



# ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

№6/2016



Адаптивная  
физкультура  
в инклюзивном  
образовании

Физкультурное  
занятие для детей  
с бронхиальной астмой

Оздоровительный  
проект «Гномики»  
для детей с ОНР

Роль ползания  
и лазания в коррекции  
нарушений ОДА

Подвижная игра как  
средство профилактики  
заболеваемости ЧБД



ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ  
НАПРАВЛЕННОСТЬ  
ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ



# ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

№6/2016

**Подписные индексы в каталогах:**

«Роспечать» — 48607, 36804 (в комплекте)

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

«Почта России» — 10399 (в комплекте)

**ТЕМА НОМЕРА****ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ****СОДЕРЖАНИЕ**

Редакционный совет .....	3
Индекс .....	4

**Колонка редактора***Парамонова М.Ю.*

Физкультура для малышей — комплексный подход и профессиональные кадры .....	5
--	---

**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ****Наука — практике!***Родин Ю.И.*

Проблема полноценного здоровья дошкольников в контексте культуры, образования и развития .....	6
---	---

*Щербак А.П.*

Адаптивная физическая культура в реализации инклюзивного образования .....	14
---	----

**Повышение квалификации***Полтаевцева Н.В.*

Выбор способов выполнения движений при решении двигательных задач в разных ситуациях .....	19
---	----

**Психофизическое развитие ребенка***Идрисова Е.В.*

Роль ползания в коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата .....	31
--	----

*Козлова Ю.В.*

Укрепление мышц спины и пресса у дошкольников .....	37
---	----

**ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ****Образовательная работа***Комлева К.А.*

Занятие по плаванию «Рыбята Санкт-Петербурга» .....	42
---	----

*Малышева Т.С.*

Инклюзивное физкультурное занятие «Спортивный магазин» .....	50
--	----



## Физкультурно-оздоровительная работа

*Ронзина Т.Б.*

Физкультурное занятие лечебной направленности

«Мы всё пройдем и всё преодолеем» ..... 54

*Лыкова-Изотова Е.В.*

Спортивное развлечение для детей среднего дошкольного возраста ... 57

*Белокопытова В.И.*

Досуг в бассейне «В гостях у Водяного» ..... 60

## Коррекционная работа

*Чупракова Н.А.*

Физкультурное занятие «Космические помощники»

для детей с бронхиальной астмой ..... 64

*Колмакова Е.С.*

Подвижная игра как средство профилактики заболеваемости

часто болеющих детей в ДОО ..... 70

## СОТРУДНИЧЕСТВО

### Работа с родителями

*Колышкина А.П., Хохлова Л.Г.*

Заседание семейного клуба «Солнышко» по теме

«Мяч в жизни ребенка» ..... 74

*Митрофанова Г.А.*

Родительская гостиная «Спорт — это сила и здоровье» ..... 81

*Васильева Я.Б.*

Спортивное развлечение с родителями «Вместе веселей» ..... 86

### Взаимодействие со специалистами

*Нигматуллина Г.Р., Макарова М.Р.*

Оздоровительный проект «Гномики» для детей с ОНР ..... 89

*Бабешко М.В.*

Спортивный досуг «Правила дорожного движения достойны уважения»... 94

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

### Дискуссионный клуб

*Евсеева А.В.*

Развитие координационных способностей дошкольников посредством нестабильной опоры ..... 98

*Попова З.И., Зимина Т.А.*

Использование нестандартного оборудования «Подушки-веселушки» ...104

*Немцова Е.В.*

Спортивный фестиваль «ГТОника» ..... 107

### Народная педагогика

*Пятаева Л.В.*

Цифровые образовательные ресурсы для обратной связи инструктора по плаванию с родителями и педагогами..... 112

### Вести из регионов

*Ларионова Г.В.*

Спортивное развлечение «За играми в Поволжье»..... 116

**Книжная полка** ..... 41, 53, 88, 96, 115, 123

**Это интересно** ..... 97

**Вести из Сети** ..... 126

**Как подписаться** ..... 127

**Анонс** ..... 128

## Редакционный совет

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

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

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

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

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

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

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

## Редакционная коллегия

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

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

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

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

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



# ИНДЕКС

## УЧРЕЖДЕНИЯ И АВТОРЫ, УПОМИНАЕМЫЕ В НОМЕРЕ

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

БДОУ д/с № 17 «Радуга», г. Сокол Вологодской обл. ....	74	МБДОУ д/с № 40 «Радость», г. Новочебоксарск, Чувашская Республика .....	116
ГАУ ДПО Ярославской области «Институт развития образования», г. Ярославль .....	14	МБДОУ д/с № 69 «Веточка», го Тольятти Самарской обл. ....	31
ГБДОУ д/с № 7 Выборгского р-на, Санкт-Петербург .....	42	МБДОУ «ДС ОВ № 135», г. Братск, Иркутской обл. ....	70
ГБОУ «Школа № 947», Москва .....	60	МБДОУ д/с «Аленка», пгт Южно-Курильск Сахалинской обл. ....	57
ГКУ СО ЯО Рыбинского Реабилитационного центра «Здоровье» для детей и подростков с ограниченными возможностями, г. Рыбинск Ярославской обл. ....	54	МБСКОУ СКНШ — д/с № 2, г. Нерюнгри, Республика Саха (Якутия) .....	37
ГОУ «Школа № 1021», Москва .....	94	МДОУ д/с № 4 «Олимпийский», г. Углич Ярославской обл. ....	50
ДО № 3 ГБОУ «Гимназия № 1542», Москва .....	98	МДОУ д/с № 10, г. Ярославль .....	64
ДО № 5 ГБОУ лицей № 1568, Москва .....	86	МДОУ д/с № 28 «Петушок», г. Подольск Московской обл. ....	107
МАДОУ д/с № 8 «Планета детства», г. Реутов Московской обл. ....	112	МКДОУ д/с «Солнышко», пос. Караваево Костромской обл. ....	104
МБДОУ д/с № 18 «Улыбка», г. Азна-каево, Республика Татарстан .....	89	ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», Москва .....	6
<hr/>			
Бабешко		Макарова	
Марина Владимировна .....	94	Миляуша Рафкатовна .....	89
Белокопытова		Малышева Татьяна Сергеевна .....	50
Валентина Ивановна .....	60	Митрофанова Галина Андреевна ...	81
Васильева Яна Борисовна .....	86	Немцова Елена Валентиновна ...	107
Евсеева Александра Валерьевна ...	98	Нигматуллина	
Зимина Татьяна Алексеевна .....	104	Гульшат Равгатовна .....	89
Идрисова Елена Васильевна .....	31	Полтавцева Нина Владимировна ...	19
Козлова Юлия Васильевна .....	37	Попова Зинаида Ивановна .....	104
Колмакова Елена Сергеевна .....	70	Пятаева Лариса Васильевна .....	112
Колышкина Анна Павловна .....	74	Родин Юрий Иванович .....	6
Комлева		Ронзина Татьяна Борисовна .....	54
Ксения Александровна .....	42	Хохлова Любовь Григорьевна .....	74
Ларионова Галина Васильевна ...	116	Чупракова	
Лыкова-Изотова		Надежда Алексеевна .....	64
Евгения Викторовна .....	57	Щербак Александр Павлович .....	14

## Физкультура для малышей — комплексный подход и профессиональные кадры

Важный показатель отношения государства к вопросам оздоровления и физического воспитания детей — поэтапное внедрение федеральных государственных образовательных стандартов и требований всех уровней, в которых значительное внимание уделено физической культуре. Основными направлениями модернизации системы физического воспитания в дошкольных образовательных организациях определены: совершенствование государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов для детских дошкольных учреждений, обеспечивающих необходимый недельный двигательный режим дошкольников, в том числе средствами физической культуры и спорта, в зависимости от возраста и состояния их здоровья; увеличение охвата детей, посещающих ДОО; обязательные и дополнительные занятия физической культурой по программам ДОО; внедрение в систему образовательных учреждений мониторинга состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности и др.

Безусловно, меры по модернизации содержания, форм и методов физического воспитания и оздоровления детей в организациях дошкольного образования могут быть претворены в жизнь лишь при условии комплексного подхода к решению обозначенных проблем на государственном уровне. Для реализации задач сохранения и укрепления здоровья, воспитания физической культуры дошкольников необходимо в кратчайшие сроки осуществить целенаправленную деятельность по подготовке и переподготовке кадров, а также решить вопросы по урегулированию условий труда специалистов дошкольных организаций. В настоящее время в системе дошкольного образования отмечается потребность в квалифицированных кадрах по физическому воспитанию. На практике можно столкнуться с фактами, когда вместо планомерной систематической работы по физическому воспитанию и оздоровлению детей осуществляется ранняя спортивная специализация или обучение по принципу школьных уроков. Сегодня дошкольному образованию требуются профессионально подготовленные с учетом современных реалий и вызовов педагоги, владеющие компетенциями, позволяющими реализовывать педагогику здоровья в новой здоровьесберегающей и здоровье-сохраняющей образовательной модели работы с детьми.

Ждем новых статей от авторов! Делитесь опытом и творческими идеями. Наш адрес: [dou@tc-sfera.ru](mailto:dou@tc-sfera.ru). Оформляйте электронную подписку на сайте издательства «ТЦ Сфера»: [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru).

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

# Проблема полноценного здоровья дошкольников в контексте культуры, образования и развития

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

**Родин Ю.И.,**

д-р психол. наук, профессор кафедры теории и методики дошкольного образования факультета дошкольной педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», Москва

Здоровье подрастающего поколения — актуальная проблема медицинской, психологической и педагогической наук. Ее решение тесно связано с осмысливанием полноценного здоровья человека, значения культуры, образования в его сохранении и укреплении.

Первая реакция на вопрос «Что такое полноценное здоровье человека?» — недоумение, вызванное очевидностью интуитивного понимания данного термина. Затруднения возникают при попытках дать здоровью словесную характеристику. Поэтому появляется многообразие определений здоровья и подходов к исследованию этого феномена (нормоцентрический, феноменологический, холистический, кросс-культурный, аксиологический и т.д.) [2, 3, 7, 10].

Анализ сложившихся представлений с позиций различных научных онтологий позволяет сформировать некий обобщенный образ здоровья как динамичного нетривиального относительно равновесного естественного состояния единой иерархически организованной саморегулирующейся, саморазвивающейся биосоциальной суперсистемы под названием человек.

Формируя альтернативный состоянию болезни прототип, современная наука идет по пути дифференциации понятия здоровья на составляющие его части с последующим изучением системообразующих связей, обусловливающих его полноценность. Исходя из классического и неклассического идеалов научности, она традиционно выделяет

физическое, психическое, психологическое здоровье, тесно связывая их с процессами развития и человека. При этом целостность, естественность, динамизм, нетривиальность полноценного здоровья человека утрачиваются. Возникает ощущение вынесения феномена здоровья за рамки витального потока. Но это единственный путь научного познания, выработанный человечеством. По выражению В.П. Зинченко, познано может быть только искусственно разделенное на части, описанное в непротиворечивых категориях с последующей констатацией факта (в лучшем случае описания и объяснения, а в идеале в рефлексии) целостности предмета изучения. Наука особенно преуспела в своей дезинтегративной деятельности, изучая человека. Она расчленяет, анатомирует, дробит мир на мелкие осколки, которые не склеиваются и не компонуются в целостную картину [6]. Нам ничего не остается, кроме как следовать проложенной нашими предшественниками дорогой, дополняя полученные знания рефлексией ограниченности сложившихся представлений, частично восполняя их пониманием цельности здоровья, многообразия и нетривиальности его проявлений.

Физическое здоровье традиционно определяют как состояние организма индивида, характеризующееся возможностями адаптироваться к различным

факторам среды, уровнем физического развития, физической подготовленности, функциональными возможностями организма к выполнению физических нагрузок. В этом прослеживается понимание обусловленности физического здоровья человека свойствами организма как единой саморазвивающейся системы, наделенной способностью к самообновлению, саморегулированию, самовосстановлению. *Самообновление* выражается в постоянном структурировании и переконструировании биологической системы, адаптирующейся к меняющимся условиям существования и жизнедеятельности, препятствующим разрушительным воздействиям и аккумулирующим положительные влияния среды. *Саморегулирование* — в гомеостазисе. *Самовосстановление* — в регенерации, наличии множественных параллельных регуляторных влияний компенсирующего характера на всех уровнях организации организма (клеточном, уровнях парных органов, функциональных систем, целостного организма).

Наличие физического здоровья — предпосылка для позитивного приобщения ребенка к миру культуры, освоения ее ценностей и как следствие психического развития. Это подтверждается современными исследованиями в области специальной психологии и дефектологии. Психика ре-



бенка нормально функционирует и развивается в определенном диапазоне биологических (физиологических) условий в ходе специфического взаимодействия с окружающим миром, прежде всего ее культурным пластом. В свою очередь своевременное психическое развитие благоприятно оказывается на психическом здоровье детей. В условиях де-привации, т.е. при ограничении взаимодействия с культурой, ребенок не в полной мере реализует возрастные возможности психического и личностного развития, возникают предпосылки для нарушений его психического здоровья (страхи, тревожность, психическое напряжение, комплексы, негативные переживания, неадекватные реакции и пр.).

В развитии человека условно выделяют психическое и лично психическое, или психологическое развитие и соответственно психическое и психологическое здоровье. Ребенок может быть вполне психически здоровым (хорошо запоминать, мыслить и т.п.) и одновременно быть личностно ущербным, больным (не координировать, не направлять свою жизнь к достижению человеческой сущности, разобщаться с ней, удовлетворяться суррогатами и т.п.) [4, 5, 8, 9].

К психическому здоровью относят психические процессы и механизмы, обеспечивающие гармоничное, успешное, устойчивое,

гибкое полноценное функционирование единой психологической системы развивающегося ребенка.

Психологическое здоровье характеризует личность в целом в непрерывной связи с проявлениями человеческого духа как субъекта жизнедеятельности, распорядителя индивидуальных сил и способностей. Психологическое здоровье рассматривают с точки зрения духовного начала, богатства развития личности, ориентации его на абсолютные ценности: истину, красоту, добро. Оно — производное от процесса поэтапного приобщения индивида к родовой человеческой сущности, саморазвития субъективности, совершенствования самобытия.

Сущность психологического здоровья заключается в осознании и активном принятии особенностей своей психики, личности, индивидуальности развивающимся ребенком, который все больше направлен в своем поведении и отношениях не на нормы, задаваемые извне, а на личностно осознаваемые принятые и выработанные ориентиры.

Особенность психологического здоровья заключается в его противоречивой «мерцательной» природе. Здоровье и незддоровье присутствуют в виде противоборствующих тенденций и смысловых содержаний, каждое из которых может преобладать в отдельные моменты жизни [11].

Природа психологического здоровья ребенка проявляется при сопоставлении аномального развития детской личности, при котором не происходят позитивные изменения, с естественным становлением личности ребенка:

- от отношения к другому человеку как к средству к восприятию его как ценности;
- от эгоцентризма и неспособности к эмпатии к позитивному восприятию и любви к ближнему;
- от замкнутости к адекватному восприятию социальной действительности, направленности на общественно полезное дело, альтруизм;
- от полевого причинно обусловленного поведения к произвольному поведению;
- от отсутствия потребности в позитивной свободе, ее слабой выраженности к осознанию себя самоценной личностью;
- от неспособности к свободному волеизъявлению, самоизъявлению своего будущего, способности к целеполаганию и достижению все более далеких целей;
- от неверия в свои возможности к доверию своему внутреннему опыту, обновленным, духовным отношениям с внешним миром.

Резюмируя приведенные выше высказывания о физическом, психическом и психологическом здоровье, отметим, что холисти-

ческое восприятие и осмысление феномена полноценного здоровья человека невозможно вне категорий развития и саморазвития, понимаемого как перехода человека от одного вида саморегуляции к другому более совершенному и адекватному по отношению к постоянно меняющимся условиям жизнедеятельности.

Быть полноценно здоровым, по нашему мнению, означает не только обладать способностью к развитию, но и проявлять активность по отношению к нему, находиться в состоянии динамичного равновесия развивающейся соматики, психики, личности как некой целостности, способной не только адекватно осуществлять свое поведение в постоянно меняющейся окружающей действительности, но и адекватно отвечать на вызовы, связанные с драматизмом становления человека личностью.

Вопрос здоровьесохранения и здоровьесбережения соотносим с кардинальными вопросами современной психологии развития: «Каким образом активизировать процесс саморазвития? В каких условиях возникает самодвижение человека к более высокому уровню саморегуляции своего поведения и деятельности?» Эта проблема становится точкой пересечения интересов психологии здоровья, психологии развития, педагогической психологии, психотерапии. При ее раз-



работке не обойтись без анализа роли культуры и образования в сохранении здоровья. Причем понимания культуры не как среды, растяющей и питающей личность, не движущей силы, и тем более не детерминанты развития, а скорее как приглашающей силы, вызова человеку (О. Мандельштам). Ребенок в культуре — это всегда вероятность, желаемость, ожидаемость. Культура захватывает его, но может и оттолкнуть. Да и сам ребенок волен принять или отвергнуть ее приглашение. Если же субъект принимает вызов культуры, то может случиться событие развития, в результате которого он постигает ее идеальную форму, присваивает ее себе или превосходит. Культура становится его субъективной формой [6]. Она пронизывает ребенка позитивной энергией, позволяющей ему осознать и принять себя как некое единство, индивидуальность и тем самым запустить процесс оздоровления. Важно, чтобы встреча ребенка и культуры состоялась, чтобы случился акт событийности.

Произойдет или не произойдет эта встреча, во многом зависит от взрослого — посредника культуры, носителя ее ценностей. Именно в посредничестве, а не назидательности, по Б.Д. Эльконину, заключена тайна развития, т.е. тайна формирования психологических новообразований с помощью включения психологи-

ческих орудий в виде культурных предметов, знаков, символов в натуральные формы психических функций (термин Л.С. Выготского). В противном случае это будет не развитие, а вмешательство в личную жизнь человека [6, 12].

В данном контексте проявляется здоровьесберегающая функция образования, как деятельности формы приобщения ребенка к ценностям культуры. Педагогический процесс должен быть пронизан идеей приобщения ребенка к культуре. Для этого необходимо перевести эту идею с языка психологической науки в педагогические термины, т.е. конкретизировать в виде педагогических задач и требований [1].

В связи с этим первоочередной задачей детской психологии и дошкольной педагогики считается изучение психолого-педагогических условий достижения полноценного здоровья на разных возрастных этапах развития ребенка в условиях образовательного учреждения и семьи. Решение ее станет возможной с осмыслением биосоциальной природы человека, его диалектического единства в постоянно меняющейся среде.

Противопоставляя развивающегося человека физической и социальной среде, мы приходим к пониманию здоровья как динамического состояния, возникающего в результате культурно опосредованного взаимодействия с ней.

Иной образ здоровья предстает при понимании витального единства человека и окружающей действительности. Человек при таком подходе предстает не просто частью ноосферы (термин Вернадского), он растворен в ней благодаря культуре. Его идеальное психическое отражено в преобразовываемом им предметном мире. И наоборот, любое изменение в ноосфере ведет к изменениям сопряженного характера в различных функциональных системах организма и психики человека и, следовательно, отражается в целом на его здоровье. Именно с этих позиций необходимо подходить к решению фундаментальных проблем здоровьесбережения в психологической и педагогической науках.

В практическом аспекте проблема обеспечения полноценного здоровья дошкольников в ДОО предполагает комплексный подход при условии интеграции всех разделов и отраслей научно-практической деятельности, направленных на здоровьесбережение. Но сегодня в науке и практической деятельности преобладает узкодисциплинарный подход. Большинство теоретических работ и исследовательских программ посвящено изучению физического здоровья дошкольников. Основные направления этой деятельности:

— разработка санитарно-гигиенических условий орга-

низации образовательного процесса (Г.Л. Апанасенко, В.Ф. Базарный, А.А. Баранов, В.Р. Кучма, С.В. Попов, Л.М. Сухарева, И.Ш. Туаева, В.М. Чимаров и др.);

— вопросы организации и проведения лечебно-профилактических мероприятий (Р.А. Маткинский, Е.А. Перевезенцев, Е.П. Усанова и др.);

— физкультурно-оздоровительная работа в дошкольной образовательной организации (В.Г. Алямовская, Е.П. Арнаутова, И.А. Аршавский, К.Ю. Белая, Т.Л. Богина, Ю.Ф. Змановский, Ю.И. Родин, М.А. Рунова, Э.Я. Степаненкова и др.);

— эколого-валеологическое воспитание (С.Д. Дерябо, Т.Е. Дмитриева, М.М. Кабанов, Б.С. Положий, Г.П. Сикорская, З.И. Тюмасева и др.).

Психологическая наука ограничивается изучением психического и психологического здоровья развивающегося человека. В частности вопросами его поведения в отношении сохранения и укрепления здоровья на уровне личности, включая разработку психолого-педагогических технологий формирования осознанного отношения ребенка к собственному здоровью. Педагоги акцентируют внимание на исследовании проблем валеологического образования, разработке и внедрении в образовательный



процесс здоровьесберегающих технологий, организации здоровьесберегающей деятельности в образовательных организациях, валеологических службах, школах здоровья.

Однако узкодисциплинарный подход научных изысканий не позволяет говорить о выработке целостной концепции обеспечения полноценного здоровья детей в условиях ДОО.

В связи с этим, на наш взгляд, в детской психологии и дошкольной педагогике на современном этапе можно выделить следующие фундаментальные проблемы здоровьесбережения:

- осмысление феномена полноценного здоровья в контексте развития и саморазвития ребенка как витальной асимметрии с постоянным колебанием между здоровьем и незддоровьем;
- рефлексия здоровья развивающегося ребенка сквозь призму образования как деятельностиной формы приобщения его к ценностям культуры;
- разработка концептуальных основ сохранения и укрепления и полноценного здоровья детей дошкольного возраста с различным состоянием физического и психического здоровья;
- разработка интегральных информативных критериев и показателей, отражающих состояние здоровья дошколь-

ника, как биосоциальной системы в целом, так и его составляющих (физическое, психическое, психологическое здоровье) на разных этапах онтогенеза с последующей выработкой комплексной диагностической программы;

- изучение влияния различных режимов жизнедеятельности на состояние индивидуального здоровья;
- разработка моделей здоровьесберегающего дошкольного образования как процесса активизирующего в воспитаннике разворачивание генетически заданного потенциала развития, бесконечного постижения им смысла жизни;
- разработка психолого-педагогических моделей и технологий здоровьесбережения развивающегося ребенка на этапе дошкольного детства в условиях образовательной организации и семьи.

