подходы к физическому воспитанию
и оздоровлению детей 4

Повышение квалификации

Дружина Е.Е.

Кинезиологические методики в психолого-
педагогической работе ДОУ 15

Психофизическое развитие ребенка

Копытова О.А.

Проявление творчества у старших дошкольников
в подвижных играх 21

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Образовательная работа

Клецко С.А.

Обучение плаванию дошкольников в условиях
глубокого бассейна 34

Макарова М.Р., Ильина А.Е.

Интегрированное занятие по физкультуре и развитию
речи «Цветочный город» 42

Яковлева О.П.

Физкультурное занятие «Путешествие в космос» 46

Физкультурно-оздоровительная работа

Бацеко Н.Н.

День космонавтики 50

Годованюк Н.А.

Мы космонавты 54

Новикова М.В., Орлова Л.Ю.

Путешествие на загадочную планету 57

Коррекционная работа

Лыскова Е.А., Черняева К.Н.

Игровые физкультурные занятия в коррекции
психических процессов старших дошкольников 62

СОТРУДНИЧЕСТВО

Работа с семьей

Кормищикова Е.В., Кочнева А.В., Лейтан Т.Н.

Плавание в системе работы по формированию у детей
здорового образа жизни в ДОУ и семье 72

Взаимодействие со специалистами

Кузнецова Л.В., Рязанова С.Г.

Интеграция двигательной и речевой деятельности
в процессе физического воспитания дошкольников 80

Иванова С.И.

Формирование основ здорового образа жизни
у дошкольников в ДОУ 84

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Дискуссионный клуб

Мелехина Н.А.

Дифференцированный подход к физическому воспитанию
мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста 108

Народная педагогика

Грицан О.М.

Народная подвижная игра в патриотическом воспитании
дошкольников 113

Экспериментальная площадка

Железнова И.В.

Коньки в детском саду 120

Книжная полка 123

Как подписаться 127

Анонс 128

Подписные индексы журнала «Инструктор по физкультуре» по каталогам

«Роспечать» — 48607, 36804 (в комплекте)

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

«Почта России» — 10399 (в комплекте)

Уважаемые коллеги!

Второй номер журнала «Инструктор по физкультуре» выходит в преддверии праздника 8 Марта, и мы от души поздравляем всех женщин с этим замечательным днем!

Дорогие женщины! Счастья вам, любви, красоты, понимания, радости, полноты жизни, преданных и надежных друзей, благополучия дома и на работе!

В апреле 2011 года наша страна и весь мир будет праздновать юбилей первого полета человека в космос — 50 лет назад космонавт Юрий Алексеевич Гагарин совершил свой исторический подвиг. В этой связи мы постарались в данном номере представить большое количество материалов по организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, приуроченной к этой знаменательной дате. Надеемся, что педагоги смогут воспользоваться ими и успеют подготовиться к 12 апреля интересные и познавательные мероприятия.

Напоминаем всем читателям и авторам, что в 2011 г. периодичность журнала «Инструктор по физкультуре» увеличивается до 8 раз в год. Соответственно журнал будет выходить ежемесячно с февраля по май и с сентября по декабрь включительно. Нам приятно, что наши встречи на страницах журнала будут частыми.

Друзья! Мы знаем, что многие практики испытывают затруднения при переходе на новые формы работы с дошкольниками в связи с изменением требований к образовательной программе ДОУ. Если у вас уже есть положительный опыт такой работы, предоставьте его широкому кругу читателей и специалистов в области физического воспитания дошкольников. Пишите нам о своем опыте работы по реализации задач образовательных областей «Физическая культура», «Здоровье», «Безопасность» и др. с учетом ФГТ. Делитесь своими достижениями и авторскими находками на страницах журнала. Педагоги из разных уголков нашей страны с нетерпением ждут этих материалов. Они сейчас как нельзя актуальны и помогут многим специалистам ДОУ сориентироваться в происходящих изменениях, спланировать и организовать свою работу в соответствии с современными требованиями.

Статьи для публикации в журнале представляйте в электронном виде. Материалы можно отправить по электронной почте на адрес: 123@tc-sfera.ru. В статьях обязательно указывайте полностью ФИО, ученую степень, звание (если есть), должность, место работы (в каком населенном пункте расположено), адрес, контактный телефон. Статьи к рассмотрению принимаются только оформленные с соблюдением требований к подаче материалов, точной и подробной информацией об авторах.

Будем рады продолжению сотрудничества с нашими постоянными авторами и ждем новых!

Главный редактор журнала М.Ю. Парамонова

Новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению детей

Ефименко Н.Н.,

*канд. пед. наук, независимый эксперт по вопросам физического воспитания и оздоровления,
г. Одесса, Украина*

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Вопросами физического воспитания детей автор занимается ровно 30 лет и уже давно настаивает на том, что традиционный подход к физкультуре устарел еще в середине 1980-х гг., а прежние методики физкультурно-оздоровительной работы в детском саду и начальной школе требуют кардинального пересмотра и, по большому счету, полного обновления. По мнению автора, традиционный подход даже при небольшом научном анализе не выдерживает никакой критики. Например, зачем мы всегда в начале занятия строим детей в шеренги и занимаемся строевыми действиями? Разве нет других методов организации, кроме армейского? Для чего в подготовительную часть всегда включается бег? Почему сама эта часть остается неизменной, хотя содержание основной части значительно варьирует? Зачем нужны общеразвивающие упражнения (ОРУ)? Разве основные двигательные режимы (их восемь) не развивают у ребенка все необходимые физические качества? Почему основные движения применяются в хаотическом порядке, не имеющем под собой никакого методического обоснования: очень часто мы сначала бегаем, а затем лежим, сначала прыгаем, а затем ползаем? Почему в традиционной методике так стойки тенденции к одновременности и одинаковости в выполнении физических упражнений, в то время как каждый ребенок нуждается в индивидуальном дозировании нагрузки? Почему педагоги по-прежнему мало играют с детьми и не реализуют огромный потенциал игрового метода?

Можно было бы задать еще много вопросов, на которые представители традиционной системы физического воспитания так и не смогли аргументированно

ответить автору за последнее десятилетие. Как видите, актуальность предлагаемой статьи весьма значима.

Автор предлагает совершенно новую систему физического воспитания и оздоровления детей, которая была апробирована в практической работе как со здоровыми детьми, так и с детьми-инвалидами, страдающими ДЦП на протяжении многих лет. Такой широкий диапазон ее действия основан на том, что биологические законы развития и совершенствования человеческого тела едины и универсальны для любого контингента. Эти общие законы и более частные принципы уже давно существуют в жизни — они выработаны самой Природой! Остается только следовать ее заветам и не вступать с ними в противоречие. В идеале частные педагогические методики должны базироваться на более общих биологических закономерностях.

В связи с этим можно сформулировать *первую педагогическую заповедь* — «Следуй логике Природы!», поскольку именно она лежит в основе всех процессов жизнедеятельности. Знаменитый русский педагог-новатор Б.П. Никитин, который в свое время наделал много шума нестандартными подходами к обучению и воспитанию своих маленьких детей, так однажды написал в одной из книг: «Мы меняем обычаи, условия и стиль жизни с

детьми и зовем поступать в тон и в такт природе. Иначе музыка жизни перестает быть гармоничной».

Восемь золотых формул двигательного развития детей

В своей первой заповеди «Следуй логике Природы!» автор сформулировал восемь золотых формул двигательного развития детей, которые и стали методическим фундаментом предлагаемого нового подхода к их физическому воспитанию. И здесь необходимо повторить: поменять в содержании и методах проведения физкультуры в детском саду и школе нужно практически все!

Первая золотая формула двигательного развития детей заключается в следующем: *проводя любую форму работы по физическому воспитанию детей, разумно начинать с лежащих или горизонтальных положений (как наиболее легких, разгрузочных, естественных), постепенно увеличивая нагрузку к положению прямостояния, ходьбе, лазанью, бегу и прыжкам (как наиболее сложным, нагрузочным, ударно-гравитационным движениям) (рис. 1)*.*

Такая последовательность предложена не случайно. Если взять за основу эволюционную теорию Ч. Дарвина и его сторонников о происхождении человека (а именно она сегодня доминирует)

* Рисунки выполнены Т.Л. Шапарец.

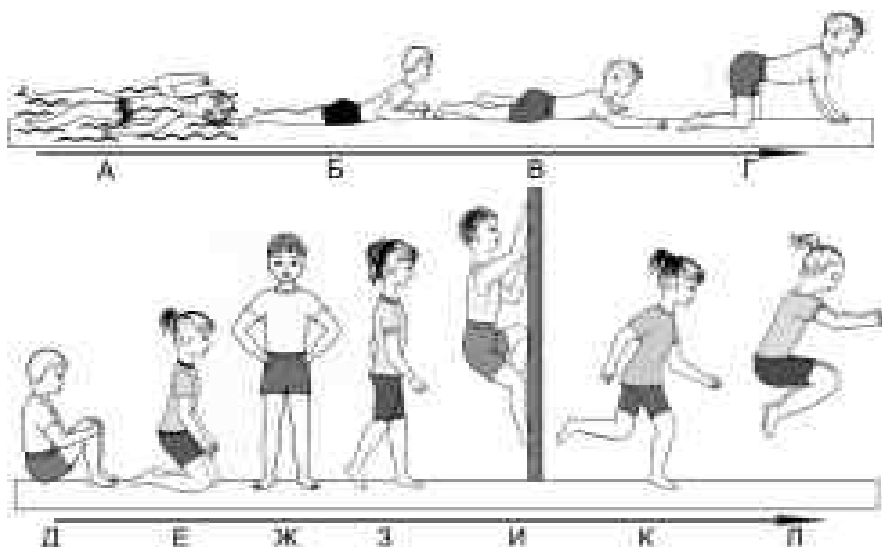


Рис. 1

нирует в мире), можно ясно увидеть путь формирования физического (телесного) статуса всего живого на земле: от рыб

— к земноводным (амфибиям), рептилиям (пресмыкающимся), затем — к млекопитающим, птицам, приматам и наконец к «*Homo erectus*» («человеку прямоходящему»), нашему предшественнику. Данная эволюционная логика, отобранная природой, не исчезала от одного вида животных к другому, а закреплялась и передавалась в генном коде. Такую же программу двигательного развития имеет каждый рождающийся ребенок. Вынашивание женщиной зародыша, находящегося в околоплодных водах (особенно на последних месяцах беременности), соответствует «рыбьему»

периоду эволюции; первые движения новорожденного в положении лежа напоминают действия древних земноводных, чувствующих себя еще беспомощно на суше, последующее ползание на животе очень похоже на перемещения у пресмыкающихся. Далее, примерно в полгода, малыши пытаются самостоятельно сидеть, высвобождая при этом руки-«крылья», что очень похоже на птиц и т.д.

В этом плане особое значение приобретает *биогенетический закон*, сформулированный Э. Геккелем: *онтогенез повторяет филогенез*. Это означает, что в своем индивидуальном развитии (особенно на ранних этапах) ребенок как бы ускоренно повторяет все предшествующие этапы исторического становления от

простейших животных форм к человеку разумному.

Кстати, в эмбриологии уже давно существует закон *рекапитуляции признаков*, согласно которому *на определенных стадиях развития человеческий зародыш напоминает рыбу, амфибию, рептилию и наконец млекопитающее*. На соответствующем этапе он даже имеет хвост и жаберные щели!

Обобщая все сказанное выше, автор взял на себя смелость дополнить с позиции педагога-методиста основной биогенетический закон Э. Геккеля и представить его в более адаптированном к педагогике виде: *онтогенезис повторяет филогенезис, а разумная система физического воспитания детей должна повторять в своей основе логику онтогенеза*.

Ведь Природа уже отобрала для развивающегося ребенка самую оптимальную последовательность становления его двигательных функций: лежание — ползание — сидение — вставание — стояние — ходьба — лазание — бег — прыжки (см. рис. 1). Можно уверенно утверждать, что именно эволюционный принцип должен стать основополагающим в теории и методике физического воспитания детей, в разработке программ и учебных пособий, планов-конспектов занятий по физкультуре и перспективного планирования.

Само занятие будет прово-

диться в стиле «эволюционного ролика», всякий раз повторяя логику развития и совершенствования животного мира и человека. Автор уверен, что более совершенной методики не существует, ведь она предложена самой Природой. В традиционных же занятиях, как уже говорилось, все происходит с точностью до наоборот: в начале выполняются построения, перестроения, различные строевые действия, далее следуют ходьба, бег и даже прыжки, после чего (в основной части) дети упражняются в положении сидя, ползают и лежат.

Вторая золотая формула двигательного развития ребенка трансформируется из первой, продолжая и уточняя ее: *в любом из исходных положений (лежа, на четвереньках, сидя, на коленях и т.д.) разумно начинать упражнения с более низких поз (с минимальной высотой общего центра масс над опорой) и лишь затем переходить к максимально высоким в данном положении позам* (рис. 2).

В основе этого утверждения лежит известное положение биомеханики: чем ниже высота общего центра масс (ОЦМ) человека, расположенного в крестцовом отделе позвоночника, над опорой, тем легче в энергетическом плане исходная поза или упражнение; и наоборот, чем выше ОЦМ — тем эта поза сложнее. Наглядно данный постулат

можно рассмотреть на примере ползания. Методически верно будет начинать упражнения с малышами в позе на низких четвереньках (с опорой на локти и колени), далее — на средних четвереньках (с опорой на ладони и колени), затем — на высоких (с опорой на ладони и стопы) и переходить к выполнению самых энергоемких упражнений — бегу и прыжкам на высоких четвереньках, когда высота ОЦМ над опорой достигает максимума.

Третья золотая формула может быть сформулирована следующим образом: *в любом исходном положении (лежа, на четвереньках, сидя, на коленях и др.) разумно начинать упраж-*

няться из «позы эмбриона» (группировки, «закрытого цветочного бутона») — с постепенным выпрямлением, разгибанием и расталкиванием туловища и конечностей (рис. 3).

Данное утверждение было выведено из природной закономерности, суть которой сводится к тому, что при вынашивании плода (беременности), в период раннего онтогенеза, во время сна, при усталости, болезни и прочих неблагоприятных условиях среды (для растений — засухи, для животных — холода) все живое отдает преимущество сгибаемым позам. Так, у беременной женщины плод находится в околоплодных водах в «позе эмбриона» в собранном, согнутом по-

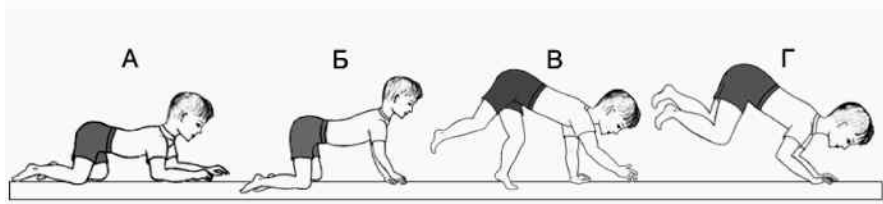


Рис. 2

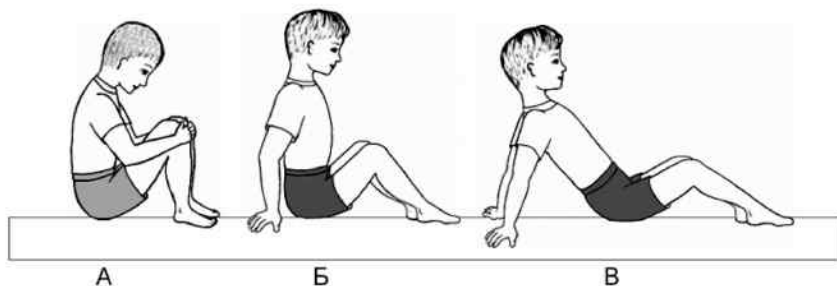


Рис. 3

ложении — так удобно и для него, и для матери. Наблюдая новорожденного первых недель жизни, можно обратить внимание на выраженную сгибательную установку конечностей. Пеленание младенцев как раз и направленно на выпрямление, выравнивание рук и ног. Правда, в свете нового взгляда на естественное физическое развитие малышей, традиционный подход к принудительному пеленанию постепенно пересматривается: целым рядом авторов уже предложен более свободный стиль пеленания младенцев.

Серию аргументов дополнили и данные специалистов НИИ физиологии АПН СССР, которые еще в начале 1980-х гг. доказали, что у дошкольников первых лет жизни мышцы-сгибатели туловища и конечностей развиты лучше, чем мышцы-разгибатели. Значит, это для чего-то было заложено Природой. Не может не заинтересовать и утверждение анатомов о том, что самой оптимальной для отдыха человека является полусогнутая поза на боку, при которой практически все мышцы максимально расслаблены. Еще один аргумент в пользу третьей золотой формулы: английский естествоиспытатель Л. Уотсон в своей книге «Ошибка Ромео» выдвинул версию, поясняющую преимущество сгибательных поз у животных и человека. Ее суть заключается в следующем: всякий живой организм обладает

определенным зарядом и может быть представлен в виде условной электрической цепи. Когда в согнутом положении верхние и нижние конечности соединяются — цепь замыкается, и электрическая разница потенциалов возрастает, что повышает общую энергетику организма и создает лучшие условия для жизнедеятельности. Вот почему уставшие, больные, размышляющие над сложными проблемами люди неосознанно принимают сгибательные («замкнутые») позы. Естественно, что актуальность этих поз тем больше, чем ниже и горизонтальнее исходное положение; с выпрямлением туловища к прямостоянию, ходьбе и т.д. значение данной закономерности снижается.

Четвертая золотая формула двигательного развития детей может быть представлена в следующем виде: *в любом исходном положении первыми выполняются движения головой (шейным отделом позвоночника), затем в плечевом поясе и руками, далее идут мышцы туловища (груди, живота, спины), потом тазового пояса (подвздошно-поясничные сгибатели, ягодичные разгибатели) и нижние конечности; и далее следуют такие глобальные двигательные проявления, как ходьба, лазанье, бег и прыжки* (рис. 4).

Такая естественная последовательность изначально определена особенностями строения и

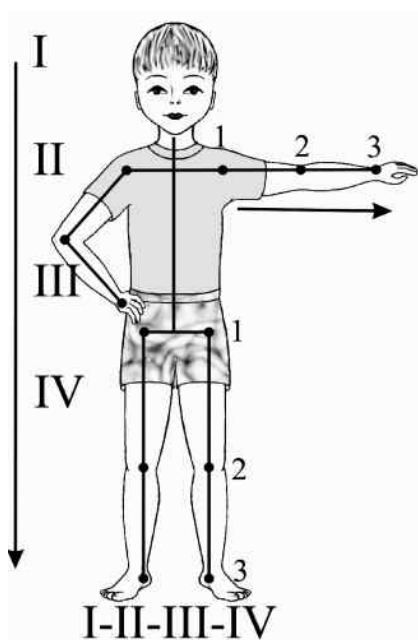


Рис. 4

развития центральной и периферической нервных систем. В медицине уже давно известна кранио-каудальная последовательность формирования движений у новорожденных, таким же образом строится процесс восстановления (реабилитации) у детей-инвалидов, страдающих церебральными или спинальными параличами. Более просто и понятно это правило можно сформулировать так: в каком бы положении ни находился ребенок, движения должны выполняться по направлению *от темечка — к пяткам*. Причем, чем ниже двигательный режим (лежачий — ползательный — сидячий), тем актуальнее для занимающегося

будут движения головой и руками; и наоборот, чем выше и вертикальнее положение или поза — тем более значимыми становятся движения в тазовом поясе и нижних конечностях. Это правило автор образно назвал *феноменом двух кувшинов*: чем горизонтальнее расположен кувшин, тем больший прилив условной жидкости-энергии происходит к верхней его части (горлышку), чем вертикальнее он стоит, тем больше жидкости (энергоносителей) концентрируется внизу. Именно это естественное перераспределение энергии в человеческом теле в зависимости от его положения в пространстве и определяет методическую последовательность физических упражнений. При традиционном подходе к физкультуре педагог вместе с детьми довольно часто в положении стоя выполняет упражнения для мышц и суставов шеи, плечевого пояса и рук, что методически некорректно.

Пятая золотая формула двигательного развития дошкольников дополняет и уточняет предыдущую. Выглядит она так: *работая с конечностями (руками, а затем ногами), первыми надо выполнять движения в крупных близлежащих к туловищу суставах (плечевых, тазобедренных), затем подключать средние и несколько отдаленные (локтевые, коленные) и наконец задействовать самые мелкие и наиболее отдаленные от туловища суста-*

вы (кистевые, голеностопные) (см. рис. 4).

Такая природная последовательность также определена особенностями строения и развития нервной системы человека — ведь нервные двигательные пути идут от центра к периферии. Сигнал, посланный из коры головного мозга, по стволу достигает шейного утолщения спинного мозга, где перебрасывается на периферические нервные окончания, иннервирующие руки. Если же двигаются нижние конечности, сигнал идет по центральному нейрону до поясницы, где в соответствующем утолщении спинного мозга переключается на периферические нейроны, обеспечивающие чувствительность и активность ног.

Данная золотая формула убедительно подтверждается первыми двумя: чем ниже и горизонтальнее положение ребенка, тем более задействованы в движениях крупные, близлежащие к туловищу суставы. Это наглядно видно при ползании попластунски и на низких четвереньках. С дальнейшей вертикализацией позы (например, при ползании на высоких четвереньках) в движениях задействуются более отдаленные от туловища суставы.

В неврологии, ортопедии, ЛФК уже давно известно правило восстановления травмированной, паретичной конечности: от проксимальных (близлежащих к туловищу) отделов — к дисталь-

ным (отдаленным от туловища). Это еще один аргумент в пользу предлагаемого методического подхода.

Шестая золотая формула заключается в следующем: *чем ниже положение или поза ребенка, тем более естественными для него будут относительно медленные, спокойные и плавные движения (в стиле ползущего питона). И наоборот, чем выше положение тела занимающегося (в ходьбе, беге, подскоках, прыжках), тем более характерными для него должны стать относительно быстрые, взрывные, ударно-баллистические движения (в стиле скачущего коня)* (рис. 5).

Данная закономерность познана автором из зоологии. Примитивные классы животных (земноводные, пресмыкающиеся) имеют низкое расположение тела над поверхностью опоры, которая оказывает ощутимое сопротивление при перемещении, вот почему абсолютная скорость движения у них сравнительно низкая. А у животных, имеющих длинные и развитые конечности, а также более высокое расположение ОЦМ над опорой, скорость перемещения в десятки раз больше (хищные, травоядные, млекопитающие). В своем эволюционном двигательном развитии от горизонтальных к вертикальным положениям (как на одном физкультурном занятии, так и в течение учебного года) ребенок должен



Рис. 5

правильно использовать соответствующие стили двигательной активности, обозначенные выше.

Седьмая золотая формула отражает еще одну интересную биологическую закономерность: *чем ниже и горизонтальнее положение тела человека, тем более естественным для него становится расслабленный режим упражнений (напоминающий брошенную на пол веревку); и наоборот — чем оно выше и вертикальнее, тем более напряженным должен быть режим мышечной деятельности (напоминающий прочно стоящую колонну)* (рис. 6).

В основе этого правила лежит уже давно известный в медицине ортостатический эффект: в

лежащем положении все жизненные функции (частота сердечных сокращений, дыхания, артериальное давление, мышечный тонус, тонус сосудов, гравитационное раздражение скелета, иррадиация возбуждения в коре головного мозга) снижаются до определенного минимума. И наоборот — в вертикальном положении все эти показатели устремляются к максимальным значениям (сравните мышечное напряжение и пульс лежащего и бегущего человека). Другими словами, *горизонтальные положения являются более пассивными и релаксационными (расслабляющими, характерными для медитации), а вертикальные по сути своей более активные, тонические, характерные для напряжения (концент-*

рации). Не имеет методического смысла напрягать скелет и мышечный корсет в лежачих положениях. В то же время некорректными будут упражнения на расслабление всего тела в положении стоя. В традиционной системе физического воспитания такое распространенное упражнение, как отжимание в упоре лежа, как раз и выполняется в режиме максимального мышечного напряжения. Педагоги в соответствии с инструкцией добиваются того, чтобы тело детей было полностью выпрямленным и жестким (туловище и ноги должны составлять единую прямую линию), а этого можно достичь только за счет значительного мышечного напряжения. Наши дети ближе к Природе и ее законам, а потому большинство из них предпочитает отжиматься по-другому: поднимая таз или наоборот, опуская живот вниз. Оба эти приема позволяют в значительной степени снять мышечное напряжение, столь неестественное для лежачего положения. Нам нужно чаще наблюдать за движениями детей и многому у них учиться в методическом плане.

Восьмая золотая формула двигательного развития детей гласит: *для крупных, близлежащих к туловищу мышечных массивов (плечевых, груди, живота, спины, таза) естественными являются относительно медленные, спокойные движения; для мелких же и от-*

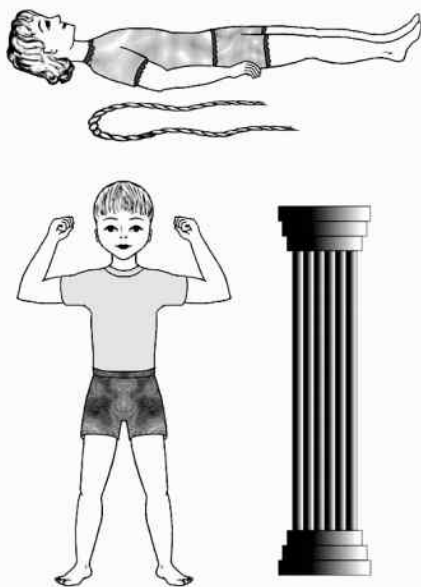


Рис. 6

даленных от туловища мышцы больше подходят быстрые, частые и хлесткие (рис. 7).

Эту закономерность можно объяснить *принципом баллистической волны* (или «феноменом кнута») В.В. Клименко. Так, если отснять на видео, а затем проанализировать движение кнута в руках умелого пастуха, откроются поразительные вещи: относительно медленное движение массивной рукоятки передачей кинетической энергии трансформируется на конце в щелчок, похожий на пистолетный выстрел: скорость на кончике кнута в 15—20 раз превышает начальную скорость движения рукоятки! Ученый, открывший этот феномен, предложил рассматривать тело человека как условный кнут: туловище и

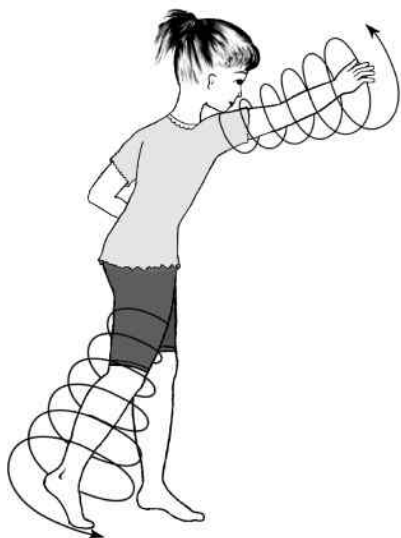


Рис. 7

таз в качестве рукоятки, а конечности — как кнутовище. Известный из школьной программы закон сохранения кинетической энергии гласит: чем больше масса тела в отдельно взятой замкнутой системе, тем меньше его скорость, и наоборот — чем меньше масса, тем больше скорость. Вот почему методически неправомерными видятся теперь быстрые движения, осуществляемые крупными мышечными массивами туловища, — тот же стандартный тест на скоростное сокращение мышцы брюшного пресса из положения лежа на спине при переходе в положение сидя.

К тому же, из анатомии известно, что в крупных мышцах человека преобладают красные или медленные мышечные волокна (миофибриллы), а в мелких —

белые или быстрые. Все это и определяет выбор правильного режима сокращения для тех или иных групп мышц.

Исходя из данной формулы, можно сразу дать педагогам методический совет: не делайте с детьми очень быстрых движений туловищем (позвоночником), а также в плечевых и тазобедренных суставах, особенно прямыми конечностями. Это — неестественный режим, а значит, он не несет максимальной пользы организму ребенка.

Итак, автор предлагает запомнить самое главное: в своей педагогической деятельности воспитатель, инструктор по физической культуре или учитель должны следовать не столько искусственным инструкциям, сколько логике Природы, т.е. основывать свои частные методики на более глобальных законах биологического развития человека. Представленный выше (хоть и в кратком изложении) научно-методологический базис может в корне изменить всю систему физического воспитания и спортивной тренировки у детей, а также систему коррекции и реабилитации имеющих у них двигательных нарушений.

В последующих статьях будет предложено более детальное методическое обоснование системы физического воспитания и оздоровления детей в дошкольном учреждении и начальной школе с позиции практики.

Кинезиологические методики в психолого-педагогической работе ДОУ

Дружина Е.Е.,
учитель-логопед д/с № 1504, Москва

Кинезиология — наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Истоки кинезиологии обнаруживаются почти во всех известных философских системах древности и прогрессивных течениях современности. Например, еще Конфуций демонстрировал роль конкретных движений в развитии ума и укреплении здоровья. Сходные элементы содержит йога, основной целью которой служит обретение высших психофизических способностей. Гиппократ также пользовался кинезиотерапией в своей лечебной практике.

Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий головного мозга, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в психике. Кинезиология рассматривает мозг человека как компьютер, в котором уже заложена информация о всех функциональных связях в организме. Кроме того, мозг и накапливает информацию и способен решить любую зада-

чу, связанную с регуляцией функций организма.

Самый благоприятный период для интеллектуального развития — возраст до 10 лет, когда кора больших полушарий еще не окончательно сформирована. Успешность обучения детей зависит от своевременного развития межполушарного взаимодействия, использования методик, учитывающих особенности функциональной асимметрии полушарий. К таким методикам относится применение кинезиологических упражнений, также способствующих становлению латерального профиля, положительных структурных изменений в организме. При этом сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляются на более высоком уровне, совершенствуются координирующая и регулирующая функции нервной системы.

Функциональная асимметрия полушарий — свойство мозга, отражающее различия в распределении нервно-психических функций между ними. А формируется и развивается это распределение под влиянием комплекса

биологических и социокультурных факторов. Разная степень выраженности таких психических свойств, как конкретно-образное и абстрактное мышление, первая и вторая сигнальные системы, синтетичность и аналитичность, гибкость и ригидность, экстра- и интроверсия и т.д., формирует склонность разных людей к преимущественной опоре на так называемое право- и левополушарное мышление, с характерными для них способностями, эмоционально-личностными характеристиками. Психофизиологи выделяют 32 типа функциональной организации мозга, из них три основных: лево-, право- и равнополушарный. Врожденные предпосылки лежат в основе последующего развития асимметрии в ходе индивидуально-го роста человека под влиянием социальных факторов. Интегрированное межполушарное взаимодействие служит базисом формирования интеллекта и передачи информации из одного полушария в другое. Причем связей левого полушария с правым больше, чем правого с левым. Поэтому при активизации левого полушария правое быстрее вовлекается в работу. Образование в нашей стране ориентировано на левополушарных учеников: материал преподносится в готовом виде, а правополушарные испытывают дискомфорт, т.е. не имеют возможности полноценно развивать свои способности.

Увеличение числа детей с девиантным поведением, трудностями в адаптации, нарушениями в развитии стимулирует поиск новых путей коррекционной работы. Одним из самых эффективных признан метод кинезиотерапии, успешно применяющийся в России и за рубежом. Традиционные методы психолого-педагогического воздействия порой не приносят устойчивого положительного результата, поскольку не устраняют первопричину нарушений. Тогда как кинезиотерапия направлена на механизм возникновения психофизиологических отклонений в развитии. Метод кинезиологической коррекции направлен на улучшение психических процессов, памяти, внимания, речи, пространственных представлений, позволяет снизить утомляемость, повысить способность к произвольному контролю.

У детей с системными нарушениями речи отмечаются нарушения общей и мелкой моторики, координации движений, несвоевременное формирование латеральных предпочтений. Включение кинезиологических упражнений в систему коррекционной работы способствует преодолению этих отклонений: они развивают мелкую моторику, равномерно тренируют мышцы обеих сторон тела, что связано с интегрированной и равномерной активизацией моторной коры лобных долей мозга, базального ганглия и мозжечка. Это способствует форми-

рованию нервных сетей в остальной части лобной доли и в обоих полушариях своеобразного «оборудования», необходимого для успешного обучения в течение жизни. Уменьшение общего напряжения организма и снижение стресса оказывают оздоравливающее влияние на весь организм.

Фронтальное логопедическое занятие — интенсивная умственная нагрузка, требующая элементов творчества, поэтому перед ним автор применяет комплекс кинезиологических упражнений, направленных на поддержание равновесия системы «интеллект — тело», формирование межполушарного взаимодействия, развитие межполушарных связей, памяти, внимания, мышления. Упражнения на развитие мелкой моторики используются во время динамической паузы в середине занятия.

Подготовка к фронтальному занятию включает питье воды за 10 мин до него и комплекс упражнений, постепенно разучиваемый детьми. Продолжительность выполнения упражнений не более 5 мин.

Кинезиологические упражнения

«Кнопки» мозга

Цель: активизировать вестибулярный аппарат, подготавливающий мозг к восприятию сенсорной информации.

Одну руку положить на область пупка, а другую — на точ-

ки под ключицами между ребрами. Рука на пупке позволяет сосредоточить внимание на центре тяжести тела, обеспечивающем поддержание равновесия. Другая рука, массируя углубления между первым и вторым ребрами в зоне под ключицами, слева и справа от грудины, стимулирует приток насыщенной кислородом крови через сонные артерии к мозгу. «Кнопки» мозга находятся над местом их разветвления. При массаже этих зон активизируются барорецепторы (рецепторы давления), поддерживающие нормальное давление крови, поступающей в мозг.

Это упражнение позволяет лучше сосредоточивать внимание при выполнении контрольных работ, снимает излишнюю двигательную расторможенность у детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности. Выполняются по 5 нажимов, 2—3 раза.

Перекрестные шаги

Цели: активизировать нервные волокна в мозолистом теле; укрепить связи передних отделов мозга с мозжечком и вестибулярным аппаратом.

Выполняется в виде перекрестно-латеральной ходьбы на месте, при которой локоть касается колена. В момент касания разноразмерных локтя и колена активизируются обширные зоны обоих полушарий, сбалансированно работают нервные пучки мозолистого тела. При медленном

темпе совершенствуется тонкая моторная координация, закрепляются связи передних и задних отделов мозга.

Это простое упражнение эффективно для становления полноценного функционирования мозга и передних отделов лобных долей. Выполняется 8—10 раз.

Крюки

Цель: осуществить сознательную и сбалансированную работу моторных и сенсорных центров каждого полушария.

Скрестить лодыжки, затем — руки, соединить пальцы в замок и вывернуть их. Для этого руки вытянуть вперед тыльными сторонами ладоней друг к другу и большими пальцами вниз; перенести одну руку через другую, соединить ладони и взять пальцы в замок; опустить руки, вывернуть их внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз. Находясь в этом положении, нужно прижать кончик языка к твердому нёбу за верхними зубами. Это действие возбуждает средний мозг, помогает избавиться от напряжения, вызванного несбалансированной позой. Упражнение способствует сознательному переключению внимания, активизации моторной зоны коры больших полушарий за счет снижения возбуждения в центрах обеспечения выживания и уменьшения выработки адреналина. Выполняется под счет до 10.

Слон

Цели: активизировать и сбалансировать всю целостную систему «интеллект — тело», работу полукружных каналов вестибулярного аппарата, системы «рука — глаз»; улучшить качественные характеристики внимания.

Левая рука вытягивается в сторону, как хобот, левое ухо плотно прижимается к плечу, колени расслаблены. Кончики пальцев рисуют в воздухе знак «бесконечность» от центра поля вверх против часовой стрелки, глаза неотрывно следят за движениями пальцев. Если сочетать движения со «слоновыми» звуками, возбуждаются слуховые механизмы височных долей, что оказывает лечебное воздействие при заболеваниях ушей. Для большего эффекта выполняется 3—5 раз левой и правой руками.

Думающий колпак

Цель: активизировать механизм слухового восприятия.

Оттягивать ушные раковины, слегка выворачивая их и продвигаясь сверху вниз. Выполняется 3—4 раза.

Энергетическая зевота

Цели: расслабить мышцы лица, облегчить работу челюстно-лицевого сустава; улучшить передачу нервных импульсов по волокнам нервов, проходящих через эти суставы; способствовать коммуникации.

Массировать мышцы вокруг зоны челюстно-височного сустава легкими поглаживающими движениями подушечками пальцев.

Помпа

Цели: расслабить мышцы ног; нейтрализовать эффект «защиты ахиллова сухожилия»; обеспечить нормальное движение спинно-мозговой жидкости в позвоночнике; облегчить коммуникацию.

Встать прямо, держась за спинку стула, одну ногу выставить вперед и согнуть колено, другую отвести назад на 30 см и расположить на носочке. Глубоко вдохнуть и на выдохе опустить пятку ноги, расположенной сзади, на пол, одновременно сгибая колено ноги, находящейся впереди.

Энергетизатор

Цели: пробудить организм после долгого сидения; повысить уровень кислорода в крови; расслабить мышцы шеи и плеч; усилить ток спинно-мозговой жидкости.

Положить руки на стол перед собой, наклонить подбородок к груди, ощущая растяжение мышц спины и расслабление плеч. С глубоким вдохом запрокинуть голову назад, прогнуть спину и раскрыть грудную клетку, сделать выдох, расслабить спину и опустить подбородок к груди. Упражнение стимулирует и повышает концентрацию внимания. Выполняется 10—15 мин.

Ленивые восьмерки

Цели: способствовать развитию наружных глазных мышц, миелинизации нервных волокон, идущих от зоны, ответственной за центральное зрительное поле и точное моторное слежение; усилить системы координации «глаза — руки» и «руки — глаза».

Внимание фиксируется на движении глаз и системе координации «руки — глаза». Глаза следят за движущимся большим пальцем, описывающим восьмерку в горизонтальном поле видения. Руку выставить вперед, поднять большой палец на уровень переносицы на расстоянии локтя от глаз и медленно выполнять движения от центра зрительного поля вверх по краю поля видения против часовой стрелки влево вниз, вернуться в центр, далее — против часовой стрелки вправо и вверх, затем в центр. Движение выполняется плавно и непрерывно, по 3 раза каждой рукой. После этого сцепить пальцы в замок: большие пальцы направлены вверх, образуют перекрестье. Сосредото-



чив внимание на переплетении пальцев, выполнять движения сцепленными руками.

Для улучшения движений рук при письме применяется рисование «ленивой восьмерки» на вертикальной поверхности (стене, доске, листе плотной бумаги): размашисто обводить нарисованные восьмерки каждой рукой по 5 раз, затем обеими руками одновременно. Упражнения способствуют расслаблению кистей рук, предплечий и плеч, расширяют поле зрения, стимулируют тактильное восприятие.

Колечки

Цель: формировать точные движения мышц пальцев рук.

Пальцы поочередно соединять в колечки с большим паль-

цем в прямом (от указательного до мизинца) и обратном (от мизинца до указательного) направлениях. Сначала упражнение выполняется каждой рукой по отдельности, затем одновременно.

Кулак — ладонь — ребро

Цель: та же.

Руки меняют последовательно три положения на плоскости стола.

Танец

Цель: та же.

Левую руку сжать в кулак, ладонь правой принимает горизонтальное положение, кончиками пальцев касаясь мизинца левой руки, затем сменить положение руки. Выполнять 6—8 раз.



Проявление творчества у старших дошкольников в подвижных играх

Копытова О.А.,

*воспитатель МДОУ д/с № 27 компенсирующего вида,
г. Железнодорожный, Московская обл.*

Подвижные игры — одно из важных средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста, поскольку они оказывают комплексное воздействие на организм и все стороны личности ребенка. Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении подвижных игр, тесно связан с положительными эмоциями, возникающими в их процессе. Эмоциональный подъем вызывает у детей стремление к достижению цели, лучшей координации движений, более точной ориентировки в пространстве и игровых условиях, в ускоренном темпе выполнения заданий.

Так, П.Ф. Лесгафт писал: «В играх применяется все то, что усваивается при систематических занятиях, движения должны соответствовать силе ребенка и выполняться с большой точностью и ловкостью...».

Проблема подвижной игры как средства всестороннего воспитания и развития дошкольника продолжает оставаться предметом исследования научных и практических работников. По отдельным вопросам ее содержа-

ния, организации и методики имеются работы А.И. Быковой, А.В. Кенеман, М.М. Конторович, Т.И. Осокиной и др. Например, проведены исследования, установившие эффективность методов соревнования и творческих заданий в подвижных играх детей 6 лет (Л.М. Коровина). Формированию ориентировки в пространстве у старших дошкольников посвящено исследование Э.Я. Степаненковой, где дается уточняющее понимание детьми пространственных отношений между предметами (внизу, сверху, напротив и т.д.).

Интеллектуальному развитию детей способствуют как содержание игры, так и задания (самостоятельно объяснить ситуацию, правила, действия персонажей, указать местоположение участников, атрибутов, направленность движений).

Большое влияние на детское творчество оказывает взрослый, его доброжелательность. Исходя из огромного воспитательного значения подвижных игр, были намечены следующие задачи, призванные:

- изучить особенности формирования творческой активности у старших дошкольников;
- изыскать методы и приемы, обеспечивающие развитие творческой активности;
- определить последовательность заданий, влияющих на развитие личности.

Работа велась в три этапа.

1. Констатирующий эксперимент. Определялся уровень развития детей до начала работы.

2. Формирующий эксперимент. Ставились задачи исследования, предлагался план, практически реализовывались его пункты. Проводилось обоснование методов работы по этапам.

3. Контрольный эксперимент. Определялся уровень развития детей после эксперимента.

Физическая готовность детей устанавливалась путем наблюдения за их играми и по данным медицинского обследования. При выявлении знаний детей в интересующем вопросе собиралась соответствующая документация, составлялись характеристики детей.

Для практической работы по развитию творчества дошкольников в подвижных играх была выбрана старшая группа нашего детского сада — всего 23 человека. По данным медицинского обследования, дети относятся к I и II группам здоровья. У одного ребенка плоскостопие, у двух подозрение на искривление позвоночника, 2 раза в неделю они ходят на занятия в физкультур-

ный диспансер, также с ними ведется работа дома с родителями и дополнительно в детском саду. Рекомендуемый режим — общий.

Наблюдения за деятельностью детей показали, что в утреннее время в подвижные игры они не играют. Днем, в основном на прогулке, занимаются играми с бегом (типа «Ловишки»), элементами соревнования (например, «Кто скорее?»). В них участвует малое число детей, в основном одни и те же. Мальчики предпочитают играть отдельно в футбол, и организуют игры одни и те же дети. Для этого они пользуются речитативом: «Тай, тай, налетай», «В интересную игру, а в какую не скажу» или просто предлагают: «Давай в “Ловишки” играть», «Кто будет играть в футбол?»

Начиная игру, дети стремятся привлечь воспитателя. Если он уклоняется, игра часто не начинается или просто быстро распадается. Кроме того, игра может закончиться через короткий отрезок времени из-за конфликтов между детьми, личных антипатий («Я не хочу играть, потому что Маша играет, я хочу быть в команде с Сашей» и т.д.). Выход из таких ситуаций всегда один — жалобы воспитателю.

Отсюда можно сделать вывод, что подвижные игры не пользуются у детей особой популярностью, поскольку они однообразны, что, в свою очередь, свидетельствует о недостаточной работе воспитателей в этом на-

правлении. Для преодоления этого недостатка автор предполагает определенный план действий.

1. Уточнить знания детей о подвижных играх, названиях, правилах.

2. Провести констатирующий эксперимент:

- определить умение выполнять правила игры;
- доводить начатую игру до конца;
- выяснить взаимоотношения детей во время игры;
- установить длительность игры, ее причины.

3. Познакомиться с работой воспитателя по обучению детей подвижным играм:

- наблюдать за руководством;
- изучить документацию.

4. Составить характеристику детей, выбранных в экспериментальную группу (табл. 1, 2).

5. Провести формирующий эксперимент:

- поднять интерес к разнообразным подвижным играм;
- научить детей самостоятельно организовывать игры, разнообразить их;
- следовать правилам игры, доводить игру до конца;
- придумывать игры по аналогии, варьировать правила.

На основе из намеченного плана была составлена экспериментальная группа детей, в которую вошли 10 человек.

Таблица 1

Характеристика здоровья детей

№ п/п	Имя, фамилия ребенка	Возраст	Рост (см)	Группа здоровья
1	Аня А.	5,6	101	II (плоскостопие)
2	Катя А.	5,3	110	II
3	Настя Д.	5,4	113	II (аллергия)
4	Надя И.	5,6	103	II
5	Марина С.	5	106	I
6	Юра И.	6	109	I
7	Саша С.	5,4	105	II
8	Алеша О.	5,5	108	II
9	Слава П.	5,2	107	II
10	Андрей К.	5,7	108	I

Таблица 2

Сведения о жизни детей дома

Имя, фамилия ребенка	Состав семьи, ее отношение к физкультуре	Наличие физкультурного уголка	Занимается ли в секции, кружке
1	2	3	4
Аня А.	В семье 4 человека. Особое внимание уделяют охране здоровья ребенка. На развитие физических умений и навыков не хватает времени	Нет. Теснота в квартире. Из спортивных игрушек — мяч, лыжи, скакалка, резинка	Занимается в секции гимнастики, 3 раза в неделю ездит туда со старшей сестрой
Катя А.	В семье 3 человека. Основное внимание уделяют охране здоровья, закаливанию ребенка на свежем воздухе. Целенаправленно физические навыки и умения не развивают	Нет. Из спортивных игрушек — мяч, лыжи, санки	Нет
Настя Д.	В семье 4 человека. В основном уделяют внимание охране здоровья ребенка. Физическим воспитанием целенаправленно не занимаются. Девочка двигается под руководством старшего брата	Нет. Из спортивных игрушек — мяч, обруч, санки	Учится игре на пианино
Надя И.	В семье 5 человек. Особое внимание уделяют закаливанию организма, играм на прогулке. Мама сама является инициатором подвижных игр, много времени проводят на свежем воздухе	Нет. Из спортивных игрушек — мяч, скакалка, обруч, санки	Нет
Марина С.	В семье 4 человека. Большое внимание уделяют закаливанию, прогулкам	Есть перекладина, спортивные игрушки — мяч, скакалка, обруч, лыжи, санки	Хотели бы. Рядом ничего нет подходящего

Окончание табл.

1	2	3	4
Юра И.	В семье 5 человек. Самому младшему 8 месяцев. Из-за занятости мамы Юра большую часть времени проводит с бабушкой. Мальчик живой, подвижный, но часто болеющий простудами. Целенаправленного физического воспитания не получает	Нет. Из спортивных игрушек — мяч, велосипед, кольцоброс, лыжи, санки	Нет, но хотелось бы в будущем
Саша С.	В семье 4 человека. Основное внимание уделяют закаливанию прогулками на свежем воздухе, но чаще Саша гуляет один	Нет. Из спортивных игрушек — мяч, велосипед, клюшка, лыжи, санки	Нет
Алеша О.	В семье 5 человек. Три сына в основном гуляют и играют вместе. Семья часто выезжает на прогулку на природу. Целенаправленно физических качеств не прививают, некогда	Нет. Но во дворе есть перекидина и горка для лазанья. Спортивные игрушки те же	Иногда со старшими братьями ходит в школу и наблюдает за борьбой
Андрей К.	В семье 4 человека. Основное внимание уделяют прогулкам на свежем воздухе, закаливанию ребенка. Специально работы по развитию движений не ведут	Есть шведская стенка. Спортивные игрушки — мяч, летающая тарелка, лыжи, санки, велосипед	Посещает бассейн, занимается плаванием
Слава П.	В семье 3 человека. Основное внимание уделяют закаливанию, по вечерам — обливание холодной водой	Нет. Есть ручной, ножной массажеры, спортивные игрушки — мяч, велосипед, лыжи, самокат	Нет

Знания детей о подвижных играх

Имя, фамилия ребенка	Знакомые игры	Любимая игра	Правила, движения игры	Знакомая считалка
1	2	3	4	5
Аня А.	«Ловишки», «Два Мороза», «Мы веселые ребята», «Съедобное — несъедобное», «Гуси-лебеди», «Третий лишний»	«Третий лишний»	Дети встают по два человека — вот так. Один убегает, другой догоняет и нужно встать впереди ребят, а последний убегает. Если его поймали, то он догоняет	На столе стоял стакан, а в стакане таракан
Катя А.	«Ловишки», «Два Мороза», «Море волнуется», «У дочка», «Третий лишний»	«Ловишки»	Нужно выбрать ловишку, он потом всех ловит, а потом считает, сколько поймал	Белки зайцев угощали, им морковки раздавали, все орешки сами съели, и тебе водить велели
Настя Д.	«Ловишки», «Ловишка с лентой», «У медведя во бору», «Мы веселые ребята», «Салки»	«Ловишки»	Выбирается один или два ловишки. По команде «Беги!» они должны ловить всех, осалить рукой, кого осалят, тот выходит из игры. И кто больше поймает — тот победитель	Шла машина темным лесом за каким-то интересом...
Надя И.	«1, 2, 3, 4, 5 — тебе догонять». «1, 2, 3 — иди скорей води!»	«Третий лишний»	Нужно встать в круг, один за другим, потом один бежит, другой его догоняет, а нужно, когда побегаешь, встать впереди, тогда другой убегает	Шла кукушка мимо сети, а за нею малы дети...
Марина С.	«Ловишки», «Гуси-лебеди», «Третий лишний», «Салки-приседалки», «Два Мороза»	«Третий лишний»	Нужно сначала всем ребятам построиться по два человека друг за другом, сделать домики по кругу. Потом нужно выбрать двух ведущих,	1, 2, 3, 4, 5 — тебе догонять. 1, 2, 3 — иди скорей води!

Окончание табл.

1	2	3	4	5
			один убегает, другой догоняет. Бегать нужно по кругу один раз и встать впереди, кто сзади лишний, убегают, а его должны поймать	
Юра И.	Шла кукушка мимо сети, а за нею малы дети...	Футбол	Шла кукушка мимо сети, а за нею малы дети...	Шел крокодил — трубку курил...
Саша С.	«Футбол», «Хоккей», «Салки», «Третий лишний», «Ловишки»	«Ловишки»	Я люблю бегать и догонять кого-то	1, 2, 3, 4, 5 — вышел зайчик погулять
Алеша О.	«Ловишки», «Ножки от дорожки», «Ловишка с лентой», «Прятки», «Салки», «Баскетбол»	Во многие игры люблю играть, больше нравится баскетбол	Нужно бить по мячу о землю, а потом бросить его в кольцо	1, 2 — шли утята, 3, 4 — шли домой... Мы делили апельсин: много нас, а он один...
Андрей К.	«Ловишки», «Салки», «Футбол»	Футбол	Нужно взять и забить гол	Мимо леса, мимо дач плыл по речке красный мяч
Слава П.	«Прятки», «Салки», «Футбол», «Догонялки»	Футбол	Как ребята решат, так и буду играть	Аты-баты шли солдаты, аты-баты на базар...

На основании полученных данных можно сделать вывод: дети знают названия подвижных игр, включенных в программу воспитания и обучения. Могут рассказывать правила игры, но часто не выделяют сигналы и цель.

Влияние семьи на развитие физических качеств и навыков у всех одинаково.

Для констатирующего эксперимента была выбрана игра «Салки», так как при опросе многие называли ее среди знакомых и любимых.

Задачи:

- закрепить навыки бега друг за другом;
- развивать ловкость бега, быстроту, внимание;
- учить слышать сигнал в игре и быстро на него реагировать.

Дети бегут по кругу в быстром темпе. Продолжительность — 7 мин. Дыхание произвольное.

Организовали игру Надя И. и Катя А.

— Ну, вставайте, нет, не так, чур, я убегаю!

— А можно я буду догонять!

— Всегда ты хочешь быть первой, Наденька!

— Раиса Константиновна, а что Надя хочет быть всегда первой?

— Ну, тогда я не буду играть!

— Ну, и не играй!

— Да, все будет рассказано.

Организация игры не получилась. Дети разошлись, а позднее вновь обратились к воспитателю за помощью.

— В какую игру вы решили играть?

— В «Салки»!

— Хорошо, тогда подойдите ко мне, сделайте круг, затем опустите руки. Саша С. догоняет, приготовились. Раз, два, три — беги!

Дети бегут по площадке, быстро передвигаются, болеют друг за друга. Саша С. пробежал немного, так и не решился кого-то осалить.

— Я так не играю! — говорит он.

— Стоп! — командует воспитатель. — Выбирается салкой Андрей. Водящий, даю тебе в руку флажок, до кого ты дотронешь-

ся, тот будет салкой. Понятно?! Раз, два, три — лови!

Дети вновь бегают, салка меняется, салка громко говорит:

— Я салка!

— А теперь идите и спокойно походите, играть будем завтра, — сообщает воспитатель.

Констатирующий эксперимент показал, что с самостоятельной игрой дети не справились. Организация и методика проведения игры воспитателем имела ряд недочетов:

— не уточняли правила игры, ее содержание;

— воспитатель сам назначил салку;

— в конце не подводились итоги, дети разошлись просто так;

— не было четкого сигнала в игре, действия детей были не точны.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что необходимо последовательное разучивание игры по этапам.

На *первом этапе* особое внимание уделяется объяснению игры. Иногда оно дается в виде небольшого рассказа, в который вплетаются естественное расположение детей и игровые задания. Такое объяснение способствует уточнению пространственных представлений, развитию воображения, повышению интереса к игре. Дети творчески входят в образ, происходит эмоциональное восприятие игры в практической деятельности.

Поэтому объяснение требует четкости, выразительности, способствующих формированию умения видеть главное, пробуж-

дению интереса к игре, задачи ей соответствующего темпа. При подведении итога — главное проанализировать поведение детей, отметить лучших участников, сообщить о затруднениях. Только потом вводится усложнение, обсуждаются варианты игры.

Такое усложнение совершенствует двигательные навыки, а также требует умения быстро переключаться от одной деятельности к другой, в данном случае — от активного бега к выполнению творческих заданий. Очень важно поощрять детей, подбадривать их, чтобы они не теряли веру в себя, в возможность достижения хороших результатов, уверенность в том, что должны и смогут справиться с заданием, исправят ошибку.

На *втором этапе* при неоднократном повторении игры детям предлагается вспомнить и рассказать ее содержание и правила. Дается план-схема, по которой дети рассказывают, где они стоят, в каком месте находится водящий, в какую сторону бежать, и таким образом активизировать речь.

Очень важно вносить в игровую ситуацию разнообразные варианты заданий, что помогает детям увидеть знакомое содержание, лучше понять и усвоить направление, местоположение, отношения между предметами.

На *третьем этапе* к созданию вариантов игры привлекаются дети, которые выбирали наиболее понравившиеся сюжеты с более сложными заданиями.

Формирующий эксперимент строился по двум направлениям. С одной стороны, разрабатывались методики подвижной игры, обеспечивающей формирование творчества и социальной активности, а с другой — овладение педагогов этой методикой.

Наша работа показала, что творческая деятельность проявляется у детей уже в самом раннем возрасте: ребенок перерабатывает впечатления, полученные из окружающей среды, конкретные образы, копирует впечатления. Например, Аня К., гуляя на участке, обратив внимание, как дети другой группы интересно играют, привлекла Марину и Славу, и уже вместе они попросили воспитателя тоже организовать игру «Салки». Вначале вспомнили правила игры, дети охотно их рассказывали, отмечая, что главное в игре — это сигнал.

Описание игры «Салки». Участники свободно располагаются на площадке. Один из них — водящий. По сигналу он старается догнать бегающих детей и осалить их. Пойманный ребенок становится салкой. Он останавливается, поднимает руку и громко кричит: «Я — салка-догонялка!» После этого игра повторяется.

Можно использовать различные варианты этой игры. При большом количестве участников следует выделить 2—3 водящих.

1. «Салки с приседанием» — кто присел, того салить нельзя.

2. «Салки-спасалки» — игрок, спасаясь от водящего, берет кого-

нибудь за руку, тогда его салить нельзя.

3. «Салки» с прыжками — играющие прыгают на одной ноге.

Дети сами впоследствии стали предлагать различные варианты игры. К примеру, «Цветные салки» предложила Аня и начала объяснять правила игры: она взяла палочку и нарисовала на земле большой круг.

— Это — город, кто сюда попал, того салить нельзя. Я буду водить, встану к вам спиной и назову какой-нибудь цвет. Если на ком-то есть одежда такого цвета, пусть за нее хватается рукой, того уже салить нельзя. А те, на ком нет такого цвета, пусть бегут в город, я их буду ловить.

Игра началась, Аня встала спиной к детям и крикнула:

— Голубой!

Маша ухватила за голубую юбку, на Саше была голубая куртка, а Настя и Алеша бросились бежать в город.

— Желтый!

Алеша ухватился за желтый шарф, а Катя, Юра и Андрей побежали к городу. Хотя на Кате была желтая шапка, она забыла про нее, но Андрей ей напомнил. Детям игра понравилась, цвета сменялись быстро. Дети новой игрой остались довольны.

Очень интересно проходила игра «Два Мороза». Первоначально выбирали считалкой двух Морозов. После проговаривания считалки дети перебегали на другую площадку, Морозы их ловили.

Предлагалось несколько вариантов.

1. Дети, которых заморозили, остаются на месте, остальные бегут, не задевая их.

2. Дети выручают замороженных участников, отогревают их. Дотрагиваясь до них, говорят: «Раз, два, три — отомри! Растай, растай!»

3. Замороженные участники, не сходя с места, замораживают близко пробегающих детей, касаясь их рукой и т.д.

Надя предложила свою игру — «Мороз и Огонек». Объяснила детям правила игры, очень долго искали считалку, с помощью которой можно было выбрать Огонька и Мороза. К работе присоединились и родители. Много было вариантов считалок, но мы остановились на этой:

Шапка, шуба, рукавицы.
На плече сидят синицы.
Борода и красный нос,
Это — Дедушка Мороз.

Юра стал Дедом Морозом. Благодаря совместной творческой работе родителей, детей и воспитателей получилась интересная считалка про Огонек.

Эна, бена, два колена.
Спичка, свечка, дым колечком.
Я подул на уголек,
Получился Огонек.

Огонек в игре выбирается тихо, чтобы Дед Мороз не узнал, кто он (Катя). На площадке рисуется круг, это дом Деда Мороза.



У другой черты возле березы находятся дети. Они бегут вместе с Огоньком, Дед Мороз их салит, но если осалит Огонька, он обожжет Деда Мороза. Игра началась. Все дети бросились бежать. Дед Мороз осалил Катю, тогда дети окружили его и закричали, что осален Огонек:

— Дед Мороз, ты таешь, у тебя горит шапка, туши что есть мочи! Хлопай варежкой по шапке, по варежкам, по шубе, по валенкам, по воротнику!

Все потушил Дед Мороз. Игра продолжается, выбирают новый Дед Мороз и Огонек.

Эта игра большой подвижности, она требует от детей быстрой реакции, сообразительности, догадливости, развивает чувство юмора, наблюдательность.

Описание игры «Самолеты».

Дети разделены на звенья или колонны. Командиры впереди готовят свои самолеты к полету. Дети разлетаются, затем по команде возвращаются на свой аэродром, строятся за командиром и т.д.

Первый этап — упрощенный; на втором происходит варьирование. Можно предложить такие темы: Успей долететь; Найди свой аэродром; Лучший истребитель.

На третьем этапе используется творческий подход детей.

Гуляя на участке, дети решили поиграть в «Самолеты», но по настоящему, с диспетчером на аэродроме.

— Я, диспетчер, буду командовать, — начал Коля. — Вы все самолеты. Пусть каждый очертит круг вокруг себя, это будет по-

садочная площадка. Я поведу вас за собой в высокое синее небо, но как только дам команду «Погода нелетная!», все быстро возвращайтесь на свои посадочные площадки. Но я не всегда буду диспетчером, если я успею занять кружочек, тоже стану летчиком реактивного самолета, а кому не хватит кружочка, тот станет диспетчером вместо меня.

И игра началась.

— Разрешаю взлет. Скорее становитесь все за мной.

Дети, раскинув руки, построились. Первым — Коля, а за ним Маша, Слава, Ира и др. Коля повел игроков вокруг клена, березы, спортивного оборудования:

— На небе ни облачка. Полет проходит на высоте восемь ты-

сяч метров, делаем поворот направо. Знают ли все самолеты правое крыло, покачайте им. Теперь поворачиваем налево.

Диспетчер следит за детьми во время полета. Он напоминает Маше, где левое крыло, предлагает им помахать. Маша размахивает левой рукой. Полет продолжается.

Мы сейчас летим над большим городом, а впереди широкая река, снижаемся, подогните колени сильнее, сильнее, ниже, ниже. Появились облака, набираем высоту, выше, выше. На нас идет черная туча, гром, молния!

Коля хитрит. Ребята думают, что он сейчас скажет: «Погода нелетная!» — и бросаются занять свои посадочные площадки.



— Погода летная, не страшны нам черные тучи с громом и молнией, полет продолжается. Мы летим над морем, над горами, под нами белоснежные вершины, мы летим над золотыми полями... Туман! Погода нелетная! — кричит Коля и первым бросается занимать посадочную площадку. Все заняли свои места, кроме Алеши. Теперь он становится диспетчером. Самолеты вновь заправляются горючим, и игра продолжается.

Детям очень нравятся игры соревновательного характера.

Описание игры «Попади в цель». Дети делятся на две команды и стоят по обеим сторонам лесенки на расстоянии 1,5—2 м. Надо бросать мячик по очереди в каждое окошечко лесенки, сначала в нижнее, потом в то, что повыше, и так до самого верха. Если игрок промахивается, другому члену его команды придется кидать мяч в то же окно. Победит та команда, которая первой закончит.

Вначале детям игра показалась легкой. Марина бросила мяч в нижнее окно лесенки, но не попала. Никто из детей над девочкой не смеялся, потому что знал: такая беда может приключиться с ними тоже. Юра бросил и попал, Катя тщательно прицелилась — и мячик тоже попал в окошко. А Славе пришлось выручать свою команду, бросать мяч дважды, так как Марина промахнулась. Наконец мяч побывал во всех окошках. Победила

команда Кати и Юры. Дети вновь сыграли, и получилась ничья.

Эта игра развивает у детей ловкость, меткость и глазомер. Расстояние можно увеличивать до 3 м.

Игра так понравилась детям, что во время вечерней прогулки к ней примкнули и родители, а днем они уже соревновались командами с детьми параллельной группы. Правила игры усложнялись и дополнялись, менялись также ее варианты: после броска обежать вокруг лесенки; допрыгать на одной или двух ногах до лесенки; бросать одновременно в паре, добежать до лесенки, вернуться назад, отдать мячи следующим игрокам по команде.

Итак, повторим, что дети старшего дошкольного возраста могут проявлять инициативу и творчество в подвижных играх. И здесь важная роль принадлежит педагогу, так как он первоначально стимулирует и подводит детей к созданию двигательных задач. Совместно они выбирают наилучший способ действия, наиболее интересный вариант. Важно при этом поощрять малейшие проявления детьми инициативы. Конечно, не все дети одинаково талантливы, зато у всех них формируются навыки организации игры, умение договариваться с товарищами. Это обеспечивает инициативность, заинтересованность и творческий подход к любой деятельности.

Обучение плаванию дошкольников в условиях глубокого бассейна

Клецко С.А.,

*инструктор по плаванию ГДОУ д/с № 60,
Санкт-Петербург*

Опыт работы тренером-преподавателем показал, что процесс обучения дошкольников плаванию в глубоком бассейне довольно сложный, длительный, но более эффективный по сравнению с мелкой водой.