Предпосылки к решению проблемы здоровьесбережения дошкольников: разработанное в отечественной и зарубежной психологии и педагогике положение об индивидуальном развитии человека как о процессе, характеризующемся единством и взаимосвязью всех органов и систем организма во взаимодействии с окружающей средой, при котором локальным изменениям психофизических функций сопутствуют изменения в других

функциях (Б.Г. Ананьев, А.Р. Лuria); теория Л.С. Выготского о культурной детерминации психического развития человека; концептуальные положения, выработанные психологией здоровья и практической психологией образования о своевременном физическом, психическом развитии как необходимом условии полноценного здоровья (В.А. Ананьев, И.В. Дубровина); современные представления о полноценном здоровье развивающегося человека как о сложном динамическом состоянии, включающем соматический, физический, психический, психологический компоненты (В.А. Ананьев, П.Б. Аннушкин, В.М. Бехтерев, Б.С. Братусь, И.В. Боев, И.В. Дубровина, Б.Д. Карвасарский, В.Н. Мясищев, Г.С. Никифоров, Н.К. Смирнов, О.В. Хухлаева и др.); идеи холистического (Э.М. Казин, В.В. Колбанов, Н.М. Полетаева и др.), онтогенетического (Н.П. Абаскалова, Р.И. Айзман, Л.Г. Татарникова и др.), аксиологического (А.Я. Иванюшкин, Ю.П. Лисицин, Ю.В. Науменко, А.В. Сахно, Б.Г. Юдин и др.) подходов; адаптационная и личностно ориентированная парадигма обучения и воспитания подрастающего поколения (Э.М. Казин, М.С. Яницкий).

Мы искренне надеемся, что детская психология и дошкольная педагогика станут науками о присутствии полноценного здо-

ровья развивающегося ребенка. И чем раньше это произойдет, тем лучше. А пока мы еще плохо представляем себе их здоровьесберегающий потенциал. Но это не мешает нам интуитивно его использовать, даже не понимая до конца, как это происходит. Если же мы хотим все-рьез решить задачу создания педагогики оздоровления, то прежде всего следует начать с изменений в системе подготовки воспитателей, педагогов и детских практических психологов. В ней должен найти отражение гуманитарный минимум, необходимый для понимания места образования и культуры в профилактике и формировании полноценного здоровья, развития подрастающего поколения.

## Литература

1. *Ананьев В.А.* Основы психологии здоровья. Кн. 1. Концептуальные основы психологии здоровья. СПб., 2006.
2. *Апанасенко Г.Л.* Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. СПб., 1992.
3. *Баевский Р.М., Берсенева А.П.* Донозологическая диагностика в оценке состояния здоровья // Валеология, диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб., 1993.
4. *Братусь Б.С.* К проблеме человека в психологии // Вопросы психологии. 1997. № 5.
5. *Дубровина И.В.* Современное образование и психологическое здоровье школьников // Психоло-



- гическое здоровье подрастающего поколения: проблемы и пути решения: Мат-лы Междунар. науч.-практ. конф. / Сост. И.А. Еремицкая. Астрахань. 2009.
6. Зинченко В.П. Посох Осипа Мандельштама и Трубка Мамардашвили: К началам органической психологии. М., 1997.
7. Казначеев В.П. Очерки теории и практики экологии человека. М., 1983.
8. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., 1975.
9. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И.В. Дубровиной. 4-е изд. Екатеринбург, 2000.
10. Устав (конституция) Всемирной организации здравоохранения. Нью-Йорк, 1946.
11. Шувалов А.В. Антропологические аспекты психологии здоровья // Психологическое здоровье подрастающего поколения: проблемы и пути решения: Мат-лы Междунар. науч.-практ. конф. / Сост. И.А. Еремицкая. Астрахань, 2009.
12. Эльконин Б.Д. Введение в психологию развития (в традициях культурно-исторической теории Л.С. Выготского). М., 1994.

## Адаптивная физическая культура в реализации инклюзивного образования

Щербак А.П.,

канд. пед. наук, доцент кафедры инклюзивного образования  
ГАУ ДПО Ярославской области «Институт развития образования»,  
г. Ярославль

Современный федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) учитывает индивидуальные потребности детей с ограниченными возможностями здоровья. Стандарт направлен на решение задачи обеспечения равных возможностей для полноценного развития

каждого ребенка вне зависимости от его физического развития. В образовательную программу дошкольной организации должен быть внесен раздел коррекционной работы и/или инклюзивного образования, в котором содержится описание механизмов адаптации программы для детей с ОВЗ [3].

Вариант адаптации физического развития таких детей — разрешенное Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ» использование средств адаптивной физической культуры в образовательных организациях. В соответствии с законом «адаптивная физическая культура является частью физической культуры» [1]. Таким образом, адаптивная физическая культура — это совокупность ценностей, норм и знаний, нацеленных:

- на развитие (восстановление, коррекцию, компенсацию) нарушенных или временно утраченных функций организма;
- совершенствование двигательной активности;
- формирование здорового образа жизни;
- социальную адаптацию.

Как отмечается во всех учебниках по теории и методике физической культуры [4, 5], основная форма организованных занятий физическими упражнениями — урочная, имеющая строго определенную структуру (подготовительную, основную и заключительную части). В ДОО слово «урок» заменяют словом «занятие» для дистанцирования от школы, но, по сути, это та же самая форма. Периодически термин «занятие» впадает в немилость нормативных документов дошкольного образования, например, Федеральные госу-

дарственные требования (ФГТ), использовавшиеся до ФГОС ДО, подменили его термином «непосредственно образовательная деятельность».

Урочная форма занятий (именно по месту, времени, трехразовому проведению в неделю, структуре) исторически себя оправдала. Тем более, требования к занятию четко прописаны в «Санитарно-эпидемиологических требованиях к устройству, содержанию и организации режима дошкольных образовательных организаций». Ими же установлено конкретное время занятий:

- в младшей группе — 15 мин;
- в средней — 20;
- в старшей — 25;
- в подготовительной к школе группе — 30 мин [2].

Используя классификацию уроков по адаптивной физической культуре, описанную в учебных пособиях [5], занятия в детском саду можно подразделить по следующим направлениям:

- образовательные — для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам;
- коррекционно-развивающие — для развития и коррекции психофизических качеств с помощью физических упражнений;
- оздоровительные — для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических



- заболеваний, нарушений сенсорных систем, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- лечебные — для восстановления и компенсации утраченных или нарушенных функций при хронических заболеваниях, травмах;
- рекреационные — для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности.
- Такое деление носит условный характер, отражая лишь преимущественную направленность занятия. Фактически каждое занятие содержит элементы обучения, развития, коррекции, компенсации и профилактики.

### Примерное содержание занятия адаптивной физической культурой

Цель	Средства*	Методы**
1	2	3
<i>Подготовительная часть</i>		
Подготовка функциональных систем организма к физическим нагрузкам. Переход в аэробный режим энергообеспечения движений. Активизация внимания	Чередование различных видов ходьбы, бега, танцевальных движений. Строевые упражнения	Непрерывного переменного упражнения
<i>Основная часть</i>		
Разучивание, закрепление, совершенствование техники выполнения физических упражнений	Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений (прыжки, ползание, лазанье, метание, ловля, передача). Подвижная игра	Целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного выполнения упражнений
Воспитание двигательных способностей		Строго регламентированного упражнения (непрерывный, интервальный, стандартный, переменный, круговой)
		Игровой
<i>Заключительная часть</i>		
Снижение функциональной активности организма и приведение его	Спокойная ходьба и бег или игра малой подвижности.	Интервального переменного упражнения. Игровой

1	2	3
в относительно спокойное состояние	Упражнения на растяжку и дыхание. Релаксация	

\* Средства адаптивной физической культуры — физические упражнения на восстановление, коррекцию и компенсацию нарушенных или временно утраченных функций организма и способностей к общественной деятельности детей с ограниченными возможностями здоровья.

\*\* Методы адаптивной физической культуры — способы применения физических упражнений, направленных на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья.

Основные требования к занятию:

- четкость постановки целей и задач в зависимости от типа занятия (оптимальное количество задач — не более 3—4);
- соответствие состава учебного материала адаптивной образовательной программе и характеру поставленных задач;
- целесообразный отбор средств и методов с учетом дидактической цели и задач урока;
- тесная связь занятия с предыдущим и последующим, с соблюдением принципа цикличности;
- сочетание фронтальной, групповой и индивидуальной работы, позволяющее реализовать коррекционную работу по удовлетворению особых об-

разовательных потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья;

- постоянное видоизменение содержания занятия, методики его организации и проведения, способствующее формированию интереса к занятиям физическими упражнениями и побуждающее к активной деятельности;
- создание условий для позитивного, доброжелательного взаимодействия детей, имеющих различные (в том числе ограниченные) двигательные возможности, со сверстниками и взрослыми;
- обеспечение техники безопасности: при работе с детьми, кроме инструктора по адаптивной физической культуре должен присутствовать еще,



- как минимум, один педагог (воспитатель);
- свободный доступ детей к физкультурному инвентарю и оборудованию в зале и на уличной площадке;
  - постоянный текущий и оперативный контроль за ходом и результатами деятельности детей.

## Литература

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ [Текст] // Российская газета. 2007. 8 декабря. № 276.

2. Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима

дошкольных образовательных организаций»: постановление Главного государственного санитарного врача от 15 мая 2013 г. № 26 [Электронный ресурс]. — режим доступа: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70314724>.

3. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования [Текст]: [утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155] // Российская газета. 2013. 25 ноября.

4. Холодов Ж.С., Кузнецов В.Г. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М., 2010.

5. Частные методики адаптивной физической культуры: Учеб. пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. М., 2003.

# Выбор способов выполнения движений при решении двигательных задач в разных ситуациях

Полтавцева Н.В.,  
канд. пед. наук, доцент, г. Ульяновск

Развитие способности к удачному решению двигательных задач в подвижных играх и повседневных житейских условиях основывается прежде всего на владении самим движением и различными способами его выполнения, пониманием достоинства и недостатков каждого из них в определенных обстоятельствах. Предпосылки к осознанному выбору способов действия в подвижных играх складываются у детей на пятом году жизни. Большинство подвижных игр в этом возрасте строится на использовании бега в различных ситуациях.

Хотим поделиться с читателями опытом работы по приобщению детей пятого года жизни к выбору двигательных действий и способов их выполнения в зависимости от ситуации и стоящей перед ними двигательной задачи.

В младшем возрасте отрабатывалось применение тихого, легкого бега в спокойной ситуации, он выполнялся в удобном для ребенка темпе. В средней

возрастной группе необходимо было устраниТЬ топающий бег при быстром перемещении. Для этого особое внимание уделяли осознанию техники скоростного бега, отталкиванию передней частью стопы, что содействовало одновременно предупреждению появления плоскостопия, отрицательного влияния на хрящевые ткани позвоночника.

Предварительно с детьми провели беседу о спортсменах, которая позволяла выделить понимание детьми сути занятий спортсменов и способствовала формированию знаний о спорте. Беседа проводилась в физкультурном зале во второй половине дня.

## Беседа о спортсменах

Инструктор. Ребята, вы знаете, кого называют спортсменом?

Дети. Да. Того, кто бегает, плавает, ходит на лыжах.

Инструктор. Правильно. А вы бегаете?

Дети. Да.



Инструктор. Да, и дети и взрослые иногда бегают. Значит, можно всех людей назвать спортсменами?

Дети отвечают.

Спортсмен — человек, который умеет выполнять движения лучше, чем другие. Он быстрее бегает, плавает, ходит на лыжах. А что делает спортсмен, чтобы так хорошо выполнять упражнения?

Дети. Он много тренируется, учится двигаться правильно.

Инструктор. Как вы думаете, спортсмены-бегуны на соревнованиях бегают в обычной обуви?

Дети отвечают.

Посмотрите, я принесла обувь спортсменов, в которой они бегают, прыгают. Спортсмены носят «шиповки». Как вы думаете, почему они так называются?

Дети отвечают.

Да, на подошве у этих тапочек есть шипы. Потрогайте их.

Воспитатель и инструктор, держа в руках «шиповки», идут вдоль сидящих детей навстречу друг другу.

Зачем нужны шипы на обуви? Они расположены по всей подошве? Почему только на передней ее части?

Дети отвечают.

Чтобы быстро бежать, нужно отталкиваться передней частью

стопы сильнее. А еще когда вы бегали на передней части стопы?

Дети. Когда хотели пробежать тихо, неслышно.

Инструктор. Сейчас мы поиграем в спортсменов в игре «Кто быстрее к погремушке» — нужно быстро добежать до погремушки и поднять ее вверх.

Проводился быстрый бег в прямом направлении на противоположную сторону зала к гимнастической скамейке, на которой в ряд лежали погремушки. Пробежки организовывались от черты по 6—7 чел. (в зависимости от ширины зала). Возвращались дети только вдоль стен, чтобы в это время можно было провести пробежку следующей подгруппы, а остальные играющие имели возможность наблюдать за другими детьми со стороны. Если дети не привыкли к возвращению вдоль стен, можно ограничить пространство для возвращения дорожкой, шнуром. После пробежки педагог напоминал, как надо отталкиваться, чтобы бежать быстро.

При повторной пробежке на гимнастической скамейке оставалось на две погремушки меньше, чем детей, а поэтому доставалась погремушка не всем, усиливалась мотивация к быстрому бегу. В такой ситуации проводилось три забега.

Перебежки в специально заданных условиях побуждали детей к использованию быстрого

бега, позволяли оценить отталкивание передней частью стопы, а отсутствие топающего шага (дети бегали в чешках или носках) свидетельствовало о правильном беге.

Затем эта же игра использовалась в привычных условиях: бег на асфальтированной площадке в обычной обуви (сандалиях, туфлях, ботинках, сапогах), по утрамбованному грунту, травянистому покрову, снежному грунту. Дети постепенно приучались к легкому быстрому бегу, закреплялось здоровьесберегающее его выполнение в обычной ситуации и привычной обуви.

В последующем внимание детей было привлечено к тому, какую нужно принять позу, чтобы быстро бежать: «Как вы готовитесь, чтобы забросить мешочек в корзину? Покажите»; «Как вы думаете, как нужно встать, чтобы быстро бежать? Покажите»; «Молодцы, догадались, что нужно поставить одну ногу вперед, а другую отставить назад. А руки как надо держать?»

Сформированное умение при беге отталкиваться передней частью стопы, принимать исходное положение для выполнения бега позволило во второй половине учебного года начать ознакомление детей с выполнением ускорения. Основным приемом обучения этому элементу служил показ и частый звуковой ритм (счет), которые позволяли раскрыть,

что после принятия исходной позы первые шаги должны быть короткими, но частыми. Тулово-ице при этом наклонено вперед. В дальнейшем использование ускорения включалось во все игры соревновательного характера.

Осознание основного исходного положения для выполнения бега позволило перейти к бегу из других исходных положений. Умение начинать быстрый бег из положения стоя спиной к направлению перемещения, стоя на коленях, сидя ноги скрестно и т.д. формирует ловкость в выполнении бега, быстроту переключения действий, быструю ответную реакцию на сигнал. При этом складывается динамический стереотип, развивается способность к выполнению бега в различных ситуациях.

После приобретенного умения пользоваться основным исходным положением при беге разучивался бег из исходного положения стоя спиной к направлению перемещения. Поза для ног при этом сохранялась та же (одна нога впереди, другая сзади), но ребенок стоял спиной. По сигналу (хлопку) следовало сделать разворот в сторону сзади стоящей ноги вращением на передней части стопы и быстро выставить вперед другую ногу. Сначала дети упражнялись в выполнении разворота, стоя в шеренге, затем использовали его в игре «Кто быстрее к погремушке» и др.



К четырем годам дошкольники свободно, умело выполняют бег на носках и с высоким подниманием коленей в специально заданных упражнениях на физкультурном занятии. Важно включать выполнение этих видов бега не как самоцель, а для решения стоящих двигательных задач. В этом случае ребенок сосредоточивается на других параметрах выполнения, например, на скорости перемещения без нарушения правил выполнения самого движения.

Бег с высоким подниманием коленей организовали через игру «Чей конь быстрее принесет сено». От черты до гимнастической скамейки, на которой разложены атрибуты (на узкой ленточке со связанными концами крепится лист бумаги, сложенный гармошкой), дети бегут с высоким подниманием коленей (руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу, ладони повернуты к полу и при беге колено должно касаться ладони). В связи с большой нагрузкой в этом беге при коротком шаге передвижения пробегаемое расстояние первоначально ограничивалось тремя метрами. Надев на себя ленточку, «конь» возвращался в конюшню с «сеном». Этот вариант игры соотносился с передвижением «коней» по сугробам, чтобы не споткнуться и не упасть.

В следующем варианте «кони» бежали по ровной грунтовой до-

роге. «Конюшня» располагалась на дальней от скамейки стороне площадки. Добежав до скамейки, дети вешали на шею атрибут и быстро возвращались. В этом варианте создавались условия мотивации для закрепления приемов выполнения ускорения. Перед игрой детям предложили вспомнить, как нужно действовать, чтобы быстро набрать скорость.

Эта же игра проводилась и при исходном положении стоя спиной к направлению перемещения как при обычном беге с ускорением, так и при быстром переходе к бегу с высоким подниманием коленей. Разнообразие ситуаций для действий значительно повышало активность детей, развивало самостоятельность в принятии решения, расширяло вариативность способов применения знакомого движения.

От индивидуальных действий в подвижных играх дети включались в командные взаимоотношения, требующие согласования своих действий с определенной подгруппой детей. Первой такой игрой стала игра «Цветные автомобили». Дети, исполняющие роли пожарных, грузовых, легковых автомобилей, сначала располагались произвольно в «гараже» (обозначенном месте), затем выстраивались в колонну: кто приехал последний, тот вставал в конце колонны. Взаимоотношения внутри команды услож-

нялись, когда надо было въезжать всем «машинам» в ограниченное пространство. Победа зависела от скорости размещения подгруппы детей. При этом число подгрупп увеличивалось или уменьшалось, «гаражи» имели постоянное расположение или их местонахождение менялось.

Двигательная задача в подвижных играх с подлезанием предусматривает использование подлезания для быстрого преодоления препятствия разной высоты, не задевая его. Выбор способа быстрого подлезания должен учитывать высоту препятствия, рост ребенка, скоростные возможности при выполнении.

В подвижных играх подлезание, как правило, организуется в начале игры, которое может быть выполнено в желаемом ребенком темпе, и в конце ее, когда дети при подлезании вынуждены действовать как можно быстрее, чтобы не быть пойманными. В младшем возрасте дети приучались действовать в подвижных играх от подлезания только в спокойной обстановке к мотивированным действиям в быстром темпе в спокойной ситуации, к использованию быстрого подлезания в экстремальных ситуациях, спасаясь от ловишки. Частая ошибка детей пятого года жизни — неудачный выбор самого двигательного действия при решении стоящей задачи. После начального подлезания по ходу игры ребенок

ползает на четвереньках, например, при сборе «корма», лежащего на полу (по сюжету игры). Необходимо привлечь внимание детей к скорости перемещения ползанием и бегом, к использованию подлезания только непосредственно перед препятствием.

Для усложнения двигательных задач в знакомой детям игре «Наседка и цыплята» создали два «курятника». По договоренности «цыплята» одного курятника возвращались в дом ползанием, а другого — бегом и опускались на четвереньки только непосредственно перед шнуром. После двух повторений обсуждали результат, а затем подгруппы менялись действиями. После этого детям предоставлялась возможность самостоятельно определять, как действовать, чтобы спастись от большой птицы. По ходу игры зафиксировали понимание, что передвигаться бегом получается быстрее, чем ползанием. Следует отметить, что при быстром ползании страдают колени, поэтому его важно было исключить. В новых подвижных играх «Кролики», «Мыши в кладовой» создавались условия для использования приобретенных знаний о выборе приемлемых движений, упражнении в быстром переходе от бега к подлезанию.

Подвижные игры с подлезанием чаще проводятся в физкультурном зале. На свежем воздухе они включаются с ис-



пользованием высоты препятствия для преодоления с хода, пригнувшись. Отсюда создаются благоприятные условия к выбору способа подлезания в зависимости от высоты препятствия. Контрастные вариативные условия подлезания при проведении одной и той же подвижной игры позволяют подвести детей к пониманию, что способ подлезания связан с высотой препятствия. Подлезание на ладонях и коленях позволяет ниже опуститься и не задеть низкое препятствие, а подлезая под высокое, его не заденешь, если немного присесть и опустить голову. Осознание этой связи позволило детям самостоятельно и безошибочно выбрать способ подлезания при встрече с новым низким препятствием (шнур подвешен на высоте 40 см) — они поняли, что опираться нужно на предплечья, локти. Когда же шнур опустили на 20 см, дети преодолевали это препятствие лежа на животе. На участке организовали прохождение под наклоненной веткой, и дети использовали подлезание на ступнях без опоры на руки. В этом случае большинство детей располагались прямо относительно препятствия. Было предложено встать перед веткой боком и подлезть. А затем детям представлялась возможность действовать самостоятельно, и почти все они взяли на вооружение новый способ преодоления препятствия.

Таким образом детей подвели к осознанию связи способов подлезания с высотой препятствия, пока без учета скорости перемещения разными способами.

Действия дошкольников пятого года жизни говорят о том, что познание связи выбора способа подлезания с высотой препятствия расширяет самостоятельность ребенка при решении двигательных задач в естественных условиях, когда не требуется быстрого преодоления препятствия. В этом возрасте рост детей отличается незначительно, поэтому нет особой необходимости раскрывать связь выбора способа подлезания с учетом своего роста, индивидуальных особенностей, достаточно познакомить с общими для всех правилами выбора способов действий. Нетрудно раскрыть скорость передвижения при подлезании на ладонях и коленях, на ступнях без опоры на руки прямо и боком.

Приобщение детей пятого года жизни к выполнению метания, бросания в различных ситуациях возможно в игровых упражнениях. В сюжетных и бессюжетных подвижных играх предусматривается взаимодействие играющих, подчинение правилам к началу и окончанию двигательных действий. Характеризуя разницу подвижных игр и игровых упражнений, Е.А. Тимофеева отмечает, что в игровых упражнениях глав-

ное «понимание задания, правильное воспроизведение движений». Внесение элементов игры делает их «более интересными для детей, позволяет привлечь внимание детей к предлагаемым им двигательным заданиям и способствует более старательному и точному их выполнению».

В качестве признаков, характерных для игровых упражнений, Е.А. Тимофеева называет: «По существу в игровых упражнениях отсутствуют игровые действия группы детей, каждый ребенок действует по отдельному указанию педагога». Но есть и спортивные игры, предусматривающие поочередные индивидуальные действия игрока — городки, боулинг и др., а поэтому хочется выделить, на наш взгляд, существенный признак отличия: в подвижных и спортивных играх приходится каждый раз приспосабливать выполнение двигательного действия к сложившимся обстоятельствам, которые никогда на протяжении игры не остаются постоянными. Например, в сюжетной подвижной игре «Охотник и зайцы» для «охотника» меняется расположение «зайцев» в пространстве, расстояние до них, плоскость позы, устойчивость. Если взять бессюжетную подвижную игру «Городки», то после первого удара битой положение городков в поле никогда не повторяется и ребенку приходится менять силу удара, направ-

ление бросания биты, плоскость прилагаемых усилий. Тогда как в игровых упражнениях условия выполнения движения на нужное время остаются неизменными, а затем, в зависимости от педагогических задач, на какое-то время видоизменяются, но внутри этого периода выполнение движения стабильно, оно не меняется («Сбей кеглю», «Попади в ворота» и др.).