Глубокий бассейн детского сада состоит из чаши размером 3×7 м, глубиной 1,5 м, сухого зала, двух раздевалок для девочек и мальчиков с душевыми и тренерской. Вода обеззараживается активным кислородом, ее температура 30—32 °С. Обучение плаванию проходит в два этапа. На первом детей учат самостоятельно держаться на воде, поскольку никто из них этого не умеет, а многие испытывают водобоязнь. На втором этапе детей обучают спортивными видами плавания.

Первый этап обучения

Задачи:

- научить детей элементарным плавательным навыкам;
- адаптировать к водной среде с последующим переходом к спортивным способам плавания (кролю на груди и спине, брассу). Следует отметить, что движения в кроле на груди и спине легко разучиваются и усваиваются детьми, но есть дети, у которых ноги уже хорошо работают брассом и требуют лишь небольшой корректировки;
- учить четко выполнять все правила личной гигиены (принимать душ перед занятием, мыть тело быстро и тщательно), после занятий быстро одеваться, высушивать волосы;
- развивать двигательные умения и навыки;
- прививать привычку соблюдать правила поведения в бассейне;
- воспитывать физические качества (гибкость, ловкость, силу, быстроту, выносливость).

На первом этапе обучения детей от 3 до 5 лет применяется игровой метод с использованием надувных поддерживающих средств (кругов, манжет), а также шест — обыкновенное алюминиевое копьё с загнутым концом в виде крючка, на конце которого для безопасности сделано утолщение — шарик. На бортике стоят резиновые надувные игрушки и плавательные доски.

В первую очередь для детей и родителей проводится ознакомительная экскурсия по бассейну, в которой рассказывается о специфике его работы, графике посещений, продолжительности занятий, способе обеззараживания воды, температурном режиме, необходимых для посещения предметах, требованиях со стороны медицинского и педагогического состава, проходит знакомство с персоналом. Затем новички наблюдают за детьми, которые уже имеют начальные навыки плавания, где их внимание акцентируется на примерном поведении детей в воде. В конце занятия новичкам предлагается бросить в воду шайбу или ракушку с жемчужиной и понаблюдать, как смело и ловко старшие дети ныряют и собирают их.

На этом этапе используется психолого-педагогическая технология М.Н. Поповой, направленная на коррекцию эмоциональных отношений между взрослыми и детьми через взаимодействие.

Огромное значение имеет первое занятие в воде. Его задача — помочь ребенку освоиться в глубоким бассейне: свободно, самостоятельно перемещаться и ориентироваться. Для этого инструктор сам спускается в воду, а затем медсестра опускает детей в кругах так, чтобы они держались за поручень. Инструктор берет шест, дети хватаются за него, и вместе они передвигаются по всему периметру бассейна. Так продолжается несколько занятий, пока ребенок не почувствует себя уверенно. Инструктор постепенно настраивает его, что на глубине он находится в полной безопасности и обязательно быстро научится плавать, если приложит к этому усилия. Дальше инструктор наблюдает с бортика и подсказывает каждому, что нужно делать, находясь в круге.

Детям предлагаются манжеты и либо личная помощь в воде, либо в виде шеста, протянутого с бортика, — своеобразной палочки-выручалочки. Далее инструктор старается добиться горизонтального положения тела ребенка. Для этого дети, держась за поручень, пытаются работать ногами как при плавании кролем на груди. Если получилось, это упражнение они выполняют с подвижной опорой в виде шеста, и дальше самостоятельно начинают передвигаться в воде. Эти упражнения делаются в игровой форме с использованием показа преподавателя или ребенка, который уже освоил

данные движения. Показ дополняется соответствующими замечаниями по поводу ошибок и упущениями.

Далее обучение проходит без кругов и манжет у неподвижной опоры (поручня) и с подвижной опорой — шестом, протянутым поперек бассейна, длиной 3 м.

Здесь используются следующие упражнения:

- задержка дыхания на несколько секунд;
- погружение под воду с головой с задержкой дыхания;
- открывание глаз и ориентировка под водой;
- вдох и выдох через рот;
- доставание дна ногами, а затем и руками с перебиранием ими по лестнице или шесту;
- скольжение на груди;
- «звездочка», «торпеда», «стрелочка», «поплавок», «медуза».

Все упражнения доводятся до совершенства, пока дети не начинают выполнять их самостоятельно. Очень важно не упустить момента, когда ребенок готов первый раз снять манжеты и круг. Именно тогда начинается второй этап обучения.

Второй этап обучения

Задачи:

- помочь детям освоить способы плавания кролем на груди и спине, брассом, познакомиться со стилем баттерфляй;
- научить погружаться на дно бассейна и поднимать оттуда различные предметы (шайбы, ракушки);

— обучить прыжкам с бортика ногами вниз и спадом с лесенки головой вниз из положения сидя и стоя;

— продолжить воспитание физических качеств, трудолюбия и взаимопомощи.

На этом этапе ребенок уже плавает по дорожкам (длина 7 м), осваивает отдельные движения спортивного плавания с использованием подводящих упражнений на суше, у неподвижной, с подвижной опорой и без нее.

Вначале изучаются движения ногами при плавании кролем на груди, потом согласуется работа ног с дыханием; затем — то же с руками и наконец осваивается кроль на груди в полной координации.

Далее начинается обучение кролю на спине в той же последовательности.

При освоении этих способов плавания дети используют дополнительные средства (доски, колобашки), которые позволяют проплывать определенные дистанции с увеличением нагрузки. Ребенок учится рассчитывать свои силы и возможности, проплывать дистанцию в своем темпе, так как это очень сложно для гиперактивных детей. Постепенно доля упражнений с досками уменьшается. Важно не забывать об эмоциональном факторе обучения.

При обучении регулярно проводятся открытые занятия, на которые приглашаются родители, а младшие дети отправляют-

ся на занятия к старшим. Таким образом родители видят, насколько их дети были беспомощны в воде в начале года и чему научились.

К концу обучения в бассейне детского сада дети, научившиеся плавать, награждаются грамотами и медалями.

Занятия и игры в глубоком бассейне

Первый этап обучения

Занятие для детей среднего дошкольного возраста

Задачи:

- учить детей спускаться в воду в круге при помощи преподавателя и выходить из воды по лесенке, держась за поручень и руки преподавателя;
- передвигаться в круге по всему периметру бассейна при помощи преподавателя, держась за шест; поливать на себя из ведерка, начиная с груди; работать ногами при освоении кроля на груди, держась за поручень; гладить воду; делать плавный выдох (дуть на игрушки — бумажные кораблики, шарики и др.).

Игры для ознакомления со свойствами воды

Море волнуется

Задачи: помочь детям освоиться на воде, познакомиться с ее сопротивлением.

Дети плавают в кругах или манжетах по всему периметру

бассейна. По команде преподавателя «Море волнуется!» нужно быстро занять свои места около поручня, где находятся домики в виде игрушки — мяча, кубика. Преподаватель говорит: «Раз, два, три — вот на место встали мы». Не нашедший за это время своего места-домика около игрушки отмечается как невнимательный. По команде «Ветер стих, море успокоилось» дети расплываются по всему периметру бассейна, делая любые движения руками, ногами.

Правила: во время игры нельзя никого трогать, толкать, задерживать.

Методические указания: можно менять расположение домиков, пока дети плавают. Опоздавшего можно посчитать выбывшим из игры и посадить на лесенку (но только 1 раз).

Невод

Задача: помочь детям освоиться с сопротивлением воды.

Играющие (рыбы) располагаются по всему периметру бассейна, на них — либо круг, либо манжеты. Двое рыбаков, взявшись за руки, по сигналу преподавателя плывут за рыбой, стараясь окружить ее. Каждая пойманная рыба включается в цепь рыбаков. Так постепенно составляется невод. Игра заканчивается, когда все рыбы будут переловлены.

Правила: нельзя ловить рыбу разорванным неводом, толкаться, топить друг друга, хватать за руки, туловище, брызгать в лицо.

Методические указания: водящих назначает преподаватель. Первый раз можно водящим поставить инструктора и ребенка, затем правила усложняются и водят только дети. Пойманный последним объявляется самой быстрой рыбой.

Второй этап обучения

Занятие для детей старшего дошкольного возраста

Задачи:

- учить детей скольжению на груди, спине, на боку с элементарными гребковыми движениями;
- развивать умение погружаться под воду, находить и поднимать со дна небольшие предметы (шайбы, игрушки);
- воспитывать смелость.

Сначала выполняются упражнения на суше:

- комплекс № 1;
- имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине (стоя у стены, лежа на гимнастической скамейке, полу).

Затем дети спускаются в воду по лесенке спиной вперед. Бассейн разделен на две дорожки, каждая для трех человек.

♦ Разминка:

- проплывание дистанции кролем на груди, руки полностью лежат на доске, ноги работают;
- кроль на спине, доска находится на груди, дети держат ее за дырочки — четыре пальца сверху, большой снизу.

♦ Скольжение на груди после толчка от бортика ногами:

- обе руки вытянуты вперед;
- правая рука вытянута вперед, левая у бедра, и наоборот.

♦ Скольжение на спине после толчка от бортика ногами:

- руки у бедра;
- правая рука вытянута вперед, левая у бедра, и наоборот.

♦ Скольжение на боку:

- нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра;
- то же на другом боку.

♦ Скольжение на груди после толчка от бортика ногами с элементарными гребковыми движениями руками:

- руки вытянуты вперед, в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше;
- то же, но гребок другой рукой;
- то же, гребок обеими руками одновременно.

♦ Скольжение на спине после толчка от бортика ногами:

- руки вытянуты вверх, в конце скольжения выполнить гребок одной рукой через сторону под водой до бедра, проскользить дальше;
- то же, но гребок другой рукой;
- то же, гребок обеими руками одновременно.

♦ Оценка умения погружаться под воду, держась за лесенку, находить и поднимать со дна предметы.

♦ Свободное плавание, игры, связанные с умением скользить:

- «Чья стрела проскользит дальше»;

— игра с погружением «Кто больше соберет предметов».

В случае необходимости можно пользоваться помощью инструктора, шестом или доской. Нельзя забывать о чередовании скольжения с дыхательными упражнениями.

Праздник «День воды в природе»

Оборудование: декорации, домики бобров, озеро, кувшинки, конверт с письмом, палатка, емкость для сбора мусора.

* * *

Дети в костюмах проходят вокруг бассейна и рассказывают по местам.

Ведущий. Ребята, этот праздник мы посвящаем Дню воды в природе.

Картина с изображением моря. Царь Нептун готовится к празднику (раздает приказы).

Ваше Величество! Разрешите доложить? Вы вот готовитесь к празднику, а в Ваших водных просторах не все ладно. Беда приключилась.

Нептун. Беда? Какая еще беда? Мне никто не докладывал об ухудшении обстановки в моем царстве.

Ведущий. Поглядите, Ваше Величество, к нам плывут золотые рыбки. Сейчас мы узнаем свежие новости.

Рыбки располагаются на расстоянии 2 м друг от друга и передают пакет (плывут кролем на груди).

Золотые рыбки принесли не очень веселые новости. Вот что нам пишут с пометкой «срочно» лягушки из лесного озера. (*Читает письмо.*) «Всем! Всем! Всем, кто любит природу! Помогите Нептуну, спасите озеро и тех, кто живет в нем!»

Нептун. Непорядок, когда в моем царстве кто-то в опасности! Я всегда прихожу на помощь своим подданным! Так что прямо сейчас и отправимся в путь, а на месте уж разберемся что к чему.

Все собираются и уходят. Бассейн превращается в лесное озеро с кувшинками. На берегу сидит грустная лягушка.

Ведущий. Зеленая лягушка каждое утро наблюдала, как на озере происходило маленькое чудо. Из-под воды поднимались бутоны и под первыми солнечными лучами превращались в цветы. Лягушка знала, что эти цветы не только украшают озеро, они помогают ему оставаться чистым, привлекают разных насекомых.

Исполняется танец на воде «Кувшинки». Девочки под музыкальное сопровождение выполняют простые элементы синхронного плавания: скольжение на груди и спине, «поплавок», «медуза», «звездочка». После танца девочки выходят из воды, оставляя в бассейне искусственные кувшинки.

И сегодня лягушка с самого утра была на своем любимом месте.

Появляются туристы.

Туристы. Вот местечко так местечко! Очень чистая вода! Чудный вид! Прекрасный пляж! Распаковывай багаж!

Отдыхающие располагаются у озера, ставят палатку, вынимают из рюкзаков различные банки, пластиковые бутылки, пакеты. Девочки видят на озере кувшинки, восхищаются ими и предлагают сорвать их. Мальчики плавают вместе с девочками и собирают все цветы.

Лягушка. Ква-ква-ква! Все это ужасно мне не нравится!

Туристы танцуют, бросают в воду бутылки — кто дальше, раскидывают мусор.

Ведущий. Лягушка заплакала горькими слезами, когда увидела все это. Но никто не обратил внимания на ее отчаянные «ква-ква». Туристы сорвали все цветы, но вскоре выбросили их, ведь кувшинки без воды быстро завяли и потеряли свою красоту. Бедная лягушка! Бедное озеро! Бедные все мы!

Входит Нептун со свитой.

Нептун (*обращается к туристам с возмущением*)

Что происходит в царстве моем,

Кто загрязняет мой водоем?

А ну, посмотрите, что натворили!

Чуть наше озеро не погубили!

Мусор разбросан, бутылки разбиты!

Кувшинки сорвали, рыб распугали!

Зачем моих жителей вы обижали?

Смогу ли простить вас?

Едва ли, едва ли...

(*Качает головой, грозно поднимает трезубец.*)

Туристы (*испуганно, каждый говорит по две строчки*)

Просим простить нас за то, Что наделали столько бед!

Мы обещаем на земле и на воде Оставить добрый след!

Природу будем охранять, Цветами, деревьями насаждать, От всех вредителей защищать!

Нептун. Может, вы не такие уж плохие ребята, просто вам нужно выучить правила поведения на природе. А мое прощение надо заслужить. Давайте вместе наведем порядок на лесном озере. Мусор должен лежать в контейнерах, не надо превращать берег озера в свалку.

Проводится игра «Собери мусор». Туристы собирают мусор со дна озера и складывают его в контейнеры.

Довольно, молодцы, быстро с задачей справились. Теперь озеро будет чистым на радость всем лесным жителям. Ребята, а вы знаете, кто у нас живет в озере? Давайте я вам буду загадывать загадки, а вы будете их отгадывать.

Вьется веревка, на конце — головка. (*Змея.*)

Кровь пью, а жизнь даю. (Пи-
явка.)

Все движутся вперед,
А он наоборот.
Кто может два часа подряд
Все время пятиться назад?
(Рак.)

Теремок ползет,
На себе его везет
Хозяюшка богатая, рогатая.
(Улитка.)

Скачет завирушка,
Не рот, а ловушка.
Попадут в ловушку
И комар и мушка.
(Лягушка.)

Посмотрите, лягушата верну-
лись на озеро и пустились в пляс.

Лягушата на бортике бассейна
выполняют различные упражнения
под музыку, спускаются в бассейн
по горке, плавают и играют в боль-
шой мяч.

В е д у щ и й. А теперь я вам за-
гадаю загадку. Кто блещет в озере
чистом спинкой серебристой?
(Рыбки.)

Проводится эстафета кроль на
спине.

Н е п т у н. Ох, и порадовали
старика рыбки. Хорошо порезви-
лись!

В е д у щ и й. А у нас еще один
житель озера есть. Ребята, отга-
дайте загадку.

Водяные мастера
Строят дом без топора.
Дом из хвороста и глины,

И из деревьев очень прочную
плотину.
(Бобры.)

Ребята, давайте поможем боб-
рам построить домики.

Проводится эстафета «Постро-
ить домик для бобра». Участвуют две
команды по три человека. Дети
плывут 7 м на груди с доской, берут
с бортика кирпичик и ставят на
доску, обратно плывут на спине,
передавая эстафету.

Н е п т у н. Ну вот и хорошо, вот
и ладненько! Успели мы спасти
лесное озеро. Вот каким чистым
оно стало! Теперь и птицы, и
рыбы, и звери, и водные растения
с удовольствием в нем будут
жить. Можно и отдохнуть. Устал
я со своими подданными природу
спасать. Одна надежда на вас,
ребята. Без вашей помощи я бы
не справился. Так что все вы —
главные помощники мои, а зна-
чит и природы. Поздравляю вас
с праздником — Днем воды в
природе. Давайте же ее беречь и
она оплатит нам своей красотой!

Список использованной литературы

Белиц-Гейман С.В. Мы учимся
плавать. М., 1987.

Булгакова Н.Ж. Плавание. М.,
2005.

Васильев В.С. Обучение малень-
ких детей плаванию. М., 1961.

Велитченко В. Как научиться
плавать. М., 2000.

Воронова Е.К. Программа обучения
плаванию в детском саду. СПб., 2003.

Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. СПб., 2005.

Змановский Ю.Ф. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях // Дошкольное воспитание. 1983. № 9.

Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Ростов, 2001.

Корот Ю.А., Цвек С.Ф. Плавать должен каждый. Киев, 1985.

Левин Г. Плавание для малышей. М., 1974.

Люсерио Б. Плавание: 100 лучших упражнений. М., 2010.

Осокина Т.И. Как научить детей плавать. М., 1985.

Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. М., 1991.

Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники, М., 2008.

Попова М.Н. Навстречу друг другу: Психолого-педагогическая технология эмоционального сближения взрослого и ребенка в процессе взаимодействия на физкультурных занятиях в ДОУ. СПб., 2004.

Семёнов Ю.А. Навык плавания — каждому. М., 1983.

Филиппова С.О. Педагогический и медицинский контроль здоровья дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями: Метод. рек. СПб., 2000.

Харабуга Г.Д. Теория и методика физического воспитания. М., 1974.

Интегрированное занятие по физкультуре и развитию речи «Цветочный город» (для старших дошкольников)

Макарова М.Р.,
инструктор по физической культуре;

Ильина А.Е.,
логопед МДОУ № 18 «Улыбка», г. Азнакаево, Татарстан

Задачи:

— продолжать всестороннее воспитание и развитие детей, укреплять их здоровье, совершенствовать физические качества;
— формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;

— развивать общую, мелкую, артикуляционную моторику и координацию движений;
— повышать речевую активность;
— учить драматизировать небольшие литературные произведения;

- развивать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
- воспитывать дружеские отношения, умение заниматься сообща.

Оборудование: маски (аиста, лягушки), мячи, набор цифр 1—5, макеты цветов (ромашки, васильки, тюльпаны, розы), макет пруда.

Предварительная работа

1. Чтение произведения Н. Носова «Приключения Незнайки и его друзей».

2. Разучивание театра пальцев «Кваки».

3. Разучивание подвижных игр, стихов.

* * *

Дети приходят в Цветочный город (физкультурный зал). Звучит веселая музыка. Входит мэр города.

Мэр. Здравствуйте, дети! Я рада вас приветствовать в самом красивом в мире Цветочном городе. Здесь даже улицы называются именами цветов: улица Колокольчиков, аллея Ромашек, бульвар Васильков. Давайте, ребята, поздороваемся с жителями города.

Дети здороваются.

А в каком литературном произведении рассказывается о Цветочном городе?

Дети. Приключения Незнайки и его друзей.

Мэр. Из этого произведения мы узнали, что Цветочный го-

род — сказочный, волшебный. В нем любят порядок.

Дети перестраиваются в шеренгу.

Как вы думаете, почему город так называется?

Дети отвечают.

А теперь равняйся, смирно! По порядку названиями цветов считайся!

Дети (*отвечая, берут по цветку*). Роза, ромашка, василек, тюльпан и т.д.

Мэр. Направо, по краю шагом марш!

Звучит «Вальс цветов». Проводится подвижная игра «Найди пару». Дети бегают по кругу врассыпную и с остановкой музыки находят пару к своему цветку. Взрослый поднимает цифры от 1 до 5. Дети должны встать по одному, если это цифра нечетная; парами, если четная.

В цветочном городе бывает много насекомых. Сейчас мы поиграем в игру «Паучки и комары». Все дети будут комариками, а двое — паучками.

Комары бегают врассыпную, произнося «з-з-з». Паучки берутся за руки и пытаются заманить комаров в паутину. Когда все комары пойманы, дети строятся в две шеренги. И.п. — руки согнуты перед грудью, локти в стороны, ладони смотрят вниз, пальцы разведены и напряжены. Произнося звук [з], дети давящим движением с усилием распрямляют руки вниз, как бы нажимая на что-то.

Д е т и (на звук [з] идут в круг)

За-за-за-за —

Уходи домой, коза.

Зу-зу-зу-зу —

Моем зайку мы в тазу.

Зы-зы-зы-зы —

Дали в школе нам призы.

М э р. В этом городе живет лягушонок. Он любит играть в прятки. Давайте его найдем! Вы будете искать, а я подсказывать: если вы далеко от него, я буду хлопать тихо, а если близко — громко!

Дети ищут и находят.

Л я г у ш о н о к. Привет, меня зовут Кваки. Я рад, что вы меня нашли. Я очень люблю играть. Смотрите, я вам принес полумаски.

Дети встают враспынную, надевают полумаски и выполняют пальчиковую гимнастику.

Две лягушки-хохотушки

Складывают большой, указательный, средний пальцы в щепотку, делая хватательные движения пальцами.

Прыгали, скакали.

Изображают прыжки пальцами, приподнимая и опуская руки.

Лапкой хлоп, другою хлоп —

Хлопают по коленям ладонями.

Щеки раздували.

Надувают щеки.

Увидали комара,

Сложив пальцы в щепотку, изображают траекторию полета комара, прослеживая ее глазами.

Закричали: «Ква-ква-ква!»

Делают хватательные движения большим, указательным и средним пальцами.

Улетел комар как ветер!

Машут рукой, прощаясь с комаром.

Хорошо пожить на свете!

Поглаживают себя ладонью по груди.

Но больше всего я люблю петь. Вот так: «Ква-ква!»

Дети смеются.

А хотите мне подпевать? Давайте все вместе: ква-ква-ква!

Дети квакают.

Молодцы, хорошо у вас получается. Сейчас устроим лягушачий хор.

Дети идут по кругу. Проводится игра «Лягушачий хор». Лягушонок (в середине) бросает мяч снизу, ребенок ловит, бросает обратно, квакает и приседает. То же делает следующий ребенок. Заканчивается упражнение совместным и протяжным: «Ква-ква-ква!»

Как вы меня порадовали, но мне скучно стало, что же делать?

Л о г о п е д

Как, лягушки, поживаем?

Вроде, кажется, скучаем?

А развеять чтобы скуку,
Позовем-ка мы Ау-ку!

Проводится игра «Запомни и повтори». Дети вытягивают руки вперед, соединив ладони. Произнося гласный [а], они плавно разводят руки в стороны, ладошками вверх. Интонация радости — [у]. И.п. — руки согнуты на уровне груди, ладошки повернуты от себя. Произнося гласный [у], дети давящим движением выпрямляют руки вперед и вниз. Звуковые цепочки произносятся на одном выдохе. Звуки плавно перетекают один в другой. Движения тоже плавно переходят одно в другое: глубокий вдох носом, на выдохе слитно и плавно произносятся гласные [а-у].

А у

Ой, ребята, как я рад
К вам явиться в детский сад!
Я что было сил бежал,
Как «ау» вдруг услышал.

Дети бегут по кругу. Организует инсценировку «Лягушка и цапля» На полу лежат сделанные из бумаги лилии, кувшинки, водоросли. Дети-лягушата прячутся от цапли.

Тишина у пруда:
Не колышется вода,
Не шумят камыши —
Просыпайтесь, малыши!

Один за другим из своих укрытий выглядывают лягушата.

Лягушата (вместе)

Долго мы сидели в ile
И гулять не выходили.

Вылезайте из пруда,
Выходите все сюда!

Идут по кругу, потом бегут врассыпную.

Лягушонок (останавливается, оглядывается)

Цапля где-то здесь живет?
Вдруг она сюда придет?
Цапля тут, цапля тут!
Лягушата, живо в пруд!

Все лягушата быстро прячутся в свои укрытия.

Лягушонок

Цапля голенастая,
Длинная, носастая!
А я цапли не боюсь,
Я над цаплей посмеюсь:
Ква-ква-ква! Ква-ква-ква!

Цапля

Ах ты, глупый хвастунишка,
Пучеглазый коротышка!
Вот тебя я проучу —
Захочу и проглочу.

Гонится за лягушонком и хватает его.

Лягушонок (жалобно)

Братцы, братцы, помогите!
Мне на помощь поспешите!

Лягушата (окружают цаплю и дразнят ее)

Цапля голенастая,
Длинная, носастая!
Будем с цаплей воевать,
Не сумеет нас поймать!

Цапля гонится за лягушатами, но все они убегают и прячутся.

Цапля (*досадливо и недовольно*)

До чего ж я голодна!
Не достанешь их со дна:
Глубоко сидят в пруду,
Без обеда я уйду.

Лягушата

Цапли нет! Ура! Ура!
Поиграем, детвора!

(*Бегут врассыпную.*)

Выполняется проговаривание слов с движениями.

Цапля. Цап — дети делают хватательные движения к себе;

ля — делают одно вращательное движение кистями рук (фонарик).

Ура. У — вытягивают руки вперед ладонями от себя;

р — делают движение «моторчик»;

а — разводят руки в стороны.

Ау. Как весело я провел с вами время! Здесь очень красиво, уютно, но мне надо домой.

Дети. До свидания, Ау. (*Идут по кругу, снимая полумаски.*)

Мэр. Да, наше путешествие по Цветочному городу закончилось. Я хочу, чтобы и ваш город стал таким же красивым, цветущим, будто сказочный.

Физкультурное занятие «Путешествие в космос» (для старших дошкольников)

Яковлева О.П.,

*инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 162,
г. Чебоксары, Чувашская Республика*

Охрана и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни — одна из ключевых целей в системе дошкольного образования. И это вполне объяснимо — только здоровый ребенок может развиваться гармонично.

Педагоги нашего ДОУ осознают, что здоровье ребенка зависит не только от социально-экономической, экологической ситуа-

ции в стране, городе, но и от гигиенической культуры населения, условий жизни в семье и образа жизни родителей, от знаний самих педагогов в области применения современных здоровьесберегающих технологий.

Задачи:

- развивать умение отбивать мяч от пола ладонью;
- обучать находить место для отталкивания при подпрыги-

- вании с доставанием до предмета;
- совершенствовать умение подтягиваться в положении лежа на спине на гимнастической скамейке;
- развивать пластичность у девочек, силовые качества у мальчиков;
- улучшать координацию движений, быстроту реакций, ловкость;
- проводить профилактику нарушения осанки и плоскостопия;
- развивать мелкую моторику рук, ног;
- воспитывать уверенность в собственных силах, волевые качества, товарищеские чувства.

Оборудование: мячи большие (по количеству детей), канат, гимнастическая скамейка, гантели для мальчиков и султанчики для девочек, массажные коврики, обручи, парашют для подвижной игры, магнитофон, компьютер, проектор, экран, слайды.

* * *

Дети входят в спортивный зал. Выстраиваются в шеренгу.

Инструктор

Далекie звезды в небе горят,
Зовут они в гости
Здоровых и умных ребят.

Отправимся с вами, ребята, в космос? У всех с собой антивирус?

На экране слайд с изображением космического пространства. На шее

у детей чесночные медальоны, сделанные из киндер-сюрпризов.

Собраться в дорогу
Недолго для нас,
Нужно разминку
Сделать сейчас!

Слушай мою команду: налево!
Колонной по залу шагом марш!

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

♦ Ходьба:

- в колонне;
- спиной вперед;
- по массажным дорожкам;
- на носочках, руки в стороны;
- на пятках;
- с высоким подниманием коленей;

♦ Бег:

- боковой галоп;
- легкий на носочках;
- с захлестыванием ног назад.

♦ Спокойная ходьба по кругу, мальчики берут гантели, девочки — султанчики.

Через центр зала в колонны по двое шагом марш! Сейчас мы с вами выполним упражнения для космонавтов на формирование правильной осанки. *(Следит за правильностью выполнения, дает соответствующие индивидуальные указания.)*

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ с гантелями и султанчиками

1. И.п. — о.с. Руки развести в стороны, на уровень плеч. Руки поднять к плечам, развести в стороны (6 раз).

2. И.п. — о.с. Руки перед грудью. С напряжением, рывками поднять руки вверх — к плечам — в стороны — к плечам (5 раз).

3. И.п. — о.с. Руки опустить вдоль туловища. Наклониться вправо, левая рука за голову — влево, правая рука за голову (6 раз).

4. И.п. — о.с. Руки в стороны. Поднять согнутую в колене ногу, одновременно поднять руки вверх. Носочек тянуть, спинка прямая (по 5 раз каждой ногой).

5. И.п. — сидя на пятках, руки на коленях. Встать на колени. С напряжением, рывком поднять обе прямые руки вверх, опустить, живот подтянут (5—6 раз).

6. И.п. — сидя на полу, ноги врозь, руки к груди. Наклониться вперед, руки вытянуть (5 раз).

7. И.п. — лежа на полу, ноги вместе, руки в стороны. Поднять руки с гантелями перед собой, ноги поднять одновременно вверх. Плавно вернуться в и.п. (5—6 раз).

8. И.п. — о.с. Руки к груди. Присесть с одновременным закручиванием тела (6 раз).

9. И.п. — ноги вместе, руки на поясе. Прыгать на месте на обеих ногах. Выполняется без предметов, положить их рядом на пол.

10. Ходьба на месте, восстановление дыхания.

ОВД

Инструктор. Молодцы, ребята! Все старались выполнять упражнения правильно. А теперь взяли оборудование — и колонной по одному шагом марш!

Ждут нас быстрые ракеты
Для прогулок по планетам.
На какую захотим —
На такую полетим!

Но сначала нам нужно собрать
мячи в ракету, чтобы взять их в полет.

Группа детей отбивает мяч одной рукой, другая группа ползает на четвереньках, толкая мяч перед собой головой.

Ну вот мы и готовы к полету!
Полетели!

Раздается рев двигателей взлетающей ракеты.

Первая планета — Белая. Она вся состоит из газов, поэтому передвигаться мы можем только по выстроенным дорожкам. *(Показывает слайд.)*

Дети ходят по канату, затем по скамейке. Девочки приставным шагом (упражнение на равновесие и ритмичность), мальчики — ползут на спине, сцепив руки над головой (силовое упражнение).

Вторая планета — Ярких звезд. На ней очень часто идут звездные дожди. *(Показывает слайд.)*

Выполняется упражнение «Достань до звезды». Дети подпрыгивают (6 раз). Положительного результата можно достичь только при отталкивании перед предметом.

Следующая планета на нашем пути — Зеленая. На ней часто бывают сильные ветры и космические бури, поэтому здесь много

космического мусора. Собрать их помогут роботы. *(Показывает слайд.)*

Мальчики-роботы собирают платочки и фломастеры пальцами ног. Девочки-роботы собирают кубики, мешочки двумя пальцами рук. Затем дети меняются полями. Мусор они складывают в лежащий на полу обруч.

На четвертой планете живут веселые инопланетяне. Здесь можно играть и веселиться. *(Показывает слайд.)*

Проводится подвижная игра «Космонавты».

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Проводится игра малой подвижности «Парашютисты». Команды на раскрытых парашютах стараются удержать как можно дольше парашютиста (мяч).

Инструктор. Пятая планета — это Земля. Самая интерес-

ная и прекрасная. Полетели на Землю!

Дети возвращаются из космоса и идут по кругу.

Мы из полета возвратились
И на Землю приземлились.
Идет веселый наш отряд,
И каждый встрече с нами рад!

Ребята, вам понравилось наше путешествие по планетам? Сейчас вспомним, какое оно было интересное. Ляжем все на ковер, закроем глазки. Дышим спокойно и ровно. Много планет, но наша планета Земля — самая прекрасная! Прислушайтесь, какие звуки можно услышать на нашей Земле. Дышим правильно: делаем глубокий вдох через нос и плавно выдыхаем через рот.

Звучит спокойная музыка. Дети выполняют упражнение.

Вот наше путешествие и закончилось. Спасибо всем! До новых встреч и путешествий!



День космонавтики

Спортивный праздник для старших дошкольников

Бацеко Н.Н.,

*воспитатель по физкультуре МДОУ д/с № 45 «Добрая фея»,
г. Междуреченск, Кемеровская обл.*

Когда-то День космонавтики отмечался во всех детских садах. Престиж профессии космонавта был очень высок — каждый мальчишка мечтал о покорении неизведанных просторов Вселенной. Проводились всевозможные викторины, конкурсы рисунков, выставки, спортивные соревнования, разучивались песни, стихи. Сегодня, к сожалению, во многих ДОУ даже не вспоминают об этом дне. У наших детей новые герои для подражания: Бэтман, Человек-Паук, Черепашки Ниндзя...

Педагоги нашего детского сада решили, что детей следует воспитывать на истинных идеалах мужества и героизма, и возродили празднование Дня космонавтики.

Задачи:

- расширить представления детей о Дне космонавтики;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- развивать физические качества личности, быстроту реакции, сообразительность;
- воспитывать уважительное отношение к памяти космонавтов-героев;
- способствовать сплочению детского коллектива, создавать ситуацию эмоционального

благополучия в форме игровой деятельности.

Оборудование: гимнастические скамейки (2 шт.); обручи (по 5 шт. на каждую команду); тюбики из-под кремов и зубной пасты — «продукты питания для космонавтов», разрезные картонные части ракеты и спутника (по 5 шт.); ключи для ракеты и спутника, выполненные из картона; макет ракеты из плотного картона в рост ребенка, на котором прикрепляются конфеты (по количеству детей); портреты Ю. Гагарина, Г. Титова, Е. Леонова.

Предварительная работа

1. Формируются две спортивные команды.

2. Готовятся приветствия команд, символика по названиям «Спутник» и «Ракета».

3. Дети знакомятся с условиями спортивных конкурсов.

4. Детям объясняют, что они должны все поучаствовать в конкурсах. В то время, когда одни становятся участниками конкурса, другие играют роль болельщиков.

* * *

Праздник проводится в спортивном зале или на площадке при теп-

лой погоде. На мягких модулях закреплены изображения символов команд «Спутник» и «Ракета». Стены украшены звездами в виде салюта и надписью «С Днем космонавтики». В качестве гостей присутствуют родители, инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, старший воспитатель, заведующий ДОУ. После каждого конкурса команда-победитель получает «звездочку» и прикрепляет ее к своему символу — «ракете» или «спутнику».

В е д у щ и й (воспитатель или инструктор по физкультуре). Дети, сегодня день особенный, а знаете почему? Правильно, сегодня День космонавтики. 12 апреля 1961 г. впервые в космос полетел человек. Его звали Юрий Гагарин. Он поднялся высоко над землей на космическом корабле «Восток». Это был очень смелый человек, и сегодня мы в честь него проводим спортивный праздник. Ребята покажут, какие они сильные, ловкие и смелые.

Команды представляются и обмениваются приветствиями. Проходит представление членов жюри (гостей).

Космонавт — такого слова
не было
Среди многих, многих тысяч
слов.
Привезли его на землю с неба
Летчики: Гагарин и Титов.

Герман Титов был вторым летчиком-космонавтом. А Алексей Леонов впервые вышел в открытый космос. (*Показывает порт-*

реты космонавтов.) Всем им присвоено звание Героя Советского Союза.

1 - й ребенок

Летит корабль в космические
дали,
Покинув Землю, нашу колыбель,
О чем в веках сыны Земли
мечтали.
Других миров достигнуть —
наша цель!

2 - й ребенок

Мы долетим, раскроем
их секреты,
Доставим вымпел мира
и труда,
А свет далекой голубой планеты
Средь тысяч звезд отыщем
мы всегда!

3 - й ребенок

С чужих планет вернемся мы,
я знаю,
Земной увидим снова
мы рассвет.
Земля, Земля, планета голубая,
Ты лучше всех, прекрасней
всех планет!

Проводится игра «Шар земной».

В е д у щ и й

Собираем мы ребят
В наш космический отряд.
Есть и штурман и пилот —
В небо мы готовим взлет.

Дети собираются рядом в одном месте, опускаются на одно колено.

Шар земной, шар земной,
Мы взлетаем над тобой.

Встают с коленей, поднимают
руки вверх и кружатся на месте.

Мы летим на корабле,
Видим горы на земле.
Над горой встает гора,
Видим реки и моря.

Раскидывают руки в стороны,
бегут врассыпную по залу.

Шар земной, шар земной,
Мы кружимся над тобой,

Поднимают руки вверх и кру-
жатся на месте.

Как Гагарин и Титов.
Выше всех мы облаков.

Бегут по залу по гимнастическим
скамейкам.

Но кончается игра
И спускаться нам пора.

Поднимают руки вверх, кружатся
на месте и встают на одно колено.

Шар земной, шар земной,
Мы летали над тобой!

Мы приземлились на прекрас-
ную планету Земля.

Вот и наша Земля,
Вот и наши поля!
Здравствуйте, моря соленые!
Здравствуйте, луга зеленые!

Быть космонавтом не только
почетно, но и очень трудно: надо
много знать, обладать такими ка-
чествами, как смелость, решитель-
ность, настойчивость, ловкость.
Этому надо учиться с самых ран-
них лет. А вы мечтаете полететь
в космос?

Все вы, ребята, готовьтесь
к полетам,

Скоро наступит ваш час!
Когда будут открыты дороги
На Луну, на Венеру, на Марс!

Задание 1. Построй ракету, спут-
ник из частей.

Выходят по шесть человек от каж-
дой команды. Пятеро игроков стано-
вятся на старт, капитан находится за
финишной чертой. На стульчике воз-
ле каждой из команд лежат части ра-
кеты (спутника). Первый игрок по сиг-
налу подбегает к стульчику, берет одну
часть, быстро относит ее капитану,
который из частей будет составлять
целое, и бегом возвращается к своей
команде. Только после того как первый
игрок переступит стартовую черту, вто-
рой получает право повторить то же
самое. И так до тех пор, пока капитаны
не получают все части ракеты (спутни-
ка). Побеждает команда, которая бы-
стрее соберет целое.

Задание 2. «Эстафета» — переда-
ча «ключа зажигания».

Выходят по 12 человек от каждой
команды, становятся в шеренгу на
расстоянии вытянутых в стороны
рук. Ведущий передает ключ первым
игрокам. По сигналу первый участ-
ник переносит ключ из одной руки
в другую, не сгибая их в локтях. Сле-
дующий берет ключ и продельыва-
ет то же самое. И так до тех пор, пока
последний игрок не получит ключ.
Побеждает команда, которая бы-
стрее передаст ключ.

Вы ждите нас, звезды:
Когда подрастем,
Мы к вам прилетим
И расскажем о том...
О том, как прекрасна
Планета Земля,

Какие на ней города и поля,
Какие цветы и деревья растут,
Какие в лесах ее птицы поют.
Еще мы о детстве
Расскажем своим,
О Родине нашей,
В которой живем.
Так ждите нас, звезды:
Когда подрастем,
Расскажем мы вам
Обо всем, обо всем.

И. Михайлов

Проводится игра «Марш юных космонавтов».

(Поет)

От героев-космонавтов
Не хотим мы отставать,
Мы, ребята-дошколята,
Будем скоро все летать!

Пятеро детей берут обручи, рас-
полагают их вертикально и замыка-
ют круг, а другие пятеро встают
рядом с обручами за кругом.

Космонавты захотят —
И на звезды полетят.
Космонавты, космонавты,
Вам привет от всех ребят!

Начинают двигаться по кругу в
направлении друг к другу. По окон-
чании куплета — меняются местами.

Мы построили ракету,
Улетаем в ней сейчас.
Пусть высоко и далеко
Понесет ракета нас!

Пятеро детей берут обручи, рас-
полагают их вертикально и замыка-
ют круг, а другие пятеро встают
рядом с обручами за кругом.

Космонавты захотят —
И на звезды полетят.

Космонавты, космонавты,
Вам привет от всех ребят!

Начинают двигаться по кругу в
направлении друг к другу. По
окончании куплета — меняются
местами.

Задание 3. Эстафета «Доставь про-
дукты на борт ракеты (спутника)».

Выходят по пять человек от ко-
манды и становятся на старт. На
стульчике возле каждой из них ле-
жат «продукты питания» (тюбики
из-под кремов и зубной пасты). На
полу перед игроками лежат в ряд
пять обручей. Первый участник по
сигналу подбегает к стульчику, бе-
рет один тюбик, быстро кладет его
в первый обруч и бегом возвраща-
ется к своей команде. Только пос-
ле того как он переступит старто-
вую черту, второй игрок получает
право повторить то же самое. И так
до тех пор, пока все «продукты» не
окажутся в первом обруче. Затем
первый игрок берет один тюбик из
первого обруча и перекладывает его
во второй. И так до тех пор, пока все
«продукты» не окажутся на фини-
ше. Побеждает команда, которая
быстрее доставит «продукты пита-
ния» на борт ракеты (спутника).

Сегодня мы говорили об освое-
нии космоса. Когда вы подрастаете,
обязательно побывайте в музеях
космонавтики, посмотрите на
корабли, в которых путешество-
вали знаменитые Белка и Стрел-
ка; на легендарный «Восток».
В музеях бережно хранят снаря-
жение, инструменты, бортовые
журналы и другие принадлежно-
сти звездных капитанов.

Горжусь судьбой великой, нам
 подаренной,
Которой выше нет.
Страна взрастила Юрия Гагарина —
Хозяина планет.

Ведущий благодарит обе команды и предоставляет слово членам жюри. Проводится награждение команд. Все присутствующие получают сладкие призы, которыми увешан макет ракеты.

Мы космонавты

Спортивный праздник в старшей группе

Годованюк Н.А.,

инструктор по физкультуре д/с № 26 «Красная Шапочка»,
г. Байконур, Республика Казахстан

Задачи:

- формировать стремление к самостоятельности в поиске способов и средств воплощения двигательного замысла;
- развивать скорость и ловкость ориентировки в игровых ситуациях, быстроту двигательной реакции;
- воспитывать умение побеждать и проигрывать;
- создавать положительный эмоциональный фон, атмосферу доброжелательности.

Оборудование: гимнастические скамейки, обручи, микрофон (по 2 шт.); строительный материал; музыкальный центр.

* * *

Праздник проходит в спортивном зале детского сада в апреле. Участвуют: две команды детей старшего дошкольного возраста (по 10 человек) с соответствующими эмблемами; инопланетяне; судейская коллегия. В качестве зрителей присутствуют дети, родители, приглашенные гости.

Ведущий. Ребята, мы сегодня отмечаем один из самых интересных праздников на земле. Много лет назад, в 1961 г. 12 апреля, впервые в мире в космос на космическом корабле «Восток» поднялся наш герой — космонавт номер один Юрий Гагарин. С того самого года праздник День космонавтики был установлен в ознаменование первого полета человека в космос. И давайте сегодня отметим этот праздник так, чтобы он запомнился всем нам. Ребята, а кто-нибудь из вас мечтает быть космонавтом?

Дети. Да!

Ведущий. Хорошо, я вас зачисляю в отряд будущих космонавтов. Только сначала давайте покажем, как мы любим спорт и занимаемся им. Потому что будущему космонавту без спорта никак нельзя. Вы согласны?

Дети. Да!

Ведущий. Тогда нам надо пройти на космодром. А что это такое космодром, вы знаете?

Дети. Это место, откуда в космос стартуют ракеты.

Ведущий. Давайте пофантазируем. Закройте глаза ладонями и вместе со мной произнесите: «тр-р-р-р». Громче! Слышите, это мы с вами оказались на космодроме и услышали, как в космос запустили еще одну ракету. Открыли глаза — вот мы и на космодроме.

Не зевай по сторонам —
Ты сегодня космонавт!
Начинаем тренировку,
Чтобы сильным стать
и ловким.

Проводится разминка «Космодром».

Все готово для полета,

Дети поднимают руки сначала вперед, затем вверх.

Ждут ракеты всех ребят.

Соединяют пальцы над головой, изображая ракету.

Мало времени для взлета,

Маршируют на месте.

Космонавты встали в ряд.

Встают прыжком — ноги врозь, руки на поясе.

Поклонились вправо, влево,

Делают наклоны в стороны.

Отдадим земной поклон.

Делают наклоны вперед.

Вот ракета полетела.

Прыгают на двух ногах.

Опустел наш космодром.

Приседают на корточки, затем поднимаются.

Вот мы и в космосе. Как красив мир со множеством звезд и планет, и среди этих планет находится наша Земля. Смотрите, вот она. Какой формы наша Земля?

Дети. Это шар.

Ведущий. А какого цвета наша Земля из космоса?

Дети. Голубого.

Ведущий. Почему?

Дети. Потому что на земном шаре больше воды, чем суши.

Ведущий. Продолжаем исследовать космос дальше. Видите красную планету? Это Марс. Вон там — туманная Венера... Ой, а это что за светящаяся точка? Она растет, приближается к нам. Да это настоящий межпланетный корабль!

Гаснет свет, звучит громкая музыка. Появляются инопланетяне.

Инопланетянин. Добрый день, люди!

Ведущий. Добрый день, инопланетяне.

Инопланетянин. Мы мирный народ, мы хотим познакомиться с вами, жителями планеты Земля, чтобы подружиться. А для этого мы должны как можно больше узнать о вас, о том, что вы любите.

Ведущий. Наши ребята стараются больше заниматься спортом, чтобы стать сильными, смелыми и умными, как будущие космонавты.

Инопланетянин. А что они умеют делать, ваши ребята?

Ведущий. Очень многое. Садитесь и смотрите, как они покажут свою силу, ловкость, выносливость.

Дети делятся на две команды «Спутник» и «Восход». Проводятся спортивные состязания.

Космическая команда. Игроки образуют два круга. По команде «Гуляем!» дети опускают руки и прогуливаются по залу. По команде «В ракету!» обе команды должны вновь собрать круг из своих игроков, взявшись за руки. Выигрывает команда, чьи игроки быстрее встанут в круг.

Полет на Луну. По сигналу «Взлетаем!» дети разводят в стороны руки и бегают по залу. По команде «Посадка на Луне!» бегут к своим обручам и встают внутри них.

Примерь спортивный скафандр. По сигналу участник каждой команды надевает скафандр, проходит дистанцию, возвращается на место, снимает скафандр и передает следующему. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

Правая — левая. Все игроки встают в линию и прыгают то на одной ноге, то на другой. По команде они должны выставить вперед ту ногу, которую назовет ведущий.

Прыг, прыг, прыжок,
Прямо с пятки на носок... правая!
Прыг, прыг, прыжок,
Прямо с пятки на носок... левая!

Ракетодром. Команды соревнуются в строительстве ракеты из строительного материала на скорость.

И н о п л а н е т я н и н. Замечательно! Мне так понравился ваш праздник. Дети показали свою быстроту, ловкость, силу, сноровку. Но я хочу посмотреть, какие они умные. Сейчас я вас проверю. Вот вам загадки, попробуйте их отгадать.

Голубая простыня весь свет одевает. (*Небо.*)

Золотые цветы вечером расцветают, а утром исчезают. (*Звезды.*)

Искры небо прожигают,
А до нас не долетают.

(*Метеориты.*)

Пролетел по небу дом,
Космонавты в доме том.

(*Ракета.*)

В е д у щ и й. Здорово, что мы познакомились с такими интересными инопланетянами. Вот бы все люди на Земле подружались так, как мы с нашими инопланетянами! Но... Нам пора возвращаться на Землю.

И н о п л а н е т я н и н. Молодцы, ребята! Вы не только сильные, но еще и умные. Мы надеемся, когда вы вырастаете, то захотите принять участие в раскрытии тайн космоса.

В е д у щ и й

Раз-два, три-четыре — скоро
взлет.

Нас земля давно уж ждет!
Но дорогой нам не страшно,
Каждый ведь из нас — атлет.
Пролетая над планетой,
Ей передадим привет.

Вот мы и на Земле. Какой замечательный у нас получился полет в космос. Поздравляю! Вы стали настоящими космонавтами.

Путешествие на загадочную планету

Спортивный досуг для средней группы

Новикова М.В.,

воспитатель по физкультуре;

Орлова Л.Ю.,

воспитатель ГОУ № 2420, Москва

Задачи:

- укреплять здоровье детей;
- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- развивать ловкость, быстроту и координацию движений;
- воспитывать смелость и целеустремленность, доброту и коллективизм;
- создавать праздничное настроение у детей.

Предварительная работа

1. Чтение рассказов о космосе, полетах первых космонавтов, беседы с детьми о звездах и планетах, разучивание стихов о космосе (проводит воспитатель в группе).

2. Рассматривание иллюстраций в книгах, ознакомление с картой звездного неба, просмотр мультфильмов о космосе (проводит воспитатель в группе).

3. Занятие на тему «Рисуем звездное небо» (проводит воспитатель в группе).

4. Дидактические игры «Космонавты», «Мое созвездие» (проводит воспитатель в группе, пособия для игр выполнены воспитателем).

5. Разучивание комплекса «Разминка космонавтов», закрепление основных движений, выполнение

спортивных упражнений, эстафет (проводит воспитатель по физкультуре).

6. Изготовление скафандров для юных космонавтов и звезд различной конфигурации (к работе привлекаются родители).

Оборудование: стойки для эстафет, выполненные в виде ракет; мешочки для равновесия с наклеенными на них звездами; игрушечный набор инструментов; две трубы для проползания на жестких каркасах; ленты и стульчики (по количеству детей); мягкие модули различной конфигурации; гимнастическая скамья, гимнастические стенки; подвесной звучащий мобиль; дорожки-трансформеры для равновесия; воротца для проползания; игрушки-инопланетяне, видеопроектор; лампа-шар, меняющая окраску, лампа-шар с эффектом молнии, лампа со звуковым устройством; мелкие предметы для собирания пальцами ног.

* * *

Досуг проводится в физкультурном зале, состоящем из двух помещений, соединенных между собой

Жметса зайнька к ракете:
— Полечу я с вами, дети,
На любую из планет,
Где волков зубастых нет!

В е д у щ и й. Молодцы, ребята! А сейчас давайте проведем нашу космическую разминку!

Дети выстраиваются в шахматном порядке и под песню «14 минут до старта» (сл. В. Войновича, муз. О. Фельцмана) выполняют ОРУ с ленточками.

И.п. — о.с. 1 — правая рука с лентой вверх, 2 — одновременно правая рука вниз, левая вверх, 3—4 — на каждый счет смена рук.

И.п. — о.с. 1—2 — руки через стороны вверх, 3—4 — руки через стороны вниз.

И.п. — о.с. 1 — руки вперед вверх, 2 — руки вниз, 3 — руки в стороны, 4 — руки вниз.

И.п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — наклон вправо, 2 — выпрямиться, 3 — наклон влево, 4 — и.п.

И.п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — наклон вперед согнувшись, дотронуться до пола, 2 — и.п.

И.п. — о.с. 1 — присесть, руки вниз, 2 — встать, руки вверх.

И.п. — о.с. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны, 2 — прыжком возвратиться в и.п.

Ходьба на месте, размахивание лентами над головой в такт, ходьба по залу и построение в одну шеренгу.

Скажите, ребята, а знаете ли вы, кто был первым космонавтом?

Д е т и. Знаем! Гагарин!

В е д у щ и й. Правильно. Молодцы. Юрий Алексеевич Гагарин был первым человеком, поднявшимся в космос и облетевшим на

ракете вокруг нашей планеты. А как называется наша планета?

Д е т и. Земля.

В е д у щ и й. Молодцы. А еще все вы, конечно, знаете, что есть много других планет. Только на какую из них нам бы сегодня полететь?

Под музыку «Звуки природы» появляется И н о п л а н е т н о е с у щ е с т в о .

И н о п л а н е т н о е с у щ е с т в о . Здравствуйте, ребята! Я прилетело к вам за помощью с далекой планеты Тирли-Мырли. На нашей планете беда. У нас пронесся страшный ураган. Шел дождь, сверкали молнии, гремел гром. Все наши реки разлились и превратились в одно большое море, и жители моей планеты тирлики еле-еле убежали на маленький островок. И теперь они бедные сидят там, дрожат от страха и ждут, пока кто-нибудь придет к ним на помощь. Их нужно перенести на другой берег моря. Я долго наблюдало в свой телескоп, ища, кто бы смог нам помочь. И тут я увидело вашу планету, ваш детский садик, а в нем таких чудесных детишек, которые готовятся к полету в космос. Может, вы смогли бы слетать на мою планету и спасти тирликов?

В о с п и т а т е л ь. Как, дети, можем спасти попавших в беду?

Д е т и. Поможем.

И н с т р у к т о р. Ребята, мы с вами построим ракету и полетим на ней на планету Тирли-Мыр-

ли, но перед этим нам нужно потренироваться, чтобы в космосе чувствовать себя уверенно. Готовы к тренировкам?

Дети. Готовы.

Инструктор. Ну что же, тогда приступаем.

Дети перестраиваются в две команды для эстафет.

На чужой планете нас могут ожидать различные трудности и препятствия. Сначала проверим, как вы умеете держать равновесие.

Под музыку (вальс) проводится эстафета «Держи равновесие». Дети ходят на носочках с мешочком на голове, держа руки на поясе и огИБая стойку.

Молодцы, с первым заданием справились на «отлично». Приступаем ко второму. Вдруг в полете что-нибудь случится с нашей ракетой? Давайте-ка возьмем с собой инструменты для ее ремонта.

Под музыку (чарльстон) проводится эстафета «Собери инструмент». Возле стоек разложены облучи с игрушечными инструментами, второй обруч находится в стартовой зоне команд. Каждый участник добегают до обруча с инструментами, берет один из них и бегом возвращается, чтобы положить его в обруч на линии старта.

Инструментом мы теперь запаслись, осталось только потренироваться пролезать в отсек нашего космического корабля.

Под музыку (галоп) проводится эстафета «Проползи в отсек». Раскладываются трубы для проползания. Ребенок бежит до трубы, пролезает в нее, огибает стойку, снова в трубу и бегом к месту старта.

Ну молодцы! Вижу, к полету вы готовы. Приступаем к строительству ракеты.

Ракета строится из мягких модулей. Одна труба для проползания на вход, другая — для выхода на «планету» (в мягкий зал). В ракете на стульчиках разложены скафандры. Дети проползают в ракету, надевают их.

Ребята, снимайте свою земную обувь, на чужой планете она не потребуется.

Дети снимают обувь, кладут под стульчики. (Наш детский сад имеет ортопедическую направленность, вся полоса препятствий в мягком зале служит укреплению мышц свода стопы, и дети проходят ее босиком.)

Ну что же, теперь старт разрешаю. Включаю обратный отсчет: пять, четыре, три, два, один! Старт! Влетаем!

Приглушается свет, звучит «космическая» музыка. Она становится все громче и постепенно стихает.

Ну вот, прилетели. Добро пожаловать на планету Тирли-Мырли, ребята!

Дети вылезают из ракеты через трубу в мягкий зал, свет там приглушен, включены все подсветки, зву-

чит музыка с шумом прибора. На островке из мягкого модуля сидят тирлики (игрушки инопланетяне). Чтобы добраться до них, ребенок должен проползти по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках, взять тирлика, положить в рюкзачок. Далее нужно двигаться по тропе из мягких модулей различной конфигурации, перелезая через них, по наклонной плоскости забираться на гимнастическую стенку, звонить в звучащий мобиль, расположенный на верхней перекладине стенки, перелезть на соседний сегмент стенки, еще на один, спуститься вниз, проходить ортопедическую дорожку, проползать под дугой и воротцами, идти по дорожке-трансформеру для равновесия и попасть на островок, куда и следует положить тирлика. Затем все собираются возле входа в ракету.

Инопланетное существо. Спасибо вам, ребята, вы спасли всех тирликов! Теперь можно и в обратный путь.

Дети через трубу залезают в ракету и видят, что на ее полу разбросано множество мелких предметов.

Дети. Ой, что это с нашей ракетой? Кто это сделал?

Инструктор. Ребята, пока мы с вами были на планете Тирли-Мырли, кто-то испортил нашу ракету, и она, конечно же, не может взлететь в таком виде. Ну ничего, не волнуйтесь, мы это сейчас исправим. Мы соберем весь мусор, но только с одним условием: чтобы наша

ракета взлетела, мы должны собрать то, что лежит на полу, пальчиками ног. Давайте приступайте быстрее.

Дети собирают предметы пальцами ног (упражнение для укрепления свода стопы).

Молодцы, быстро справились. А теперь назад, на Землю. Взлет разрешаю. Внимание, отсчет: пять, четыре, три, два, один! Полетели!

Включается музыка на взлет. Сначала она нарастает, потом постепенно сходит на нет.

Ну вот и прилетели, высаживайтесь из корабля.

Дети вылезают через трубу и строятся в одну шеренгу.

Ребята, я вас поздравляю с удачным выполнением задания. Сегодня вы стали настоящими космонавтами!

Инопланетное существо. Большое спасибо вам, ребята. Вы не дали погибнуть тирликам и спасли их. Мой народ никогда вас не забудет. И в память о нашей сегодняшней встрече примите от меня на память вот эти забавные сувениры.

Дети получают мигающих игрушечных инопланетян.

Инструктор. На этом наше большое космическое путешествие заканчивается. До свидания, до новых встреч.

Звучит музыка «Я — Земля», и дети под нее покидают зал.

Игровые физкультурные занятия в коррекции психических процессов старших дошкольников

Лыскова Е.А.,

инструктор по физическому воспитанию;

Черняева К.Н.,

педагог-психолог МДОУ д/с № 55 «Рябинка»,

г. Чусовой, Пермский край

Физическая культура как часть культуры общечеловеческой лежит в основе формирования ЗОЖ ребенка. В результате занятий физкультурой созревают и совершенствуются физиологические системы организма дошкольника, повышаются его адаптивные возможности и устойчивость к внешним воздействиям, приобретаются необходимые двигательные умения и навыки, физические качества, происходит становление личности в целом.

Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей старшего дошкольного возраста, так как этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

Физиологически обоснованная активность — важнейший фактор укрепления здоровья и нормального развития детей. У старших дошкольников она становится

более осознанной и разнообразной. По мере появления новых двигательных навыков и умений у них возникает значительный интерес к спортивным играм и упражнениям. И только занятия физкультурой позволяют восполнить дефицит двигательной активности у детей.

Работа по физическому воспитанию в ДОУ построена на основе игрового принципа. Знакомясь с правилами игры, ребенок приобретает опыт, необходимый для выработки саморегуляции (возможности управлять своим вниманием, переключать его, сосредотачиваться и расслабляться). Благодаря развитию игровых действий у дошкольников интенсивно формируется произвольность в разнообразных проявлениях (произвольное внимание и запоминание, овладение эмоциями, процессы поиска и принятия решения, предвосхищение и оценка последствий).

Дети старшего дошкольного возраста в отсутствие самого пред-

мета способны воспроизвести заданное движение по словесной инструкции, которая постепенно приобретает все более абстрактный характер и превращается обобщенную программу действий без опоры на наглядную ситуацию.

По мере формирования произвольности растет творческий потенциал ребенка, что отражается на развитии двигательной сферы. В отличие от детей среднего возраста старшие дошкольники воспроизводят те или иные движения, ориентируясь не на результат, а на особенности самого движения и значительно точнее выбирают его. Без специальных указаний взрослого они выполняют и более сложные действия в определенной последовательности, контролируя их и изменяя.

При анализе уровня физического развития воспитанников старшего дошкольного возраста нашего детского сада оказалось, что у 25% детей он ниже нормы. У них были недостаточно развиты координация движений, ловкость, ориентировка в пространстве, выносливость. На наш взгляд, это произошло из-за того, что у детей на низком уровне находились такие психические процессы, как переключаемость внимания, двигательная и слуховая память, зрительное и слуховое сосредоточение, произвольная регуляция поведения, общая координация движений, лежащие в основе перечисленных качеств.

Исследования советских психологов М.И. Лисиной, Н.Н. Под-

дякова и др. доказывают, что игра — естественная эмоциональная сущность ребенка, которая ищет выражения как в физической, так и психологической сферах. Соответствующие заданию образы и яркие эмоции позволяют ребенку выполнять движения более точно и правильно. При этом у него формируются умения различать собственные мышечные и эмоциональные ощущения, управлять ими, чувствовать эмоции окружающих.

Влияние игры рассматривается во многих аспектах и, как правило, в контексте образовательного значения: как ведущий вид детской деятельности, средство коррекции речи и психических процессов. Она используется на занятиях по развитию речи, ознакомлению с окружающим, изобразительной деятельности и др., но практически не учитывается возможность ее применения на занятиях физкультурой для коррекции психических процессов.

Многие программы по физическому воспитанию традиционно рекомендуют включать игры и игровые упражнения в заключительную часть занятия. Поэтому мы выстроили и апробировали систему, при которой они используются во всех частях.

Вводная часть занятия включает в себя различные виды ходьбы, бега, дыхательные и общеразвивающие упражнения, способствующие развитию слуховой, двигательной памяти, внимания, координа-

ции движений, выносливости, ловкости, быстроты («Слушай сигнал», «Будь внимательным», «Я — впереди», «Мельница»).

Основная часть занятия посвящена обучению основным видам движений. В нее входят игры и игровые упражнения на развитие координации движений, моторной памяти, внимания, ориентировки в пространстве, быстроты, ловкости («День, ночь, огонь, вода», «Преодоление полосы препятствий», «Спрыгни и развернись», «С мячом под дугой», «Слепой и поводырь»).

Заключительная часть занятия содержит подвижные игры, упражнения на восстановление дыхания и релаксацию, которые способствуют снятию психоэмоционального напряжения, организации, сплоченности коллектива, развитию внимания, воображения, творческого мышления («Море волнуется», «Чье звено быстрее соберется?», «У кого больше?», «Прогулка по волшебному лесу», «Волшебный цветок»).

Подобная система позволила нам добиться следующих результатов:

- у детей возникли желание заниматься физкультурой и интерес к ней;
- дети начали проявлять творческую активность, фантазию, составлять новые варианты игр, правил, сюжеты и т.д.;
- у 17% воспитанников качественно улучшились показатели физического развития (координация движений, ловкость,

ориентировка в пространстве, выносливость);

- у всех воспитанников повысился уровень развития психических процессов (внимания, памяти, мышления, воображения, восприятия), что подтверждается результатами психологической диагностики.

Данную систему игр и игровых упражнений можно использовать во многих случаях:

- как предложенный вариант на занятиях по физкультуре (таблица);
- отдельный ее элемент для организации подгрупповой работы на прогулке (для развития координации движений, ловкости и т.д.);
- организационный момент перед проведением обязательных занятий (игры на внимание, на организацию и т.д.);
- в коррекционной работе психолога, учителя-логопеда, музыкального руководителя.

Коррекционные игры и игровые упражнения

Развитие внимания и его свойств

- ♦ *Делай, как я* — произвольное внимание.

Дети стоят друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящего. По первому сигналу ведущего поднимает вверх правую руку первый ребенок, по второму — второй ребенок и т.д. Когда правую руку поднимут все дети, то же делается с левой ру-

кой. Затем по сигналу ведущего опускается сначала правая рука, потом левая. Игра повторяется дважды, с ускорением темпа. И во второй раз ребенок, допустивший ошибку, выбывает.

♦ *Четыре стихии* — внимание, связанное с координацией слухового и двигательного анализаторов.

Дети встают в круг. Ведущий объясняет правила: на слово «земля» все должны опустить руки вниз, «вода» — вытянуть вперед, «воздух» — поднять вверх, «огонь» — вращать в лучезапястных и локтевых суставах. Игра повторяется дважды. Тот, кто ошибается во второй раз, выбывает.

♦ *Рыба, птица, зверь* — переключение внимания, памяти, мышления.