В подвижных и спортивных играх может быть предусмотрена последовательность изменения условий действий в рамках одного цикла, связанных с использованием разного размещения атрибутов или игроков. (В «Городках» у дошкольников — пока не выбьешь одну фигуру, нельзя приступать к сбиванию другой; фигуры сбиваются в последовательности по договоренности игроков. В волейболе, баскетболе меняется расположение игроков на площадке, а отсюда следуют неожиданные действия, на которые необходимо быстро реагировать эффективным способом.)

Если в младшем дошкольном возрасте дети познали связь между исходным положением ног и величиной бросаемого предмета, усвоили последовательность действий для принятия правильного исходного положения ног, то в средней группе это правило приобретает обобщенный характер — бросаешь правой рукой и правую ногу надо отставить на-



зад, те же действия соответственно при броске левой рукой. Это стало возможным, потому что на пятом году жизни дети могут свободно различать правую и левую стороны, а развитию этого умения уделяется большое внимание при выполнении общеразвивающих упражнений.

Прямое обучение метанию в средней группе связано с овладением замахом: вперед-назад при броске снизу одной рукой и круговым замахом при броске от груди двумя руками. Замах позволяет увеличить дальность броска, увеличивает силу приложения при броске.

Чтобы ребенок сосредоточивал внимание на замахе, предлагалось игровое упражнение «На какую дорожку залетел твой мешочек», в котором он мог самостоятельно оценить дальность броска (поперек зала друг за другом раскладывались две дорожки разного цвета. Одна располагалась на расстоянии 3 м от черты, другая на расстоянии 4 м.) Метание осуществлялось правой и левой рукой. В дальнейшем для усиления внимания к результату детям предлагалось при попадании взять медальку того цвета, которая соответствовала цвету дорожки, куда залетел мешочек. Интерес к удачности своих действий у детей повысился. После выполнения пяти бросков подводился итог, дети сами подсчитывали, сколько и каких медалей

они получили. Осознавая, что медалька, подобная цвету дальней дорожки, ценнее, дети получали мотивацию для более дальнего броска. После этого варианта включили еще одну — третью дорожку, вплотную примыкающую ко второй. Повысился интерес к выполнению более сильного броска, использованию замаха.

При выполнении этих заданий дети проходили за мешочком и возвращались вдоль стен, что создавало возможность для действий другой подгруппы. Детям были заданы вопросы о принятии правильного исходного положения для ног и применении замаха в целях увеличения дальности броска. Если вначале дети пользовались одним мешочком и брали его в любую руку по желанию, то позже они брали по два мешочка и оба бросали поочередно любой рукой. Далее вводилось правило — первый бросок выполнять правой рукой, второй — левой.

Подобная последовательность игровых упражнений проводилась в забрасывании большого мяча для закрепления кругового замаха в броске от груди двумя руками.

Для развития сочетания дальности броска и прицельности площадь для попадания уменьшалась. В игровом упражнении «Стукни мячом по скамейке» (две состыкованные гимнастические скамейки ставились по-

перек зала на расстоянии 3 м с постепенным его увеличением) использовались возможные варианты: оставалась одна скамейка, менялись предметы для броска (большой мяч, пластмассовые модули, целлулоидный мяч, ватные мячи разных цветов и др.). Позже вместо дорожек и скамеек выставлялись большие коробки, корзины, менялось расстояние до цели при бросании одного предмета, а также учитывалась полетность выбранного атрибута для метания. В предлагаемых заданиях, чтобы поддержать интерес к метанию, связанный с получением положительного результата, предусматривали возможность выполнять бросок от дальней или ближней линии по выбору самих детей с самостоятельной оценкой полученного результата разными значками в зависимости от расстояния до цели. Поэтому сохранялся интерес к двигательному действию и стремление к достижению лучшего результата.

Чтобы привлечь внимание дошкольников к разной полетности предметов, давались задания на попадание, а предмет для броска выбирали сами дети. Представлялась возможность при желании сменить предмет. Так часть детей с большим интересом выбрала первоначально надувной шарик, пояснив, что он легкий и его можно далеко бросить. После нескольких попыток отложили

его, объяснив, что из-за легкости он, наоборот, плохо летит. Иное дело с набивным мячом, взяв его, дети тут же клали его на место, пояснив отказ тем, что он тяжелый. При повторном применении этого задания не находилось ни одного ребенка, который использовал бы такие мячи для метания, несмотря на их необычность и привлекательность.

При метании вдаль важно обеспечить дугообразную траекторию полета предмета. Этот элемент выполнения метания отрабатывали в подвижной игре «Перебрось через сетку». Верхний край натянутой сетки располагался на высоте на 20 см выше голов детей. Первоначально это задание выполнялось в виде игрового упражнения, когда отмечалась линия, от которой выполнялся бросок и которая определяла удобное место для достижения положительного результата (чтобы ребенок мог добротить до нее и перебросить через нее). Дети двумя подгруппами располагались по обе стороны от сетки. Играющие перебрасывали от черты маленький мяч на другую сторону, забирали любой мяч на своей территории и снова перебрасывали от черты. Складывалась стандартная ситуация для выполнения метания с использованием дугообразной траектории в игровом упражнении при неизменных условиях действия.



В последующем же убиралась линия, от которой действовали дети, и ребенок перебрасывал мяч с любого выбранного им места, определяя нужную траекторию и силу броска в зависимости от расстояния, местонахождения относительно сетки, выбирая наиболее подходящее положение для удачного броска. На прогулках сетку заменяли натянутым шнуром и организовывали перебрасывание сплетенных из листьев шариков, а зимой — снежков.

В младшем дошкольном возрасте дети овладевают мягким приземлением в подпрыгиваниях на месте на двух ногах, спрыгиваниях, в прыжках в длину с места. Подвижные игры включали подпрыгивания и спрыгивания. Высота подпрыгивания, сила отталкивания определялась самим ребенком. В средней группе работа направлена на увеличение силы отталкивания, использование взмаха руками. Первоначально отрабатывалось сильное отталкивание только с помощью ног. В подвижной игре «Зайцы и волк» подпрыгивания на двух ногах с продвижением вперед включаются только в начале игры. Как правило, дети используют семенящий шаг, из-за чего перемещаются медленно. Поэтому возникла необходимость привлечь внимание к сильному отталкиванию и перемещению широкими прыжками, которое

разучивалось на физкультурном занятии.

Первоначально в подвижной игре «Зайцы и волк» вначале «зайцы» выполняли прыжки с продвижением вперед в спокойной обстановке, продвигаясь к «лужайке», а в кульминационный момент и «зайцы» и «волк» пользовались бегом. В последующем «настоящие зайцы» могли спасаться от «волка» только прыжками на двух ногах. Чтобы в такой ситуации затруднить действия для «волка», ввели правило — «волк» перемещается на четвереньках (он мог ползти и прыгать, выставляя вперед руки, затем подтягивая ноги). Скорость его передвижения была сравнимой со скоростью действий «зайцев», которые стремились перемещаться широкими прыжками. Чтобы избежать отрицательного влияния жесткой постановки коленей, при ползании применяли мягкие, упругие наколенники. Прежде чем пускаться в погоню, «волк» вылезал из «логова». Расстояние между «логовом» и «полянкой» менялось, тем самым были созданы благоприятные условия для отработки энергичного отталкивания в прыжках с продвижением вперед.

Условия выполнения спрыгивания в подвижных играх оставались традиционными.

Для выполнения в игровой ситуации прыжков в длину с места

была придумана подвижная игра «В лес за грибами».

*Задачи игры:*

- приучать детей оценивать свои возможности при выполнении прыжка в длину с места;
- побуждать к выполнению сильного отталкивания;
- закреплять умение оценивать результат прыжка в длину с места.

*Условия игры.* На полу по-перек зала лежат два длинных шнур. Первый шнур растягивается по прямой линии, а второй — параллельно первому, уступами. Вначале расстояние между шнурами 40 см, затем делается «ступенька», расстояние между ними становится 50 см, через какое-то расстояние снова делается «ступенька» и расстояние между шнурами становится 60 см. Это три «ручейка» разной ширины. Для возвращения «домой» с обеих сторон вдоль стен ставятся гимнастические скамейки. Вблизи от ручейков располагаются корзины стопками: напротив узкого ручейка — маленькие, в которые умещается по 2—3 гриба; напротив второго по ширине ручейка — корзины побольше, рассчитанные на 5—6 грибов; за широким ручейком стоит стопка больших корзин, вмещающих по 8 грибов.

Корзины дети могут сделать сами в технике папье-маше. Форма дна у корзин должна быть та-

кой, чтобы они вставлялись друг в друга, тогда в стопочке они будут занимать мало места. Грибы можно вырезать из поролона, чтобы они были объемными и большими. Также дети могут склеить грибы из плотной бумаги, вырезав их по трафарету.

*Ход игры.* Педагог вместе с детьми подходит к прямой линии шнура и говорит: «Мы с вами собрались в лес за грибами, а на пути ручей. Он везде одинаковый по ширине? Да, вначале он был узким, а потом разлился. Вы можете перепрыгнуть через него в любом месте. Где вы перепрыгнете, там и берите корзины. Посмотрите, корзины одинакового размера? Их можно брать только тем, кто перепрыгнул через ручей, с мокрыми ногами в лес не пойдешь. Кто не перепрыгнет, тот по любому мостику (гимнастической скамейке) возвращается домой и ждет всех остальных. Посмотрите, как много грибов в лесу! Набирать их нужно в корзину, в руках переносить нельзя. Как наберете полную корзину, берите ее одной рукой за ручку и по мостику несите домой. А потом посмотрим, кто больше принесет грибов».

В данной игре прыжки в длину с места выполняются в спокойной обстановке, нет необходимости торопиться, есть возможность сосредоточиться. Ребенок сам выбирает трудность выполнения и самостоятельно оценивает свои возможности. Несмотря на



мотивацию взять большую корзину, ребенок понимает, что если не сможет перепрыгнуть, совсем ничего не принесет. Для некоторых детей складывалась ситуация: взялся за трудный вариант, но не справился с заданием. При повторении игры имелась возможность изменить свое решение.

В последующем эта игра стала командной: в доме (больших обручах разного цвета) располагаются по 5—6 детей. По сигналу «Пошли в лес!» каждый ребенок, независимо от команды, самостоятельно выбирает место для перепрыгивания, а по возвращении в дом все члены командысыпали грибы в общую большую миску, которая у всех команд была одинаковой, и визуально определяли, в чьей миске грибов больше. Если

дети знакомы с весами, можно использовать взвешивание.

Подводя итоги работы, следует отметить, что вариативность использования игровых упражнений и подвижных игр позволила установить связь прямого обучения с применением разученных движений для решения двигательных задач в постепенно усложняющихся условиях, способствующих развитию физических качеств дошкольников. Приобретенный опыт создает базу для проявления полной самостоятельности, инициативности, активности в двигательной деятельности.

## Литература

Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. М., 1986.

# Роль ползания в коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата

Идрисова Е.В.,

инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 69 «Веточка»,  
г. Тольятти Самарской обл.

Наш детский сад специализируется в направлении коррекционно-развивающей и оздоровительной работы с детьми, имеющими легкие ортопедические патологии. Создан и активно реализуется целый комплекс оздоровительных и коррекционных мероприятий. Правильно организованная воспитательно-образовательная работа в ДОО обеспечивает профилактику и коррекцию заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Среди многих факторов, влияющих на состояние здоровья и развитие детей, физическое воспитание на специально организованных физкультурных занятиях по интенсивности воздействия занимает особое место. Во все традиционные двигательные компоненты мы включаем упражнения, направленные на общую тренировку организма, укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление «мышечного корсета», улучшение функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем, формирование правильной осанки, поход-

ки. Кроме того, особое внимание мы уделяем обучению детей ползанию.

Ползание как вид циклического движения полезно всем дошкольникам. В то же время ползанию отводится особая роль в коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, поскольку оно выполняется в позе разгрузки позвоночника, при опоре на ноги и руки, что воссоздает анатомическое соотношение позвонков, обеспечивает декомпрессию содержимого позвоночного канала и межпозвоночных отверстий, предупреждает прогрессирование неврологической симптоматики основного заболевания.

Е.Н. Вавилова в своих исследованиях отмечает, что «ползание выполняется при опоре на руки и ноги, давая возможность разгрузке позвоночника, который оказывается в горизонтальном положении» [1, с. 111]. Нагрузка при ползании распределяется более равномерно на руки и ноги, она даже несколько снижена для ног, испытывающих при



других движениях (ходьба, бег, прыжки) большое напряжение. При ползании активно работают верхний плечевой пояс, мышцы рук и шеи, что создает хорошие предпосылки для формирования у детей навыков правильной осанки. С.Я. Лайзане также отмечает, что «необходимо поддерживать стремление детей ползать, так как это уменьшает нагрузку на позвоночник и является корригирующим упражнением» [2, с. 53]. Э.Я. Степаненкова также отводит большое значение ползанию: «благодаря опоре на четыре конечности при ползании происходит разгрузка позвоночника (что очень важно в период роста ребенка), формируется правильная осанка» [3, с. 35].

Однако психика ребенка, особенно в младшем возрасте, устроена так, что малыша практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие-либо, даже самые полезные, упражнения. Ребенку должно быть интересно это делать не потому, что «надо» и «полезно», а потому, что ему это нравится.

Яркие игрушки привлекают внимание детей, поэтому им предлагается доползти до погремушки, флагшка или «в гости к мишке, зайчику». Самое эффективное средство, чтобы сделать выполнение физических упражнений интересным — имитационные задания. Подражание любым зверям вызывает непод-

дельный восторг, особенно у малышей. Поэтому детям младшего дошкольного возраста можно предложить проползти, как червячок, кошечка, улитка, черепашка, змей, жучок, паучок.

Способы передвижения на четвереньках могут быть разными:

- с опорой на ладони и колени (собачка);
- на предплечья и колени (кошечка);
- на стопы и ладони (медведь);
- лежа на животе (червячок);
- с опорой на стопы и ладони животом вверх (рак).

Ползание полезно всем дошкольникам, поэтому мы используем его в работе с детьми всех возрастных групп, не исключая и старших. Для детей старшего дошкольного возраста характер заданий изменяется, добавляется эмоциональный компонент знакомого образа: юркая ящерица, грозный дракон, ленивая гусеница, удивленная черепаха. Также можно разнообразить ползание, меняя направление передвижения: двигаться на четвереньках головой вперед, ногами вперед, боком, вращаясь.

Для поддержания интереса и самоконтроля за правильностью выполнения задания мы используем предметы (мешочки с песком, колечко, кирпичик, мячик), которые кладем на спину или живот, в зависимости от способа ползания.

Кроме ползания по полу мы широко применяем ползание по ограниченной площади — веревке, доске, дорожке из шнурков, лестнице, скамейке. Ползание по лежащей на полу веревке выполняется разными способами: руки поочередно переставляются вперед по веревке, ноги слева и справа от нее; ноги по веревке, руки слева и справа от нее; руки и ноги по веревке. При ползании по скамейке на животе нужно вытянуть руки вперед, захватить края скамейки и подтянуть туловище с помощью обеих рук или поочередно правой и левой рукой. При ползании на спине надо захватывать край скамейки согнутыми руками на уровне пояса и, разгибая их, скользить по ней, либо захватывать край скамейки за головой, подтягиваясь одновременно двумя руками или одной.

Особый интерес у детей старшего дошкольного возраста вызывают парные и коллективные упражнения в ползании. Например, «Чья пара сможет донести мяч до финиша и не уронить его». Это упражнение выполняется не на скорость, а на синхронность совместных действий. При выполнении упражнений в ползании на коленях не рекомендуется включать элемент соревнования на скорость, поскольку дети, торопясь к цели, не рассчитывают своих движений и могут повредить коленную чашечку.

Дети с удовольствием также упражняются в подлезании, пролезании, перелезании и легко осваивают новые комбинации движений. Подлезать можно под шнур, дугу, стул, туннель, скамейку, пролезать в обруч, между рейками поставленной на бок лестницы, перелезать через бревно, скамейку.

В старшем возрасте дошкольники умеют выбирать способ подлезания в зависимости от высоты дуги:

- с опорой на ладони и колени при высоте дуги 50—60 см;
- на предплечья и колени при высоте 40 см;
- по-пластунски, лежа на животе при высоте 30 см.

Способ преодоления препятствия можно запрограммировать, а можно предоставить детям право выбора, подсказывая, что следующее препятствие надо преодолеть по-другому.

Использование колокольчика, прикрепленного к шнуре, дуге позволяет контролировать при подлезании прогиб позвоночника в поясничном и грудном отделах.

Для поддержания интереса к ползанию с подлезанием мы используем нестандартное оборудование — дугу с прикрепленными к ней атласными лентами. Дети проползают под дугой как в сказочный домик или пещеру.

После ползания и подлезания детям предлагается выполнить



упражнения с вертикальным положением туловища:

- поднять над головой предмет (погремушку, флагшток, султанчик, кубик, бубен), посмотреть на него, помахать или погреметь;
- дотянуться двумя руками до погремушки, колокольчика, подвешенных выше уровня вытянутых рук ребенка;
- подбросить и поймать мяч;
- сделать хлопок над головой.

В практике нашей работы с детьми мы активно применяем игровые упражнения и подвижные игры, основной составляющий компонент которых — ползание:

- «Проползи вперед и не задень игрушки» — ползание с огиба-

нием препятствий (кубиков), расположенных хаотично;

- «Проползи “змейкой”» — любым способом с огибанием препятствий, расположенных в ряд;
- «По узкой дорожке» — между шнурами, кубиками, конусами;
- «Проползи, не урони» — с мешочком на спине;
- «Докати до обруча» — на четвереньках, толкая головой мяч;
- «Закати в норку» — толкая головой мяч в воротца;
- «Соревнования раков» — назад, в упоре на ладонях и стопах;
- «Ленивая гусеница» — с одновременным перемещением



обеих рук, корпус и ноги движутся волнообразно;

- «Не задень кочки» — передвижение по-лягушачьи между «кочками» — колпачками;
- «Пролезь в пещеру» — ползание с подлезанием под дугу с прикрепленными к ней атласными лентами;
- «Бревнышко» — из положения лежа на полу перекатывание со спины на живот и дальше на спину;
- «Донеси мяч до финиша» — ползание парами с мячом, за jakiным сбоку;
- «Паучок» — с опорой на стопы и ладони, животом вверх, с предметом;
- «Тюлени» — с опорой на ладони, ноги лежат на полу

и в передвижении не помогают.

Широко известны подвижные игры для младших и средних групп — «Доползи до погремушки», «К мишке в гости», «Проползи в воротца», «Кролики», «Не задень», «Котята и щенята», «Мыши в кладовой»; для старших и подготовительных к школе — «Проползи в туннель», «Пастух и стадо», «Медведи и пчелы», «Раки», «Проползи, не урони».

Кроме того, в нашей копилке есть игры, придуманные вместе с детьми:

- «Поезд в туннеле» — дети встают в колонну друг за другом, ноги на ширине плеч, последний проползает между



- ногами остальных и встает первым и т.д.;
- «Змейка» — дети встают в шеренгу, ноги на ширине плеч, затем по очереди проползают «змейкой» между ногами;
  - «Колдун» — ведущий — «колдун» догоняет детей, пойманный замирает, разводя руки в стороны, ноги врозь. Раскодовать его могут другие игроки, проползая между его ногами.

Старшим дошкольникам очень нравится игра «Разведчики». По спортивному залу мы расставляем разнообразное оборудование: дуги разной высоты, скамейку, доски, шнурки, конусы. Ведущий придумывает способ преодоления препятствий, а все дети повторяют за ним. В этой игре можно комбинировать движения, сочетая ползание с упражнениями на равновесие, метанием, прыжками.

Дошкольники, имеющие легкие ортопедические патологии, отличаются некоторыми психологическими особенностями: зачастую они чрезмерно расторможены, с повышенной отвлекаемостью, отличаются сниженными показателями концентрации внимания, произвольности. Использование игровых упражнений, игровой мотивации выполнения основных движений — залог качественного исполнения движения.

Ползание как вид основного движения имеет для развития

детей еще и определенные эффекты.

Во-первых, английские учёные доказали, что ползание в высокой степени способствует интеллектуальному развитию. Ребенок по-иному воспринимает мир, в процессе движения происходит сложная координация рук, ног и глаз, что полезно с точки зрения активизации мозговых центров, а руки и пальцы ребенка получают дополнительную стимуляцию, что также положительно влияет на интеллектуальное и общее развитие.

Во-вторых, дети просто получают удовольствие от ползания и выполнения игровых заданий на его основе. После введения подобных упражнений в занятие мы наблюдаем улучшение коллективного настроения в группе, подъем работоспособности, эмоционально положительное отношение к нагрузкам иного вида.

Каким образом следует применять упражнения на ползание в группах ОДА? Строгих ограничений и противопоказаний относительно упражнений подобного вида нет — они не травматичны, доступны к исполнению детям любого уровня подготовленности и несложного ортопедического диагноза. Как раз в связи с диагнозом мы рекомендуем включать ползание в одну из частей каждого занятия. Например, во вводной ча-

сти занятия можно выполнять игровые, имитационные упражнения в ползании, в основной — основные движения с ползанием, подлезанием, пролезанием, перелезанием или подвижные игры, а в заключительной части — игры малой подвижности или игровые упражнения с ползанием. Таким образом, включая ползание в одну из структурных частей физкультурного занятия,

мы способствуем снижению нагрузки на позвоночник детей.

### Литература

1. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: пособие для воспитателя детского сада. М., 1983.
2. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей: Кн. для воспитателя детского сада. 2-е изд., испр. М., 1987.
3. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. М., 2005.

## Укрепление мышц спины и пресса у дошкольников

Козлова Ю.В.,

инструктор по физкультуре МБСКОУ СКНШ — д/с № 2, г. Нерюнгри, Республика Саха (Якутия)

Дошкольное детство — важный период в формировании правильной осанки, поскольку кости ребенка мягки, гибки, не обладают достаточной прочностью, легко поддаются искривлению и приобретают неправильную форму под влиянием неблагоприятных факторов.

Существует прямая связь между осанкой и здоровьем. Нарушение осанки нередко сопровождается расстройствами деятельности внутренних органов, отрицательно сказывается на нервной деятельности: провоцирует бы-

строе наступление утомления и головные боли.

Осанка — положение тела, наиболее привычное для человека, которое он принимает сидя, стоя и во время ходьбы.

Правильная осанка — положение туловища, когда плечи немного отведены назад, голова поднята, живот втянут, грудная клетка развернута, в поясничной части небольшой изгиб вперед.

Для дошкольников правильная осанка имеет свои особенности: голова немного наклонена вперед, плечевой пояс незначительно сме-



щен вперед, не выступая за уровень грудной клетки, если смотреть в профиль; линия грудной клетки плавно переходит в линию живота, выступающего на 1—2 см; изгибы позвоночника выражены слабо, угол наклона таза невелик.

Правильную осанку следует рассматривать как определенное умение, двигательный навык. Неправильная осанка — это различные асимметрии человеческого тела, в частности положения туловища и позвоночника.