Дети встают в круг. Ведущий по очереди бросает каждому мяч и произносит: «Рыба, птица, зверь, рыба, птица, зверь...». Игрок, у которого остался мяч, должен быстро (пока ведущий считает до трех) назвать соответствующее животное. Названия не должны повторяться. Если ответ правильный, ведущий продолжает игру. Если ответ неверный или повторенный, ребенок выбывает. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один игрок. *Вариант игры.* «Цветок, дерево, фрукт».

♦ *Кого называли, тот и ловит* — внимание.

Дети свободно двигаются по залу (бегают, ходят, прыгают).

Взрослый держит большой мяч. Затем он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Ребенок подбегает, ловит мяч и тоже подбрасывает его, называя по имени кого-нибудь из играющих, который в свою очередь подбегает, ловит мяч и т.д.

♦ *Паровоз* — внимание, координация движений.

Дети разбиваются на две команды, выстраиваются «паровозиком». Все закрывают глаза, кроме первых вагоновожатых. Медленно начинают движение. Задача первых аккуратно, молча вести «паровоз», огибая препятствия, не сталкиваясь с другими. Остальные должны точно повторять движения стоящего впереди, тем самым обеспечивая передачу информации идущим сзади.

♦ *Запретное движение* — внимание, память, координация движений.

Дети встают в круг лицом к ведущему. Под музыку он показывает движения, дети их повторяют. Затем выбирается одно движение, которое повторять запрещается. Тот, кто сделает его, выбывает из игры.

♦ *День, ночь, огонь, вода* — внимание, память, координация движений.

Педагог дает команды: «день» — дети свободно перемещаются по залу, «ночь» — замирают, «огонь» — залезают на предметы (высота не более 50 см), «вода» — ложатся на пол на живот, имитируя плавание

бассом. Команды даются быстро и в любом порядке.

♦ *Чье звено быстрее соберется?* — внимание, ориентировка в пространстве.

Дети делятся на несколько равных команд. В каждой выбирается ведущий, который берет ленточку любого цвета. По сигналу педагога все бегают врассыпную. На слова «Чье звено быстрее соберется?» ведущие останавливаются, поднимают ленточку вверх. Игроки быстро строятся за ним. Педагог отмечает, какая команда построилась первой.

Вариант игры. По сигналу педагога «Стойте!» все играющие останавливаются и закрывают глаза, а ведущие перебегают на другие места и поднимают ленточки. На слова «Чье звено быстрее соберется?» дети открывают глаза и строятся за своими ведущими.

♦ *Я — впереди* — внимание.

Дети идут друг за другом. Педагог называет имя любого ребенка, тот бежит вдоль всей колонны, становится ведущим и ведет колонну, меняя направления движения. Педагог называет имя второго, третьего ребенка и т.д.

♦ *Стоп!* — внимание, координация движений, выдержка.

Водящий становится спиной к другим детям, говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай. Стоп!» — и поворачивается. Сначала играющие двигаются к водящему, на сигнал «Стоп!» замирают на ме-

сте. Кто двигается, того водящий отправляет на старт, и он начинает игру снова. Побеждает тот, кто первым дойдет до водящего.

♦ *Не ошибись* — внимание, ловкость.

По кругу расставлены кегли. За ними встают дети. По сигналу они начинают выполнять произвольные движения: ходят, прыгают, бегают. По второму сигналу каждый должен взять кеглю определенного цвета. Выигрывает тот, кто сделает это первым и без ошибок.

Развитие двигательной, слуховой и зрительной памяти

♦ *Слушай и исполняй* — слуховая память, внимание.

Ведущий 1—2 раза называет несколько различных движений, не показывая их. Дети должны воспроизвести движения в той же последовательности, в какой они были названы.

♦ *Движение по кругу* — зрительная и моторная память, внимание.

Дети стоят по кругу. Ведущий показывает движение, ребенок повторяет его и добавляет свое. Следующие участники по очереди повторяют движение предыдущего и добавляют свои.

♦ *Тень* — двигательная и слуховая память, внимание.

Дети делятся на пары: один впереди, второй на 2—3 шага сзади, как «тень» первого. Под музыку «тень» должна точно повторить все действия первого ребен-

ка (сорвать цветок, нагнуться за камушком, подскочить на одной ноге и т.п.).

♦ *Запомни свое место* — зрительная память, внимание.

Дети встают в разных углах зала. Каждый ребенок должен запомнить свое место. По сигналу ведущего (1 хлопок) все разбегаются и идут по кругу. По следующему сигналу (2 хлопка) дети должны вернуться на свои места, которые несколько раз меняются. Побеждает тот, кто ни разу не перепутал свое место.

♦ *Преодоление полосы препятствий* — слуховая и моторная память, внимание, ориентировка в пространстве, быстрота реакции, ловкость, самостоятельность в выполнении движений.

В игре используются различные снаряды и спортивный инвентарь, движения, хорошо знакомые детям, поскольку эта игра на закрепление двигательных навыков.

Вариант игры. Дети выполняют движения по карточкам: на каждом пункте лежит графическое изображение данного движения.

♦ *От понедельника до воскресенья* — память, внимание.

Дети по очереди выполняют любые движения (перепрыгивают через предметы, перешагивают и т.д.) и называют дни недели.

Развитие воображения и творческого мышления

♦ *Бабушка Маланья* — воображение, координация движений.

Дети вместе с педагогом становятся в круг, в середине которого находится ребенок, изображающий бабушку Маланью. Все вместе начинают петь песню, сопровождая ее выразительными движениями.

У Маланьи, у старушки,
Жили в маленькой избушке
Семь сыновей,
Все без бровей,
Вот с такими ушами,
Вот с такими носами,
Вот с такими усами,
С такой головой,
С такой бородой,
Ничего не ели,
Целый день сидели,
На нее глядели,
Делали вот так...

Дети движутся по кругу, держась за руки, потом останавливаются и с помощью жестов и мимики изображают то, о чем говорится в тексте: закрывают руками брови, делают круглые глаза, большой нос и уши, показывают усы. Затем присаживаются на корточки и повторяют за ребенком в центре любое движение.

♦ *Скульпторы* — воображение, творческое мышление.

Все дети делятся на «скульпторов» и «глину». «Скульптор» делает из «глины» свою статую (зверя, птицу, игрушку и т.п.). «Глина» замирает, «скульптор» дает ей название. Затем «скульпторы» гуляют и рассматривают творения своих друзей, отгадывая их названия.

Развитие координации движений, ориентировки в пространстве

♦ *Расставь посты* — координация движений, внимание.

Дети маршируют друг за другом. Впереди идет командир. Когда он подаст сигнал (хлопнет в ладоши, свистнет в свисток), идущий последним ребенок должен немедленно остановиться и стоять на посту, не двигаясь, а остальные продолжают ходьбу. Так командир расставляет всех детей в задуманном им порядке (линейка, круг, по углам и т.д.). Затем назначается новый командир.

♦ *Слепой и поводырь* — координация движений, внимание.

Дети разбиваются на пары. Один с открытыми глазами стоит впереди. Другой — на расстоянии вытянутой руки, чуть касаясь спины впереди стоящего и закрыв глаза. «Поводырь» сначала медленно начинает передвигаться по помещению, «слепой» следует за ним, стараясь не потеряться, затем траектория и скорость движения увеличиваются. Далее пары меняются ролями.

♦ *Мельница* — координация движений, ориентировка в пространстве.

Дети встают врассыпную. Не сходя с места, кружатся вокруг своей оси и говорят: «Мели, мели, мельница, жерновочки вертятся. Мели, мели, засыпай и в мешочки набивай». Все останавливаются и не шевелятся. Кто упадет или

не сможет остановиться после слов, выбывает из игры.

Вариант игры. Дети должны остановиться и встать на одну ногу.

♦ *Цапля* — координация движений.

Детям предлагаются различные варианты заданий: стоять на одной ноге на полу, закрыв глаза, стоять на одной ноге на скамейке и т.д.

♦ *Дружные пары* — координация движений.

Дети встают в пары, берутся за руки. По сигналу кружатся на месте в одну сторону. По второму сигналу останавливаются.

♦ *Спрыгни и развернись* — координация движений, ориентировка в пространстве.

Дети должны спрыгнуть со скамейки с разворотом на 180°.

♦ *Не урони мяч* — координация движений, ловкость.

Дети стоят по кругу, в центре — водящий с мячом в руках. Водящий бросает его поочередно каждому играющему. Дети ловят мяч, подбрасывают его вверх, поворачиваются вокруг себя, снова ловят и бросают водящему.

Вариант игры. Ребенок, у которого упадет мяч, выбывает.

♦ *Не урони мешочек* — координация движений.

Дети стоят на одной ноге, другая согнута в колене, на котором лежит мешочек весом 200 г. Все стараются устоять, не теряя равновесия и не уронив мешочек.

Релаксация для снятия эмоционального и мышечного напряжения

♦ Волшебный сон

Педагог. Дети, ложимся удобно, закрываем глаза. Внимательно слушаем и повторяем про себя мои слова. Волшебный сон закончится, когда я скажу: «Всем открыть глаза и встать!».

Мы спокойно отдыхаем
(2 раза).

Сном волшебным засыпаем
(2 раза).

Дышится легко,
Ровно, глубоко.
Наши руки отдыхают (2 раза).
Ноги тоже отдыхают,
Отдыхают, засыпают.
Шея не напряжена,
А расслаблена она.
Губы чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляется.
Дышится легко,
Ровно, глубоко.
Хорошо нам отдыхать!
Но пришла пора вставать!
Музыка выключается.
Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем.
Потянуться! Улыбнуться!
Всем открыть глаза и встать!

♦ Прогулка по волшебному лесу

Дети ложатся на пол, закрывают глаза, расслабляются и представляют, что они гуляют в волшебном лесу. Педагог говорит: «В одной волшебной стране есть волшебный лес. Ему уже много лет. Он многое видел и очень многое знает. Тому, кто в него входит, он дает силу и мудрость.

И сейчас мы входим в этот волшебный лес. Здесь свежо и хорошо. В лесу много полян с удивительными цветами и чудесными ягодами. Погуляйте по волшебному лесу и найдите для себя самое лучшее место. Может быть, вы познакомитесь с птицами или другими его обитателями. А быть может, вы будете собирать ягоды или цветы. Что бы вы ни делали, волшебный лес охраняет вас и дает вам силу. Все то хорошее, что вы нашли в этом волшебном лесу, остается с вами, возьмите это с собой, потихоньку открывайте глаза. Возвращайтесь к нам».

♦ Волшебный цветок

Дети сидят, скрестив ноги.

Педагог. В волшебном лесу, в заповедном месте добрая фея посадила волшебные цветы. Шло время, и появились небольшие бутоны.

Дети складывают руки над головой, изображая бутоны.

Их согревало солнышко, а добрая волшебница поливала цветы живой водой. В один прекрасный день они распустились. Их красота была удивительная.

Дети встают на ноги, раскрывают руки и чуть откидывают голову назад.

Все обитатели волшебного леса приходили посмотреть на волшебные цветы. В них было столько добра и красоты, что они могли подарить радость и доброту любому, кто смотрел на них.

Таблица

Перспективный план игровых занятий по физкультуре

Месяц	Развиваемые физические качества и психические процессы	Игры и игровые упражнения
1	2	3
Сентябрь	Диагностика двигательных качеств и навыков	<i>Вводная часть:</i> перекрестная ходьба, «Я — впереди». <i>Основная часть:</i> «Цапля», «Не урони мешочек». <i>Заключительная часть:</i> «Быстро возьми», «Море волнуется», «Меняемся местами». <i>Релаксация:</i> «Прогулка по волшебному лесу»
Октябрь	Координация движений, внимание, ловкость	<i>Вводная часть:</i> «Будь внимательным», «Не ошибись», «Дружные пары». <i>Основная часть:</i> «Пройди по доске и не урони мешочек», «Будь ловким», «С мячом под дугой». <i>Заключительная часть:</i> «Поменяемся местами», «Кого называли, тот и ловит», «Озорные гномы». <i>Релаксация:</i> «На берегу моря»
Ноябрь	Координация движений, выносливость, двигательная память	<i>Вводная часть:</i> «Будь внимательным», «Я — впереди», «Слушай сигнал». <i>Основная часть:</i> круговая тренировка, «Пройди спиной вперед», «Не теряй мяч», «От понедельника до воскресенья». <i>Заключительная часть:</i> «Быстро возьми», «День и ночь», «День, ночь, огонь, вода», «Чье звено быстрее соберется?». <i>Релаксация:</i> «Штанга»
Декабрь	Координация движений, внимание, двигательная и слуховая память	<i>Вводная часть:</i> перекрестная ходьба, «Я — впереди», «Слушай сигнал». <i>Основная часть:</i> «Спрыгни и развернись», «Прокати мяч», «Преодоление полосы препятствий». <i>Заключительная часть:</i> «Поменяемся местами», «Мельница», «День, ночь, огонь, вода». <i>Релаксация:</i> «Снеговик»

Окончание табл.

1	2	3
Январь	Координация движений, ловкость и быстрота, воображение	<i>Вводная часть:</i> «Мельница», «Стоп!», «Слушай сигнал». <i>Основная часть:</i> «Спрыгни и развернись», «Не урони мяч», «С мячом под дугой», «Преодоление полосы препятствий». <i>Заключительная часть:</i> «Бабушка Маланья», «Важный пес», «Море волнуется», «Рыба, птица, зверь...». <i>Релаксация:</i> «Волшебный цветок»
Февраль	Координация движений, зрительная память, внимание	<i>Вводная часть:</i> «Движение по кругу», «Делай, как я». <i>Основная часть:</i> «Прыжки на скамейке», «Круговая тренировка», «Не теряй мяч», «Не урони мешочек». <i>Заключительная часть:</i> «Тень», «Запомни свое место». <i>Релаксация:</i> «Волшебный сон»
Март	Координация движений, зрительная и двигательная память, внимание	<i>Вводная часть:</i> «Веселые хлопки», «Пройди спиной вперед», «Слушай сигнал», «Будь внимательным». <i>Основная часть:</i> «От понедельника до воскресенья», «Четыре стихии», «Запретное движение», «Не теряй равновесия». <i>Заключительная часть:</i> «Чье звено быстрее соберется?», «Ловкие ребята», «Отгадай ведущего», «Тень», «Пожалуйста!». <i>Релаксация:</i> «Холодно — жарко»
Апрель	Координация движений, зрительная, двигательная и слуховая память, внимание, воображение	<i>Вводная часть:</i> «Слушай сигнал», «Делай, как я», «Будь внимательным», «Слепой и поводырь». <i>Основная часть:</i> «Не урони мешочек», «Пройди — не упави», «Спрыгни — повернись», «Не теряй мяч». <i>Заключительная часть:</i> «Замри!», «Запомни и повтори», «Паровоз», «Стоп!». <i>Релаксация:</i> «Три медведя», «Лентяи»
Май	Диагностика физических качеств и навыков	<i>Вводная часть:</i> «Движение по кругу», «Зеваки», «Кого назвали, тот и ловит», «Паровоз». <i>Основная часть:</i> «Расставь посты», «Веселые хлопки», «Запрещенный номер». <i>Заключительная часть:</i> «По дорожке Валя шла...», «Мельница», «Озорные гномы», «Чье звено быстрее соберется?». <i>Релаксация:</i> «Кошечка»

Плавание в системе работы по формированию у детей здорового образа жизни в ДОУ и семье

Кормщикова Е.В.,
инструктор по физкультуре (плаванью);

Кочнева А.В.,
учитель-логопед;

Лейтан Т.Н.,
*заведующий МДОУ ЦРР — д/с № 17 «Гномики»,
г. Анжеро-Судженск, Кемеровская обл.*

СОТРУДНИЧЕСТВО

Вряд ли можно найти родителя, педагога, который не хотел бы вырастить своих детей, воспитанников здоровыми, ловкими, умелыми, красивыми.

Здоровье — основное и истинное достояние человека. Конечно, здоровье — дело не только личное, но и общественное и зависит далеко не только от медицины и здравоохранения, а от всего комплекса природных и социально-экономических условий жизни. По мнению профессора, д-ра мед. наук И.И. Брехмана: именно здоровье людей должно служить главной «визитной карточкой» социально-экономической зрелости культуры и преуспевания государства, а не морское судно или воздушный корабль, как нередко считают.

Сегодня стратегическое направление государственной политики в области поддержки и сохранения здоровья детей регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов. Это законы РФ: «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; указы Президента России: «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной и социальной политики по улучшению положения

детей в Российской Федерации», «Положение о физическом воспитании в общеобразовательных учреждениях», «Конвенция о правах ребенка» и др.

Реформа содержания образования и модернизация образовательной системы подразумевают обязательное внедрение здоровьесберегающих технологий. Высокая потребность обусловлена прежде всего тем, что уровень здоровья детей, поступающих в детские коллективы год от года ухудшается, увеличивается количество детей с показателями уровня тревожности, агрессивности, низкой самооценкой, неумением выражать свои эмоции и др.

По сути своей именно здоровый образ жизни (ЗОЖ) должен быть первейшей потребностью человека, поэтому важно, начиная с раннего детства, воспитывать у ребенка активное отношение к своему здоровью, понимание того, что это — величайшая ценность, дарованная человеку Природой.

Многочисленными исследованиями ученых доказана взаимосвязь состояния здоровья ребенка с успешностью его обучения и воспитания. Именно поэтому одними из приоритетных направлений деятельности нашего ДОУ являются коррекция, физическое развитие и оздоровление детей. Мощным инструментом, позволяющим решать данные задачи, можно считать плавание. Однако анализ психолого-педагогической литературы указывает на недостаточность использования

плавания и оздоровительных процедур в развитии ребенка. Роль плавания не рассматривается с позиции воспитания потребности к ЗОЖ и развития личностных качеств. Основная задача в программе по обучению плаванию — формирование двигательно-дыхательных навыков, способствующих дальнейшему освоению различных видов плавания.

Замечательный российский ученый, педиатр и педагог, сторонник и разработчик развивающей педагогики оздоровления Ю.Ф. Змановский считал, что плавание содействует увеличению умственной и физической работоспособности, улучшению эмоционального состояния, полноценному физическому и психическому развитию детей, укреплению их здоровья и становлению ЗОЖ. Великий русский физиолог И.П. Павлов говорил, что вид, шум воды, соприкосновение с ней вызывают сильнейшие положительные эмоции.

Наша система работы была названа «Здоровье выше нам дано — учись, малыш, беречь его». Опираясь на исследования психологов, физиологов, педагогов С.А. Якобсон, А.А. Венгера, Л.С. Выготского, Е.А. Аркина о потребностях детства, обозначивших главную закономерность развития личности как единства эффективного, интеллектуального и деятельностного, мы выдвинули следующую гипотезу: формирование у детей ЗОЖ и соци-

ально-значимых ценностей в процессе оздоровительной деятельности и обучение плаванию, как части физической культуры, будет положительно результативно, если учитываются возрастные, функциональные и личностные особенности детей, а содержание обучения и работы оздоровительно-профилактического комплекса сауна — бассейн — фитобар будет наполнено не только двигательными, но и познавательно-оздоровительными, познавательно-игровыми и коммуникативно-нравственными ценностями. В этом случае воспитанник приобретет устойчивую мотивацию и потребность в ЗОЖ, ориентированную на присвоение социально-значимых ценностей.

Таким образом, имея перед собой данную цель, можно определить основные *задачи*, решение которых необходимо для ее достижения.

1. Создать условия для развития личности ребенка, воспитания потребности в ЗОЖ, с учетом его психолого-педагогических и медико-физиологических особенностей.

2. Способствовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению жизненной устойчивости, избирательности по отношению к внешним воздействиям при организации оздоровительно-профилактического комплекса сауна — бассейн — фитобар.

3. Развивать способность к самосозиданию собственной телесной организации через реали-

зацию режима оздоровления и двигательной активности.

4. Сопровождать ребенка на пути развития его личностных качеств, обогащая спортивно-двигательный опыт.

5. Поддерживать и повышать семейный интерес к плаванию и оздоровительно-профилактическим мероприятиям.

Данная система работы опирается на определенные *принципы*.

1. Учета физиологических возможностей и резервов.

2. Постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.

3. Целевого единства и интеграции интеллектуально-познавательной и плавательно-двигательной деятельности.

4. Игрового познания, формирования осмысленной моторики (развивающей педагогики оздоровления).

5. Создания и закрепления целостного и позитивного психосоматического состояния при выполнении основных видов движений и приемов оздоровления.

6. Социально-творческой активности.

7. Способности к содействию и сопереживанию.

8. Субъект-субъектного воздействия, сотрудничества родителей, педагогов, воспитанников.

Основу нашей системы работы составили следующие здоровьесохраняющие и здоровьесформирующие технологии и программы: «Обучение плаванию в детском саду» (Е.А. Тимофеева,

Т.И. Осокина, Т.Л. Богина); «Обучение плаванию в детском саду» (Е.К. Воронова); «Оздоровительный комплекс в ДОУ: сауна — бассейн — фитобар» (Б.Б. Егоров, А.В. Яковлева); «Обширное умывание, ходьба босиком, ходьба по мокрым дорожкам» (В.Г. Алямовская); «Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников» (Л.В. Савина); «Психогимнастика» (М.И. Чистякова); «Здоровый дошкольник» (Ю.Ф. Змановский); «Игровые дорожки» (М.Н. Кузнецова); «9 волшебных точек» (А.А. Умановская); «Дыхательная гимнастика» (А.Н. Стрельникова); «Дыхательная гимнастика часто болеющих детей» (Б.С. Толкачёв); «Веничный массаж» (А.А. Бирюков).

Основные направления работы

1. Обучение плаванию.
2. Использование оздоровительно-профилактического комплекса сауна — бассейн — фитобар.
3. Занятия по дополнительному образованию.
4. Проведение оздоровительных праздников и развлечений в бассейне.
5. Сотрудничество с семьей.
6. Работа с педагогами.
7. Психолого-педагогическая и медико-физиологическая диагностика.

Комплексная оценка развития и состояния здоровья детей лежит в основе всей системы работы и включает в себя оценку соматического, нервно-психичес-

кого, социального здоровья и уровень физической подготовленности каждого ребенка.

Обучение плаванию предусматривает проведение занятий в разных формах: по интересам, сюжетные, в форме эстафет и соревнований, по сказкам, на свободное творчество, игровые, тематические, с элементами спортивных видов плавания, комплексные, контрольно-проверочные. При использовании игровых приемов инвентарь и спортивное оборудование превращается в добрых помощников. Например, резиновые мячи — в «волшебную жемчужину», надувной матрац — в «корабль», обруч — в «домик», «пещеру», «тоннель», плавательные доски — в «плот» и др. Плавающие книги, азбуки цифр и букв, карты, схемы, сюжетные игрушки, познавательное оборудование, изготовленное своими руками, позволяют интегрировать познавательно-игровые, коммуникативно-нравственные, двигательные-игровые ценности у детей.

Решая основную дыхательно-двигательную задачу при погружении в воду, предусматривающем правильное дыхание и открывание глаз в воде, мы предлагаем детям: «Найти букву и прочитать слова», «Достать со дна морских обитателей», «Сосчитать, сколько рыбок живет в аквариуме» и др. Проблемно-поисковые ситуации и мини-эксперименты на воде («Тонет — не тонет», «Можно ли в воде надуть воздушный шар?», «Какой мяч дольше продержит-

ся на поверхности воды» и др.) позволяют развивать у воспитанников двигательные навыки и познавательную активность.

Структура оздоровительно-профилактического комплекса занятий сауна — бассейн — фитобар включает в себя несколько этапов.

1. Гигиенический душ:
 - оздоровительная дорожка.
2. Первый заход в сауну (60—70 °С, 3—5 мин):
 - дыхательная гимнастика;
 - вдыхание паров травяных настоев.
3. Отдых (фитобар):
 - фиточай или фитококтейль;
 - пословицы о здоровье;
 - игры на внимание и воображение.
4. Второй заход в сауну (70—75 °С, 5—8 мин):
 - различные виды массажей (веничный, поглаживающий, растирание полотенцем, рукавицей).
5. Бассейн (27—28 °С, 2—4 мин):
 - оздоровительная дорожка;
 - различные передвижения, скольжения;
 - различные виды ныряний;
 - игра.
6. Третий заход в сауну (70—65 °С, 5 мин):
 - продолжение массажей;
 - пальчиковые упражнения;
 - релаксация.
7. Бассейн (26—27 °С, 4—5 мин):
 - оздоровительная дорожка;
 - игра;
 - различные виды скольжений;
 - самостоятельное плавание.
8. Контрастный душ.

Вся работа оздоровительно-профилактического комплекса сауна — бассейн — фитобар осуществляется совместно с медицинским работником, имеющим соответствующую квалификацию.

Неотъемлемая часть оздоровительного режима в сауне — дыхательная гимнастика:

- дыхание через нос, с закрытым ртом, глубокий вдох, продолжительный выдох, все в игровой форме («упрямый ослик», «плакса», «веселая пчелка», «часики», «каша кипит» и др.);
- рисование дыханием в воздухе воображаемых фигур;
- дыхание в контрастном ритме с изображением различных объектов и ситуаций (короткие непрерывистые вдохи, выдохи «паровозик», медленные и размеренные «океанский лайнер»).

Дети очень легко осваивают приемы точечного массажа («9 волшебных точек»), для этого создается соответствующий эмоциональный настрой и игра («Заведи машину», «Буратино», «Солнечные зайчики»). Приемы точечного массажа включаются в комплексы двигательных разминок и гимнастик для детей старшего дошкольного возраста. Дети также самостоятельно владеют некоторыми приемами венежного массажа. А махровые рукавички, которые используют при массаже, весело называют «махрушки-здоровушки».

Снять психологическое напряжение помогают волшебные пре-

вращения в «облачко», «воздушный шар» и др.

В период между заходами в сауну дети активно отдыхают, проводят мини-блицтурниры «Кто больше знает пословиц, поговорок о здоровье, здоровом образе жизни», играют в игры на внимание и воображение, разгадывают тайну целебного напитка, рассуждают о благоприятном влиянии бани и сауны на здоровье.

Преодолевая определенные препятствия, дети попадают в бассейн, а препятствие это — придуманные самими детьми оздоровительные дорожки: «Тропинка Здоровейки», «Дорожка Спортика», «Путь Здоровейки», способствующие профилактике заболеваний ОДА, ОРЗ и повышению адаптивных возможностей организма. Импровизированная дорожка всегда представляется разным набором спортивных предметов (ребристая доска, веревочная лесенка, канат, банкетка, коврики резиновые, шерстяные, теплые, холодные, влажные) и «даров природы» (лотки с водой, галькой, шишками, перышками, листьями и др.).

Принимая контрастный душ, дети с удовольствием играют в «теплые и холодные капельки», «рисуют» на теле струей воды, создавая не только простые фигуры, но и целые полотна.

Совместная оздоровительно-творческая деятельность медиков, педагогов, детей, протекающая в форме живого, насыщенного, эмоционально-игрового контакта,

является внутренним движением каждого ребенка к формированию ЗОЖ и развитию личностных качеств.

Занятия по дополнительному образованию предусматривают работу кружка «Рисунки на воде» для детей с нарушениями речи и проблемами ОДА. Игры и игровые упражнения подбираются с учетом проблем детей. Например, при профилактике заболеваний ОДА игровые упражнения в основном выполняются в горизонтальном положении, что способствует укреплению мышц спины и позвоночника («звездочки», «торпеды», «точно в цель», «поезд в тоннель» и др.).

Дети с проблемами в речи выполняют больше игровых заданий на расслабление мышц шеи, плечевого пояса и координацию движений («моем бородку», «моем шапочку», «нарисуем восьмерку»).

Особое внимание отводится упражнениям по отработке дыхания:

- имитация через дыхание («ураган», «легкий ветерок», «пылесос», «велосипедный насос», «надувание шариков» и др.);
- дыхание в разном ритме (короткие и прерывистые, медленные и чрезмерные вдохи — выдохи);
- очистительное дыхание;
- произнесение гласных звуков без напряжения голосовых связок;
- «рисование» дыханием в воздухе фигур;

— вдохи — выдохи при наклонах в разные стороны в положении стоя и сидя по-турецки и др.

В воде осуществляется трехфазное дыхание вдох, задержка на выдохе, выдох в воду, а поскольку выдох гораздо короче вдоха — это способствует постановке определенных звуков («насос», «гудок парохода», «веселая пчелка», «полет самолета», «часики», «трубач», «паровозик»).

Все занятия по дополнительному образованию проходят в интересной игровой форме и связаны единым сюжетом.

Оздоровительные праздники и развлечения в бассейне необходимы детям как воздух: получая положительно-эмоциональный заряд, организм ребенка открывается добру и красоте. Недаром врачи, физиологи, педагоги ставят знак равенства между весельем, лучистой улыбкой и физическим здоровьем.

Дети и родители активно принимают участие как в подготовке (оформление бассейна, изготовление костюмов, разработка сценария), так и в проведении праздников. В зависимости от сюжета праздника бассейн превращается в «Арену цирка», «Подводное царство», «Необитаемый остров», «Танцевальную площадку» и др. Дети готовы идти за пригласившимися героями хоть на край света и на «отлично» выполнять все, что они предложат. При этом они испытывают приятное ощущение радости от выполненных

движений, радуются успехам других.

Любимый праздник у детей — дискотека на воде. В зависимости от музыкального сопровождения, характера музыки дети принимают на себя образ, созвучный музыкальному произведению. Так появляются: «Лягушачья дискотека», «Маленькие робинзоны», «Принцы и принцессы», «Бравые солдаты». Различные персонажи (Доктор Айболит, Пилюлькин, Ох и Ах», тренер Спортник и Неболейка) через игры, песни, загадки, сюрпризы помогают формировать у детей понятие, что здоровье зависит от них самих.

Организация сотрудничества с семьей по воспитанию здорового ребенка строится на взаимном доверии педагогов и родителей, укреплении авторитета педагога в семье, а родителей в детском саду.

Не первый год в нашем ДОУ работает семейный клуб «Папа, мама, я — здоровая семья», на занятиях которого дети вместе с родителями постигают «Азбуку здоровья». Идея клуба проста, но очень привлекательна. Это проведение совместных досугов, обучение конкретным приемам и методам оздоровления, дыхательной гимнастике, самомассажу, плаванию. Таким образом, на 40 минут в месяц у родителей и детей получается больше радости, смеха, улыбок, движений и заряда бодрости.

При проведении семейных праздников используются раз-

личные сюжеты («Форт Боярд», «Последний герой», «Формула красоты»). Выпускаются книжки-малышки на тему укрепления здоровья детей в сауне и бассейне, проходят дни открытых дверей.

Данная система работы предусматривает формирование ЗОЖ не только у детей и родителей, но и у педагогов. В клубе «Содружество» они получают теоретические и практические знания, осваивают методы и приемы оздоровления своего организма, разрабатывают модели Дня и Недели здоровья. В результате все сотрудники вовлекаются в проведение самостоятельных дней и недель здоровья, выпуск информационных газет. Эффективность данной работы оценивается повышением компетентности педагогов в сфере здоровья и здоровьесбережения детей, что помогает формировать культуру здоровья всех субъектов образовательного процесса, сознательное и грамотное отношение к своему здоровью.

Система работы по формированию у детей ЗОЖ в нашем ДОУ действует на протяжении нескольких лет и позволила добиться следующих результатов:

- у детей повысился интерес к плаванию и сформировалась устойчивая мотивация к ЗОЖ (по сравнению с прошлым учебным годом она увеличилась на 6% и составляет 70%);
- усиление сопротивляемости организма подтверждается зна-

- чительным уменьшением часто болеющих детей;
- отсутствуют зафиксированные случаи гриппа за последние три года;
- нет тенденции к росту случаев острой респираторной инфекции;
- сокращается количество дней, пропущенных по болезни каждым ребенком (3,8 дня, что ниже городского показателя на 6,7 дней);
- на протяжении последних трех лет прослеживается положительная динамика развития техники основных плавательных движений (от 90 до 100%);
- дети более успешно адаптируются к школе и обучаются в ней;
- 70% выпускников продолжают заниматься физической культурой и спортом в различных спортивных секциях и получают высокую оценку, о чем свидетельствуют грамоты;
- в физкультурно-оздоровительную деятельность вовлечено 50% семей, 45% из них имеют положительную мотивацию к ЗОЖ.

Нашему педагогическому коллективу очень близки слова академика, хирурга Н.М. Амосова: «Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он не болел, то во всяком случае, поддержать его высокий уровень здоровья вполне возможно». А по словам д-ра мед. наук В.Н. Касаткина, именно «учительство — ведущая сила, которая влияет на здоровье нашего будущего, формируя его сегодня».

Интеграция двигательной и речевой деятельности в процессе физического воспитания дошкольников

Кузнецова Л.В.,

учитель-логопед;

Рязанова С.Г.,

*воспитатель МДОУ № 85, г. Каменск-Уральский,
Свердловская обл.*

В основе воспитания и обучения в коррекционной группе для детей с ОНР лежит овладение речью, в которое входит не только ее развитие, но и исправление имеющихся у ребенка отклонений.

Предпосылкой к интеграции двигательной и речевой деятельности является общность механизмов управления ею. Интегрированные занятия дают возможность решать задачи и по образованию и воспитанию детей, и по расширению их двигательной активности. Строятся такие занятия в форме игры — основного вида деятельности дошкольников. В одну сюжетную линию вплетаются различные игровые задания и упражнения дидактического и развивающего характера; специальные упражнения, способствующие созданию функциональной базы для становления речи ребенка; речевые задания; упражнения на координацию

речи с движением; подвижные игры, а также компоненты физкультурного занятия.

К специальным упражнениям относятся элементы пальчиковой, артикуляционной и дыхательной гимнастики. Пальчиковая гимнастика выполняется в сочетании с другими движениями (с ходьбой, в том числе и на месте, элементарными упражнениями для рук и ног). Она способствует развитию ручной умелости, мелкой моторики, координации, памяти, фантазии и речи.

Следует обращать внимание на то, что у дошкольников часто наблюдается несовершенство речевого дыхания, которое характеризуется очень слабыми вдохом и выдохом. В данном случае может помочь дыхательная гимнастика с акцентом на выдохе, а также нейройога — новая оздоровительная и необходимая для полноценного развития мозга система упражнений, сочетающая

как нейропсихокоррекционные методики, так и йогу, что позволяет серьезно тренировать не только тело, но и мозг.

В интегрированных занятиях должны рационально сочетаться статические и динамические нагрузки, что особенно важно для детей дошкольного возраста. И строятся они на основе пройденного материала, как итоговые.

Интегрированные занятия способствуют расширению объема двигательных умений и навыков, улучшают координацию движений, ориентировку в пространстве, чувство ритма; развивают основные психические процессы, память, внимание, мышление. Приводим пример физкультурно-речевого занятия для старших дошкольников.

Путешествие на остров

Задачи:

- учить детей выполнять общеразвивающие упражнения в соответствии с текстом, ритмом;
- закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко;
- развивать координацию движений, общую и мелкую моторику, дыхание;
- формировать образно-пространственное мышление;
- развивать артикуляционный аппарат, четкую дикцию, темп речи и речевой слух;
- прививать интерес к занятиям по физической культуре и спорту.

Оборудование: корзинка; картинки с изображением грибов; игрушечная белка; шарики сужок; шишки; угощение «грибочки»; канат; шведская стенка; гимнастическая и наклонная скамейки; гимнастические палки и обручи — по 4 шт.; тоннель.

* * *

Дети входят в физкультурный зал.

Л о г о п е д. Ребята, вы любите путешествовать? Сегодня мы отправимся на далекий остров, где нас ждут приключения, препятствия и встречи. Вы готовы? В путешествие мы полетим на самолете. (*Проводит дыхательные упражнения.*) «Часики» показывают, что осталось мало времени. Готовы? Проверим, в рабочем ли состоянии наш самолет. «Продуваем двигатель», нажимаем «Кнопки», заправляем бак топливом.

Дети выполняют упражнения. *Часики* — сидя, энергично наклоняют голову то к правому, то к левому плечу, стараясь коснуться его ухом, со словами «тик-так». До 15 раз.

Продуваем двигатели — сидя, дышат только через левую ноздрю, правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх. То же с другой стороны.

Кнопки — поочередно перебирают пальцы рук, соединяя их в кольцо с большим пальцем. В прямом и обратном порядке, каждой рукой отдельно. На каждое нажатие прищелкивают язычком.

Воспитатель. К полету готовы? Экипаж, занять свои места.

Дети встают друг за другом в одну шеренгу по краю зала.

Повернулись направо, шагом марш!

Дружно в ногу мы идем
Прямо на аэродром.

Идут друг за другом.

Мы походим на носках,

Идут на носках, подняв руки
вверх.

А потом на пятках.
Мы проверили осанку
И свели лопатки.

Идут на пятках, держа руки на
поясе.

Заводим моторы,

Выполняют круговые движения
согнутыми в локтях руками.

Раскрутим пропеллер...

Делают круговые движения пря-
мыми руками.

Руки ставим мы вразлет,
Получаем самолет.

Бегут в прямом направлении.

Покажите, как летят самолеты:
разведите руки в стороны, как
крылья, и по сигналу «Раз, два,
три — полетели!» бегите по кру-
гу друг за другом, покачивая ру-
ками-крыльями. По команде «Раз,
два, три — сели!» присядайте.

Дети выполняют упражнение.

Мах крылом туда-сюда
Делай раз и делай два.

Дети скачут боковым галопом в
прямом и обратном направлениях.
Переходят на спокойный шаг и
останавливаются.

Хорошо пробежали, взбодрились!
Не устали? Молодцы!

Логопед. Вот мы и на острове.
Здесь растут разные деревья и
кустарники, их очень много. Ос-
тров большой. Давайте прогуля-
емся.

Воспитатель

Мы сейчас в поход выходим,
По тропинке в лес заходим,
Руки за спину кладем
И по бревнышку идем!

Дети по очереди друг за другом
идут по канату, держа руки за спи-
ной.

Дружно на берег крутой
Поднимаемся гурьбой.

Друг за другом поднимаются по
одной гимнастической стенке вверх
и спускаются вниз по другой.

Мы в затылок поравнялись,
На носочки приподнялись,
На мосточек мы взошли,
Вот и речку перешли.

Идут по гимнастическим на-
клонной и прямой скамейкам, рас-
ставив руки в стороны.

Группой по лугу шагаем,
Вдруг болото мы встречаем.

Идут, перешагивая через гимна-
стические палки.

Перейдем преграду вмиг
И по кочкам —
Прыг-прыг-прыг!

Прыгают из обруча в обруч.

Мы в пещеру залезали,
Дружно все до трех считали,

Подлезают в тоннель.

Дальше к лесу мы идем
И корзинку достаем.

Подпрыгивают и достают кор-
зинку с полки.

Логопед

Нам и лето, нам и осень
Чудеса всегда приносят.
А грибы, что дарит лес, —
Это чудо из чудес.

Вот и корзинка пригодилась,
будем грибы искать. Но найдет их
только тот, кто назовет родствен-
ное слово к слову «гриб».

Дети выполняют задание. За на-
званное слово ребенок получает
картинку с изображением гриба.

Узнали грибы? Каждый назовет,
какой гриб нашел. В нашу кор-
зинку соберем только съедобные
грибы. Почему некоторые грибы
остались? Почему их называют
несъедобными?

Дети отвечают на вопросы.

Ребята, я слышу, кто-то плачет.

Дети подходят к дереву.

В сосне дупло.
В дупле тепло.
А кто в дупле
Живет в тепле?

Воспитатель (*в руках игру-
шечная белка*)

А живет там белочка,
Белочка-карелочка,
Непоседа-егоза,
Словно бусинки, глаза.

Логопед. Почему ты плачешь,
белочка?

Воспитатель (*от лица бел-
ки*). Пока я готовила запасы, мой
домик кто-то сломал. Как же мне
зимовать теперь, куда запасы
складывать? (*Плачет.*)

Логопед. Не переживай, мы
с ребятами починим твой дом.

Дети выполняют упражнения
«молоток», «пила», «забор — труба —
окно».

Воспитатель (*от лица бел-
ки*). Спасибо, ребята! Теперь я
смогу сохранить свои запасы.

Логопед. Белочка, а про ка-
кие запасы ты говоришь?

Воспитатель (*от лица бел-
ки*). Я собираю орешки, шишки
и грибы.

Логопед. Нам знакомы твои
орешки. Хочешь, мы покажем, как
умеем с ними играть?

Дети выполняют упражнения с
шариками су-джок.

Шарик я держу в руке,
Зажимаю в кулаке.
Разжимаю, зажимаю
И ладошками катаю.

Еще нам захотелось помочь
тебе в сборе шишек.

Проводится подвижная игра
«Собери шишки».

Воспитатель (*от лица белки*). Спасибо, ребята, за помощь. Примите от меня угощение. (*Угощает детей шоколадными грибочками.*)

Логопед. Ребята, наше путешествие подошло к концу. Теперь

нам пора возвращаться в детский сад.

Воспитатель. Экипаж, занять свои места. Заводим моторы. Полетели!

Дети идут друг за другом, раскинув руки в стороны.

Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников в ДОУ

Иванова С.И.,

воспитатель МДОУ № 5 «Малыш», с. Юрла, Пермский край

Уровень состояния здоровья (физического и психоэмоционального) детей как дошкольного, так и школьного возраста ежегодно падает. Это зависит от множества причин, в том числе и от увеличения умственной нагрузки, уменьшения возможности для двигательного и эмоционального отдыха, низкого уровня знаний о ЗОЖ.

Реалии современного мира (техногенные катастрофы, экологические катаклизмы, некачественная вода, химические добавки в продуктах питания, электронно-лучевое облучение при злоупотреблении компьютерными играми и телевизором, постоянно звучащая рок-музыка, социальная напряженность в обществе, дискомфортные условия для проживания во многих ре-

гионах, быстрое истощение резервных возможностей организма зимой, резкие перепады атмосферного давления, температуры и т.д.) подтверждают актуальность валеологической темы в дошкольном образовании. Отношение детей к своему здоровью — фундамент, на котором может быть выстроено здание потребности в ЗОЖ. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Необходимо, чтобы дети поняли: человеческий организм — сложное, но в высшей степени хрупкое создание природы, и свое здоровье, и свою жизнь надо уметь беречь и защищать с самого раннего возраста.

Именно поэтому в детском саду и дома следует воспитывать у ребенка:

- привычку к чистоте, аккуратности, опрятности, порядку;
- основы культурно-гигиенических навыков;
- элементы самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности;
- понимание того, как влияют физические упражнения на организм человека, его самочувствие;
- умение правильно вести себя в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью, а иногда и предотвращать их.

Все эти задачи ставятся современными программами для дошкольных образовательных учреждений, по которым работают детские сады в нашей стране. Анализ их позволяет выделить главные задачи, встающие перед педагогом при воспитании у дошкольников привычки к ЗОЖ. Дети должны научиться:

- определять свое состояние и ощущения;
- формировать представления о своем организме;
- понимать необходимость и роль движений в физическом развитии;
- выполнять гигиенические требования к телу, одежде;
- использовать знания о том, что полезно и что вредно для организма.

Важно отметить, что полноценная готовность ребенка к школьному обучению невозможна без приобретения им навыков ЗОЖ. Помимо общепринятых рекомендаций по выполне-

нию режима дня, достаточной двигательной активности, ЗОЖ предполагает воспитание у детей активной жизненной позиции в отношении собственного здоровья, которая обуславливает сам стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, понимание того, как эту жизнь и здоровье сохранить в окружающей среде, полной незаметных опасностей.

Для этого была составлена система работы, включающая все формы организации детей.

Система физкультурно-оздоровительной работы

♦ Создание благоприятных условий в помещении для игр и занятий:

- соблюдение правил санитарии и гигиены;
- организация сквозного проветривания (3—5 раз в день в отсутствие детей);
- поддержание температуры воздуха в группе 20—22 °С.

♦ Физические упражнения:

- утренняя гимнастика;
- физкультура;
- подвижные игры;
- гимнастика после сна;
- спортивные игры.

♦ Выполнение режима дня.

♦ Организация рационального питания.

♦ Закаливающие процедуры:

- прогулки на свежем воздухе;
- водные процедуры (умывание, мытье рук, игры с водой);
- босохождение;
- воздушные ванны.

- ♦ Активный отдых:

- праздники, развлечения;
- дни здоровья;
- малая олимпиада;
- игры-забавы.

- ♦ Организация развивающей среды:

- физкультурный уголок;
- дидактические, настольные игры, альбомы;
- таблицы, модели на валеологическую тему.

- ♦ Работа с родителями:

- родительские собрания;
- беседы, консультации;
- анкетирование;
- письменные консультации («Уголок здоровья»).

- ♦ Нетрадиционные формы оздоровления:

- точечный массаж;
- дыхательная гимнастика;
- пальчиковая гимнастика.

- ♦ Занятия по валеологии и ОБЖ.

- ♦ Чтение художественной литературы.

Работа по данной теме была начата со второй младшей группой. Например, во время игры «День рождения у медвежонка» дети учили его правилам приема пищи и поведения за столом (нужно тщательно жевать пищу, не разговаривать во время еды, пользоваться приборами, салфеткой и т.д.). А в дидактической игре «Оденем куклу на прогулку» шло обучение правильному одеванию (все аккуратно заправляем, чтобы кукла не простудилась, надеваем шапочку, шарф, теплые варежки и т.д.).

Дошкольный возраст — наилучшее время для закрепления на всю жизнь привычки к чистоте. Дети могут успешно усвоить все основные гигиенические навыки, понять их важность и привыкнуть систематически выполнять их правильно и быстро. Для их выработки и закрепления дети учились закатывать рукава, хорошо намыливать руки мылом, тщательно ополаскивать их, мыть лицо, досуха вытирать личным полотенцем, пользоваться носовым платком.

Родителям несколько раз объяснялось, что ребенок должен привыкнуть ежедневно умываться, чистить зубы, мыть ноги прохладной водой, тщательно вытирать кожу между пальцами.

Знания о предметах туалета дети формировали в игре «Научим Хрюшу умываться». Каждый раз им напоминалось, как правильно надо выполнять то или иное действие.

Повторность режимных моментов, постоянство требований обеспечивают прочность знаний и навыков самообслуживания, помогает при воспитании самостоятельности. Большую помощь также оказывает художественная литература: рассказы Л. Воронковой «Маша-растеряша», стихи К. Чуковского «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумазая», З. Александровой «Что взяла, клади на место», «Топотушки», Ю. Тувима «Письмо ко всем детям по одному очень важному делу», И. Муравейка «Я сама», а также народ-

ные песенки, потешки: «Водичка, водичка, умой мое личико», «Травка-муравка», «Ночь пришла, темноту привела». Некоторые стихи и потешки дети заучивали на память.

В закреплении навыков умывания, воспитания опрятности и аккуратности большую роль играют познавательные занятия, дидактические игры. Но главное внимание уделяется повседневному закреплению у малышей культурно-гигиенических навыков и самостоятельности. При этом используются такие разнообразные приемы, как показ, объяснение, непосредственная помощь, поощрение. Терпеливо, многократно детям показывается, как удобно есть, если правильно держать ложку, сидеть за столом, вытирать рот после еды. Применяется также метод поручений («Принеси», «Убери на место»), который способствует закреплению понятия о том, что игрушки после игры и чайную чашку со стола надо убирать на место.

К концу пребывания в младшей группе дети научились есть аккуратно, не обливаясь, пользоваться салфеткой, активно участвовать в умывании, знать свои полотенца, вытирать лицо, руки, снимать кофточки, платья, сандалии, шорты, колготки и надевать их.

Наиболее эффективным в воспитании здорового ребенка являются физические упражнения и физкультурные занятия. Для растущего организма особую ценность они приобретают, если

проводятся на воздухе, поскольку усиливают обмен веществ и поступление в организм большого количества кислорода. Игры и занятия на воздухе во все время года способствуют закаливанию организма ребенка, повышению его работоспособности и снижению заболеваемости.

В нашем ДОУ мы каждый день выходим на прогулку, играем в разные подвижные игры («Воробушки и кот», «Цветные автомобили», «Догоните меня» и др.), выполняем физические упражнения («Через ручеек», «Кто быстрее добежит до флажка?», «Кто дальше бросит?» и др.). Зимой дети очень любят кататься с горки на санках, играть в снежки, лепить снежную бабу. Игры-забавы доставляют им огромную радость, прогулки наполняются разнообразной и интересной двигательной деятельностью, у детей повышается двигательная активность, улучшается здоровье.

Для формирования привычки к ЗОЖ важно, чтобы ребенок понял необходимость физических упражнений, к которым относится, кроме прочего, утренняя гимнастика. Один-два раза в неделю гимнастика проводится под музыку, но прежде выполняются дыхательные упражнения. Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Может делаться как с младшими детьми, так и со старшими, 2—3 раза в день.

Хорошо известно, что умственная работа без регулярных и целесообразных физических нагрузок приводит к снижению работоспособности, переутомлению. Поэтому в процессе занятий и между ними проводятся физкультминутки, способствующие активному отдыху и повышению тонуса. Упражнения для них обновляются не реже 1—2 раз в месяц. Запомнились первые реакции детей на физкультминутки. Это были улыбки и радость от того, что во время серьезного занятия вдруг начинается какая-то словесная игра с движениями. Дети прослушали беседу о том, что физкультминутки помогут им вырасти сильными, что взрослые люди на заводах, фабриках, ученики в школах — все проводят физкультминутки для того, чтобы немного отдохнуть и с новыми силами приступить к работе.

В работу также включается массаж рук, поскольку интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив к ним крови. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Пальчиковый массаж тоже используется на занятиях, как и физкультминутки.

С каждым годом возрастает интенсивность движения транспорта. Обратная сторона этого процесса — дорожно-транспортные происшествия, гибель и ра-

нения сотен тысяч людей. Человеческие жертвы — всегда трагедия, тяжесть которой многократно увеличивается, когда в аварию попадает ребенок. Основная причина этих несчастных случаев — грубое нарушение правил дорожного движения. А как страдают дети, не зная, как вести себя в той или иной ситуации? Что делать, если вдруг возник пожар? Если остался один дома? Что можно есть, а что нельзя? Поэтому занятия по ОБЖ — один из приемов решения задач по формированию ЗОЖ детей. Они проводятся в старших группах по следующим темам:

- «Опасные люди, и кто защищает нас от них»;
- «Контакты с незнакомыми людьми и правила поведения с ними»;
- «Машины нашего села»;
- «Где должны играть дети».

В старшей группе также проводилась беседа на тему «Ядовитые грибы и ягоды», из которой дети узнали о том, что некоторые дары природы есть нельзя, ими можно отравиться. А позже занятия «Микробы и бактерии», на котором дети разглядывали в микроскоп грязную воду, они стали очень ответственно подходить к мытью рук, подстриганию ногтей. Занятие «Витамины в нашей пище» способствовало тому, что дети начали по-другому относиться к еде: теперь они стараются съедать салаты, фрукты, овощи, пить молоко.

Педагог также знакомит детей с тем, как устроено тело человека. В доступной форме, привлекая иллюстративный материал, он рассказывает о его основных системах и органах, обращая внимание на необходимость прислушиваться к своему самочувствию.

В итоге можно сделать вывод, что данная деятельность принесла определенные результаты: дети знают пользу физических упражнений, свежего воздуха, воды, массажа для своего здоровья.

Каждому ребенку хочется быть сильным, бодрым, энергичным — бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть вместе со сверстниками во дворе, не мучиться головными болями или бесконечными насморками. Наша задача — научить их думать о своем здоровье, заботиться о нем, радоваться жизни.

Предлагаем вниманию читателей примерную тематику и концепты занятий, бесед, развлечений для разновозрастных групп.

Темы занятий, бесед, развлечений

Младшая группа:

- Научим Чебурашку красиво и правильно сервировать стол;
- Научим Хрюшу умываться;
- Волшебная расческа;
- Кукла заболела;
- Кто я и какой я;
- Купаться любят все.

Средняя группа:

- Культура поведения за столом;
- Мыло и мыльные пузыри;

- Волшебная щеточка;
- Уроки Айболита;
- Уроки Мойдодыра;
- Мы варим борщ;
- Знай и будь осторожен (Опасности в доме);
- Сравнение питания человека и растения;
- Чтобы глаза видели;
- В гостях у Чистюли;
- Как мы дышим.

Старшая группа:

- Я умею пользоваться столовыми приборами;
- Съедобные и несъедобные грибы;
- Полезная и вредная пища (Витамины в нашей пище);
- Микробы и бактерии;
- Чтобы уши слышали;
- Опора и двигатели нашего организма;
- Работа сердца и кровообращение;
- Куда попадает пища;
- Кто нас лечит.

Подготовительная к школе группа:

- Как быть здоровым;
- Скелет человека;
- Как я расту;
- Размножение;
- Мои чувства;
- Мое настроение;
- Что нужно человеку для жизни;
- Зачем и как люди отдыхают;
- Правила на всю жизнь;
- Откуда берутся болезни;
- Как вести себя с незнакомыми людьми;
- Путешествие по станциям здоровья (Неделя здоровья).

Купаться любят все
(занятие в младшей группе)

Задачи:

- вызвать у детей интерес к выполнению культурно-гигиенических действий, побудить к постоянному их соблюдению;
- закрепить знания о свойствах воды;
- воспитывать культурно-гигиенические навыки, желание всегда быть красивым, чистым, аккуратным, уважительно относиться к своему телу;
- развивать речь, активизировать слова: мочалка, полотенце, мыло.

Оборудование: две картинки с изображением чистого и грязного мальчиков; картинки с изображением животных; кукла, тазик, мочалка, полотенце, мыло, кувшин с водой, чистая кукольная одежда.

* * *

Педагог

Рано утром на рассвете
Умываются мышата,
И котята, и утята,
И жучки, и паучки.

Купаться, умываться любят все
звери, птицы и насекомые. Ребята,
кто из вас видел, как они умываются?

Дети отвечают.

Кошка умывается лапками и язычком, собачка — тоже. Слон может делать хоботом душ. Хомячок умывается лапками. Попугайчик чистит свои перыш-

ки клювом. (Показывает картинки.)

Проводится игра-имитация «Как звери и птицы умываются».

Ребята, а человек умывается?

Дети. Да.

Педагог. А вот посмотрите на эти картинки. (Показывает иллюстрации.) Ни них нарисованы два мальчика. Какой из них вам больше нравится?

Дети отвечают.

Почему вам понравился этот мальчик?

Дети. Он чистый, умытый, красивый.

Педагог. А другой мальчик вам понравился?

Дети. Нет.

Педагог. Почему?

Дети. Он неумытый, грязнуля.

Педагог. Ребята, послушайте про этих мальчиков стихи:

Этот мальчик любит мыло
И зубной порошок.
Этот мальчик очень милый,
Поступает хорошо.
Этот в грязь залез и рад,
Что грязна рубаха.
Про такого говорят —
Он плохой, неряха.

Ребята, посмотрите друг на друга, есть ли среди нас такие же неряшливые дети?

Дети. Нет.

Педагог. А почему?

Дети. Потому что мы моемся, приводим себя в порядок.

Педагог. Конечно же, мы моемся, умываемся, чтобы быть чи-

стыми, опрятными. А еще для того, чтобы не заболеть. У нас на теле, на коже скапливаются вредные микробы. Они очень маленькие, мы их не видим, но они приносят с собой разные болезни. Чтобы не заболеть, надо часто мыться. Вот поэтому мы купаемся в бане, в ванне, под душем, а можем отдельно вымыть лицо, руки. А сейчас давайте поиграем.

Дети встают в круг.

Я сейчас вас буду спрашивать, а вы отвечайте и показывайте. Ручки мыли?

Дети. Мыли.

Педагог. Ушки мыли?

Дети. Мыли.

Педагог. Щечки мыли?

Дети. Мыли.

Педагог. Все помыли, ничего не забыли?

Вот теперь мы чистые,
Зайчики пушистые.

Ребята, все любят мыться — и люди, и животные, и даже игрушки. Но игрушки неживые, сами купаться не могут. Вы хотите им помочь? Давайте все вместе искупаем куклу Дашу. Что нам для купания потребуется?

Дети. Вода, мыло, полотенце, тазик, мочалка. *(Рассматривают предметы и повторяют названия.)*

Педагог. Раздевайся, Даша, садись в тазик, будем купаться. Дети, попробуйте, какая вода. Вода теплая, Даша, мыло душистое, мочалка мягкая, полотенце пушистое. Как приятно купаться! Но еще луч-

ше будет после купания, когда Даша станет чистая, красивая, свежая.

Лейся, чистая водица,
Ты умой Дашу чисто, чисто.
Шейку, ручки умывай,
Ничего не забывай.
Мойся, мойся, обливайся,
Грязь смывай.
Умываем Дашу быстро,
Вытираем чисто.
Даша опрятна, аккуратна,
Всем смотреть на нее
приятно.

Дети, посмотрите, какая Даша стала красивая. Почему она такая стала?

Дети отвечают.

Правильно, мы ее вымыли, сейчас она чистая и опрятная. Ребята, а для чего нужно умываться?

Дети. Чтобы не заболеть, быть чистым.

Педагог

Значит, надо умываться
По утрам и вечерам,
А нечистым трубочистам
Стыд и срам.

Витамины в нашей пище
(беседа в старшей группе)

Педагог. Ребята, как вы думаете, почему человек растет?

Дети отвечают.

Конечно же, человек растет от того, что ест. В пище содержатся различные питательные вещества, которые помогают человеческому организму. И сегодня я вам

расскажу о таких веществах — они называются витаминами. Витамины действуют, как маленькие рабочие, помогающие организму быть здоровым и развиваться. Они наполняют человека энергией, чтобы можно было много двигаться, хорошо думать и при этом не уставать и защищаться от болезней. Сам организм этих витаминов вырабатывать не может, они поступают с пищей. Поэтому нужно правильно питаться, чтобы в еде было больше витаминов, ведь они спасают нас от болезней. Можно также применять витаминки — драже. Но их нельзя много есть — это вредно.

Существует около 80 различных витаминов. Они названы по буквам латинского алфавита — А, В, С, D. Вот примеры того, что происходит при их нехватке, и где они содержатся. *(Показывает картинки.)*

Витамин А. Без этого витамина развивается куриная слепота, человек ничего не видит в темноте, возникают болезни глаз. Чтобы этого не случилось, необходимо есть морковь, яичный желток, сливочное масло, печень.

Витамин В. Этот витамин помогает при утомляемости, способствует хорошему аппетиту, приводит к образованию новых клеток крови. Он содержится в кашах, молочных и мясных продуктах, дрожжах.

Витамин С (аскорбинка). Без него люди слабеют, быстрее устают, чаще болевают. Он полезен для восстановления организ-

ма. Для получения этого витамина, необходимо есть свежие овощи и фрукты. Особенно богаты им цитрусовые — лимоны, апельсины, мандарины.

Витамин D. Без этого витамина у детей может начаться болезнь костей — искривляются ноги, позвоночник. Необходимо употреблять в пищу рыбу, яйца, сливочное масло. Витамин D укрепляет кости и зубы. Он может вырабатываться в организме под действием солнечных лучей, поэтому летом нужно больше загорать, чтобы накопить его.

А сейчас перед вами выступают наши дети, они тоже могут сказать о витаминах и их пользе.

Выходят четверо детей, изображающих витамины А, В, С, D.

Дети (хором)

Никогда не унываем,
И улыбка на лице,
Потому что принимаем
Витамины А, В, С.

Ребенок А

Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или сок морковный пьет.

Ребенок В

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.

Ребенок С

От простуды и ангины
Помогают витамины.

Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Ребенок Д

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный — надо пить,
Он спасает от болезней,
Без болезней лучше жить.

Педагог. А теперь, ребята, ответьте на мои вопросы. Для чего нужны витамины? Какие витамины вы запомнили? Где, в какой пище они содержатся?

Дети отвечают.

Съедобные и несъедобные грибы (беседа в старшей группе)

Педагог. Теплые летние дожди обычно называют грибными, после них в лесу появляются самые разные грибы. Одни годятся в пищу, их собирают, варят, жарят, солят, сушат, маринуют. Их называются съедобными. (*Показывает картинки.*) Грибы начинают усиленно расти со второй половины лета, так как к этому времени хорошо прогрелась земля, в ней достаточно влаги. Встречаются они до глубокой осени. Замечено, что некоторые грибы растут около определенных деревьев. Белые — вблизи берез, елей, дубов, подосиновики могут расти рядом с осиной, рыжики — под елью, сосной, маслята — под сосной, подберезовики — под березой.

Дети рассматривают картинки, альбом.

1 - й ребенок

Белые грибы

Вот гриб-боровик!
И красив он и велик!
В толстой шапке набекрень,
Шапка толстая, как пень.

2 - й ребенок

Подосиновик

Под осинами на кочке
Гриб в малиновом платочке.
Подосиновиком звать,
И его придется взять.

Педагог. Подосиновики дружат с осинами, под ними их ищите. Шляпка у подосиновика яркая, заметная, будто собрался этот гриб на веселый праздник.

Молодые *подберезовики* — стройные, изящные, под стать белоствольным березкам, возле которых вы чаще всего и встретите эти грибы.

Лисички видны далеко — они как желтые цветы в изумрудной траве. Ножка у них расширяется кверху и напоминает граммофонную трубу. Лисички редко бывают червивыми, они всегда чистые, крепкие. В пищу употребляют в жареном, соленном, маринованном виде.

Есть еще другие грибы — несъедобные, они совсем невкусные, поэтому их не собирают. Есть ядовитые грибы, которыми можно отравиться. Это опасно. Помните такое правило: если не знаешь гриб — не бери его.

Мухомор — один из самых ядовитых грибов. Но зато он самый красивый, нарядный —

шляпка красная, с белыми горошинами. Красный цвет мухомора виден издалека, он как бы сигналил нам «Стоп — опасность!».

Бледная поганка — этот гриб самый ядовитый. Его можно спутать с шампиньоном, сыроежкой. Надо запомнить одно из отличий — у бледной поганки ножка уходит в землю, клубневидно утолщаясь, и покрыта пленочной вуалью, находясь как бы в чулке.

Желчный гриб похож на белый. Изнанка его шляпки розовая, ножка покрыта сетчатым рисунком табачного цвета, и он никогда не бывает червивым.

Микробы и бактерии

(занятие в старшей группе)

Цели:

- дать детям понятие о микробах и бактериях, объяснить их роль для нашего организма (полезные и болезнетворные);
- воспитывать культурно-гигиенические навыки (мыть руки с мылом, подстригать ногти).

Оборудование: микроскоп, пипетка, предметное стекло, приготовленная вода, листы бумаги, простые карандаши, таблицы с правилами, дидактическая игра «Подстриги ногти».

* * *

Воспитатель. Жил-был зайчик, у него был свой огород, а на огороде росла морковь. Зайчик сорвал морковку, съел ее и заболел. Ребята, как вы думаете, почему он заболел?

Дети отвечают.

Правильно, он не вымыл морковку, она была грязной, на ней было много микробов. Ребята, а вы знаете, что такое микробы, бактерии? Сегодня мы с вами узнаем про это побольше.

Вокруг нас существует огромный мир невидимых крохотных живых существ, их называют микробами и бактериями. Бактерии бывают разные: некоторые вызывают болезни, такие как гепатит, дизентерия, и наносят вред нашему организму. А есть бактерии, которые помогают нашему организму, например, в работе кишечника. Поскольку микробов и бактерий нельзя увидеть невооруженным глазом, люди придумали специальные приборы, один из которых — микроскоп. Сейчас мы тоже посмотрим в микроскоп и увидим, как выглядят микробы в грязной воде.

Проводится работа с микроскопом.

Увидели, сколько разных микроорганизмов находится в грязной воде? Нарисуйте их, какие вы запомнили.

Дети рисуют на листах бумаги простым карандашом.