В большинстве случаев нарушения осанки являются приобретенными. Основные причины таких нарушений:

- неправильное расположение тела в ходе различной часто повторяющейся деятельности;
- врожденные заболевания как внутренних органов, так и опорно-двигательного аппарата: рахит, гипотрофия, ожирение, плоскостопие, инфекционные болезни, неправильное дыхание;
- нерациональный режим, неполнценное питание, неправильно подобранная мебель;
- гиподинамия (недостаточная двигательная активность), ведущая к снижению уровня физического развития, ухудшению состояния внутренних органов и постепенному уменьшению сопротивляемости организма. У малоподвижных детей, как правило, слабый мышечный корсет, т.е. плохо развитые мышцы спины и живота.

Мышечный корсет имеет большое значение для формирования осанки ребенка. При достаточном его укреплении у ребенка вырабатывается правильная осанка. Поэтому для родителей и педагогов стоит конкретная задача: вести постоянную работу по укреплению силы и выносливости крупных мышечных групп и выработке стойкого рефлекса правильного положения тела детей. Для этого следует:

- объяснить детям, что сидеть надо так, чтобы край стола находился от груди на расстоянии ширины ладони, опираться ногами о пол, спину держать прямо, вдоль спинки стула. Предложить попробовать принять правильное исходное положение, проконтролировать, помочь, подсказать, как принять правильную позу. Впоследствии постоянно напоминать о правильной посадке;
- поскольку в играх дети иногда очень долго находятся в одной позе, не прерывая хода игры, предложить выполнить дополнительные действия, требующие изменения позы;
- объяснить детям, как правильно стоять: равномерно распределять тяжесть туловища на обе ноги или чередовать опорную ногу;
- приучать спать на спине. Обратить внимание на то, чтобы дети не спали «калачиком» на боку, так как позвоночник

прогибается и формируется неправильная осанка;  
— следить за походкой ребенка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводить носки в стороны, «шаркать» пятками, горбиться и раскачиваться.

Все эти незначительные, на первый взгляд, детали имеют огромное значение при профилактике и лечении нарушений осанки, поскольку влиянию лечебной гимнастики ребенок подвергается в течение некоторого времени, а большую часть дня проводит без ортопедического контроля.

Физические упражнения — главное средство предупреждения и лечения нарушений осанки в дошкольном возрасте. Нужно вводить эти упражнения в утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, физкультминутки.

Целесообразно применять ряд специальных упражнений корригирующего характера, которые восстанавливают гибкость позвоночника и укрепляют мышцы спины.

### Упражнение «Стойкий оловянный солдатик»

*Задачи:*

- развивать умение сохранять равновесие;
- формировать правильную осанку;
- укреплять связочно-мышечный аппарат туловища и костей.

И.п.: стоя на коленях, руки плотно прижаты к туловищу.

Наклониться назад как можно ниже, держать спину прямо, затем выпрямиться. Сесть на пятки, отдохнуть. Повторить 3 раза.

Очень полезны упражнения на растяжение. Когда мы растягиваем позвоночник, увеличиваются межпозвонковые промежутки, уменьшаются сдавливание нервных окончаний, давление на заднюю продольную связку, восстанавливается циркуляция крови и лимфы в пораженной зоне позвоночника.

### Упражнение «Ежик вытянулся, свернулся»

*Задачи:*

- улучшать функцию вестибулярного аппарата;
- укреплять мышцы позвоночника, верхних и нижних конечностей.

И.п.: лежа на ковре, поднять руки за голову и максимально вытянуться.

Поднимая верхнюю часть туловища к коленям, наклониться вперед (сгруппироваться), обхватить ноги под коленями («ежик свернулся»). Повторить 2—6 раз. Между каждым повторением полежать и расслабиться («ежик вытянулся»).

Движение пальцев и кистей рук имеют особое, развивающее воздействие. На ладони и стопе находится около тысячи важных биологически активных точек. Воздействуя на них, можно регу-



лировать функционирование внутренних органов организма.

### Пальчиковая игра «Я перчатку надеваю»

Я перчатку надеваю,  
Я в нее не попадаю.

Дети поглаживают по очереди одной рукой другую, как будто надевают перчатки.

Сосчитайте-ка, ребятки,  
Сколько пальцев у перчатки.  
Начинаем вслух считать:  
Раз, два, три, четыре, пять.

По очереди загибают пальцы сначала на одной руке, затем на другой.

Осанка влияет на характер дыхания, но и привычный его тип оказывается на строении грудной клетки, формирует определенную осанку. Обучение правильному дыханию — важный метод коррекции осанки.

Дыхательные упражнения выполняются лежа, поскольку в этом положении легче дышать правильно, чувствовать паузу; мышцы всего тела слегка расслабляются, правильное дыхание устанавливается автоматически без дополнительных инструкций. Во время вдоха брюшная стенка должна подниматься вверх. При выдохе живот должен втягиваться.

### Дыхательное упражнение «Бегемотики»

И.п.: лежа на спине.

Положить ладонь на область диафрагмы и глубоко дышать че-

рез нос. («Легли наши бегемотики и потрогали животики. Животик то поднимается, то опускается».)

Также полезны для осанки систематические занятия плаванием. Они уменьшают статическое напряжение тела, снижают нагрузку на еще не окрепший позвоночник.

Процесс формирования навыка правильной осанки протекает по определенным этапам.

1. Обучение отдельным элементам правильной осанки.

2. Овладение правильной осанкой.

3. Устранение излишнего мышечного напряжения; автоматизация правильной осанки (образование «двигательного стереотипа»).

4. Появление «чувства осанки» (умения удерживать правильную осанку в любых условиях).

Исправление нарушений осанки — процесс длительный. Выработанный навык правильной осанки не остается на всю жизнь, его необходимо постоянно подкреплять. Поэтому воспитательное влияние на осанку не должно прекращаться.

### Литература

Потапчук А.А., Матвеев С.В.,  
Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. М., 2007.

Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3—5 лет. М., 2007.

## Издательство «ТЦ Сфера» представляет книги серии «Модули программы ДОУ»



### ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Автор — Маханева М.Д.

В данном методическом пособии представлена программа оздоровления детей дошкольного возраста, раскрыты основные средства физического воспитания, динамика формирования интегративного качества личности ребенка «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками». В приложении представлен проект «С физкультурой дружить — здоровым быть».



### УЧИМ ДЕТЕЙ ТРУДИТЬСЯ

Авторы — Маханева М.Д., Скворцова О.В.

В книге раскрываются основные методологические принципы организации детского труда и руководства им. Представлено содержание психолого-педагогической работы с детьми. Даны рекомендации по организации и руководству трудовой деятельности детей: самообслуживания, труда в природе, хозяйственно-бытового и художественного труда. Предложены разные формы организации и планирование работы трудового воспитания дошкольников.



### КОММУНИКАТИВНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ

Автор — Аедеева Ю.В.

В издании представлена программа коммуникативно-личностного развития детей 5–7 лет «Учимся общению». С помощью арт-методов программа помогает формировать общую культуру, интеллектуальные и личностные качества, предпосылки к учебной деятельности, обеспечивающие социальную успешность детей. Объединяет коллектив дошкольников на основе взаимопомощи, доверия и бережного отношения друг к другу.

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

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



# Занятие по плаванию «Рыбята Санкт-Петербурга» (в подготовительной к школе группе)

**Комлева К.А.,**  
инструктор по физкультуре (плавание) ГБДОУ д/с № 7  
Выборгского р-на, Санкт-Петербург

**ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ**

*Цель:* закрепление навыков и умений плавания в различных игровых и соревновательных ситуациях.

*Задачи:*

- давать детям возможность продемонстрировать свои плавательные умения и навыки;
- развивать физические качества в игровых и соревновательных ситуациях, привлекать к систематическим занятиям физкультурой;
- способствовать воспитанию патриотизма и чувства гордости к своему городу Санкт-Петербургу;
- закреплять знания о необходимости заниматься физкультурой (плаванием), чтобы стать сильным, здоровым;
- воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи и стремление добиваться командных успехов;
- формировать дружеские отношения между детьми, создавать положительный эмоциональный настрой;
- привлекать родителей к проблемам воспитания и развития физической культуры и спорта;
- содействовать укреплению здоровья детей.

*Оборудование:* доски плавательные, тонущие арки — по 2 шт.; калабашки — 6 шт.; шляпки-перевертыши; игрушки тонущие — 24 шт.; корзины пластмассовые — 3 шт.; свисток; нудлы и соединительные элементы — 4 шт.; синие и белые палочки для болельщиков, зеленые и оранжевые браслеты для участников; аудио-

аппаратура, музыкальное сопровождение.

\* \* \*

*Предварительная работа:*

- формирование основ безопасного поведения (ознакомление с правилами поведения в раздевалке, на воде и на «берегу»);
- отработка навыка передвижений в бассейне (ходьба, бег, прыжки), безбоязненного отношения к воде (вход в чашу бассейна самостоятельно с речевигательными упражнениями, опускание лица и выдох в воду, скольжение, плавание разными стилями — кроль на груди и на спине, брасс);
- отработка выполнения упражнений для разминки под музыкальное сопровождение на сухе и в воде;
- подбор материала о достопримечательностях, исторических событиях, живом водном мире, транспорте Санкт-Петербурга;
- составление и разучивание двустиший про Санкт-Петербург;
- чтение книг, рассматривание картинок с достопримечательностями города, прослушивание песен про него;
- запись фонограммы для занятия в бассейне;
- изготовление медалек для участников соревнований и эмблем команд;
- оформление помещения бассейна.

## ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Под аудиозапись песни «Петербург, Петроград, Ленинград» (муз. и сл. О. Газманова) дети переодеваются, повторяют с инструктором правила поведения в бассейне, раздевалке и душевой, принимают душ. Затем выходят в бассейн.

### ОРУ на сухе

И н с т р у к т о р. Сегодня наше занятие будет посвящено нашему любимому городу Санкт-Петербургу. Это вторая столица России, город морской и воинской славы, великих людей, спорта и здорового образа жизни.

Что мы должны сделать в начале занятия?

Д е т и. Разминку.

И н с т р у к т о р

Вы видали, как красивы  
Наши бронзовые львы?  
Им причесывают гривы  
Гребни белые Невы.

Дети, лежа на животе, прогибаются назад в упоре на кисти. Повторить 4 раза.

Львов порой Нева купает,  
Окунает с головой.  
В наводненье так бывает  
С разозленною Невой.

Лежа на животе в упоре на предплечья, выполняют поворот головы в сторону — вдох, вниз — выдох. Повторить по 2 раза в каждую сторону.



А сейчас она спокойна:  
Чайки невские парят.  
За собой оставив волны,  
Лишь буксиры прогудят.

Выполняют «лодочку» — подъем и прямых ног, руки вперед, глаза вниз. Пропевают звук [у]. Повторить 2 раза.

Да промчится катер резвый  
Смело так — вразрез волне!

Стоя, ноги на ширине плеч, выполняют движения руками как при брассе, с наклоном вперед. Повторить 4 раза.

Разлетятся брызги-искры,  
Дрогнет камешек на дне.

Выполняют движения руками как при кроле на груди. Повторить 4 раза.

В городе славном мы с вами живем,

Стоят на правой ноге, руки вверх, ладонь на ладонь.

Гордо его Петербургом зовем.

То же, стоя на левой ноге.

Дети спускаются в воду по ступенькам, произнося на каждой по одной строчке стихотворения.

Дует ветер над Невой,  
Мы пришли в бассейн с тобой.  
Дружно кролем  
по Мойке плывем,  
В Питере дождь нам нипочем.  
Кроль, брасс, баттерфляй —  
Нас, кораблик, догоняй.  
Через мост мы не пойдем —  
Брассом Неву переплы wholem.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### Подготовительные упражнения на сухе

Дети проходят круг по бассейну, окунаются в воду, строятся в две шеренги напротив ориентиров: дети с оранжевыми браслетами — в 1-ю линию, с зелеными — во 2-ю; берут белые и синие палочки.

### ОРУ в воде с палочками

Упражнения выполняются под аудиозапись песни «Ленинград» в исполнении ВИА «Поющие гитары».

Ленинград, Ленинград —  
Кружевной узор оград.  
Летний сад, Летний сад —  
Белой ночи аромат.

Дети маршируют на месте, высоко поднимая колени, руки перед собой.

Сколько лет, сколько зим  
Я люблю тебя любым.  
Город мой над Невой,  
В мире ты один такой.

Выполняют ходьбу на месте с захлестыванием голеней, руки у груди.

Рвутся шпили в высоту,  
Пляшут кони на мосту,  
А у самой у Невы  
Восседают боги  
И пасутся львы.

Выполняют движения руками вверх-вниз с приседаниями.

Ленинград, Ленинград —  
Кружевной узор оград.

Летний сад, Летний сад —  
Белой ночи аромат.

Поворачиваются из стороны в сторону, руки вытянуты вперед над водой.

Сколько лет, сколько зим  
Я люблю тебя любым.  
Город мой над Невой,  
В мире ты один такой.

Поворачиваются из стороны в сторону, палочки в воде (делают волны).

Синеглазая Нева  
Обнимает острова  
И на зорьке молодой  
Городу влюбленно шепчет:  
«Милый мой».

Тянутся вперед, руки на воде, на выдохе произносят звук [у].

Ленинград, Ленинград —  
Кружевной узор оград.  
Летний сад, Летний сад —  
Белой ночи аромат.

Поднимают согнутую ногу вперед и отводят ее в сторону.

Сколько лет, сколько зим  
Я люблю тебя любым.  
Город мой над Невой,  
В мире ты один такой.

Выполняют махи ногами вперед.

Солнце сердится на нас,  
Снова тучка косит глаз,  
Будет дождичек опять,  
Спрячемся под зонтик —  
Нам не привыкать.

Стоя в наклоне, руки вперед на воде, выполняют движения руками от палочки, как при кроле.

Ленинград, Ленинград —  
Кружевной узор оград.  
Летний сад, Летний сад —  
Белой ночи аромат.

Прыгают со сменой ног — «лыжник» — руки вверх.

Сколько лет, сколько зим  
Я люблю тебя любым.  
Город мой над Невой,  
В мире ты один такой.

Прыгают ноги взръзь-вместе, руки вперед.

На проигрыш прыгают, поворачиваясь вокруг себя вправо-влево.

### Подготовительные упражнения в воде

1. «Ветерок». Дети дуют на шляпки, переворачивают их струей воздуха — до бортика и обратно.

2. «Стрелочка» на груди с отталкиванием одной ногой от бортика, выдох в воду, руки подняты вверх. До бортика и обратно — 2 раза.

3. «Стрелочка» на груди с отталкиванием одной ногой от бортика, выдох в воду, одна рука вверху, другая у бедра. До бортика и обратно — по 2 раза на каждую руку.

4. «Стрелочка» на груди с отталкиванием одной ногой от бортика, выдох в воду, руки



вниз. До бортика и обратно — 2 раза.

5. «Стрелочка» на спине с отталкиванием одной ногой от бортика, руки подняты вверх. До бортика и обратно — 2 раза.

6. «Стрелочка» на груди с отталкиванием одной ногой от бортика, выдох в воду, руки вниз.

Дети делятся на команды в соответствии с цветами браслетов, строятся около бортика рядом с ориентиром соответствующего цвета.

Инструктор. Ребята, вы знаете, кто основал Санкт-Петербург?

Дети. Петр I.

В бассейн входит Петр I с сундуком.

Петр I. Здравствуйте, гости дорогие. Кто это ко мне в воды пожаловал? Плавать вы уже научились?

Дети. Да!

Петр I. Вот и хорошо, мне в команду как раз требуются моряки. Проверим, какие вы — жители славного морского города — и как быстро вы плаваете.

Знаю я, что в городе нашем две рыбки славятся. Какие?

Дети. Колюшка и корюшка.

Инструктор. Эти рыбки — важные символы нашего города. Колюшка во время Великой Отечественной войны спасла людей от голода, ей даже поставили памятник в Кронштадте.

Корюшка — символ весны в городе. Есть даже праздник корюшки.

Петр I. Повелеваю командам так и называться — «Корюшка» и «Колюшка» — и построиться у ориентиров на бортике.

Инструктор. Санкт-Петербург стоит на реках и речушках, рядом с Финским заливом. В водоемах водится много рыбы.



Я предлагаю вам отправиться на рыбалку.

### «Рыбаки»

Дети собирают разрезную картинку. Необходимо доплыть до стены, работая только ногами, взять один элемент и вернуться к команде таким же образом. Передать эстафету следующему участнику ударом по руке. Побеждает команда, быстрее собравшая картинку целиком.

Инструктор. Скажите, каким животным установлено больше всего памятников в нашем городе?

Дети. Коням.

Инструктор. Самый известный памятник — Медный всадник, посвященный Петру I.

Петр I. Представьте, как сложно было начинать строительство: только люди — мастера — да лошади.

Инструктор. Сейчас мы превратимся в строителей на конях и построим колонну, такую же крепкую и высокую, как Александровская колонна на Дворцовой площади.

### «Строители на конях»

Необходимо оседлать лошадку — нудл, взять с бортика кирпичик, доскакать на коне до бортика, положить на него кирпичик так, чтобы он не упал, и быстро вернуться обратно. Передать нудл следующему участнику. Выигрывает команда, быстрее построившая башню. Важно, чтобы она не упала и не рассыпалась.

Петр I. Наш город стоит на островах. Скажите, ребята, а как можно было перебраться с одного берега на другой.

Дети. По мостам.

Инструктор

Знаю я и знаешь ты:

Бывают разные мосты.



Мосты, что тайны все хранят  
И никому не говорят.

Давайте построим мосты.

Команды строят мосты из нудлов.

#### «Проплыви под мостами»

Необходимо проплыть на спине под мостами стилем кроль с работой ногами до бортика и обратно. Кто не может выполнить задание самостоятельно, опирается плечами на нудл.

Петр I. Слышите, ребята, — лягушки начали квакать. Как в те далекие времена, когда наш город только начал строиться на болотах. Удивительные существа — лягушки. Квакают весной громко, плавают хорошо.

Инструктор. Да-да, царь Петр, это мы знаем. У нас в плавании есть стиль такой — брасс. Когда люди плывут этим

стилем, они очень похожи на лягушку.

#### «Лягушки»

Необходимо проплыть брасом, работая ногами, руки на  $\frac{1}{2}$  нудла, до бортика и обратно. Передать эстафету, отдав нудл следующему участнику.

Петр I. Я всегда ценил самых сильных, ловких, умных, быстрых людей. Только самых лучших я брал в свою команду.

Инструктор. Посмотрим, кто из наших ребят плавает быстрее всех.

#### «Самый быстрый»

Необходимо проплыть кролем до бортика, коснуться его рукой и так же вернуться обратно. Передать эстафету касанием руки следующего участника.

Инструктор роняет в бассейн ключи Петра (тонущие игрушки с ключами и без).

Петр I. Что же ты наделал, моряк, все ключи растерял! Там был ключ от сундука, в котором подарок юным пловцам спрятан. Что же делать? Голову рубить!

Инструктор. Не вели казнить, вели слово молвить. Не зря же мы три года с ребятами плавать учились. Помогут они мою оплошность исправить.

#### «Достань ключик»

Необходимо, проплывая по очереди в арку, доплыть до бортика, найти одну игрушку с ключом и две без, вернуться обратно, проплывая в арку.

Ключи дети оставляют у себя.

Инструктор. Давайте попробуем всеми ключами по очереди открыть замок на сундуке.

Дети пробуют открыть сундук, когда находят подходящий ключ, кричат троекратное «Ура!».

Петр I. Молодцы, ребята, выполнили все задания. В сундуке моем — парусник с алыми парусами. Он приведет вас в страну знаний, покажет вам верный путь и поможет получать в школе только «пятерки».

Инструктор. Давайте поможем паруснику добраться до нужного берега.

Дети дуют на парусник, чтобы он не опрокинулся и оказался у берега.

Петр I. Поздравляю вас! Я вижу, что вы и в самом деле не зря ходите в бассейн. Все очень серьезно — здесь вы научились плавать, нырять. Но я люблю и немного пошалить да поиграть. Давайте сыграем в игру «Море волнуется».

Проводится игра «Море волнуется» 2—3 раза.

Каких красивых морских животных вы мне показали, как у вас весело и интересно!

Инструктор. Но пора и честь знать!

Дети строятся у бортика, по одному выплывая из бассейна.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подводятся итоги соревнований.

Петр I. Поздравляю победителей и вручаю вам на память медали с парусником с алыми парусами, который поведет вас дальше по дороге и исполнит все ваши желания.

Также медали получает команда, которая показала смелость, выносливость, дружбу, но сегодня ей немного не повезло.

Инструктор. Если вы не будете лениться, а постараетесь выполнять все хорошо, то Петр I обязательно возьмет вас в свою команду.

Дети прощаются с Петром I, он уходит.

Под музыку дети выходят из бассейна.



# Инклюзивное физкультурное занятие «Спортивный магазин»

## (для детей с ОВЗ совместно с детьми старшей группы)

Малышева Т.С.,

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

### Краткая характеристика детей с ОВЗ

*Особенности детей с задержкой психического развития:*

- недостаточное развитие внимания, восприятия, памяти;
- отставание в речевом развитии;
- импульсивность действий, недостаточная выраженность ориентировочного этапа, целе定向ность, низкая продуктивность деятельности;
- несформированность способов самоконтроля, планирования;
- затруднения в координации движений, проявления гиперактивности;
- недоразвитие коммуникативной сферы и представлений о себе и окружающих.

*Особенности детей с нарушениями речи:*

- нарушение мышечного тонуса, функции равновесия, коор-

динации движений, общего и орального праксиса;

- снижение умственной работоспособности, повышенная психическая истощаемость, излишняя возбудимость и раздражительность, эмоциональная неустойчивость.

Представляем вниманию читателей физкультурное занятие для детей старшей группы, имеющих особые образовательные потребности.

*Задачи:*

- способствовать активному взаимодействию детей с ЗПР и нарушениями развития речи со сверстниками и взрослыми при совместном выполнении физических упражнений;
- развивать способности контролировать свои движения и управлять ими с помощью специальных упражнений;
- совершенствовать навык ползания и ходьбы по уменьшенной площади опоры

(гимнастической скамейке), закреплять умение владения мячом.

**Оборудование:** модуль «Спортивный магазин»; гантели пластмассовые (вес 250 г); обручи гимнастические (диаметр 75 см); гимнастические скамейки; резиновые мячи (диаметр 20 см).

\* \* \*

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Построение в одну шеренгу. Через одного встают здоровые дети (на груди желтый смайлик) и дети с ОВЗ (на груди красный смайлик).

Педагог. Равняйся! Смирно! Физкульт...

Дети. Привет!

Педагог. Ребята, на груди у вас смайлики, потому что вы пришли заниматься веселой физкультурой! Какие предметы нам помогают заниматься физкультурой? Где все это можно приобрести?

Дети отвечают.

Предлагаю вам сегодня туда отправиться. Прыжком направо! В спортивный магазин шагом марш!

*Упражнения в ходьбе*

- обычная ходьба по кругу;
- на носках;
- на пятках, руки за спиной;
- мелким шагом в полуприседе;
- с высоким подниманием коленей.

## Упражнения в беге

- обычный бег;
- с выполнением задания: на один свисток — упор присев, на два — поворот вокруг себя;
- «змейкой».

Педагог

Теперь немного отдохнем,  
На шаг спокойный перейдем!  
Шагом марш!

Дети выполняют ходьбу с восстановлением дыхания, останавливаются у «магазина».

В магазине, в магазине  
Все товары на витрине.

Ребята, какие предметы есть в спортивном магазине?

Дети отвечают.

С какими предметами мы можем сделать зарядку?

Дети отвечают.

Дети берут по две гантели и перестраиваются в две колонны.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### ОРУ с гантелями

1. «Потягивания». И.п.: ноги вместе, гантели в согнутых руках у плеч.

1 — руки в стороны; 2 — и.п.; 3 — руки вверх, потянуться, встать на носки; 4 — и.п. Повторить 4—6 раз.

2. «Повороты». И.п.: ноги на ширине плеч, гантели в согнутых руках у плеча.

1 — поворот туловища в правую сторону, руки выпрямить;



2 — и.п.; 3—4 — то же в другую сторону. Повторить по 4—6 раз в каждую сторону.

3. «Наклоны вниз». И.п.: ноги на ширине плеч, гантели на поясе.

1 — наклон вниз к правой ноге; 2 — и.п.; 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 4—6 раз в каждую сторону.

4. «Приседания». И.п.: пятки вместе, носки врозь, гантели в согнутых руках у плеч.

1 — глубокий присед, руки с гантелями вперед; 2 — и.п.; 3 — глубокий присед, руки с гантелями в стороны; 4 — и.п. Повторить 4—6 раз.

5. «Лодочка». И.п.: лежа на животе, тело вытянуто, руки с гантелями вверх.

Для детей с ОВЗ: 1 — поднять прямые руки; 2 — и.п. Темп выполнения медленный; вместе с руками поднимаются и опускаются голова и глаза. Повторить 6 раз.

Для остальных детей: 1 — поднять руки и ноги, посмотреть вперед; 2 — и.п. Повторить 6 раз.

6. «Прыжки».

Дети с ОВЗ выполняют без гантелей. И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1—4 — прыжки, ноги врозь — вместе.

Остальные дети выполняют с гантелями. И.п.: ноги вместе, руки в стороны. 1—4 — ноги врозь — вместе, руки в стороны — на пояс.

Выполнять 15—20 с.

## Дыхательное упражнение

И.п.: стоя, ноги вместе, руки опущены. На вдохе медленно поднять расслабленные руки вверх, постепенно «растягивая» все тело (не отрывая пяток от пола), задержать дыхание. На выдохе, постепенно расслабляя тело, опустить руки и согнуться в пояснице. Вернуться в и.п.

Педагог. Ребята, убираем гантели в корзину и остаемся у «магазина». Посмотрите внимательно на «витрину» «магазина». Сейчас я загадаю вам загадку, а вы найдите отгадку на «витрине».

С удовольствием играют  
С ним и девочка и мальчик,  
Каждый сразу отгадает,  
Ну, конечно, это ... (мячик).

Ребята, кто знает, в каких спортивных играх используется мяч?

Дети отвечают.

Отгадайте еще одну загадку.  
Не скакалка и не рейка,  
Деревянная ... (скамейка).

Я предлагаю вам выполнить упражнения на гимнастической скамейке и с мячами.

## ОВД

«Желтые смайлики» выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с приседом на середине, сосок на две ноги; ползание на животе по гимнастической скамейке с подтяги-

ванием двумя руками. Упражнение выполняется поточно.

«Красные смайлики» выполняют подбрасывание и отбивание мяча (используются наглядные карты-схемы).

По свистку команды меняются местами.

«Желтые смайлики» выполняют подбрасывание мяча вверх с хлопком и отбивание одной рукой в движении.

«Красные смайлики» выполняют ходьбу по гимнастической скамейке, руки на поясе с приседом на середине, ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.

По свистку спортивное оборудование и инвентарь убираются.

Педагог. Ребята, подойдите все к «магазину». Здесь есть товары не только для занятий физкультурой и спортом, но и для игр и отдыха. Например, обруч.

### Игра «Ракеты»

Дети, взявшись за руки, идут вокруг обруча — «ракеты» и произносят слова:

Ждут нас быстрые ракеты  
Для прогулок по планетам.

На какую захотим —

На такую полетим!

Но в игре один секрет:  
Опоздавшим места нет!

Произнеся слово «нет», дети расцепляют руки и бегут занимать «ракеты». Опоздавшие из игры не выбывают. Игра повторяется 2—3 раза.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

#### Релаксация

Дети лежат на спине с закрытыми глазами. Звучит спокойная музыка.

Дети встают в круг, берутся за руки.

Педагог. Ребята, что вы представили под эту музыку?

Дети отвечают.

Что больше всего вам понравилось на занятии?

Дети отвечают.

Впереди нас ждут еще не раз походы в спортивный магазин, а сейчас мы возвращаемся в группу!

## Издательство «ТЦ Сфера» представляет книгу



### ИНКЛЮЗИВНЫЙ ДЕТСКИЙ САД: ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПЕЦИАЛИСТОВ

Автор — Семаго Н.Я.

В методическом руководстве представлена технология организации деятельности психолого-педагогического консилиума (ПМПк) ДОО по определению образовательного маршрута и условий его реализации для детей с различными вариантами тотального недоразвития. В рамках деятельности ПМПк описаны основные задачи, цели и этапы его работы всех специалистов по организации и сопровождению инклюзивной практики в ДОО и др.



# Физкультурное занятие лечебной направленности «Мы всё пройдем и всё преодолеем»

## (в группе детей 3–5 лет со сложными (комплексными) нарушениями здоровья)

Ронзина Т.Б.,

инструктор-методист по лечебной физкультуре

ГКУ СО ЯО Рыбинского Реабилитационного центра «Здоровье»

для детей и подростков с ограниченными возможностями,

г. Рыбинск Ярославской обл.

**Цель:** восстановление и компенсация утраченных или нарушенных функций при хронических заболеваниях.

**Задачи:**

- формировать умения и навыки правильного выполнения движений с обручем;
- совершенствовать координацию движений при ползании и ходьбе с препятствиями;
- добиваться усвоения и выполнения правил подвижной игры;
- развивать организационные способности в подготовке места для занятий физическими упражнениями.

**Оборудование:** гимнастические скамейки (высота 20—25 см); гимнастические обручи (диаметр

55 см); «Мостик» — ребристая дорожка из цветного пластика (ширина 25 см, длина 150 см); «Ежик» — полусфера с мягкими шипами из цветного силикона (диаметр 16 см, высота 10 см), снабженная клапаном для регулирования внутреннего давления; «Домик» — туннель из поролона толщиной 10 см (длина 120 см, ширина 80 см, высота 60 см), покрытый цветным высокомолекулярным поливинилхлоридом; «Кочки» — набор мягких цилинров из поролона (диаметр 30 см, высота 10 см), покрытых цветным высокомолекулярным поливинилхлоридом; «Ладошки-ножки» (следовые дорожки) — коврик из цветного высокомолекулярного поливинилхлорида с

изображением следов «ладонь» и «стопа»; модульная мультисистема позиционирующихся мягких блоков (куб 50×50×50 см); клин (ширина и высота 50 см, глубина 95 см); ступени (ширина и высота 50 см, глубина 95 см); низкая платформа из пеноматериала (ширина и глубина 50 см, высота 25 см), покрытая цветным высокомолекулярным поливинилхлоридом.

#### *Физиологические особенности детей*

В группе могут быть дети со сложными комплексными проблемами здоровья: резидуальный период герпетического менингоэнцефалита, левосторонний гемипарез, симптоматическая эпилепсия, ЗПРР; последствия перинатальной патологии ЦНС, ЗРР; множественные врожденные аномалии, болезнь Клиппеля — Фейля, гидроцефалия; синдром Дауна, врожденный порок сердца (после операции).

\* \* \*

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

Педагог приветствует детей и объясняет тему занятия, концентрируя их внимание на выполнении заданий.

#### **Упражнение на внимание**

И.п. сидя на скамейке. 1 — встать, 2 — и.п. Статьяся одновременно с выполнением упражнения озвучивать свое действие.

#### **Ходьба с препятствиями**

Осуществлять страховку, следить за правильностью выполнения упражнения, дозировать нагрузку, учитывая возраст ребенка. Ходьба выполняется по-точным методом. Оборудование расположено по периметру зала. Дети стараются самостоятельно преодолеть препятствия (по 2 круга на каждое).

- «Мостик» (ходьба по ребристой дорожке);
- «кочки» (набор мягких цилиндро-в);
- «ладошки-ножки» (следовые дорожки).

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

В центре зала в виде лепестков цветка разложены обручи. Каждый ребенок выбирает по лепестку.

#### **ОРУ с обручем**

Дети строятся в круг. Необходимо следить за качеством выполнения упражнений, дозировать нагрузку, помогать.

1. «Прыг-скок». И.п.: о.с. перед обручем, лежащим на полу.

1 — шагнуть или прыгнуть в обруч; 2 — и.п. Повторить 3—4 раза.

2. «Лужи». И.п.: сидя с упором на прямые руки сзади, прямые ноги в обруче.

1 — ноги развести в стороны, не задевая обруча, 2 — и.п., произнести «шлеп». Повторить 3—4 раза.



3. «Кукушка». И.п.: сидя «по-турецки», обруч в руках вертикально.

1 — наклониться вперед («выглянуть из дупла»); 2 — и.п., произнести «ку-ку». Повторить 3—4 раза.

4. «Обходим лужи». И.п.: о.с., пятки на обруче, носки в обруче.

Ходьба по обручу приставными шагами боком. Выполнить по 1—2 круга в каждую сторону.

5. «Зонтики». И.п.: стоя, обручи в руках над головой.

Ходьба по залу под музыку. Пройти 1—2 круга.

6. «Юбочки». И.п.: стоя, обруч в прямых руках.

Разместить обруч на талии и прокрутить вокруг себя 4—5 раз.

### Подвижная игра с обручем «Фонарики»

Крутить обруч на руке. Если обруч упадет на пол — встать в него. Повторить 3—5 раз.

### ОВД

Дети преодолевают полосу препятствий круговым методом с постепенным увеличением продолжительности упражнений. В ходе выполнения следует помогать детям определять направление, способ и последовательность преодоления в каждом ряду препятствий; контролировать и страховывать, следить за качественным выполнением задания.

#### 1-я полоса препятствий:

— «мостик» (ребристая дорожка);

— «лужицы» — цепочка из гимнастических обрущей.

Осуществляя страховку и помочь в выполнении упражнения, следить за тем, чтобы дети не наступали на обручи и сохраняли равновесие при ходьбе по ребристой дорожке. Обратно можно возвращаться бегом. Дать возможность самостоятельного выбора способа преодоления препятствий.

*2-я полоса препятствий:* «домики» (3 шт. в ряд образуют туннель).

Дети проползают туннель из «домиков» на четвереньках. Далее снова преодолевают 1-ю полосу препятствий.

*3-я полоса препятствий:* с помощью модульных систем построить препятствия со ступенями, горками (вверх и вниз). Преодолевать препятствия этого ряда следующими способами: по горкам вниз — на ягодицах; вверх — на четвереньках.

Над препятствиями следует разместить трос от тренажера Гросса с кольцами, чтобы дети по желанию могли пройти по модулям с удержанием равновесия в вертикальном положении.

#### 4-я полоса препятствий:

— «кочки» (набор мягких цилиндров);  
— «ежики» (6 полусфер с мягкими шипами).

Правильный подбор и размещение необходимого оборудования позволяют макси-

мально уплотнить время занятия и практически исключить паузы, во время которых дети, как правило, отвлекаются и теряют нужный эмоциональный настрой. На таких занятиях дети самостоятельно выбирают способ и темп преодоления препятствий, регулируя тем са-

мым интенсивность нагрузки по самочувствию.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Педагог организует детей в уборке инвентаря, подводит итоги занятия, подчеркивает индивидуальные особенности детей в поведении на занятии.

## Спортивное развлечение для детей среднего дошкольного возраста

Лыкова-Изотова Е.В.,

инструктор по физкультуре МБДОУ д/с «Аленка»,  
пгт Южно-Курильск Сахалинской обл.

**Цель:** популяризация физкультуры у дошкольников.

**Задачи:**

- формировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- укреплять физическое и психологическое здоровье детей в двигательной, игровой и познавательной деятельности;
- развивать свободное общение детей в различных формах и видах деятельности;
- приобщать к элементарным нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми;

— развивать коммуникативные способности дошкольников: умение связно отвечать на вопросы, слушать говорящего.

**Оборудование:** костюмы Незнайки и Клоуна, воздушные шары, бадминтонные ракетки, стол, кегли, платок, мыльные пузыри, мягкие игрушки, игрушка «йойо», баночки из-под детского питания (4 шт.), пластмассовое ведерко с привязанной к ручке веревочкой, картонная коробка с двойным дном.

**Предварительная работа:** подбор костюмов героев, привлечение сотрудников или родителей для исполнения ролей, подбор



атрибутов для игровой и спортивной деятельности, изучение методической и научно-популярной литературы по теме.

\* \* \*

Под музыку дети входят в зал, где их ждут Клоун и Незнайка, и садятся на лавочки.

Клоун  
Здравствуйте, детишки,  
Девчонки и мальчишки!  
А вот и мы!

Незнайка. Вы знаете, кто мы?

Дети отвечают.

Клоун. Правильно! Это Незнайка.

Незнайка. А это Клоун.

Клоун. Незнайка, ты был когда-нибудь в цирке?

Незнайка. Нет. А что такое цирк?

Клоун. Цирк — это место, где живут смех и радость!

Незнайка. А почему они там живут?

Клоун. Потому что там выступают акробаты, животные, клоуны и фокусники.

Незнайка. А кто такие фокусники?

Клоун. Ты не знаешь, кто такие фокусники?

Незнайка. Нет, не знаю.

Клоун. Ребята, а вы знаете, кто такие фокусники?

Дети отвечают.

Правильно! Это люди, которые показывают фокусы! Незнайка, а ты видел когда-нибудь фокусы?

Незнайка. А я не знаю, видел или нет.

Клоун. А вы, ребята, видели? Любите фокусы?

Дети отвечают.

Тогда сегодня я покажу вам свои фокусы! Готовы?

Дети. Да!

Клоун. Незнайка, а ты будешь мне помогать, один я не справлюсь.

Незнайка. Прежде чем мы начнем, пусть дети отгадают мои загадки.

Твой хвостик я в руке держал,  
Ты полетел — я побежал.

*(Воздушный шарик.)*

Круглый, гладкий, как арбуз,  
Цвет — любой, на разный вкус.  
Коль отпустишь с поводка,  
Улетит за облака.

*(Воздушный шарик.)*

Молодцы! Правильно все отгадали!

Клоун. А теперь мы начинаем представление всем на удивление!

Чтобы увидеть первый фокус, нужно немножко посоревноваться.

### Игра «Сдуй шар»

На столе лежат два воздушных шара. Дети по очереди (по двое)

дуют на шары так, чтобы они слетели со стола.

Клоун. А теперь фокус!

Клоун берет шарик и спицу, протыкает шарик, тот лопается. То же проделывает со вторым шариком.

Шарики хотят, чтобы мы с ними еще поиграли.

### Эстафета «Пронеси шарик»

Дети делятся на две команды. Участники, держа шарики на бадминтонных ракетках, несут их до ориентира и обратно. Затем передают эстафету.

Незнайка. Молодцы, ребята! Это было так весело!

Клоун. А теперь фокус!

Клоун берет заранее приготовленные шары и протыкает их спицей. Шары не лопаются. Затем он специально лопает их.

Незнайка. Отгадайте-ка еще мои загадки.

Ноги в них быстры и ловки.  
То — спортивные ... (кроссовки).

Не было б в бегах победы,  
Коль меня не мчали б ... (кеды).

### Эстафета «Забавный бег»

Дети и взрослые (воспитатели) меняются обувью и бегут до ориентира и обратно.

Незнайка. Клоун, а можешь показать нам фокусы с водой?

Клоун. Да, конечно. Смотрите!

### Фокус «Волшебная водичка»

На столе стоят приготовленные заранее четыре банки с водой с разными добавками (мыльным раствором, красителем и т.д.). Клоун закрывает банки крышками и встряхивает. Дети видят, как изменилось содержимое банок.

### Фокус «Не вытеки, водичка»

Клоун наливает воду в пластмассовое ведро и раскручивает его за веревочку. Дети видят, что вода не проливается.

Незнайка. Спасибо, очень интересные фокусы! А что это за коробочка красивая стоит?

Клоун. Я вам ее покажу поближе, если вы выполните мое задание.

Дети с помощью клюшки обводят мяч «змейкой» мимо кеглей.

Незнайка. Молодцы, справились! Клоун, ты обещал показать нам свою коробочку.

Клоун показывает фокусы с коробкой с двойным дном.

Клоун. Вот и все фокусы на сегодня. Наше представление окончено.

Незнайка. Не скучайте, веселитесь, быть здоровыми учитесь!

Клоун и Незнайка (вместе). До свидания, до новых встреч!



# Досуг в бассейне

## «В гостях у Водяного»

### (для старших дошкольников)

**Белокопытова В.И.,**

инструктор по физической культуре ГБОУ «Школа № 947», Москва

**Цель:** укрепление здоровья дошкольников во время физкультурного досуга на воде.

**Задачи:**

- совершенствовать способность детей проявлять выносливость и силу во время выполнения упражнений в воде;
- повышать активность и работоспособность детского организма;
- воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми;
- создавать положительный эмоциональный настрой;
- воспитывать настойчивость в достижении положительного результата;
- закреплять интерес к занятиям физическими упражнениями в бассейне;
- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- закреплять навык задержки дыхания, технику плавания кролем на груди, прикладное плавание.

**Место проведения:** бассейн.

**Оборудование:** мячики резиновые, жемчужинки, подставки для

жемчужинок, бутылки с водой, ракушки «прилипалки», аудиоаппаратура, костюм Водяного.

\* \* \*

**Инструктор.** Ребята, сегодня мы отправимся в увлекательное путешествие в водное царство. Попасть туда могут только сильные, смелые и ловкие ребята, умеющие плавать. Есть среди вас такие?

**Дети.** Да, есть!

**Инструктор.** Отлично! Для начала нужно размяться.

#### Разминка на сушке

1. Ходьба по массажным дорожкам, следам.
2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны головы вправо-влево, вперед-назад.
3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой, правой рукой захватить кисть левой руки. Отвести правую руку как можно дальше за голову вниз. Повторить то же другой рукой.
4. И.п.: о.с. Выполнив глубокий вдох, сгруппироваться,

обхватив ноги руками, прижать подбородок к коленям.

5. И.п.: лежа на животе, вытянув руки «стрелочкой». Имитировать движения ногами, как при плавании кролем.

6. И.п.: сидя на полу, вытянув прямые ноги. Одновременная работа стоп вверх-вниз.

7. И.п.: присед, ноги на ширине плеч. Выполнить прыжки, имитирующие движения лягушки.

8. Спокойная ходьба, восстановление дыхания, остановка у бортика.

Инструктор. Вы готовы к путешествию?

Дети. Да, готовы!

Инструктор. Тогда вперед!

Под музыку дети принимают душ и опускаются в бассейн.

Все игры и упражнения проходят в воде.

Мы попали в водное царство! Ребята, слышите, здесь кто-то охает!

Появляется Водяной.

Здравствуйте! Вы кто?

Водяной. Я Водяной! Много лет я жил в водном царстве и радовался! Но прошло время, я постарел, мне стало там скучно! Я решил покинуть свое царство. А сегодня я вдруг услышал детские голоса и обрадовался! Наконец кто-то ко мне в гости пришел! Вы разрешите мне повеселиться с вами?

Дети. Да!

Инструктор. Мы разрешим, а заодно покажем, как мы владеем навыками плавания.

Водяной. Ребята, вы видите, какой у меня большой живот! Это потому, что я не умею правильно вдыхать и выдыхать под водой. Вы меня научите?

Дети. Научим!

Инструктор. Сейчас мы покажем Водяному, как долго мы можем продержаться под водой, задержав дыхание.

Дети ныряют, задерживают дыхание, Водяной считает, сколько секунд они продержатся под водой.

Водяной. Молодцы, справились! Я понял, как правильно задерживать дыхание. А теперь покажите, как вы умеете плавать!

Дети плывут к противоположному бортику, где стоит Водяной, выполняя движения руками брасом, а ногами — кролем. Останавливаются у бортика и восстанавливают дыхание.

Я убедился, какие вы спортивные, быстрые, ловкие. А теперь давайте проверим, какие вы умные. Загадки про морских обитателей отгадывать умеете?

Дети. Умеем!

Водяной. Тогда слушайте внимательно!

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

(Рыба.)



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

Под водой она плывет  
Вечно задом наперед,  
Постоянно убегает,  
Всех чернилами пугает.

(*Каракатица*)

Вот так рыба — просто чудо!  
Очень плоская, как блюдо.  
Оба глаза на спине,  
И живет на самом дне.  
Очень странные дела.  
Это рыба ... (*камбала*).

Молодцы! А теперь выполните еще одно задание! Вы должны выловить морских обитателей с поверхности воды и приkleить их на волшебную «прилипалку»!

Дети выполняют.

Отлично! А теперь последнее, но очень сложное задание! Вам предстоит нырнуть на самое дно бассейна, достать с глубины различные предметы и разложить их на подносы. А затем мы посчитаем, кто больше всех выловил предметов.

По команде инструктора дети выполняют задание.

Инструктор. Ребята, вы все молодцы, справились с трудным заданием! А сейчас я предлагаю показать Водяному, что вы умеете не только плавать, но и танцевать в воде!

Дети исполняют заранее подготовленный танец в воде.

Водяной. Молодцы! Ой, ребята, что это за странные бутылочки? Может, они нужны, чтобы снимать головную боль? (*Прикладывает бутылку к голове*.)

Дети. Нет! Это бутылки для плавания.

Инструктор. Да, мы с ребятами используем эти бутылки для усложнения заданий в прикладном плавании с разными предметами.

Водяной. Спасибо, теперь я знаю! А сейчас давайте проверим, кто из вас проплынет дальше всех.

Дети плывут по кругу вдоль бортика с бутылкой. Выполняют движения ногами кролем.

Инструктор. Молодцы, ребята! Вы потратили много сил, отдохните, восстановите дыхание.

Водяной. Как хорошо вы плаваете, ребята! А вы знаете, что в море водятся хищники?

Дети. Да.

Водяной. Каких морских хищников вы знаете?

Дети отвечают.

### Игра «Акула»

Один из детей плывет свободным стилем, другой ребенок пытается его поймать.

Водяной. Я очень доволен вашими результатами, вы молодцы и заслужили награды!



Водяной собирает детей вокруг себя, просит их закрыть глаза.

Раз, два, три, четыре, пять —  
Начинаю колдовать!

Поколдую я немножко,  
Постучу я поварешкой,  
Прошуршу я камышами  
И похлопаю ушами!

Вроде правильно наколдовал.  
Ребята, посмотрите, что лежит в  
моей корзинке?

Дети открывают глаза, выходят  
из воды и находят в корзинке призы — пазлы на морскую тематику.