Также много разных микробов находится на наших руках, когда мы их долго не моем. Во время еды они попадают на пищу, и с ней — в наш организм. Вместе с загрязненными овощами и

фруктами там могут оказаться яйца глистов — очень вредных червей, живущих в теле человека. Чтобы этого не произошло, надо помнить и выполнять специальные правила. *(Показывает таблицы.)*

1. Перед едой мойте руки с мылом.

2. Ешьте только из чистой посуды.

3. Фрукты и овощи тщательно мойте кипяченой водой.

4. Ешьте, тщательно пережевывая пищу.

5. Подстригайте ногти.

Ребята, а как вы думаете, зачем нужно подстригать ногти?

Дети отвечают.

Конечно, под ногтями может скапливаться грязь, а вместе с ней и микробы. Сейчас мы с вами поучимся стричь ногти, но пока не на своих руках, а на картонных. Потом, когда вы научитесь, можно будет делать это самим.

Проводится дидактическая игра «Подстриги ногти». По окончании воспитатель и дети делают вывод о том, что понравилось на занятии, что узнали, чему научились.

**Путешествие
по станциям здоровья
(развлечение
в подготовительной
к школе группе)**

Цели:

— уточнить и обобщить знания детей о полезных и вредных для организма продуктах

(овошах, фруктах, тортах, пирожных и т.д., ядовитых грибах, ягодах);

- о правилах поведения в той или иной ситуации (вызов пожарных, «скорой помощи»);
- учить оказывать посильную помощь, пользоваться йодом, бинтом;
- прививать понятие о пользе эндокринной гимнастики;
- воспитывать бережное отношение к своему организму.

* * *

Воспитатель. Дети, сегодня мы отправимся в путешествие, мы будем искать клад. Но, прежде чем его найти, вы должны выполнить много различных заданий. Нам необходимо будет пройти несколько станций.

♦ Станция «Лесная».

Дети разбирают по картинкам съедобные и несъедобные грибы и ягоды.

♦ Станция «Мойдодыр».

Кто написал сказку «Мойдодыр»?

Дети отвечают. Затем собирают алгоритм мытья.

♦ Станция «Пожарная».

Если вдруг произошла с тобой беда,
Если появился сильный дым,
Не теряйся и не бойся
никогда,
Набери по телефону 01.

Проводится дидактическая игра «Вызов пожарного».

Отгадайте загадки.

Выпал на пол уголек,
Деревянный пол зажег.
Не смотри, не жди, не стой,
А туши его ... (водой).

Кто с огнем неосторожен,
У того пожар возможен.
Дети, помните о том,
Что нельзя шутить ... (с огнем).

Рыжий зверь в печи сидит,
Рыжий зверь на всех сердит,
Он от злости ест дрова,
Целый час, а может два.
Ты его рукой не тронь,
Искусает всю ... (ладонь).

Палочка тоненькая,
но не игрушка,
Живет в своей коробушке.
В руки к детям попадет —
Беду большую принесет.
(Спичка.)

♦ Станция «Скорая помощь».

Проводится дидактическая игра «Окажи первую помощь медвежонку». Дети должны обработать рану йодом, перебинтовать. Учатся оказывать первую помощь при ожогах, обработке ссадин.

♦ Станция «Здоровье».

Проводится эндокринная гимнастика, затем — дидактические игры: «Приготовь овощной, фруктовый салат», «Полезные и вредные продукты».

♦ Станция «Сюрпризная».

Дети находят в качестве клада фрукты.

Что полезного содержится во фруктах? В чем еще есть витамины, где их можно приобрести?

Дети отвечают.

А теперь подведем итоги. Что вы сегодня нового узнали? Что было для вас полезным и интересным?

Дети отвечают.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия

Примерный комплекс дыхательной гимнастики

Послушаем свое дыхание

Цель: учить прислушиваться к своему дыханию, определять его тип, глубину, частоту и по этим признакам — состояние организма.

И.п. — стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к своему дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части — волнообразно);
- какое дыхание (поверхностное или глубокое);
- какова его частота (часто происходит вдох — выдох или

спокойно, с определенным интервалом);
— тихое оно, неслышное или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять состояние всего организма.

Дышим тихо, спокойно и плавно

Цели: учить расслаблять и восстанавливать свой организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем свое внимание с целью контроля.

И.п. — стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя — спина ровная, глаза лучше закрыть. Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 5—10 раз.

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при дыхании.

Подыши одной ноздрей

Цель: учить укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

И.п. — сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки — через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка». Повторить 3—6 раз.

Воздушный шар

Цели: учить укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

И.п. — лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя. Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный, плавный вдох без каких-либо усилий — живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

2. Медленный, плавный выдох — живот медленно втягивается. Повторить 4—10 раз.

Ветер

Цель: учить укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, обеспечивая вентиляцию легких во всех отделах.

И.п. — лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.

2. Задержать дыхание на 3—4 с.

3. Сквозь сжатые губы выпустить воздух несколькими открыстыми выдохами. Повторить 3—4 раза.

Упражнение не только великолепно вентилирует легкие, но и помогает согреться при переохлаждении, снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

Радуга, обними меня

Цели: учить укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

И.п. — стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

2. Задержать дыхание на 3—4 с.

3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук [с], выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, как бы обнимая плечи (одна рука идет под мышку, другая на плечо). Повторить 3—4 раза.

Физкультминутки

Гуси

Гуси серые летели,
Да летели, да летели,

Взмахнуть руками.

И присели, посидели,

Присесть.

Да и снова полетели,

Взмахнуть руками.

За столы тихонько сели.

Отдых во время рисования

Мы старались рисовать,

Раскинуть руки в стороны.

Трудно было не устать.

Поднять руки вверх.

Мы немного отдохнем,

Присесть, руки вперед.

Рисовать опять начнем.

Встать, опустить руки.

Гномы

Утром гномы в лес пошли,

Шагать на месте.

По дороге гриб нашли.

Наклониться вперед.

А за ним-то — раз, два, три —

Наклоняться в стороны.

Показались еще три!

Руки раскинуть в стороны, затем
вниз.

А пока грибы срывали,

Наклоняться вперед, руки к полу.

Гномы в школу опоздали.

Руки к щекам, горестно покачать головой.

Побежали, заспешили

Бежать на месте.

И грибы все уронили!

Присесть.

Кот Тимоша

Кот Тимоша жил на крыше,

Руки поднять.

Ниже, в доме, жили мыши.

Наклониться вперед.

По стене взбирались мыши,
Не боясь кота на крыше.

Руками шагать от щиколотки
вверх по ногам.

Караулил кот мышей,
Вынув пробки из ушей.

Руки к ушам, прислушаться.

Он готовил мышеловки,

Ладони захлопнуть.

Но мышата были ловки.

Попрыгать на месте, руки на пояс.

Спрятавшись за спину Тишки,
В прятки с ним играли
мышки.

Ладони перед лицом, выглядывать из-за них то с одной, то с другой стороны.

На грядке и на ветке

Раз, два, три, четыре —

Шагать на месте.

Апельсин дадим мы Ире.

Руки поднять вверх, ладони вверх.

Пять, шесть, семь, восемь —

Шагать на месте.

Ананас у Сени спросим.

Руки вытянуть вперед.

Девять, десять — завернем,

Моталочка руками.

Его Боре отнесем.

Наклониться вперед.

Вот на грядке, посмотрите,

Наклониться вперед, дотронуться
руками до пола.

Есть арбузы —

Руки вытянуть вперед, округлить.

Раз, два, три!

Сцепить округленные руки перед собой, поднять их вверх, развести в стороны.

А на ветке — абрикос,

Потянуться вверх.

Он на солнце так подрос!

Развести руки в стороны.

Ты за ним тянись, тянись,

Подняться на носки.

Но смотри, не оступись!

Присесть.

Пальчиковый массаж

Угощение гномов

Стали гномы гостей
приглашать,

Указательным пальцем руки
надавливать по очереди на подушечки пальцев другой руки, затем наоборот.

Стали гномы гостей угощать.

Намазывать варенье на каждый пальчик, последовательно, начиная с большого.

Каждому гостю досталось
варенье.

Пальчики склеило
то угощение.

Склеить пальцы обеих рук.

Плотно прижалась ладошка
к ладошке,

Прижать ладони одну к другой.

Гости не могут взять даже
и ложки!

Плечи приподнять, руки слегка
развести в стороны, «удивиться».

Дом на горе

На горе мы видим дом,
Кистями рук сложить «домик».

Много зелени кругом.

Волнообразно двигать кистям
рук.

Вот деревья, вот — кусты,

Руками сделать «деревья», «кусты».

Вот — душистые цветы.

Пальцами показать «бутон»,
«цветок».

Окружает все забор.

Пальцами показать «забор».

За забором — чистый двор.

Погладить ладонями стол.

Мы ворота открываем,

Кистями рук показать «ворота
открываются».

К дому быстро подбегаем,

Пальцами пробежаться по столу.

В дверь стучимся —
тук-тук-тук,

Постучать кулакам по столу.

Кто-то к нам идет на стук.

Ладони приставить к уху, прислушаться.

В гости к другу мы пришли
И гостинцы принесли.

Вытянуть руки вперед, как будто
что-то преподнося.

Белочка

Сидит белка на тележке,
Продает она орешки
Лисичке-сестричке,
Воробью, синичке,
Мишке косолапому,
Зайнышке усатому.

Выполнять ритмичное покачивание сжатыми в кулак пальцами, затем поочередно поднимать пальцы рук, начиная с большого.

Приложения

Таблица 1

Перспективный план занятий по формированию ЗОЖ (старшая группа)

Программное содержание	Развивающая среда	Самостоятельная деятельность	Совместная деятельность	Тема
1	2	3	4	5
Учить детей аккуратно есть за столом, пользоваться солонкой; показать, как пользоваться ножом и вилок. Активизировать словарь: <i>нож, вилка, ложка</i> и т.д.	Кукольная посуда. Иллюстративный материал. Атрибуты к играм «Столовая», «Бар», «Ресторан»	Рассматривание альбомов. Сюжетно-ролевые игры «Ресторан», «Бар», «Мы дежурируем по столовой»	Беседа «К нам гости пришли». Дидактическая игра «День рождения Медвежонка». Работа с валеологическим дневничком	Я умею пользоваться столовыми приборами
Рассказать и напомнить детям, что наш общий дом — планета Земля. Мы живем в стране России, Коми-Пермяцком автономном округе, селе Юрла	Фотоальбом «Наше село». Атрибуты к игре «Больница»	Рассматривание фотоальбомов про наше село. Игры «Больница», «Милиция», «Школа»	Экскурсии по улицам села. Прогулка к автостанции, милиции, школе. Экскурсия в больницу. Занятие по ОБЖ «Знакомство с дорожными знаками». Дидактическая игра «Дорожные знаки». Рисование на тему «Улицы нашего села». Физкультурно-оздоровительное занятие «Зеленый огонек, или Зачем нужны дорожные знаки». Работа с валеологическим дневничком	Где мы живем
Закрепить знания о питании, полезной и вредной пище. Познакомить с ролью продуктов в развитии и росте	Атрибуты к сюжетно-ролевым играм. Таблицы продуктов	Дидактические игры «Что где растет», «Что полезно, что вредно», «К нам гости при-	Дидактические игры «Какой на вкус», «Что для чего полезно», «Что чувствует мой язык». Беседа «Что я знаю о себе» (выявле-	Рот

1	2	3	4	5
организма человека (кости). Познакомить с ролью органов рта в формировании речи		шли», «Мы дежури по столовой». Сюжетно-ролевые игры «Приготовление обеда», «Приготовим завтрак для Мишутки»	ние знаний об аллергической расположенности). Артикуляционная гимнастика. Игра со словами «Учусь красиво и правильно говорить». Чтение художественной литературы: Д. Хармс «Очень вкусный, вкусный пирог», С. Михалков «Сашина каша», «Про Машу и манную кашу». Работа с валеологическим дневничком	Рот
Дать понятие о витаминах (находятся в разных продуктах, но больше всего в свежих овощах и фруктах. Также их можно купить в аптеке, они продаются в виде драже, таблеток, сиропов). Учить заботиться о здоровье своем и окружающих (мальчикам надо беречь девочек, они будущие мамы). Формировать знания о здоровой и вредной пище	Альбомы «Овощи и фрукты». Муляжи овощей и фруктов. Выставка книг	Дидактические игры «Полезная и вредная пища», «Найди пару», «Что где растет». Рассматривание муляжей, альбомов. Рисование, лепка на тему «Овощи и фрукты». Рассматривание альбома «Грибы»	Дидактические игры «Угадай на вкус», «Готовим фруктовый салат». Ситуации: «Про то, как Петя перестал бояться таблеток», «Где хранятся витамины». Чтение художественной литературы С. Михалков «Притча о молочке, овсяной кашке и сером котике Мурке». Разучивание стихов о витаминах. Физкультурно-валеологическое занятие «Что такое витамины». Работа с валеологическим дневничком. Беседа «Витамины в нашей пище»	Полезная и вредная пища
Закрепить знания о назначении зубов у человека и животных. Познакомить с классификацией животных	Атрибуты к игре «На приеме у стоматолога». Алгоритм ухода	Дидактические игры «Наши зубы», «Что полезно и что вредно для зубов». Сюжетно-	Беседы «Что мне нужно для ухода за зубами», «Что будет, если не чистить зубы каждый день». Чтение художественной литературы Г. Бойко «Зу-	Зубы

1	2	3	4	5
на основе строения зубов. Закрепить знания о правилах ухода за зубами, о том, что им полезно	за зубами (в игровой зоне и умывальной комнате). Выставка «Принадлежности для ухода за зубами»	ролевая игра «Больница» («На приеме у стоматолога»)	бы», А. Усачев «Жевательная история», «Баллада о конфете», С. Михалков «Как у нашей Любы»	
Закрепить знания о возможностях и назначении кожи у человека и животного. Познакомить с правилами по уходу и защите кожи. Дать знания об активных точках на ступнях. Познакомить с массажерами и их назначением	Комплексы пальчикового массажа	Дидактические игры «Определи, какая кожа», «Правила здоровой кожи», «Пальчиковый массаж». Рассмотрение альбома «Какие мы разные люди»	Беседы «Как ухаживают за кожей животные», «Что чувствует кожа (боль, тепло, холод, качества предметов)», «Сколько раз я мою руки». Закрепление навыков самомассажа. Чтение художественной литературы: В. Орлов «Хрюшка обижается», И. Демьянов «Замарашка». Занятие по ОБЖ «Первая помощь при ожогах»	Кожа
Закрепить знания об охране своего организма от травм. Познакомить с правилами поведения во время болезни	Приготовление фиточая. Альбом «Доктор Айболит». Выставка книг	Сюжетно-ролевые игры «Семья», «Одеваемся на прогулку». Рассмотрение альбома	Дидактическая игра «Как одеваться в прохладную погоду». Знакомство с алгоритмом обработки ссадин, ран. Беседы: «Правила поведения во время болезни», «Что делать, если промочил ноги», «Первая помощь больному», «Как укрепить себя и свое здоровье». Физкультурно-валеологическое занятие «Мое здоровье»	Айболит

1	2	3	4	5
Дать знания о наружных и внутренних органах человека. Сформировать понятие об отличии живого и неживого (рост, питание, дыхание, размножение). Закрепить знания о потребности человека в дыхании, питании, росте, о семье	Модель признаков живого и неживого. Создание семейного альбома. Альбом «Какие мы разные люди»	Дидактическая игра «Живое — неживое». Рассмотрение схем, альбома «Какие мы разные люди», семейного фотоальбома	Составление логических цепочек стадий развития живого (растений, птиц, зверей, рыб). Беседа «Мы разные». Чтение художественной литературы: Л. Квитко «Чудо», А. Барто «Я расту», «Я выросла». Физкультурно-валеологическое занятие «Как растут растения»	Человек
Дать понятия о микробах и бактериях (бывают полезные и болезнетворные). Воспитывать культурно-гигиенические навыки (мыть руки с мылом, мыть овощи и фрукты, коротко подстригать ногти)	Трафареты к дидактической игре «Подстриги ногти». Алгоритм «Мы правильно моем руки». Валеологический дневничок. Альбом «Грибы»	Дидактические игры «Съедобное — несъедобное», «Подстриги ногти». Сюжетно-ролевые игры «Больница», «Скорая помощь». Рассмотрение альбома «Грибы»	Беседы: «Как микроб попал на кожу», «Почему заболел зайчик». Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр», В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо». Составление здоровьесловаря. Беседа «Съедобные и несъедобные грибы и ягоды»	Микробы и бактерии
Закрепить знания о назначении и возможностях глаз. Познакомить со строением глаза (веки, ресницы, белок, радужная оболочка)	Атрибуты к сюжетно-ролевой игре «Больница» (на приеме у окулиста). Таблица, указка	Игры на развитие цветоощущения, цветовосприятия, глазомера. Дидактическая игра «Что художник неправильно нарисовал». Сюжетно-ролевая игра «Больница»	Дидактическая игра «Кто как видит» (ознакомление с органом зрения у животных). Беседы: «Что мы можем с помощью глаз», «Внимание, опасность!», «Какого цвета глаза», «Как видят глаза в темноте», «Как беречь глаза». Чтение художественной литературы: Ю. Тувим «Где очки?», А. Барто «Очки», Ю. Мориц «В очках и без очков»	Глаза

1	2	3	4	5
Закрепить знания о назначении ушей, носа. Познакомить со строением ушей (ушная раковина, слуховой проход, барабанная перепонка, мочка). Познакомить с ролью слуха в освоении человеком речи, с правилами ухода за органами слуха	Модель строения органа слуха. Атрибуты к сюжетно-ролевой игре «На приеме у лор-врача» (пинцет, зеркало, трубочка, шприц)	Сюжетно-ролевая игра «На приеме у лор-врача». Дидактические игры «Чьи уши», «Чей нос», «Что полезно, что вредно»	Точечный массаж ушных раковин. Дидактическая игра «Опиши, где находятся уши». Беседа «Как врач лечит уши». Чтение художественной литературы: И. Токмакова «Гном», Г. Лагздынь «Страшный загар». Физкультурно-валеологическое занятие «Когда один дома». Спортивный праздник «Спортландия — страна здоровья»	Уши, нос

Таблица 2

Диагностика формирования привычки к ЗОЖ
(вторая младшая группа)

Имя, фамилия ребенка	Уровень знаний				Уровень развития представле- ний		Умения и навыки						Отношение к себе и своему здоровью, физической культуре					
	1		2		3		4		5		6		7		8		9	
	1п	2п	1п	2п	1п	2п	1п	2п	1п	2п	1п	2п	1п	2п	1п	2п	1п	2п

Таблица 3

Диагностика формирования привычки к ЗОЖ
(средняя группа)

Имя, фамилия ребенка	Уровень знаний				Уровень развития представлений						Умения и навыки						Отношение к себе и своему здоровью, физической культуре					
	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11	
	1п	2п	1п	2п	1п	2п	1п	2п	1п	2п	1п	2п	1п	2п	1п	2п	1п	2п	1п	2п	1п	2п

Таблица 4

Диагностика формирования привычки к ЗОЖ
(старшая группа)

Имя, фамилия ребенка	Уровень знаний				Уровень развития представлений						Умения и навыки						Отношение к себе и своему здоровью, физической культуре					
	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11	
	1п	2п	1п	2п	1п	2п	1п	2п	1п	2п	1п	2п	1п	2п	1п	2п	1п	2п	1п	2п	1п	2п

К табл. 2

1. Знание своего полного имени, фамилии, пола, возраста.
2. Знание частей тела (голова, туловище, руки, ноги), для чего они нужны.
3. О правилах уличного движения (пешеход должен идти по тротуарам и т.д.).
4. Следить за чистотой рук, лица, мыть их перед едой.
5. Уметь надевать колготки, платье, сандалии.
6. Пользоваться салфетками, аккуратно есть.
7. К разным видам массажа.
8. К закаливающим процедурам.
9. К физическим упражнениям.

К табл. 3

1. Знание своего полного имени, фамилии, отчества, пола, домашнего адреса.
2. Знание частей тела (голова, туловище, ноги, руки).
3. Знание о пользе витаминов для работы организма.
4. О правилах дорожного движения.
5. О правилах обращения с огнем.
6. Знание номеров телефона 01, 02, 03.
7. Следить за чистотой рук, лица, ногтей, мыть их по мере загрязнения, следить за одеждой.
8. Выполнять правила поведения за столом, пользоваться салфеткой, есть аккуратно.
9. К разным видам массажа.
10. К закаливающим процедурам.
11. К физическим упражнениям.

К табл. 3

1. Знание своего полного имени, отчества, пола, возраста, даты рождения, места жительства, адреса, номера телефонов членов семьи, места работы родителей.
2. Знания о человеческом организме, назначении отдельных органов и условий их функционирования, представления об особенностях своего организма и здоровья.

3. О правилах обращения с огнем и электроприборами.
4. О правилах уличного движения.
5. Об оказании первой медицинской помощи при ожогах и ссадинах.
6. Следить за чистотой рук, лица, ногтей, мыть их по мере загрязнения.
7. Следить за чистотой и опрятностью одежды.
8. Выполнять правила поведения за столом (садиться за стол опрятным, причесанным, с чистыми руками).
9. К разным видам массажа.
10. К закаливающим процедурам.
11. К физическим упражнениям.

Список использованной литературы

- Авдеева Н., Стеркина Р.* Основы безопасности детей дошкольного возраста: Программа // Дошкольное воспитание. 1997. № 3, 4.
- Волчкова В.Н., Степанова Н.В.* Развитие и воспитание детей младшего дошкольного возраста. Воронеж, 2001.
- Голицына Н.С.* Нетрадиционные занятия физкультурой. М., 2004.
- Загин Л.В., Куликова Т.А., Маркова Т.А.* Воспитателю о работе с семьей. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ / Под ред. З.И. Береснёвой. М., 2004.
- Князева О.* Мои помощники. Как я есть? // Дошкольное воспитание. 2000. № 3.
- Кудрявцев В.Г., Егоров Б.Б.* Развивающая педагогика оздоровления. М., 2000.
- Пустынникова Л.Н.* Содержание и организация физкультурных досугов и праздников. Пермь, 2000.
- Токаева Т.Э.* Мир физической культуры и здоровья. Пермь, 2002.
- Токаева Т.Э.* Путешествие в мир физической культуры и здоровья (валеологический дневничок). Пермь, 2002.
- Шебеко В.Н., Ермак Н.Н.* Физическое воспитание дошкольников. М., 1998.

Дифференцированный подход к физическому воспитанию мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста

Мелехина Н.А.,

воспитатель по физкультуре МДОУ ЦРР —

д/с «Журавушка», пос. Благовещенка, Алтайский край

В последние годы стал особенно популярным индивидуально-дифференцированный подход к ребенку в зависимости от пола. Однако практических пособий для работы с дошкольниками в данном направлении еще недостаточно.

На протяжении трех лет, наряду с традиционными физкультурными занятиями, учебными, игровыми, сюжетными, тренировочными, автор проводит те, что основаны на полоролевых особенностях старших дошкольников. Их специфика заключается в использовании упражнений, подвижных игр, способствующих формированию у мальчиков выносливости, воли, силы, а у девочек — грациозности, гибкости, пластичности.

Занятия проходят 1 раз в две недели. Дети делятся на подгруппы в зависимости от пола и обучаются упражнениям, требующим разных методических подходов для мальчиков и девочек. Автор предлагает заниматься теми видами деятельности, которые вызывают интерес у данной группы: с мальчиками — футболом, хоккеем и т.д., с девочками — упражнениями с обручами и лентами и т.д. Работа с девочками строится в основном на игровом стретчинге (гимнастики с мячом), фитбол-гимнастике, игровитмике и игропластике. У мальчиков же преобладают силовые упражнения, спортивные игры. Важное значение имеет форма: мальчики приходят на занятия в одинаковых футболках и шортах, как одна спортивная команда, а девочки — в гимнастических костюмах, напоминая юных грациозных гимнасток.

Дифференцированный подход к физическому воспитанию мальчиков и девочек дает положительные резуль-

ЭТО ИНТЕРЕСНО

таты: повысился интерес детей к физкультуре, они раскрепощаются, освобождаются от чувства тревожности, осознают важность раздельных занятий.

**Физкультурное
занятие для мальчиков
в подготовительной
к школе группе**

Задачи:

- закреплять навыки выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гантелями;
- содействовать развитию физических качеств, мышления;
- совершенствовать координацию движений, укреплять мышечный корсет;
- воспитывать морально-волевые качества.

* * *

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

- ♦ Построение.
- ♦ Ходьба:
 - обычная в колонне по одному;
 - с движениями рук вперед, за голову, к плечам, за спину;
 - в полуприседе руки на пояс;
 - обычная;
 - спиной вперед.
- ♦ Бег:
 - обычный (90 с);
 - змейкой (30 с);
 - с препятствиями (30 с);
 - захлестыванием голени назад (20 с);
 - высоким подниманием коленей (20 с);
 - в колонне по одному.
- ♦ Упражнение на дыхание.
- ♦ Перестроение в три колонны.

- ♦ Точечный массаж и дыхательная гимнастика.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ с гантелями

1. И.п. — стоя, руки с гантелями опущены вдоль туловища. 1 — поднять прямую правую руку вверх (через сторону), одновременно поворачивая кисть с гантелью внутрь; 2 — и.п.; 3—4 — то же другой рукой; 5—8 — то же обеими руками одновременно (5—6 раз).

2. И.п. — стоя, руки с гантелями опущены вдоль туловища. 1 — поднять правую руку в сторону до уровня плеча, одновременно сгибая ее в локте под острым углом, кисть с гантелью оказывается в подмышечной впадине; 2 — и.п.; 3—4 — то же другой рукой; 5—8 — то же обеими руками одновременно (5—6 раз).

3. И.п. — ноги на ширине плеч, правая рука на поясе, левая вверх. 1 — наклониться вправо; 2 — и.п. то же с переменной рук; 3—4 — наклониться влево (8 раз).

4. И.п. — стоя на коленях, руки с гантелями разведены в стороны. 1 — повернуться вправо, коснуться правой рукой левой ноги; 2 — и.п.; 3—4 — то же в другую сторону (8 раз).

5. И.п. — сидя, ноги врозь, руки на поясе. 1 — наклониться вперед, коснуться пола как можно дальше; 2 — и.п.; 3—4 — то же (8 раз).

6. И.п. — лежа на животе, руки разведены в стороны. 1—4 —

поднять прямые руки и ноги вверх; 5—8 — расслабиться (6 раз).

7. И.п. — лежа на спине, руки вытянуты за голову. 1 — махом поднять руки вверх, коснуться коленей согнутых ног. 2 — и.п. (8 раз).

8. И.п. — стоя, ноги узкой дорожкой, гантели на полу, руки на поясе. 1—8 — катать гантели правой ногой, 1—8 — то же левой ногой (по 2 раза).

9. И.п. — стоя, правая рука и нога впереди. 1—8 — менять положение рук и ног (2—3 раза).

ОВД

♦ Расчет на первый, второй, построение в две колонны.

♦ Преодоление полосы препятствий с использованием маршрутных листов.

1-й вариант:

- прыжки боком через мягкие модули;
- ходьба по гимнастической скамейке;
- ползание по корригирующей дорожке (со следами);
- прыжок на батуте;
- пролезание в обручи;
- ползание на животе по скамейке (с подтягиванием на руках);
- перешагивание через палки.

2-й вариант:

- подлезание под дуги;
- прокатывание по мягкому модулю;
- балансир;
- ходьба по корригирующей дорожке;

- прыжки — «лягушка»;
- метание мешочка.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- ♦ Подвижная игра «Салют».
- ♦ Психогимнастика «Оловянный солдатик».

Физкультурное занятие для девочек в подготовительной к школе группе

Задачи:

- подготовить детей к выполнению более сложных и интенсивных упражнений;
- развивать чувство ритма, пластичность, координацию движений, мышление;
- обучать элементам стретчинга и формировать правильную осанку (спина прямая, голова приподнята, плечи опущены и слегка разведены назад);
- воспитывать внимание, организованность.

* * *

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

- ♦ Построение.

Мы сегодня, как рябинки,
Держим ровно, прямо спинки.
Мы лопаточки сведем
И животик подберем.

- ♦ Ходьба:

- в колонне по одному;
- руки вверх, на носках;
- руки за спину с высоким подниманием коленей;
- руки на пояс гимнастическим шагом;

- с хлопком на каждый шаг.
- ♦ Бег:
- обычный (80 с);
- руки на пояс, приставным шагом (30 с);
- семенящий (20 с);
- с изменением направления (30 с);
- с подскоком (20 с).
- ♦ Ходьба в колонне по одному.
- ♦ Упражнение на дыхание.
- ♦ Перестроение в три колонны.
- ♦ Точечный массаж и дыхательная гимнастика.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ с ленточками

1. И.п. — стоя, ленты в опущенных руках. 1—4 — медленно поднимаю руки вверх, потряхивая кистями, придавать волнообразное движение лентам; 5—6 — описать два круга прямой рукой в боковой плоскости; 7—8 — то же другой рукой (5 раз).

2. И.п. — ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. 1 — повернуться вправо, левой рукой коснуться правой руки; 2 — и.п.; 3—4 — то же в другую сторону; 5—8 — переступающим шагом на носках повернуться вокруг своей оси, разводя руками и потряхивая кистями (5 раз).

3. И.п. — стоя, руки разведены в стороны. 1 — махом отвести прямую ногу в сторону, одновременно руки скрестно бросить вниз; 2 — и.п.; 3—4 — то же другой ногой (6 раз).

4. И.п. — ноги на ширине плеч, руки опущены. 1—3 — медлен-

но наклониться вперед прогнувшись, прямые руки вытянуть вперед, потряхивая кистями, придавать лентам волнообразное движение; 4 — резко выпрямиться, отводя руки назад (7—8 раз).

5. И.п. — стоя, прямые руки отведены назад. 1 — поднимая согнутую в колене ногу вперед, одновременно махом прямые руки вверх; 2 — и.п.; 3—4 — то же другой ногой (по 5 раз).

6. И.п. — стоя на коленях, руки разведены в стороны. 1 — сесть на правое бедро, руки опустить; 2 — и.п.; 3—4 — то же влево (по 5 раз).

7. И.п. — ноги на ширине плеч, руки опущены. 1—4 — вращать корпусом, прямыми руками с лентами волнообразно двигать вправо вверх, влево вниз (по 5 раз).

8. И.п. — ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 — правая рука идет вверх, левая — назад; 2 — сменить движения; 3—4 — то же (10 раз).

9. И.п. — ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. 1 — прыжком сдвинуть ноги вместе, руки опустить; 2 — и.п.; 3—4 — то же.

♦ Упражнение на дыхание.

♦ Перестроение в колонну по одному.

ОВД

♦ Работа по карточкам:

— ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове (2 раза);

- прыжки в обручи (3 раза);
- подлезание под дуги (2 раза);
- растяжка на гимнастической стенке (1 раз).

♦ Стретчинг-гимнастика (с мячами). Каждое упражнение выполняется 3—4 раза.

1. *Аист*. И.п. — стоя на правой ноге, левую согнуть в колене и приподнять, стопу левой ноги прижать к голени правой, мяч находится в опущенных руках. На первые две сточки медленно поднимать мяч над головой, сохраняя равновесие; на третью строчку потянуться вверх и приподняться на носках; на последнюю строчку вернуться в и.п.

Белый аист не устанет
На одной ноге стоять,
Но, когда весна настанет,
Он захочет полетать.

2. *Книга*. И.п. — сидя на полу, ноги врозь, мяч лежит между ногами. Прокатить мяч вперед, прогибая спину; вернуться в и.п.

Книги мальчики листают,
Книги девочки читают,
Книги дети берегут,
Ну а мышки их жуют.

3. *Паучок*. Ходить на четвереньках, животом вверх, мяч лежит на животе.

Паучок в углу сидит,
Из угла на мух глядит,
Ожидая ужина,
Доплетает кружево.

4. *Рыбка*. И.п. — лежа на животе, мяч в вытянутых руках. Поднять

руки с мячом вверх, покачивать туловищем вперед-назад.