Инструктор. На этом, ребята, наше путешествие в ска-

зочное водное царство подошло к концу. Мы порадовали наших гостей и Водяного, теперь он будет часто приглашать нас к себе в гости, а мы будем демонстрировать ему свои успехи в плавании. Вы сегодня были смелыми, ловкими, быстрыми и дружными! Показали все свои способности, молодцы!

Водяной. Ребята, спасибо вам! Я, пожалуй, не буду покидать свое водное царство, останусь, а вы будете приходить ко мне в гости! До свидания!

Дети строятся за инструктором и уходят в раздевалку.



# Физкультурное занятие «Космические помощники» для детей с бронхиальной астмой (в подготовительной к школе группе)

Чупракова Н.А.,

инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 10, г. Ярославль

**Цель:** формирование у детей с диагнозом бронхиальная астма разнообразных двигательных навыков для укрепления здоровья.

**Задачи:**

- способствовать активному взаимодействию детей со сверстниками и взрослым в совместных играх, развивая способности договариваться, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, различать условную и реальную ситуации;
- совершенствовать технику выполнения специальных физических упражнений для укрепления дыхательной системы;
- способствовать принятию детьми собственных решений с помощью собственных знаний о здоровом образе жизни.

**Оборудование:** трешолды (тренажеры для дыхательной мускулатуры), фитболы, теннисные мячи, мешочки с наполнителем, оборудование для выполнения

дыхательных упражнений, плакат с изображением планет, тазики с водой, столы.

**Физиологические особенности детей:**

- соматическая ослабленность;
- недостаточность дренажной функции легких;
- учащенное, поверхностное дыхание;
- недоразвитие дыхательной мускулатуры.

\* \* \*

## ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети строятся у гимнастической стенки, педагог проводит проверку осанки (пятки, икры, ягодицы, лопатки и голова должны касаться реек гимнастической стенки).

Звучит в записи голос инопланетянина: «Внимание! Внимание! Помогите! На нашу планету Феникс напал вредоносный вирус. Все жители стали испытывать трудности с дыханием. Дыхательная система ослаблена. Помогите!»

Педагог. Ребята, как вы думаете, кто передал нам сообщение?

Дети. Инопланетяне, жители планеты Феникс.

Педагог. Что у них случилось?

Дети. Случилась беда, жителям планеты Феникс трудно дышать.

Педагог. Что же делать?

Дети. Полететь на эту планету и помочь ее жителям.

Педагог. Я тоже считаю, что надо помочь. Но прежде чем лететь на планету Феникс, необходимо потренировать наш дыхательный аппарат. Что нам нужно для этого?

Дети. Трешолды.

### Дыхательные упражнения с трешолдами

Принцип работы трешолда состоит в создании специфического и постоянно действующего сопротивления работы дыхательных мышц вне зависимости от того, дышит ребенок быстро или медленно. Это сопротивление создается подпружинным клапаном, который нагружает дыхательные мышцы в тот момент, когда делается вдох. Перед ребенком встает задача — вдохнуть с такой силой, чтобы клапан открылся. Упражнения с этим аппаратом имеют мощный терапевтический эффект.

Педагог. Теперь с дыханием все в порядке. Каким должен быть космонавт?

Дети. Сильным, смелым, выносливым.

Педагог. Вы сильные и смелые? Нет слабых среди вас? Сейчас мы проведем космическую разминку.

### Разминка

• Ходьба:

- обычная (спина прямая, дышать носом, стараться не уронить «скафандр»);
- на носках, руки вверх (ладони внутрь, тянуться выше на носках, дыхание произвольное);
- руки перед грудью «полочкой», рывки руками в сторону с произнесением «у-у-ух!» (руки перед грудью — вдох, в стороны — выдох);
- рывки руками вверх-вниз по очереди с произнесением «а-а-ах!» (руки прямые, спина прямая);
- «по-медвежьи»: ладони на полу, ноги прямые, как можно ближе к ладоням. Шагать, выставляя вперед сначала правую ногу и правую руку, затем — левую ногу и левую руку (ноги прямые, не торопиться).

• Упражнение «Тачка» (в парах). Один ребенок берет другого за лодыжки, второй ставит ладони на пол и шагает на руках. Потом дети в паре меняются местами. (Дышать носом. Ноги напарника не бросать, а положить спокойно. Меняться местами по мере уставания.)



• Езда на ягодицах. Сесть на пол, ноги прямые протянуть вперед, руки согнуть в локтях. Двигая локтями, передвигаться вперед, затем назад. (Дыхание произвольное, помогать руками.)

• Бег:

— обычный (вдох носом, выдох ртом);  
 — с выполнением дыхательного упражнения «Кулачки» (вдох — постучать себя кулаком по груди; выдох — произнести гласные звуки [а], [о], [у], [и]).

• Обычная ходьба с восстановлением дыхания (дыхание произвольное).

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Педагог. Ребята, вы слышали что-нибудь о невесомости?

Дети отвечают.

Чтобы нам легко было в невесомости, я предлагаю выполнить специальные упражнения.

### Дренажные упражнения

1. «Банан». И.п.: лежа на спине, руки слегка согнуты в локтях, вытянуты вверх и отведены вправо или влево; ноги отведены в ту же сторону, что и руки. Тело принимает дугообразную форму.

Пролежать так 15 с в одну сторону, затем 15 с — в другую сторону. Дыхание ровное, спокойное; вдох носом, выдох ртом; работает диафрагма (живот).

2. «Горка назад». И.п.: сид на пятках, руки сзади, кончики пальцев обращены назад.

Просидеть так 15 с. Дыхание ровное, спокойное; вдох носом, выдох ртом; работает диафрагма (живот), грудь приподнята.

3. «Горка вперед». И.п.: стоя на коленях, с опорой на кисти и голени.

Простоять так 15 с. Спина прямая, голову можно поднять вверх.

4. «Жираф». И.п.: стоя на коленях, левая рука вытянута вверх.

Поворачивать туловище направо вслед за правой рукой, которая должна коснуться левой пятки в течение 15 с. То же в другую сторону. Спину прогнуть, дыхание ровное, спокойное, вдох носом, выдох ртом, работает диафрагма (живот).

Педагог. Ну вот, теперь мы готовы лететь. Но как нам помочь жителям планеты Феникс?

Дети. Взять с собой оборудование для дыхания и показать им, как выполняются дыхательные упражнения.

Педагог. Верно! Соберите необходимое оборудование и мы отправимся в путь!

Дети выбирают подходящее оборудование из множества приспособлений и складывают в корзины.

Можно входить в ракету.

Дети садятся в «ракету» — на фитболы.

Приготовиться к запуску ракеты!

Дети. Есть приготовиться! (*Выставляют руку с поднятым вверх большим пальцем.*)

Педагог. Пристегнуть ремни!

Дети. Есть пристегнуть ремни! (*Хлопают в ладоши перед собой, за спиной и снова перед собой.*)

Педагог. Включить контакты!

Дети. Есть включить контакты! (*Соединяют указательные пальцы на левой и правой руках.*)

Педагог. Ключ на старт!

Дети. Есть ключ на старт! (*Поднимают правую руку вверх.*)

Педагог. Включить мотор!

Дети. Есть включить мотор! (*Выполняют вращательные движения рук на уровне груди.*)

Педагог. Начать отсчет времени!

Дети вместе считают: «5, 4, 3, 2, 1... Пуск!»

## ОРУ на фитболах

1. И.п.: сидя на мяче, руки на коленях. 1—2 — руки вперед; 3—4 — вверх; 5—6 — в стороны; 7—8 — и.п. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

2. И.п.: то же. Вдох. 1—2 — поворот вправо, правая рука отведена в сторону, выдох; 3—4 — и.п., вдох. То же в другую сторону. Повторить 6 раз.



3. И.п.: то же. 1—2 — наклон вперед, показать ладони; 3—4 — и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

4. И.п.: сед на мяче, ноги под прямым углом прижаты к полу, руки в повороте прямые, спина прямая.

а) 1—2 — два пружинящих рывка назад согнутыми руками: левая рука вверх, правая — вниз, пальцы собраны в кулак, большие пальцы вверх; 3—4 — то же со сменой положения рук.

б) 1 — руки к правому плечу, ладони вместе «ладочкой»; 2 — то же к другому плечу; 3 — руки «ладочкой» к правому колену; 4 — то же к другому колену; 5 — руки скрестно перед собой, левая

сверху; 6 — то же, правая рука сверху; 7 — хлопок за спиной; 8 — хлопок перед собой. Повторить 3 раза.

Педагог. Молодцы, ребята! Выходим из «ракеты» и начинаем обследовать планету, на которую мы приземлились.

## ОВД

### Игра на дыхание «Прокати и не задень»

Цель: обучение продолжительному ротовому выдоху.

Дети прокатывают теннисный мяч, дуя на него через трубочку, стараясь не задеть «космические камни» (различные предметы).

## Игра на дыхание «Заколдованная вода»

*Цель:* обучение регулированию силы воздушной струи.

Дети помогают «очистить воду на планете от различных вирусов». Дуют на «волшебные» капсулы от киндер-сюрпризов, которые очищают воду.

## Игра «Шторм в стакане»

*Цель:* обучение дыхательным упражнениям с интенсивным выдохом и регуляцией по силе.

Дети проверяют качество воды, сделав три «пробы». Дуют через трубочку в стакан с водой. Сначала слабо, потом сильнее и наконец устраивают «шторм» в стакане.

*Педагог.* Планета исследована. А что надо сделать, чтобы жители этой планеты выздоровели?

*Дети.* Надо показать им, как выполнять упражнения с нашим оборудованием.

Дети по выбору показывают дыхательные упражнения с различным оборудованием.

*Педагог.* Теперь мы можем возвращаться на Землю. Садимся в «ракеты».

## Игра «Не опаздай»

*Цель:* развитие координации движений.

Ждут нас быстрые ракеты

Для полетов по планетам.

На какую захотим —

На такую полетим.

Но в игре один секрет —

Опоздавшим места нет.

Под музыку дети двигаются подскоками. С окончанием музыки занимают места в «ракетах» (на фитболах). Игра повторяется 2—3 раза, число фитболов каждый раз на 1 меньше, чем детей.

*Педагог.* Что можно предложить тому, кто остался без «ракеты»?

*Дети.* Оставшиеся без «ракеты» могут стать вторыми космонавтами.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

*Педагог.* Вот и приземлились наши «ракеты». И мы опять попали в наш любимый детский сад. Вам понравилось путешествие?

Дети отвечают.

Покажите это с помощью цветных шариков. Понравилось — возьмите зеленый шарик. Желтый — если у вас были трудности. А если вам путешествие не понравилось, возьмите красный шарик. Поднимите шарики вверх!

Дети выполняют.

Давайте поблагодарим друг друга и улыбнемся. Спасибо вам, ребята, за отличную работу на занятии.



# Подвижная игра как средство профилактики заболеваемости часто болеющих детей в ДОО

**Колмакова Е.С.,**

инструктор по физкультуре МБДОУ «ДС ОВ № 135»,  
г. Братск Иркутской обл.

Состояние здоровья дошкольников — одна из самых важных проблем сегодняшнего дня. В многочисленных научных исследованиях отмечается неблагоприятная динамика состояния здоровья детей дошкольного возраста. В России ежегодно на 100 тыс. детского населения регистрируются до 65—70 тыс. случаев острых респираторных инфекций (ОРВИ). Главная роль в формировании высокого уровня детской заболеваемости респираторными инфекциями принадлежит контингенту часто болеющих детей (ЧБД). Поскольку ЧБД не диагноз, а группа диспансерного наблюдения, дети посещают дошкольную организацию общеразвивающего вида, отнесены к основной физкультурной группе и занимаются физкультурой со здоровыми сверстниками.

Поиск эффективных методов профилактики и оздоровления ЧБД — актуальная задача как для медиков, так и для педагогов ДОО, в частности для инструктора по физической культуре.

Ослабленные дети нуждаются не столько в снижении обще-

го объема физической нагрузки, хотя на определенный период это ограничение необходимо, сколько в обеспечении комплекса медико-педагогических условий, в которых осуществляется их двигательная деятельность. Эти условия должны способствовать постепенному повышению активности детей, увеличению интенсивности характера их деятельности, обеспечивающей совершенствование выносливости и тренированности организма. Создание нужных условий должно одновременно способствовать определению и реализации для каждого ребенка индивидуальной «зоны ближнего развития».

Приобщение ЧБД к физкультуре — одно из важных средств, способствующих улучшению здоровья, работы основных органов и систем организма, повышению сопротивляемости организма инфекционным заболеваниям, а также самооценки.

Подвижные игры играют большую роль в оздоровлении часто болеющих детей. Их применение способствует совершенство-

ванию двигательных умений и навыков, закреплению достигнутых результатов коррекционной работы, улучшению эмоционального состояния детей и получению удовольствия от процесса и результатов игры. Положительный эмоциональный фон создает хорошие условия для ускорения процессов выздоровления. Создание условий для полноценной двигательной деятельности ЧБД в ДОО и семье способствует формированию здорового образа жизни, закаливанию организма, укреплению здоровья, профилактике имеющихся заболеваний. Кроме того, повышаются функциональные возможности детского организма, развиваются физические качества и способности к разным занятиям физическими упражнениями. Движения во время игры доставляют детям радость, и часто болеющие дети не исключение.

Подвижные игры и физические упражнения на воздухе обеспечивают процесс закаливания, повышают сопротивляемость организма простудным и инфекционным заболеваниям. При таких играх формируются основные виды сенсомоторных координаций, пространственная ориентация, произвольная регуляция. В естественных условиях закрепляются и совершенствуются приобретенные ранее навыки и умения двигательных действий. Такой вид двигательной деятельности мобилизует ЧБД на соблюдение правил

подвижных игр и как следствие формирует внимательность и позитивное отношение к участию в подвижных играх.

В педагогической среде, в связи с внедрением ФГОС ДО, личностно ориентированный подход — один из главных принципов образования. Поэтому важное условие эффективности оздоровительной работы — учет специфических особенностей данной диспансерной группы. При планировании оздоровительных подвижных игр для профилактики заболеваемости ЧБД нужно учитывать, что работоспособность этих детей низкая и неустойчивая, в связи с этим педагог должен тщательно корректировать нагрузку при подборе подвижных игр. Признаки утомления у детей этой диспансерной группы наступают быстрее, чем у здоровых, поэтому важно не пропустить момент наступления утомления, чтобы избежать физической перегрузки.

Нельзя сравнивать достижения в игре ЧБД с другими детьми. Необходимо быть гибкими в своих решениях, действиях, постоянно следить за состоянием здоровья детей, предъявляя оптимальные требования к результату двигательной деятельности в данный момент. Нельзя требовать от ЧБД того, что они не смогут выполнить; нужно рассчитывать их силы. Для ребенка, пришедшего после болезни, следует выбирать игры, не вызывающие большой



психофизиологической нагрузки. Чтобы у детей не возникло желания ускорить темп выполнения задания, необходимо акцентировать внимание на эстетической стороне выполнения того или иного движения, точности действий и соблюдении правил игры.

Величину нагрузки необходимо распределять по физиологической кривой: для вводной и заключительной частей подбираются игры с меньшей психофизиологической нагрузкой, для основной — с большей. Игры, следующие друг за другом и требующие длительной сосредоточенности или направленные на развитие только одного навыка, утомляют ребенка. Желательно проводить игры по нескольку раз в день. Их

следует комбинировать и сочетать таким образом, чтобы они оказывали разностороннее воздействие. Не стоит допускать чрезмерных мышечных напряжений и продолжительных задержек дыхания.

Важно, чтобы игры благоприятно влияли на ЦНС занимающихся. Это достигается путем оптимальных нагрузок на память и внимание играющих. Рекомендуется проведение игр со спортивными элементами: футбол, бадминтон, баскетбол, т.е. тех, в которых необходимо еще более точно соблюдать правила игры, удерживать постоянное внимание на их выполнении. Это прекрасный способ заинтересовать ЧБД выполнением двигательных заданий.



Особенно следует продумать способы регулирования нагрузки. Для ее снижения применяются следующие действия: уменьшение общего времени игры, числа повторений одной и той же игры, упрощение сюжета игры, изменение исходного положения во время игр; уменьшение числа участников игры; более частое включение пауз отдыха и дыхательных упражнений; снижение требовательности к точности и координации движений, быстроте реакций; уменьшение темпа и амплитуды движений в игре; более мягкий, повествовательный, а не командный, голос ведущего; использование мелодичной, ритмичной, негромкой музыки в медленном и среднем темпах.

Таким образом, тщательно подобранные оздоровительно-развивающие игры, применяемые с учетом особенностей данной категории детей, способствуют профилактике заболеваний, повышению иммунитета. ЧБД приобретают необходимые физические качества, у них формируются полезные привычки и представления о мире движений. Появляется осознанное отношение к собственному здоровью, развивается уверенность в собственных силах. В условиях ненапряженного соперничества приобретаются навыки сотрудничества и сопереживания, повышается рост оценки ребенком своих поступков и себя. Восстановление их жизненных сил наступает значительно быстрее.



# Заседание семейного клуба «Солнышко» по теме «Мяч в жизни ребенка» (в средней группе)

**Колышкина А.П.,**  
инструктор по физкультуре;

**Хохлова Л.Г.,**  
воспитатель БДОУ д/с № 17 «Радуга»,  
г. Сокол Вологодской обл.

## *Цели:*

- расширение знаний родителей о значимости мяча в развитии ребенка и использовании его в разных видах детской деятельности;
- обогащение двигательно-игрового опыта детей и родителей;
- воспитание интереса к играм и упражнениям с мячом.

## *Задачи:*

- развивать двигательные умения и навыки в действиях с мячом: бросание его вверх и ловля двумя руками, перебрасывание друг другу, прокатывание в паре из и.п. стоя.
- упражнять в различных видах ходьбы, бега;
- развивать ловкость, внимание, быстроту реакции, творчество;
- формировать положительное отношение к выполнению упражнений вместе со взрослым;
- воспитывать у детей потребность в движении через личный пример взрослого.

*Оборудование:* мячи разных размеров по количеству детей и взрослых, массажные мячи; музыкальная аппаратура.

\* \* \*

В о с п и т а т е л ь. Здравствуйте, уважаемые родители! Я очень рада видеть вас на встрече семейного клуба. Тему

нашей сегодняшней встречи вы узнаете, отгадав загадку.

Стукнешь о стенку, а я отскочу,  
Бросишь на землю, а я подскочу.  
Я из ладоней в ладони лечу,  
Смирно лежать я никак не хочу!

(Мяч.)

Правильно, это мяч. Тема нашего семейного клуба «Мяч в жизни ребенка».

Мяч — забава, игрушка и спортивный инвентарь. Он есть в каждой семье. Часто ли вы с детьми играете с мячом дома и в какие игры?

Родители. Часто. Катаем, подбрасываем и т.д.

Воспитатель. Многие родители считают мяч опасной игрушкой. Он может разбить окно, посуду, в руках малыша он становится «непредсказуемым». Поэтому родители не всегда разрешают детям играть с мячом.

Каково же значение мяча в развитии ребенка? Давайте определим его вместе. Перед вами корзинка с мячами. Передавая корзинку друг другу, возьмите по одному мячу и назовите, как, по-вашему, мяч влияет на развитие ребенка.

Родители отвечают.

*Варианты ответов:*

- мяч развивает ориентировку в пространстве;
- улучшает общую моторику, координацию движений;
- развивает мышечную силу;

- вызывает положительные эмоции, улучшает настроение;
- развивает ловкость, быстроту, глазомер, усиливает работу важнейших органов: легких, сердца;
- способствует развитию речи, обогащает словарь ребенка;
- служит средством общения между родителем и ребенком.

Все верно. Можно сделать вывод, что мяч и игры с ним имеют большое значение в целостном развитии ребенка. Мяч можно использовать как в двигательной деятельности, так и для познавательного развития в словесных играх.

А сейчас немного поиграем. Я назову начало предложения и передам вам мяч, а вы должны закончить предложение. «Мой ребенок будет играть с мячом, если я...».

Родители отвечают.

*Варианты ответов:*

- куплю ему мяч;
- научу играть;
- буду играть вместе с ним;
- отведу определенное место для игр.

Как вы думаете, на какие качества необходимо обратить внимание при покупке мяча?

Родители отвечают.

Правильно. При покупке мяча следует учитывать его прыгучесть, тяжесть (легкость),



цвет, качество поверхности, размер. Если вы покупаете мяч для игр дома, лучше отдать предпочтение мягким мячам или большим гимнастическим; для игр на улице подойдут резиновые мячи.

Чаще всего родители разрешают детям играть с мячом на улице, но там ребенок может встретить много опасностей. Как вы думаете, какие опасности могут поджидать детей на улице при играх с мячом?

Родители отвечают.

*Варианты ответов:*

- мяч может разбить окно или витрину;
- выкатиться на проезжую часть;
- повредить машину во дворе;

— упасть в воду.

Правильно, дети должны играть на улице с мячом осторожно, под присмотром взрослых. Лучше делать это на специально обустроенных площадках. Поэтому важно выбрать мяч для игры дома и создать безопасные условия для этого.

С помощью мяча можно рассказывать сказки, они называются физкультурными. Также мяч можно использовать для массажа. Сегодня вы вместе с детьми поупражняетесь в играх с мячами.

Перед занятием мы приготовим сюрприз для ваших детей.

Родители встают вдоль стены, лицом к ней.



Вместе с инструктором дети входят в зал и пытаются узнать родителей со спины.

**Инструктор.** Ребята, сегодня к нам на занятие пришли ваши близкие — мамы, папы, дедушки, бабушки. Подойдите к ним и крепко обнимите.

Дети подходят к своим родителям, обнимаются с ними.

Все участники строятся в шеренгу.

Сегодня со мной произошла такая история:

У меня есть друг —  
Разноцветный быстрый мячик.  
Он без остановки скакет:  
Скок и скок, стук и стук —  
Убежал из моих рук!

Представляете, мой мячик убежал! Я так расстроилась. Может быть, мы его найдем и поиграем с ним? А ваши родители нам помогут. Вы согласны?

**Дети.** Да!

**Инструктор.** Тогда нам пора отправляться на поиски, а то мячик убежит так далеко, что нам будет сложно его догнать.

### Разминка

— Ходьба:

- обычная;
- в полном приседе, руки на коленях;
- с высоким подниманием коленей, руки на поясе;
- совместная (ребенок, стоя спиной к взрослому, ставит свои стопы на его ноги;



взрослый прижимает ребенка к себе).

— Бег:

- обычный;
  - «змейкой» между ковриками.
- Завершающая ходьба.

И н с т р у к т о р. Ребята, смотрите, да вот же он, мой мяч! Да не один, здесь их много — большие и маленькие.

Участники подходят и берут мячи: дети — маленькие, взрослые — большие. Затем дети встают между ковриками, родители — напротив своих детей.

Наши мячи похожи на колобки. Я знаю сказку про Колобка и хочу вам ее рассказать. В этом мне поможет мой мяч. Слушайте сказку и повторяйте движения за мной.

### ОРУ с мячами

Жили-были дед да баба  
На полянке у реки

И.п.: о.с., руки с мячом за спиной. Выполнить наклоны головы вправо-влево. Повторить 6 раз.

И любили они очень  
На сметане колобки.