В колыбельке рыбка,
Колыбелька — зыбка,
На волне качается,
В сети попадает.

5. *Улитка*. И.п. — лежа на животе, мяч прижат пятками к ягодицам. Ползать на животе вперед и назад с одновременным движением рук.

— Улитка, улитка,
Ты куда ползешь?
Зачем хрупкий домик
На спинке несешь?
— Иду на угощение
Во зеленый бор,
Домик на спине несу,
Чтоб не забрался вор!

6. *Мячик*. Бросать мяч об пол и ловить его обеими руками.

Мячик мой, лети высоко,
Мячик мой, лети далеко!
По полу беги скорей —
Скок об пол, смелей, смелей!

7. *Зайчик*. И.п. — стоя, мяч перед собой в руках. Выполнить сначала 4 прыжка вперед, затем 4 — назад.

Скачет зайчик на опушке,
Он живой, а не игрушка.
Дайте зайке лист капустный,
Самый лакомый и вкусный.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

♦ Подвижная игра «Море волнуется» (3—4 раза).

♦ Психогимнастика «Улыбка».

Народная подвижная игра в патриотическом воспитании дошкольников

Грицан О.М.,

инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 20 с приоритетным осуществлением физического развития воспитанников, г. Анжиро-Судженск, Кемеровская обл.

Воспитание у подрастающего поколения нравственно-моральных качеств и прежде всего чувства любви к Родине всегда было и остается актуальным. Суть патриотического воспитания дошкольников состоит в том, чтобы посеять и взрастить в детской душе семена любви к родной природе, дому и семье, истории и культуре страны, созданной трудами родных и близких людей. Наследование нравственных и эстетических ценностей родной культуры в самом нежном возрасте — естественный, а поэтому и верный способ патриотического воспитания.

Народные подвижные игры — традиционное средство педагогики. Испокон веков в них ярко отражались образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Ра-

дость движения в этих играх сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре своей страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

По содержанию народные игры лаконичны, выразительны, разнообразны и доступны ребенку. Это позволяет использовать их при организации различных видов двигательной деятельности детей.

Вниманию читателей предлагаются физкультурное занятие для детей старшего дошкольного возраста с использованием русских народных игр и фольклора «Игры из бабушкиного сундучка» и физкультурное развлечение «Играем в подвижные игры народов России».

Игры из «бабушкиного сундучка»

Задачи:

— способствовать осознанию детьми ценности народных игр;

- вызывать желание подражать в двигательной деятельности русским народным образам (добрых молодцев, красных девиц);
- учить эстетическому отражению гимнастических движений в народном стиле;
- создавать условия для закрепления основных видов движений (прокатывания мячей друг другу с целью их столкновения, подпрыгивания и мягкого приземления на полусогнутые ноги, ползания с опорой на ладони и колени в быстром темпе, бега с увертыванием);
- активизировать инициативу детей, самостоятельность и творчество в подготовке к физкультурному занятию.

Предварительная работа

1. Педагог беседует с детьми о знакомых народных играх, дети разучивают новые игры, закрепляют понятия о значении и пользе подвижных игр.

2. Совместно отбирают материал к занятию — складывают карточки с изображением игр в «бабушкин сундучок», поясняя, почему та или иная игра стоит на данном месте, при необходимости добавляют (рисуют) новые элементы движений к знакомым играм.

3. Готовят атрибуты к занятию: ленты для девочек, кушаки для мальчиков.

Оборудование

1. «Бабушкин сундучок», в котором лежат карточки с изображением русских народных под-

вижных игр в определенной последовательности:

- «Встреча»;
- «Мешочек»;
- «Челночок»;
- вместо карточки лежат два платка — большой (для игры «Бабка-Ежка») и маленький (для игры «Салки с платком»);
- «Ручеек».

2. По одному малому мячу для каждого ребенка.

3. Мешочек на веревочке.

* * *

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал. У девочек в косах яркие ленты, у мальчиков на поясе кушаки.

Педагог. Здравствуйте, девицы-красавицы, здравствуйте, добрые молодцы! Обычными ребятами-дошколятами вас сейчас не назовешь, почему вы так принарядились?

Дети отвечают.

Посмотрите на «бабушкин сундучок», в который мы заранее отобрали картинки с изображением игр для занятия. Давайте назовем их.

Обнаружив в сундучке большой и маленький платок, дети выбирают игру «Бабка-Ежка» или «Салки с платком».

Разрешите еще вами полюбоваться? Девицы красные, все в них прекрасно — и походка, и осанка, и улыбка. В народе говорят: «Девушка идет, словно павушка».

плывет». На добрых молодцев гляжу, не нарадуюсь. Растут в плечах широки, тонки в поясе. С лица белы да румяны, ровно маков цвет, а силой да ухваткой им равных нет. Любили добры молодцы и красны девицы природу, прославляли ее в песнях.

Звучит мелодия песни «Во поле березка стояла». Дети выполняют упражнение-танец.

Строятся в колонну по одному (мальчик, затем девочка и т.д.).

Идут на носках, руки на пояс (0,5 круга).

Идут, высоко поднимая колени, руки в стороны (0,5 круга).

Идут топочущим шагом, руки вдоль туловища (0,5 круга).

Бегут, сгибая ноги назад, руки на пояс (2 круга).

Идут перекатом с пятки на носок (0,5 круга).

Перестраиваются в две колонны — мальчик и девочка идут, взявшись за руки, через середину зала, затем расходятся.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Комплекс гимнастики

«Девицы-красавицы и добрые молодцы»

♦ *Полочка.* И.п. — о.с. Руки перед грудью, предплечья вместе. 1 — наклонить голову вправо; 2 — и.п.; 3 — наклонить голову влево; 4 — и.п. (8 раз).

♦ *Хлопушки.* И.п. — ноги на ширине стопы, правая рука направлена вверх, левая — вниз. Делать скользящие хлопки в такт музыки (10 раз).

♦ *Повернись.* И.п. — ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — полуприсесть, повернуться вправо (влево); 2 — и.п. (8 раз).

♦ *Поклон.* И.п. — то же. 1—2 — наклониться вперед, правую (левую) руку плавно опустить; 3—4 — и.п. (8 раз).

♦ *Горка.* И.п. — сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. 1—2 — опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, выпрямив туловище; 3—4 — и.п. (6—8 раз).

♦ *Хлопок под коленом.* И.п. — сидя, ноги вместе, руки перед грудью локтями в стороны. 1 — приподнять согнутую в колене правую (левую) ногу, хлопнуть под коленом; 2 — и.п. (8 раз).

♦ *Потягивание.* И.п. — стоя, руки внизу. 1—4 — медленно, плавно поднять руки вперед вверх, посмотреть на них; 5—8 — медленно вернуться в и.п. (4—5 раз).

♦ *Ай да ножки!* Девушки-красавицы прыгают ноги скрестно — ноги врозь в чередовании с «пружинкой». Добры молодцы выбрасывают ноги в прыжке из и.п. сидя упор сзади, в чередовании с разведением ног в стороны и их сведением (20 раз).

Русские народные подвижные игры

♦ *Встреча.* Играющие стоят шеренгами за линиями (расстояние 3—4 м), распределившись попарно, у каждого мяч. По сигналу водящего дети прокатывают мячи по направлению друг к другу так, чтобы они столкну-

лись (встретились). За каждое столкновение мячей пара получает фишку от водящего. Игра повторяется 8 раз.

♦ *Мешочек*. Играющие становятся по кругу, в центре находится водящий, в руках у него веревка, к концу которой привязан мешочек с песком. Он вращает веревку по кругу над землей, а дети прыгают на обеих ногах, стараясь, чтобы мешочек не задел их. Описав мешочком 2—3 круга, водящий делает паузу, во время которой подсчитывается количество детей, чьи ног коснулся мешочек. Игра повторяется 4—5 раз.

♦ *Челночок*. Этот вариант составили дети. Играющие встают парами лицом друг к другу, взявшись за руки и образуя «коридор». По сигналу последняя пара опускается на четвереньки и проползает вперед, за ней поочередно проползают следующие пары. Затем дети двигаются в обратном направлении. Игра повторяется 2—3 раза. В первоначальном варианте дети проходили или пробегали по «коридорчику», взявшись за руки.

♦ *Бабка-Ежка*. По считалке выбирается водящий.

Ахи, ахи, ох,
Маша сеяла горох.
Уродился он густой —
Мы помчимся, ты постой!

Ему на голову повязывается платок — он изображает Бабку-Ежку. Остальные дети хором читают дразнилку.

Бабка-Ежка, костяная ножка,
С печки упала, ножку сломала,
А потом и говорит:

«У меня нога болит».

Пошла на улицу —
Рассмешила курицу,
Пошла на базар —
Раздавила самовар.
Побежала в баньку —
Напугала зайку.

Бабка-Ежка ловит детей.

♦ *Салки с платком*. Выбирается водящий, у него в руках платок. Дети хором произносят: «Раз, два, три — лови!» и разбегаются. Салка касается убегающего и передает ему платок со словами: «Осаль другого!» Теперь осаленный сам становится салкой, игра продолжается.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

♦ *Ручеек*. Пары становятся одна за другой и поднимают руки вверх. Выбирается водящий.

Ручеек по камешкам бежит,
Парень выбрать девушку
спешит.

Девушка пусть тоже
не скучает
И другого парня выбирает.

Водящий стоит перед первой парой. Его задача — пойти по «коридору», взять за руку кого-то из впереди стоящих игроков и вместе с ним пройти до конца. Здесь им надо выстроиться позади последних игроков и т.д. Игра продолжается 1,5 мин.

Играем в подвижные игры народов России

Цель: воспитывать чувства патриотизма, любви к Родине через вовлечение детей в подвижные игры разных народов России.

* * *

Под русскую народную мелодию дети входят в зал, выполняют ходьбу змейкой, перестраиваются в две колонны (команды).

1 - й ребенок

Родина моя — бескрайняя
Россия,
И Сибирь, и Волга, и Урал...
Все места для русского святы,
Где бы ты в России ни бывал.

2 - й ребенок

Детство наше золотое,
Все светлей ты с каждым днем,
Под счастливою звездою
Мы живем в краю родном.

Ведущий. Наша Родина — великая страна Россия. В ней свыше тысячи городов, множество сел, деревень; проживают люди разных национальностей — русские, татары, башкиры, марийцы, дагестанцы, якуты и многие другие. Все дети любят играть, у каждого народа есть свои игры, свои традиции. Сегодня мы поиграем в подвижные игры разных народов, которые передаются из поколения в поколение.

3 - й ребенок

Направо и налево —
Везде лежит она —

Игралочка, игралочка,
Чудесная страна!

4 - й ребенок

Каждый день и каждый час
Игры бойкие ждут нас.
Мы играем, мы растем,
Чтоб стать сильнее
С каждым днем!

Ведущий. Наши ребята все молодцы и удалцы, поэтому им не пришлось долго выбирать названия для своих команд. Итак, команда «Молодцы» — дети в желтых майках! Команда «Удалцы» — в красных! Наблюдать за ходом игр и оценивать действия игроков будут судьи. (*Представляет членов судейской коллегии.*) За победу в игре команды будут получать боб (камешек). Итак, объявляю первую игру «Тирме», что в переводе с башкирского означает — «Юрта», эта игра развивает внимание и ловкость.

♦ *Тирме — башкирская игра.* В игре участвуют две подгруппы детей, каждая из которых образует круг. В центре каждого круга стоит стул, на котором — платок. Взявшись за руки, дети идут двумя кругами и поют:

Мы, веселые ребята,
Соберемся все в кружок,
Поиграем и попляшем,
И помчимся на лужок.

На мелодию без слов дети перемещаются в общий круг. По окончании музыки они быстро бегут к своим стульям, берут платок и на-

тягивают его над головой в виде шатра, получается юрта. Выигрывает группа детей, первой построившая юрту.

В е д у щ и й. Марийская народная игра «Биляша» помогает всем мальчишкам и девочкам расти сильными и здоровыми.

♦ *Биляша — марийская игра.* На площадке чертят две линии (на расстоянии 4 м). Играющие, разделившись на две команды, становятся за этими линиями лицом друг к другу. Один из играющих с криком «Биляша!» бежит к другой команде, каждый участник которой вытягивает вперед правую руку. Подбежавший хватается кого-нибудь из соперников за руку и старается перетянуть его через линию. Если ему это удается, он ставит пленника за свою линию, позади себя. Если же сам окажется за чертой команды противника, становится ее пленником и располагается за спиной игрока, перетянувшего его на свою сторону. Потом игрока-нападающего высылает другая команда. Игра заканчивается, когда одна команда перетянет всех игроков другой команды. Перетягивать можно только одной рукой.

В е д у щ и й. Помогает развитию ловкости и глазомера у детей русская народная игра «Гонка мяча по улице».

♦ *Гонка мяча по улице — русская игра.* Дети делятся на две группы и встают друг напротив друга на расстоянии 3–5 м. В каждой группе играющие рас-

считываются на первый и второй номера и отступают друг от друга на расстояние одного шага. Первые номера составляют одну команду, вторые — другую. По сигналу ведущего сначала гонят (перебрасывают) мяч первые номера, а потом вторые. Каждая команда прогоняет мяч до 5 раз. Передавать мяч следует только игроку своей команды и в порядке очереди. Мяч не должен касаться земли. Принимая мяч, играющий может выходить из шеренги. Ведущий за каждый упавший мяч штрафует команду на одно очко. Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

Команды садятся. Судьи подводят итоги игр.

В е д у щ и й. Вы знаете, что в переводе с якутского означает «Курорбах»? Это «Заячий прыжок». Итак, якутская народная игра.

♦ *Заячий прыжок — якутская игра.* Жеребьевкой с помощью длинной и коротких палочек определяются по одному участнику от каждой команды. Участники сговариваются, сколько прыжков в длину они выполнят, начиная от одной линии старта. После того как каждый игрок выполнит прыжки, идет сравнение расстояния с места старта до финиша. У кого оно окажется длиннее, тот и становится победителем.

Судьи подводят итог.

В е д у щ и й. Дети — большие выдумщики, они могут затеять

игру с чем угодно: с косточками, камешками, палочками, мячиками. Дагестанские ребята еще в прошлом веке придумали игру, с чем бы вы думали? С шапками!

♦ *Достань шапку — дагестанская игра.* Игроки делятся на две команды. На расстоянии 10 м находятся шапки. Играющие пары движутся к шапкам, выполняя разные движения. Сначала двигается первая пара, затем вторая и т.д. Например, первая пара прыгает вперед на одной ноге, вторая ползет на четвереньках, третья — идет на пятках и т.п. Взять шапку имеет право тот, кто дошел к шапке первый. Побеждает команда, набравшая больше шапок.

В е д у щ и й. Большое удовольствие доставила дагестанская игра нашим ребятам и решили они придумать свою игру.

♦ *«Найди и надень свои штанишки» — игра-эстафета, придуманная детьми подготовительной группы.* Команды стоят за стартовой линией, перед ними на расстоянии 10 м — корзина, в которой лежат штанишки каждого играющего. По сигналу ведущего первый игрок каждой команды бежит к корзине, находит в ней свои штанишки, надевает их, возвращается, задевает плечом следующего участника и становится в конец колонны.

В е д у щ и й. Поиграем, дети, в русскую народную игру «Крута гора», для нее и штанишки, и шапки — все сгодится.

♦ *Крута гора — русская игра.* Перед игрой дети складывают штанишки, шапки в виде горки, ходят по кругу и поют:

Стоит крута гора
Среди нашего двора,
Супротив терема широкого,
Супротив крыльца высокого!
Стоит крута гора
Среди нашего двора.
Не пройти, не проехать
Что ни конному, ни пешему!

Потом дети по очереди прыгают через горку из сложенных вещей. Перед каждой новой попыткой кладут наверх еще одну шапку. Участник, сбивший какую-либо вещь из горки, из игры выбывает. Сначала прыжки выполняют дети одной команды, затем другой. Первой начинает команда, которой выпал жребий. Побеждает команда, у которой выбыло меньше участников.

Судьи оглашают итоги, детям вручают награды, призы.

В е д у щ и й. Замечательно поиграли и повеселились, сил набрались и хорошего настроения.

Пусть, как цветы, в краю родном
Растут ребята наши.
Пусть будут крепче с каждым
днем
И с каждым годом краше!

Список использованной литературы

Кенеман А.В. Детские народные подвижные игры. М., 1995.

Литвинова М.Ф. Русские народные игры. М., 1986.

Коньки в детском саду

Железнова И.В.,

*инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 81,
г. Бийск, Алтайский край*

Физическое воспитание дошкольников направлено на своевременное формирование у них двигательных навыков и умений. Потребность в движениях у ребенка физиологически обоснована, двигательная активность вызывает положительные изменения в его физическом и психическом развитии, способствует совершенствованию всех функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, иммунной, мышечной).

Двигательные умения взаимосвязаны с двигательными качествами, основные из которых — ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость. Чем шире, богаче арсенал движений, тем легче ребенку добиться успеха в двигательной деятельности. Катание на коньках стимулирует ее, улучшает состояние здоровья дошкольников, способствует общему закаливанию организма. Систематически выполняемые движения на воздухе приводят к благоприятным изменениям в развитии органов дыхания и дыхательной мускулатуры. При передвижении на коньках многократно повторяются одни и те же движения, постоянно чередуются напряжение и расслабление мышц ног при смене одно- и

двухопорного скольжения, что благоприятно влияет на укрепление свода стоп. Значительно повышаются устойчивость вестибулярного аппарата, чувство равновесия. Катание на коньках — сложный вид движений, состоящий из различных элементов: положения туловища, отталкивания, правильной постановки конька при скольжении, сохранения равновесия. Эта сложность обусловливается взаимосвязью и общим ритмом двигательного акта при скольжении по льду на ограниченной площади опоры.

В нашем детском саду обучение катанию на коньках ведется в течение двух лет (в старшей и подготовительной к школе группах). Итогом являются театрализованные постановки на льду («Колобок», «Теремок», «Небылица-небывальщина», «Зимние сны»).

А начинается все с того, что у детей вызывается желание кататься на коньках, формируется первоначальное представление о технике катания. Дети знакомятся с необычным для них видом движения на льду, требующим больших физических затрат, а значит и общефизической подготовки. Поэтому в занятия включаются различные упражнения, развивающие ловкость и

направленные на работу сенсорных систем организма (наклоны, повороты, приседания). При сохранении равновесия на малой площади опоры у детей повышается тонкость анализа положений и перемещений тела, развивается вестибулярный аппарат.

Ряд статических упражнений («невалышка», «перекачка», «цапля», «пистолетик» и др.), а также различные прыжки увеличивают статическую и динамическую силы. Статическая сила проявляется при удержании поз, необходимых при скольжении, а динамическая необходима при выполнении толчков во время движения и подпрыгиваний.

От занятия к занятию задания усложняются. Дети работают над качеством движений и скоростью. Постепенно неловкость и неуклюжесть проходят, движения становятся более координированными, непринужденными, быстрыми. Отрабатывая элементы, ребенок не просто разучивает их, а начинает самостоятельно придумывать, усложнять, находить новые формы исполнения, ведь катание на коньках — одна из форм творческой двигательной активности: дети стараются соединять элементы в комбинации, создавать новые сочетания уже известных движений.

В процессе катания у детей развивается и выносливость. Все занятие они находятся в движении: длительно скользят, выполняя определенный элемент («ласточку», «цаплю», «пистолетик»), просто едут вперед, назад или

катаются произвольно. Другими словами, ребенок поддерживает заданную интенсивность двигательной деятельности.

Когда у детей уже сформированы двигательные навыки, их закрепляют в играх, где качественные изменения движений происходят более интенсивно. Ребенок приобретает умение рационально использовать свои силы и возможности. Он действует непринужденно, смелее выполняет разные движения и совершенствует еще одно физическое качество — быстроту. В занятия вводятся игры с ловлей и быстрым катанием, эстафеты. Элементы соревнования, как правило, включаются в игровую ситуацию с установкой на лучшее качество выполнения, а в дальнейшем — на его скорость, быстроту ответной реакции на сигнал.

Параллельно играм на занятиях в зале и на льду используются танцевальные и «образные» физкультурные упражнения, развивающие пластику, гибкость, легкость тела, снимающие мышечные зажимы, дающие ощущение свободы и радости, улучшающие осанку.

Двигательное воображение, которое формируется у детей при катании и создании образа, неразрывно связано с развитием выразительности движений, что является одной из главных задач в театрально-постановочной деятельности на льду. Для ее решения на занятиях используются двигательные инсценировки, импровизации. Материалом для это-

го служат сказки, вымышленные или реальные герои. В итоге возникает своеобразный язык движений, в котором выражается творческий потенциал ребенка.

Любой танец, будь он в зале или на льду, всегда близок детям и любим ими, поэтому они проявляют усердие, настойчиво совершенствуя пластику и выразительность движений. Им хочется кататься красиво, они стремятся к этому, представляют себя звездочками на льду.

Продолжая развитие выразительности катания, движения соединяются с музыкой. На занятиях и в зале, и на льду используется музыкальное сопровождение разных жанров: от классики до современных произведений. Дети учатся передавать настроение и характер персонажа в движении на всем пространстве ледовой площадки.

Игровые и танцевальные приемы обучения позволяют совершенствоваться приобретенные навыки катания на коньках и физические качества: быстроту реакции, умение управлять коньками и туловищем в зависимости от способа катания.

Осуществляя театрализованные постановки на льду, особое внимание следует уделять совместной деятельности. Задания, предлагаемые детям, приобретают для них отчетливо выраженный характер. Действуя от имени осторожных птичек, юрких мышат, неповоротливых медведей, хитрых лисичек, ребенок вводится в зону разви-

тия собственных двигательных возможностей, одушевляя, одухотворяя их. При этом незаметно для себя он учится наблюдательности, сопереживанию, артистизму.

Автор, как тренер, постановщик спектакля, наравне с детьми участвует в нем, определяя себе роль. Он всегда готов к превращению в любого героя. Тем самым, он поддерживает своих артистов, вселяет уверенность в них, оказывая психологическую поддержку. При разучивании ряда элементов, движений, определенных связок из спектакля, автор обязательно показывает все сам, причем как можно артистичнее и эмоциональнее.

Участвуя в спектакле на льду, дети соединяют умения кататься и импровизировать на льду, используют для этого доступные каждому средства выразительности: мимику, жесты, движения. Они учатся согласовывать свои действия с действиями партнера.

Используя в работе театрализованные постановки на льду, мы основываемся на представлениях выдающегося психолога Л.С. Выготского: «...основной закон детского творчества заключается в том, что ценность его следует видеть не в результате, не в продукте творчества, важно то, что они создают, творят, упражняются в творческом воображении и его воплощении».

Таким образом, катание на коньках — это игровая по форме технология физического оздоровления, профилактики и творческого самовыражения детей.

Предлагаем вашему вниманию книги



ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ **Методическое пособие**

Автор — Гаврючина Л.В.
Обложка, 160 с. Формат 60×90/16

В пособии раскрываются механизмы реализации здоровьесберегающих технологий в ДОУ. На примере комплексной программы «Подари здоровье детям» решается проблема сохранения и укрепления здоровья детей раннего и дошкольного возраста при взаимодействии медиков, педагогов, психологов и родителей.

Приложение содержит конспекты занятий для всех возрастных групп с использованием здоровьесберегающих технологий, приводятся формы организации детской деятельности, анкета для выявления особенностей нервно-психического здоровья и развития детей.



ЗИМНИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ 5—7 ЛЕТ **Планирование, конспекты**

Автор — Сулим Е.В.
Обложка, 80 с. Формат 60×90/16

В пособии представлен оригинальный материал, предназначенный для повышения интереса детей к физкультурным занятиям на свежем воздухе в зимний период: обучение ходьбе на лыжах, катанию на санках, скольжению по ледяным дорожкам и спортивной игре «Сноубол».

В издании содержатся календарно-перспективное планирование физкультурных занятий в зимнее время года для средней, старшей и подготовительной к школе групп; примерные конспекты занятий на свежем воздухе и разнообразные спортивные игры и упражнения, посредством которых дошкольники смогут научиться данным видам занятий.



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ 6—7 ЛЕТ

Автор — Картушина М.Ю.
Обложка, 224 с. Формат 60×90/16

В методическом пособии представлена система оздоровительных интегрированных занятий для детей подготовительной к школе группы, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата и зрения у детей, повышение резистентности организма. В книге широко представлены приемы и методы оздоровления детей: различные виды массажа и самомассажа, комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики, физкультминутки, пальчиковый игротренинг, специально подобранный песенный репертуар, ритмические танцы, подвижные игры и т.д.

Предлагаем вашему вниманию книги, которые помогут организовать физкультурно-оздоровительную работу в детском саду



ИГРЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ Для детей от 1 года до 3 лет

Автор — Галанов А.С.
Обложка, 96 с. Формат 60х90/16.

В книге, предназначенной для родителей и воспитателей детского сада, даны оздоровительные игры для детей в возрасте от 1 года до 3 лет. Игры позволяют проводить лечебно-профилактические занятия в веселой, занимательной форме.

Каждая игра имеет полное описание по лечебному процессу, которого вы достигнете, играя с ребенком. Большое количество игр по каждому виду заболеваний позволяет добиваться лечебного эффекта разнообразными способами и не наскучит вам и вашим детям.



ИГРЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ Для детей от 3 до 5 лет

Авторы — Бабенкова Е.А., Федоровская О.М.
Обложка, 80 с. Формат 60х90/16

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



ИГРЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ Для детей от 5 до 7 лет

Авторы — Бабенкова Е.А., Федоровская О.М.
Обложка, 64 с. Формат 60х90/16

В данном методическом пособии приводятся описания критериев оценки физического и психического здоровья детей старшего дошкольного возраста, разнообразных упражнений и оздоровляющих подвижных игр. Игры и упражнения классифицированы в соответствии с состоянием здоровья, уровнем физического развития ребенка и режимом дня (видом занятий и нагрузкой) и охватывают все разновидности игровой деятельности детей: от простейшей гимнастики до активного отдыха вместе с родителями.

Издательство «ТЦ СФЕРА»

Представляет плакаты для образовательных учреждений

Красочные с одной стороны, на плотной бумаге

Форматом 70×100 см:

До свидания, детский сад
С окончанием учебного года
Уголок для родителей

Форматом 70×50 см:

1 сентября
Английский алфавит
Безопасность на дороге
Детям об огне
Календарь погоды
Осторожно — болезнетворные микробы
Осторожно — высокое напряжение
Пиши правильно
Позаботься о своей безопасности
Правила поведения при пожаре
Правильная осанка

Твои права

Русский алфавит
Таблица умножения
Таблица сложения

Уголок пожарной безопасности
Часы и время

Форматом 35×50 см:

Государственная символика (4 плаката)
Здоровье в порядке — спасибо зарядке!
Витамины — наши друзья!
Спорт — здоровый образ жизни!
Правильное питание — залог здоровья!
Уголок дежурных по столовой
Уголок дежурных по природе
Уголок дежурных по занятиям



Эти и другие плакаты 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**.

**Издательство «ТЦ Сфера»
представляет обновленный вариант
примерной основной общеобразовательной
программы дошкольного образования
«ИСТОКИ»**

Создана авторским коллективом НИИ дошкольного образования им. А.В. Запорожца под редакцией доктора педагогических наук, академика РАН Л.А. Парамоновой

Почему издательство «ТЦ Сфера», до сих пор выступая только арбитром и трибуной для продвижения основных программ других издательств, сегодня приступило к изданию данной программы? Прежде всего, из-за глубокого убеждения в качестве данной программы.

Во-первых, на сегодняшний день НИИ дошкольного образования им. А.В. Запорожца — единственная в стране команда профессионалов, сохранившая серьезную научную школу, заложенную Л.С. Выготским и его последователями, и продолжающая развитие их основных идей на теоретическом и экспериментальном уровнях.

Во-вторых, в основу программы заложены идеи лично-ориентированной модели воспитания, лучших психологических и педагогических исследований, достижения отечественной и мировой педагогики и психологии, которые на протяжении многих лет пропагандирует издательство «ТЦ Сфера».

В-третьих, программа переработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Причем, на наш взгляд, именно программа «Истоки» стала методологической основой новых требований, т.е. всегда отвечала по содержанию, а сегодня и по структуре современным требованиям к дошкольному образованию.

В-четвертых, новая редакция — это не поспешная «подгонка» под новые требования устаревшего содержания. К процессу переработки был подключен большой авторский коллектив (34 высококвалифицированных специалиста!).

И *последнее*, пожалуй, основное. Это сущностный смысл программы. Ребенок, его надежды, стремления, его трепетная открытая душа — вот эпицентр программы. Личностное развитие ребенка, являющееся «фундаментом зрелой личности взрослого человека» (А.В. Запорожец) — стержень, на который «нанизывается» все остальное. Именно это необходимо сегодня понять и реализовать в детских садах, в миллионах детских судеб.

**ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ создана, детям России она НУЖНА.
ПОРА ПРИНИМАТЬ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ РЕШЕНИЯ!
ПОРА ВЫБИРАТЬ ЛУЧШЕЕ!**



Творческий Центр СФЕРА ПОДПИСНЫЕ ИЗДАНИЯ

Если вы хотите получать во втором полугодии 2011 г. наши журналы с приложениями, **не забудьте подписаться!**

2011 2-е полугодие

Комплект	Индекс в каталоге		
	Роспечать	Пресса России	Почта России
«Управление ДОУ» с приложением; журналы «Методист ДОУ», «Инструктор по физкультуре», «Медработник ДОУ»	36804	39757	10399
«Управление ДОУ» с приложением	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 приложением «Конфетка»	18036	39756	10396
«Логопед»	82686		
Комплект «Предшкольная подготовка» (комплект из 19 книг)	20572	42121	

Чтобы подписаться на **все издания** для специалистов дошкольного воспитания Вашего учреждения,

вам потребуется **четыре индекса:**

36804, 80899, 18036, 20572 — Роспечать

Подписаться на наши издания можно по каталогам «РОСПЕЧАТЬ», «ПРЕССА РОССИИ» и «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: 123@tc-sfera.ru; в **интернет-магазине:** www.tc-sfera.ru

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

- ♦ Врачебно-педагогический контроль на занятиях ритмической гимнастикой
- ♦ Упражнения на занятиях в бассейне для психомоторного развития детей
- ♦ Физкультурно-оздоровительные досуги в младшей группе
- ♦ Синхронное плавание в развитии творчества ребенка
- ♦ Туризм в детском саду
- ♦ Праздник маленьких велосипедистов
- ♦ Здоровьесберегающие технологии на занятиях по английскому языку в ДОУ
- ♦ Цветотерапия в физическом развитии дошкольников
- ♦ Игры и танцы народов мира



ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ
2011, № 2

Научно-практический журнал
ISSN 2220-1467

Выходит 4 раза в год

Учредитель и издатель

Т.В. Цветкова

Главный редактор

М.Ю. Парамонова

Литературный редактор

Е.Е. Таболина

Оформление, макет

Т.Н. Полозовой

Дизайнер обложки

Е.В. Кустарова

Корректоры

Л.Б. Успенская, Т.Э. Балоунова

Точка зрения редакции может не совпадать с мнениями авторов. Ответственность за достоверность публикуемых материалов несут авторы.

Редакция не рецензирует присланные материалы и не возвращает.

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 13.07.07

Свидетельство Ф 77-28787

Подписной индекс в каталоге
Роспечати **48607, 36804** (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.

Рекламный отдел:

Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05

E-mail: sfera.post@mail.ru; www:tc-sfera.ru

Номер подписан в печать 14.02.11.

Формат 60×90¹/₁₆ Усл. печ. л. 8. Тираж 6500 экз.

Заказ №

© Журнал «Инструктор по физкультуре», 2011

© ООО «ТЦ СФЕРА», 2011

© Т.В. Цветкова, 2011



4 607091 440270



0 0012

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ГП ПО «Псковская областная типография».
180007, г. Псков, Рижский пр., д. 17