И.п.: о.с., руки с мячом внизу. Вытянуть руки вперед, прижать к груди. Повторить 6 раз.

Хоть у бабки мало силы,  
Бабка тесто замесила.

И.п.: о.с., руки вытянуты вперед. Присесть в полуприсед, руки с мячом поднять вверх, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

Ну а бабушкина внучка  
Колобок катала в ручках.



И.п.: на коленях, сед на пятках, мяч внизу. Прокатить мяч вперед, вправо, влево, к себе.

Вышел ровный, вышел гладкий,  
Но соленый, а не сладкий.

И.п.: сед ноги врозь, мяч внизу. Положить мяч справа, выполнить наклон вперед, взять мяч, вернуться в и.п.

Очень круглый, очень вкусный,  
Даже есть его мне грустно.

И.п.: сед ноги врозь, мяч внизу. Подбрасывать и ловить мяч.

Мышка серая бежала,  
Колобочек увидала.

Выполнить прыжки на месте с мячом в руках.

Ох, как пахнет колобочек,  
Дайте мышке хоть кусочек!

Выполнить дыхательное упражнение: вдох — руки с мячом от груди вперед, выдох — согнуть руки к груди. Повторить 3 раза.

И н с т р у к т о р. У нас получилась замечательная сказка. Давайте продолжим играть.

## ОВД

- Бросание мяча вверх и его ловля (3—4 раза подряд);
- бросание друг другу и ловля двумя руками (расстояние 1—1,5 м);
- катание друг другу (стоя, ноги врозь, расстояние 1—1,5 м);
- творческое задание: придумать с ребенком любое упраж-



нение с мячом и выполнить его.

### Подвижная игра «Раз, два, три, от мяча скорей беги!»

Родители сидят на ковриках, дети играют. Инструктор бросает мяч, а дети убегают от него. Тот, в кого попадет мяч, считается выбитым и садится на ноги к родителям. Родители с детьми выполняют покачивания.

Инструктор. Вот еще какие замечательные мячики у нас есть. На кого они похожи?

Дети. На ежиков.

Инструктор. Правильно. Я знаю стишок про ежика. Я вам его расскажу и покажу движения, а вы повторяйте за мной.

Ежик, ежик — чудачок  
Сшил колючий пиджачок.

Дети и родители прокатывают массажный мяч в ладонях вперед-назад.

Встал с утра, и в лес — гулять,  
Поднимают руки вверх.

Чтоб друзей всех повидать.

Перебирают мяч пальцами, опуская медленно руки вниз.

Ежик топал по тропинке

Стучат мячом по полу.

И грибочек нес на спинке.

Заводят руки с мячом за голову, катают мяч по шее.

Ежик топал не спеша,  
Тихо листьями шурша.

Прокатывают мяч по ногам до пальцев, медленно наклоняясь вперед.

А навстречу скакет зайка,  
Длинноухий попрыгайка.

Подбрасывают и ловят мяч.

В огороде чьем-то ловко  
Раздобыл косой морковку.

Заводят руки за спину, прячут мяч.

Инструктор. Ребята, вот мы и поиграли со всеми мячами. Вам понравилось? Весело было? Интересно?

Дети отвечают.

Подружился ты с мячом,  
Значит скука нипочем.  
Болезнь и лень не одолеют,  
Будет только веселее.  
Сейчас мячи пусть отдыхают,  
С нами встречи поджидают.

Инструктор дарит детям маленькие мячики и предлагает дома вместе со взрослыми придумать с ними игру.

Родители получают тематические памятки.

### Литература

Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Ярославль, 2008.

Микляева Н.В. Семейный и родительский клубы в детском саду. Метод. рекомендации. М., 2012.

Прищепа С.С., Шатверян Т.С. Сотрудничество детского сада и семьи в физическом воспитании дошкольников. М., 2013.

# Родительская гостиная «Спорт – это сила и здоровье»

Митрофанова Г.А.,

инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 28 «Ручеек»,  
г. Химки Московской обл.

В статье представлен опыт взаимодействия инструктора по физкультуре с родителями. Особое внимание уделено здоровьесберегающим технологиям в работе с детьми старшего дошкольного возраста с нарушением речи. Предложены эффективные приемы активизации родителей на встречах, варианты получения обратной связи, которые могут быть использованы специалистами в практической деятельности.

## Спортивный праздник с использованием здоровьесберегающих технологий «В гости к Бабушке Яге» [вместе с родителями]

*Цели:*

- формирование здорового образа жизни в семьях воспитанников детского сада;
- воспитание физической культуры и сплоченности семьи;
- развитие спортивных и двигательных навыков у детей и взрослых;

- профилактика и предупреждение заболеваний детей;
- улучшение знаний детей о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;
- содействие становлению культуры здоровья, в том числе профессионального здоровья воспитателей ДОО, и валиологическому просвещению родителей.

*Виды здоровьесберегающих технологий, используемых на мероприятиях:*

- физкультурное-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережения и здоровьесобогащения родителей и педагогов;
- динамические паузы, подвижные и спортивные игры, игротерапия, гимнастика (пальчиковая, дыхательная, ортопедическая, для глаз); релаксация, точечный самомассаж.

*Участники соревнований:* команда детей и команда родителей.



*Ведущие:* инструктор, Спортсменчик (ребенок подготовительной к школе группы), Баба Яга и Леший (взрослые).

\* \* \*

И н с т р у к т о р. Здравствуйте, дорогие гости, уважаемые мамы, папы, дети! Мы очень рады видеть вас на нашем празднике. Сегодня мы приветствуем дружные спортивные команды, состоящие из детей и родителей.

Участники входят в зал, инструктор представляет их.

Оценивать наши успехи будет жюри в составе...

Инструктор представляет жюри.

Председатель жюри говорит напутственное слово.

Пусть жюри весь ход сраженья  
Без промашки проследит.  
Кто окажется дружнее,  
Тот в бою и победит.

Помогать мне в проведении нашего праздника будет юный Спортсменчик.

Подбегает Спортсменчик.

Спортсменчик. Здравствуйте, ребята! Давайте отправимся в лес, там воздух свежий, а для проведения нашего праздника нам это очень важно.

И н с т р у к т о р. Конечно, пойдемте на волшебную поляну, там мы сможем зарядиться энергией солнца и земли, услышать пение сказочных птиц. Но по-

мните, в лесу есть свои правила! Люди говорят: «Один человек в лесу оставляет след, сто человек — тропу, а тысяча — пустыню». Итак, в путь.

Идем осторожно, чтобы не затоптать первые листочки.

Дети выполняют ходьбу на носках.

Чтобы не повредить молодые веточки деревьев.

Ходят в полуприседе.

Переступаем через лужи.

Ходят широким шагом.

Переходим болотце.

Ходят мелким шагом.

Дышим лесным воздухом.

Медленно бегут на носках.

Вот мы и пришли на заветную полянку. Посмотрите, как здесь красиво!

Слышны ворчание, громкие возгласы. Входят Баба Яга и Леший, толкая друг друга.

Леший. Ох, все болит.

Баба Яга. Отъелся ты, Леший, всё тебе разносолы подавай. Ты бы лучше по утрам каждый день зарядку делал. А ты поешь да спать заваливаешься.

Леший. Ох, я лучше полежу.

Леший ложится на пол. Баба Яга пытается расшевелить его, но он засыпает, подбегает Спортсменчик.

Спортсменчик. Здравствуйте, Баба Яга! Мы пришли к вам в гости в лес, хотим здесь заняться спортом, чтобы быть здоровыми. Мы можем помочь вам поднять Лешего, чтобы у него тоже появилось желание быть веселым и здоровым. Пусть он с нами сделает зарядку и увидит, как у него сразу улучшится настроение.

Баба Яга поднимает Лешего и они вместе с детьми делают зарядку.

### Кинезиологические упражнения (для развития межполушарного взаимодействия)

Покачай-ка головой —  
Неприятности долой.

Дети наклоняют голову вперед и медленно качают ею из стороны в сторону. Дышат глубоко, плечи расправлены, глаза закрыты.

Покиваем головой,  
Чтобы был в душе покой.

Выполняют медленные наклоны головы к плечам и кивающие движения вперед-назад.

Чтоб внимательными быть,  
Нужно на ладонь давить.

Раскрывают пальцы левой руки, слегка нажимают на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии делают выдох, при ослаблении — вдох. Повторяют то же другой рукой.

Спрячемся от всех забот,  
Только мама нас найдет.

Садятся на пол, подтягивают колени к животу, обхватывают их руками, голову прячут в колени. Раскачиваются из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

### Упражнения для развития творческого мышления (правого полушария головного мозга)

Крепко зубки мы потрем,

Дети закрывают глаза, массируют зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами одновременно справа и слева.

Сладко мы потом зевнем.

Имитируют звук зевоты.

Чтоб сильней рука была,  
Разотрем ее слегка.

Обхватывают левой рукой запястье правой и массируют его. Повторяют то же другой рукой.

### Упражнения для развития абстрактно-логического мышления (левого полушария)

Язычок вы покажите,  
На него вы посмотрите.

Дети выдвигают язык вперед-назад 10 раз.

Поиграйте с язычком,  
Он поможет вам потом.

Сворачивают язык в трубочку 10 раз.



Чтобы четче говорить,  
Рот подвижным должен быть.

Открывают рот и выполняют нижней челюстью плавные движения — сначала слева направо, затем наоборот — 10 раз.

### Упражнения для активации работы мышц глаз и профилактики нарушений зрения

Зорче глазки чтоб глядели,  
Разотрем их поскорее.

Дети, не закрывая глаза, массируют верхние и нижние веки.

Нужно глазки открывать,  
Чудо чтоб не прозевать.

Широко открывают и закрывают глаза с интервалом в 3 с.

Треугольник, круг, квадрат  
Нарисуем мы подряд.

«Рисуют» глазами геометрические фигуры — сначала по часовой стрелке, затем против нее.

### Упражнения на дыхание

Глубоко мы все подышим,  
Сердце свое услышим.

Дети садятся, вытянув ноги и скрестив их. Кисти рук разворачивают ладонями в стороны, переплетают пальцы «в замок» и выворачивают их на уровне груди. Расслабляются, закрывают глаза, дышат глубоко.

Леший. Ах, как хорошо стало, и бодрствовать захотелось!

Баба Яга. Давай и мы с тобой стариной тряхнем. Покажем

детям и их родителям, как надо бегать, прыгать, лазать.

Леший. Я в молодости знал такую эстафету.

Леший и Баба Яга встают у линии старта, дурачась, показывают эстафету.

Инструтор. Молодцы! Теперь мы посмотрим, как дети и их родители будут выполнять ее правильно. А болельщики поддерживают участников дружными аплодисментами.

### Эстафета «Бег с палочкой»

Команды выстраиваются в колонну по одному. По сигналу ребенок с эстафетной палочкой бежит до стойки, обегает ее и возвращается. Передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда, быстрее справившаяся с заданием.

Инструтор. Баба Яга, ты любишь ездить на машине?

Баба Яга. Нет, мы с Лешим только пешком ходим.

Инструтор. Сейчас мы проверим, что больше любят наши команды — ездить на машине или бегать... за автобусом?

### Эстафета «Веселое такси»

Команды выстраиваются в колонну по одному. По сигналу первый игрок бежит, обегает стойку, добегает до старта и берет за руку второго участника. Далее они бегут вдвоем, обегают стойку, возвращаются, берут за руку тре-

тьего участника и т.д. Побеждает команда, быстрее справившаяся с заданием.

**И н с т р у к т о р.** Молодцы! Вы настоящие гонщики!

Леший, скажи, ты хочешь служить в армии?

Л е ш и й. Конечно, я хочу быть моряком!

**И н с т р у к т о р.** Мы с удовольствием посмотрим на такого бравого морячка! А вот нашим мамам никогда не стать моряками.

**Б а б а Я г а.** Ничего страшного, вот я сейчас им дам метлу и ведро, пусть они здесь пробегут, как по палубе.

### Эстафета для мам «Моряки»

Участники встают ногой в ведро, одной рукой придерживая его, в другой держат метлу. В таком положении они должны добежать до стойки, обежать ее, вернуться к команде и передать эстафету следующему участнику.

### Эстафета «Бег с яйцом в ложке»

Команды выстраиваются в колонну по одному. По сигналу первый игрок идет, держа в одной руке ложку с вареным яйцом, другую руку убрав за спину. Доходит до стойки, огибает ее, возвращается к команде и передает эстафету. Побеждает команда, быстрее справившаяся с заданием.

**И н с т р у к т о р.** Молодцы, ребята! Пока жюри подводит итоги, мы поиграем.

Родители садятся, участвуют только дети.

### Динамическая пауза со зрителями «Бабка Ёжка»

Спортсменчик приглашает болельщиков тоже поиграть с Бабой Ягой. Играющие подпрыгивают к Бабе Яге на одной ноге, говоря такие слова:

Бабка Ёжка — костяная ножка —  
С печки упала, ногу сломала.

После этих слов Баба Яга ловит детей, которые вместе с ней прыгают на одной ноге.

### Массаж биологически активных точек (для профилактики простудных заболеваний)

**И н с т р у к т о р**  
Бабка Ёжка ждет гостей,

Дети поглаживают ладонями шею движениями от шейного отдела позвоночника вперед к ярмной ямке.

Пасть ее полна гвоздей.

Кладут большие пальцы рук на шею под челюстью и мягко поглаживают.

Я спросил у Бабки Ежки,

Сжимают пальцы в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растирают крылья носа.

Кто бежал здесь по дорожке.

Приставляют ладони ребром ко лбу и растирают его движениями в сторону — вместе.



А Яга сидит на пне

Сильно раздвигают указательный и средний пальцы, кладут их перед и за ушами и с силой растирают кожу.

И подмигивает мне.

Трут ладони друг о друга и подмигивают одним глазом.

Жюри объявляет итоги соревнований. Победители награждаются, дети уходят.

### Литература

*Картушина М.Ю.* Сценарии оздоровительных досугов для детей 5—6 лет. М., 2004.

*Харченко Т.Е.* Физкультурные праздники в детском саду. М., 2009.

## Спортивное развлечение с родителями «Вместе веселей» (в младшей группе)

**Васильева Я.Б.,**

инструктор по физкультуре ДО № 5 ГБОУ лицей № 1568,  
Москва

*Задачи:*

- создать праздничное настроение;
- укрепить взаимосвязь детского сада и семьи в сфере воспитания дошкольников;
- мотивировать детей и родителей на здоровый образ жизни через организацию совместной досуговой деятельности;
- продолжать развивать двигательную активность в домашних условиях, используя доступный спортивный инвентарь;

— воспитывать внимание, выдержку, умение преодолевать нерешительность.

*Оборудование:* по 2 скакалки, игрушки, 2 кольцеброса с кольцами; мелки, конусы-ориентиры, красные, желтые и зеленые флаги, эмблемы и призы.

\* \* \*

Ведущий. Дорогие ребята, уважаемые родители!

Семья — это дружба, стабильность, уют.

Семья — это место, где верят и ждут.

Где примут любого,  
поймут и простят,  
Где правят улыбка  
и любящий взгляд.  
В семье разделяют всегда  
всё на всех:  
Проблемы, удачи  
и радостный смех.  
Так будьте же крепкой  
счастливой семьей,  
Тогда вас печаль  
обойдет стороной!

Сегодня мы собрались, чтобы еще раз убедиться в том, какие наши дети крепкие, быстрые, ловкие, а родители веселые и задорные. Вести наш праздник будет Зайка, поприветствуем его.

Появляется Зайка.

Зайка. Приглашаем команды надеть свои значки и поприветствовать друг друга.

Участники выполняют.

Команды готовы? Всем участникам желаем удачи, здоровья, счастья, солнечного света и побед!

### Эстафета «Лошадки»

Взрослый надевает на талию скакалку так, чтобы ребенок, стоя сзади него, держал ее за концы. Вместе они двигаются до ориентира. На обратном пути ребенок и взрослый при желании меняются местами. Затем передают эстафету следующим участникам.

Зайка. Молодцы и детки и родители! Все размялись и готовы продолжить соревнования.

### Эстафета «Пингвины»

Дети встают на ноги родителей. Пары двигаются до ориентира и обратно, затем передают эстафету следующим участникам.

Зайка. Играете вы все замечательно! Пора посоревноваться мамам и папам, а вы, ребята, немного отдохните.

### Эстафета для родителей «Кенгуру»

Взрослые прыгают со скакалкой до ориентира и обратно, передают эстафету следующим участникам.

Зайка. Ребята, похлопайте своим родителям, они замечательно справились с заданием! А теперь мы проверим, как вы знаете правила дорожного движения.

### Игра «Автомобили»

Если поднят зеленый флаг, дети и взрослые шагают вперед, имитируя езду на автомобиле; если желтый — шагают на месте; красный — стоят на месте.

Зайка. Спасибо! Мы отлично поиграли и вспомнили правила дорожного движения. Продолжаем эстафеты!

### Эстафета «Донеси, не урони»

Дети идут до ориентира по нарисованным следам, неся игрушку. Обратно возвращаются бегом и передают игрушку следующим участникам.



З а й к а. Дети замечательно справились с заданием, давайте им похлопаем.

### Эстафета «Кольцеброс»

Дети с родителями добегают до ориентира и забрасывают по 2 кольца на кольцеброс (при промахе попытку следует повторить). Бегом возвращаются обратно и передают эстафету следующим участникам.

З а й к а. Все молодцы! А теперь возьмитесь за руки и громко

прокричите: «Мы самая спортивная семья! Ура!»

Участники выполняют и строятся в две шеренги друг против друга.

Наши соревнования подошли к концу. Все справились с заданиями отлично — и дети и родители! Наши дети показали, какие они ловкие, сильные, быстрые. Победила дружба!

В конце раздаются призы, все прощаются.

## Издательство «ТЦ Сфера» представляет



### ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИЙ КЛУБ «ВЕСЕЛАЯ СЕМЕЙКА»

#### Практические материалы

Авт.-сост. — Л.Н. Попова и др.

В методическом пособии представлены сценарии заседаний детско-родительского клуба «Веселая семейка», составленные специалистами детского сада. Все разработки апробированы. Мы постарались дать не просто отдельные семинары и тренинги для родителей, а сделали попытку представить систему психолого-педагогического сопровождения семей в условиях ДОО.



### ДИАЛОГ С РОДИТЕЛЯМИ

#### Методический аспект взаимодействия детского сада и семьи

Авторы — Бабынина Т.Ф., Гильманова Л.В., Головенко В.Э.

В пособии рассматриваются вопросы привлечения родительской общественности к эффективному сотрудничеству с педагогами ДОО. Проект состоит из трех направлений: аналитического (изучение семей воспитанников, уровня знаний педагогов), информационного (расширение знаний воспитателей о формах сотрудничества), практического (использование клубной деятельности в работе с семьями). Основной формой взаимодействия выбрана клубная деятельность.

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

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

# Оздоровительный проект «Гномики» для детей с ОНР (в старшей группе)

**Нигматуллина Г.Р.,**

педагог-психолог;

**Макарова М.Р.,**

инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 18 «Улыбка»,

г. Азнакаево, Республика Татарстан

Система коррекционно-развивающей работы в логопедической группе для детей с ОНР требует комплексного подхода, который предусматривает взаимодействие всех специалистов и родителей.

При подборе средств физического воспитания мы сталкиваемся с рядом проблем у детей с ОНР. У них наблюдаются нарушения психической деятельности в виде повышенной эмоциональной возбудимости и истощаемости нервной системы, неустойчивого внимания, быстрого нервного утомления, частой смены настроения. Как правило, у таких детей есть нарушения и в двигательной сфере, в частности плохая координация движений, замедленное формирование пространственно-временных представлений, трудности переключения и автоматизации. Отмечается недостаточная координация движений пальцев рук, недоразвитие мелкой моторики.

Детям-логопатам требуется больше времени для перехода от возбужденного состояния организма и психики, вызванного высокой двигательной активностью, в оптимальное состояние для осуществления других видов деятельности. Совместная образовательная деятельность по физической культуре способствует коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.

Данный проект был разработан и реализован творческой группой МБДОУ № 18 «Улыбка» с детьми и родителями старшей логопедической группы с ОНР в рамках акции «Спорт — альтернатива пагубным привычкам».

**Цель:** обеспечение единства подходов детского сада и семьи в формировании у детей здорового образа жизни.

**Задачи:**

— развивать двигательные навыки, мелкую моторику, зритель-



- но-пространственную координацию;
  - развивать физические способности, выносливость;
  - стимулировать позитивные сдвиги в организме;
  - улучшать физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение организма;
  - развивать речь с помощью движения;
  - управлять эмоциональной сферой ребенка, создавать хорошее настроение;
  - развивать морально-волевые качества.
- Оборудование:* аудиозаписи пения птиц, шума ветра; игра «Аю»; костюмы гномиков.

*Работа с родителями:*

- беседа о важности данной проблемы;
  - организация выставки совместного творчества детей и родителей «Здоровье и красота»;
  - день открытых дверей «Физкультура вместе с детьми»;
  - оформление папки-передвижки «Здоровым быть — себе радость приносить»;
  - написание сочинения «Папа, мама, я — здоровая семья».
- Работа с детьми:*

- беседы на темы «Моя любимая игра», «Когда я стану большим», «Как стать здоровым»;
- игровые упражнения «Винт», «Насос и мяч»;

- дыхательные упражнения с играми «Дует ветер», «Задуем свечку»;
- дидактическая игра «Гномики и колокольчики»;
- подвижная игра «Кому достанется кегля»;
- игры малой подвижности «Тик-так-тук», «Не перепутай», «Нос — ухо — нос», «Узнай по голосу»;
- организация и проведение физкультурного развлечения вместе с родителями.

\* \* \*

Педагог. Здравствуйте, ребята! Сегодня мы познакомимся с маленькими волшебными человечками — гномиками и будем с ними играть.

Они такие же маленькие, как и вы. Бывают еще меньше. Покажите мне, какие они маленькие. Все меньше и меньше, до самых крошечных.

Педагог показывает рукой какую-либо высоту от пола, дети должны показать меньшую.

Вот какие маленькие бывают гномики!

Еще у них есть длинная-предлнная борода, покажите какая.

Дети показывают на себе, какая у гномиков длинная борода.

На ногах у гномиков деревянные башмачки, которые громко стучат. Как стучат деревянные башмачки?

Дети топают ногами.

А на головах у гномиков забавные колпачки с колокольчиками, которые звенят «динь-динь». Покажите, как звенят колокольчики.

Дети надевают шапочки и качают головами.

Живут гномики в лесной пещере.

Дети бегут к стене и встают около нее.

Здесь гномики любят играть со своим дедушкой в хлопушки. Давайте поиграем.

### Игра «Хлопушки»

Педагог — «дедушка». Когда он хлопает в ладоши, дети шагают; когда поет «ля-ля-ля», — прыгают. Педагог попеременно то хлопает в ладоши, то напевает «ля-ля-ля». Сначала сам шагает и прыгает в такт своим хлопкам или пению, затем дети выполняют задание самостоятельно.

Педагог. Еще гномики любят ходить гуськом друг за другом.

### Игра «Ходьба гуськом»

Педагог хлопает в ладоши, дети идут гуськом. Чем быстрее он хлопает, тем быстрее должны передвигаться дети. Педагог меняет ритм хлопков 3—4 раза.

Педагог. Посмотрите, дедушка грустит. Может, развеселим его? Позвеним бубенчиками, улыбнемся. Что еще можно сделать?

Дети. Потанцевать с дедушкой!

Педагог. Отличная идея, молодцы!

Дети берутся за руки и под знакомую песню водят хоровод.

### Игра «Ниточка с иголочкой»

Дети берутся за руки, самым первым встает педагог. Он бежит мимо разных препятствий, а дети, не разрывая рук, следуют за ним, как нитка за иголкой.

Педагог. Мы прибежали на полянку. Ух, как хорошо в лесу! Кругом травка зеленая, мягкая, цветочки растут, птички поют, колокольчики звенят на шапочках у гномиков. Гномики разбежались по кругу вокруг озера.

### Гимнастика

#### «Гномики у озера»

Дети встают в круг и выполняют движения в соответствии с текстом.

Стали гномики сравнивать, у кого громче шапочка звенит. Головой влево мотнули, наклонили ее подальше к плечику, потянулись, чуть покачали головой, услышали «динь-динь-динь». Теперь вправо голову склонили, к плечику наклонились, послушали другим ушком: «дзынь-ля-ля, дзынь-ля-ля». Теперь голову вперед склонили, стараются гномики подбородком курточки своей коснуться, опять чуть покачали головами, послушали: «дили-дили-дили-дили». Назад



голову склонили, послушали: «динь-дон, динь-дон».

Очень весело стало гномикам, начали они головами крутить влево-вправо. Головки у них, как шарики, по плечикам катаются: «динь-дон, динь-дон». Чувствуете, гномики, как легко шейка голову катает, такой перезвон идет по всей поляне. «Динь-дон, динь-дон!» У всех колокольчики весело поют, не понять у кого лучше.

Затем гномики силами меряться стали: кто кого одолеет. Друг другу на плечи руки положили, ноги расставили, крепко в пол уперлись ногами, напряглись всем телом, силой от земли налились и давай друг друга руками вниз давить.

Кто кого к земле прижмет, в озеро искупаться столкнет. Ножки не движутся, спинка твердая, животик напрягся, только руки давят друг другу на плечи. Ух! Какие все сильные гномики, непобедимые. Устали бороться.

## ОВД

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

### 1. «Полощем руки в воде».

Гномики опустили руки в прохладную воду, поболтали ими, как будто это не ручки, а две веревочки болтаются, встряхнули ими, пальцами поболтали. И давай волны руками гнать — влево, вправо.

### 2. «Кулачки-молоточки».

Разбаловались гномики, начали брызгаться. Кулаки сжали и стали

ими молотить по воде, брызги во все стороны летят. Весело гномикам, всё быстрее и быстрее по воде молотят. А потом устали гномики, кулаками уже не так быстро застучали, еле-еле, тихо-тихо.

### 3. «Брызгалки».

Решили гномики друг в друга брызгать. Резко по воде ладошкой хлопать!

### 4. «Обтиранье».

Обрызгались гномики с ног до головы, промокли. Стали друг другу лица вытираять, нежно, ласково, потом плечи, руки, спину.

### 5. «Встряхивание».

Остатки воды с себя гномики стряхнули сами. И встряхнулись напоследок всем телом. Стали чистыми и сухими.

## Упражнение «Против ветра»

Дети встают на четвереньки и выполняют движения в соответствии с текстом.

Вдруг подул сильный ветер. Никак не дает гномикам подняться, прямо к земле валит. Гномики встали на четвереньки, ножки раздвинули пошире, чуть вперед наклонились, голову руками прикрыли и пошли против ветра. Ветер на них давит, идти не дает. А гномики хитрые, то одним боком, то другим передвигаются. Вот уже до леса дошли, здесь ветер их не достанет!

## Игра «В густом лесу»

А в лесу деревья густые, кругом ветки колючие. Пробираются



гномики через лес, ветки поднимают, раздвигают, сами легко между деревьями проскальзывают, где бочком, где спинкой, где наклоняются, где на цыпочках пройдут. Вот и тропинка. Вышли гномики на нее. Какая узенькая! А посреди тропинки медведь разлегся и спит, что делать? Пошли гномики на цыпочках тихо, медленно, чтобы не зазвенели бубенчики.

### Игра «Медведь спит»

Дети крадутся «мимо медведя». Если «медведь просыпается», педагог говорит «ку-ку», дети залипают. Затем педагог машет рукой, дети продолжают идти.

Прошли гномики мимо медведя, ура!

### Упражнение «Испуг»

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Но сначала гномики немного испугались. Страшно было, что медведь их съест. Сжалась все в комочек, застыли. Подняли брови вверх, глаза широко раскрыли, рот приоткрыли, голову втянули в плечи, руками вцепились в стул, как будто упасть боялись. Бrr! Как страшно! Но медведя они перехитрили и теперь очень довольны и радостны.

Пришли гномики к себе в пещеру, сели в круг и стали показывать, как они собой довольны.

Дети садятся в круг, выполняют движения в соответствии с текстом.

Гномики сжали кулаки, а большие пальцы выставили вверх. Улыбнулись, весело подмигнули друг другу. Погладили себя по груди, голове.



# Спортивный досуг «Правила дорожного движения достойны уважения»

**Бабешко М.В.,**

воспитатель по физкультуре ГОУ «Школа № 1021», Москва

Прививать навыки безопасного поведения необходимо с дошкольного возраста. Детям надо помочь усвоить базовые понятия о себе, своем здоровье, механизмы общения и возможные опасные ситуации, а также базовые правила дорожного движения и основные знаки ПДД.

*Задачи:*

- формировать способность ориентироваться в пространстве;
- закреплять знания детей о правилах дорожного движения и дорожных знаках, а также умение распознавать их;
- закреплять знание цветов сигналов светофора и их последовательность;
- совершенствовать двигательные навыки;
- воспитывать смелость, чувство товарищества;
- формировать основы безопасности жизнедеятельности, осознанное выполнение правил поведения;
- учить различать опасные для жизни ситуации.

*Оборудование:* картинки на тему «Дорожные знаки»; обручи и кегли трех цветов (желтого, красного, зеленого); маленькие обручи; макет светофора.

\* \* \*

Под музыку в зал входят дети и родители.

Воспитатель. Здравствуйте! Сегодняшний досуг посвящен правилам дорожного движения.

Как вы думаете, кому нужны правила дорожного движения?

Дети отвечают.

Правильно, водителям и пешеходам. Давайте и мы разделимся на две команды — «Водители» и «Пешеходы».

Скажите, вы примерные пешеходы?

Команда «Пешеходы». Да!

Воспитатель. А вы, уважаемые водители, соблюдаете правила дорожного движения?

Команда «Водители». Да!

**В о с п и т а т е ль.** Давайте проверим ваши знания.

Проводится подвижная игра «Водители и пешеходы».

### Викторина «ПДД»

Команды по очереди отвечают на вопросы.

- Какие бывают переходы? (*Наземные, подземные.*)
- На какой сигнал светофора нельзя переходить дорогу? (*На красный.*)
- Как называют людей, идущих по улице? (*Пешеходы.*)
- По какой стороне тротуара надо идти? (*По правой.*)
- Кто управляет машиной? (*Водитель.*)
- На какой сигнал светофора можно переходить дорогу? (*На зеленый.*)

### Эстафета «Выбери знаки»

Дети и взрослые стоят в колоннах у ориентиров.

На полу лежат дорожные знаки. «Пешеходам» нужно выбрать те из них, которые необходимы для пешеходов, а «Водителям» отбирают те, которые нужны им.

По команде первые участники бегут, берут по одному знаку, добегают до обруча, кладут знаки в обруч. Возвращаются в свои команды и передают эстафету следующим участникам.

### Игра «Марки автомобилей»

Участвуют дети и родители. Участники по очереди называют

марки автомобилей. Команда, назвавшая больше марок, побеждает.

### Эстафета «Разложи по цветам светофора»

Дети и взрослые стоят в колоннах у ориентиров.

Перед участниками лежат кегли: красные, желтые и зеленые. Первые участники берут кеглю любого цвета, добегают до обруча и ставят ее в обруч соответствующего цвета. Возвращаются в свои команды и передают эстафету следующим участникам. В каждом обруче должно стоять по три кегли. Если кегля упала, ее надо поднять и поставить.

### Викторина «Разрешается или запрещается»

Команды по очереди отвечают, разрешены или запрещены следующие действия:

- играть и прыгать на остановке;
- громко кричать на остановке;
- в автобусе вести себя спокойно;
- уступать место старшим;
- высовываться из окна;
- обходить стоящий транспорт спереди.

### Эстафета «Зебра»

Дети и взрослые стоят в колоннах у ориентиров.

В руках у первых игроков по две большие полоски бумаги — «зебра». Участники идут до стойки по полоскам, подкладывая их



себе под ноги, бегом возвращаются обратно и передают полоски следующим игрокам.

В о с п и т а т е л ь. Молодцы, ребята, дорожные знаки и сигналы светофора вы знаете хорошо. А сейчас проверим, как вы отгадываете загадки.

Что за чудо — синий дом,  
Ребятишек много в нем!  
Носит обувь из резины  
И питается бензином.

(Автобус.)

Удивительный вагон,  
Посудите сами:  
Рельсы в воздухе, а он  
Держит их усами.

(Троллейбус.)

У него два колеса  
И седло на раме,  
Две педали есть внизу,  
Крутят их ногами.

(Велосипед.)

Дом на рельсах тут как тут,  
Всех умчит он в пять минут,  
Ты садись и не зевай —  
Отправляется ... (трамвай).

Маленькие домики  
по улице бегут,  
Мальчиков и девочек  
домики везут.

(Автомобили.)

### Эстафета «Ловкий водитель»

Дети и взрослые стоят в колоннах у ориентиров.

У первых игроков в руках веревочка, к которой привязана машинка. По команде участники провозят машинку «змейкой», не опрокинув ее и не сбив стойки. Обратно возвращаются бегом по прямой и передают машинки следующим участникам.

Подводятся итоги, дети возвращаются в группу.

### Издательство «ТЦ Сфера» представляет книгу



#### БЕСЕДЫ О ПРАВИЛАХ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ С ДЕТЬМИ 5-8 ЛЕТ

Автор — Шорыгина Т.А.

В пособии представлены беседы о правилах дорожного движения. Они сопровождаются стихами, сказками, загадками автора, помогающими лучше усвоить предлагаемый материал. Дети узнают о правилах поведения на пешеходных дорожках, перехода через улицу, о том, где следует проводить подвижные игры на воздухе.

Рекомендуем использовать с плакатами «Правила дорожного движения» и «Дорожные знаки».

## ЧТО МЫ ЗНАЕМ О ГИБКОСТИ И РАСТЯЖКЕ?

Гибкость — способность сустава двигаться в полной амплитуде. Данная способность важна для полноценного функционирования суставов, предотвращения повреждений мышц, связок и костей, обеспечения разнообразных движений торса и конечностей. Если регулярно выполнять необходимые упражнения, в зрелом возрасте у вас не будет проблем с суставами. Кроме того, эластичные, хорошо растяжимые связки помогут вам освоить самые сложные упражнения.

Для развития гибкости специалисты рекомендуют выполнять полноамплитудные движения с участием каждого сустава. Растяжение должно быть гармоничным. Для обеспечения полноценной гибкости суставов необходимо заниматься растяжкой мышц. Подбор комплекса упражнений зависит от множества индивидуальных факторов занимающегося: особенностей телосложения, эластичности тканей, разработанности суставов, массы тела, наличия тех или иных заболеваний. Правильно подобранный вариант растяжки будет эффективным и малотравматичным.

Самая популярная растяжка — статическая. Она не требует значительных усилий, не вызывает переутомления. Растягивайте суставы и мышцы до ощущения легкого напряжения, но не болезненности. Боль сигнализирует о том, что вы переусердствовали и вам необходимо снизить интенсивность тренировок.

Баллистическая растяжка — динамический вариант повышения эластичности мышц. Она подразумевает активные движения, при которых мышцы растягиваются очень резко и полноценно. Очень популярно упражнение, в ходе которого человек должен быстро касаться пальцами рук носков ног при наклонах вперед. Такие движения помогают сжечь лишние калории и увеличить приток крови к мышцам.

Пассивная растяжка требует участия в тренировках помощника. Подобные упражнения рекомендуются людям, которые по каким-либо причинам не могут контролировать собственное тело или желают как можно быстрее увеличить амплитуду движения суставов.

Для чего же мы стремимся достигнуть максимальной гибкости? Гибкость помогает сохранить суставы здоровыми за счет стабильности объема синовиальной жидкости, находящейся внутри сустава и необходимой для смазывания подвижных внутрисуставных поверхностей. Также гибкость — важный фактор, обеспечивающий полноценное функционирование позвоночного столба. Разработанные мышцы и суставы позволят вам в дальнейшем осваивать новые, более сложные комплексы гимнастических упражнений. Ваши суставы будут двигаться в широкой амплитуде, обеспечивая полноценную тренировку мышц, здоровье и высокое качество жизни.

Источник: [www.diets.ru](http://www.diets.ru)



# Развитие координационных способностей дошкольников посредством нестабильной опоры

Евсеева А.В.,

инструктор по физкультуре ДО № 3 ГБОУ  
«Гимназия № 1542», Москва

Деятельность по сохранению и укреплению здоровья детей в ДОО приобрела еще большую актуальность в условиях реформирования и модернизации системы образования. Повысились требования к содержанию образовательных программ, их материальному обеспечению, изменился контингент воспитанников: в ДОО появляется все больше детей «группы риска» или «условно здоровых». Снижение показателей здоровья и темпов развития детей дошкольного возраста обусловлены ухудшением социально-экономических и экологических условий жизни, несбалансированным питанием, низкой двигательной активностью.

В современном дошкольном образовании физкультурно-оздоровительному направлению в развитии детей уделяется непосредственное внимание, которое включает различные виды гимнастики, самомассаж, занятия физической культурой, подвижные игры. Все эти формы реализуют руководители (инструкторы) физического воспитания в условиях специально организованных форм оздоровительной работы и воспитатели на занятиях, прогулках, в режимных моментах и свободной детской деятельности.

Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые 7 лет жизни. Именно в детстве формируются основы всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Именно дошкольный возраст — период, когда интенсивно формируется

ЭТО ИНТЕРЕСНО

опорно-двигательный аппарат. Здоровье дошкольника напрямую зависит от состояния опорно-двигательной системы организма, выполняющей множество жизненно важных функций, и патологические изменения которой ведут к ухудшению всех его систем.

Разностороннее развитие двигательных способностей, основных физических качеств и координации движений определяет уровень физической подготовленности детей.

Совершенствование движений рук чрезвычайно важно для общего психического развития ребенка, так как позволяет ему перейти от зрительного восприятия мира к активному, действенному. Поэтому так важно, чтобы дошкольник мог непроизвольно координировать свои движения.

Возраст 4—7 лет — сенситивный период формирования навыка правильной осанки, а также координационных способностей.

При построении физкультурно-оздоровительной работы в нашей ДОО мы уделяем особое внимание формированию правильной осанки, так как у большинства детей ослаблен мышечный корсет, а также развитию координационных способностей. Мы используем достаточно новое для ДОО оборудование: фитбол, балансировочный диск (квадрат) и бревно-балансир.

Фитбол — новое направление оздоровительных видов гимна-



Фото 1

стики с использованием больших гимнастических мячей (фото 1).

Занятия с использованием фитбола доставляют детям большое удовольствие. Такие занятия имеют свои особенности, они уникальны по своему физиологическому воздействию на организм. Упражнения с использованием фитбола вызывают активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающую обменные процессы в организме.

Мяч создает хорошую амортизацию, во время динамических упражнений осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе, что создает оптимальные условия для формирования правильной осанки, снимая стресс с позвоночника, восстанавливая его правильное положение (фото 2).

Нестабильная опора постоянно вынуждает ребенка в целях сохранения равновесия включать в работу те или иные группы мышц, чего невозможно добиться в условиях жесткой опоры.



Фото 2



Фото 3

Прыжковые, покачивающие, вращательные, перекатывающие движения стимулируют работу вестибулярного аппарата, развивая чувство равновесия, двигательную координацию и ориентирование в пространстве. В данных движениях намного больше необычных «полетов», новых ощущений и поэтому выполняются они с большим удовольствием. Длительное применение фитбол-гимнастики позволяет быстрее и эффективнее освоить разнообразные двигательные умения и комплексно развивать физические качества, что способствует повышению уровня физической подготовленности детей.

Балансировочный диск (квадрат) представляет собой неустойчивую платформу, применение которой в процессе занятий способствует развитию чувства равновесия, координации, силовых способностей ребенка (фото 3).

Занятия на балансировочном диске (квадрате) укрепляют мышцы-стабилизаторы, которые редко задействованы при выполнении

обычных упражнений. При выполнении даже несложных движений ребенку приходится, удерживая равновесие, задействовать практически все мышцы, даже самые мелкие, что способствует гармоничному физическому развитию тела. Упражнения на балансире укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают осанку, развивают гибкость. Благодаря использованию на занятиях балансировочных дисков ребенок лучше ощущает свое тело в пространстве, у него развивается координация (фото 4, 5).

Начинать занятия необходимо с самых простых упражнений. Однако несложные и на первый взгляд привычные упражнения на балансире превращаются в нечто новое и не всегда легко выполнимое. Они позволяют задействовать при работе практически все группы мышц, в том числе те, которые не включаются в работу при выполнении простых упражнений на гимнастическом коврике.

Бревно позволяет расширить диапазон упражнений по срав-



Фото 4



Фото 5

нению с диском и квадратным балансиром (фото 6). На нем можно балансируать, расположившись в разных направлениях: ноги вдоль и поперек бревна. В разных положениях задействованы разные группы мышц. Кроме того, бревно можно положить плоской стороной вниз и ходить по нему, укрепляя мышцы стопы. Бревно используется для профилактики и лечения плоскостопия. Такое упражнение полезно выполнять в любом возрасте.

Упражнения с фитболом, балансировочным диском (квадратом) и бревном требуют большой четкости мышечных усилий, напряженного внимания, что вызывает быстрое утомление, поэтому их целесообразнее проводить непродолжительное время (фото 7). Но включать такие упражнения следует в каждое занятие так, чтобы они не превышали 40—60% от общей длительности занятия.

Для хорошего развития координационных способностей необходимо постоянно варьировать упражнения, так как при

постоянном выполнении хорошо знакомых движений координация как составная часть ловкости не развивается. Использование на занятиях фитбола, балансировочного диска (квадрата) и бревна помогает решить данную проблему, а также выступает в качестве средства решения оздоровительных и образовательных задач.

Вышеперечисленные физкультурные пособия в значительной мере способствуют повы-



Фото 6



Фото 7



Фото 8

шению интереса детей к выполнению различных двигательных заданий, что ведет к удовлетворению их потребности в двигательной активности, а также благотворно сказывается на состоянии здоровья детей, их физическом и умственном развитии (фото 8).

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым — не только желание родителей, но и одна из ведущих задач, стоящих перед ДОО. Налаживание партнерских взаимоотношений между ДОО и семьей сделает процесс воспитания и развития ребенка двусторонним и более качественным.

Именно поэтому в нашей дошкольной организации сотрудничество с семьей нашло свое отражение в различных направлениях воспитательной работы, в нашем случае — досуговой деятельности с использованием фитбола, балансировочного диска (квадрата) и бревна. Совместная деятельность во многом определяет отношение детей к физкультуре, их интерес к спорту, активность и инициативу.

Предлагаем некоторые варианты бессюжетных игр, эстафет и соревнований с различными видами нестабильной опоры, которые можно использовать на занятиях или в досуговой деятельности.

### Игры с фитболами

1. «Быстрый мяч» (прокатывание). Участники делятся на две команды и строятся в колонны друг за другом у стартовой линии. В руках первых участников по фитболу.

По сигналу первые участники обеих команд прокатывают мячи по полу «змейкой» между конусами (4 шт.), стоящими на расстоянии 1 м друг от друга, доходят до ориентира и возвращаются обратно по прямой. Выигрывает команда, быстрее и с меньшим количеством ошибок справившаяся с заданием.

2. «Кто быстрее» (прыжки). Участники делятся на две команды и строятся в колонны друг за другом у стартовой линии. В руках первых участников по фитболу (с рожками).

По сигналу первые участники садятся на фитбол, держатся руками за рожки и начинают прыгать на фитболе, продвигаясь к ориентиру. Назад возвращаются так же. Побеждает команда, быстрее справившаяся с заданием.

### Игры с диском-балансиром

1. «Кто лишний». Каждый участник стоит на диске-балансире.

Когда звучит музыка, игроки бегают по кругу вдоль стен зала. По окончании музыки бегут к диску-балансиру и занимают любой из свободных. Дисков должно быть на 2—3 меньше, чем игроков, и с каждым коном следует убирать еще по одному или несколько. Проигрывают участники, которым не хватило места. По мере выбывания игроков определяется победитель.

2. «По мостику». Диски-балансиры выкладывают в одну линию на небольшом расстоянии друг от друга, образуя «подвесной мостик». Участники встают в колонну друг за другом.

Участникам необходимо пройти по «подвесному мостику» — сначала медленно, затем быстрее, так, чтобы не упасть с него. Побеждает игрок, ни разу не упавший с «мостика».

### Игры с бревном-балансиром

1. «По мостику». Игра строится по принципу игры «По мостику» с диском-балансиром, только вместо дисков — бревна-балансиры.

2. «Полоса препятствий». Участники делятся на две команды и строятся в колонны друг за другом у стартовой линии.

По сигналу первые участники обеих команд преодолевают полосу препятствий: добегают до первого бревна (оно лежит плоской стороной вниз), проходят по нему, спускаются; добегают до фитбола, бьют им в пол три раза; добегают до второго бревна (оно лежит плоской стороной вверх), проходят по нему, спускаются; добегают до диска-балансира, встают на него, находят баланс, хлопают три раза в ладоши, стоя на нем, спускаются;гибают ориентир и бегом возвращаются к своей команде, где передают эстафету следующим участникам. Побеждает команда, быстрее справившаяся с заданием.

## Литература

Борисова М.М. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: Учеб.-метод. пособие. М., 2014.

Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л.Б. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика: Учеб.-метод. пособие к Программе воспитания и обучения дошкольников с ТНР. СПб., 2010.

Соломенникова Н.М., Машиной Т.Н. Формирование двигательной сферы детей 3—7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий. Волгоград, 2013.



# Использование нестандартного оборудования «Подушки-веселушки» [физкультурное занятие в средней группе]

**Попова З.И.,**

воспитатель по физкультуре;

**Зимина Т.А.,**

старший воспитатель МКДОУ д/с «Солнышко»,  
пос. Караваево Костромской обл.

Предлагаем вниманию читателей физкультурное занятие с использованием нестандартного оборудования «Подушки-веселушки».

*Цели:*

— укрепление и сохранение здоровья детей;  
— формирование устойчивого интереса к физкультуре, здоровому образу жизни.

*Задачи:*

— содействовать формированию гармоничного телосложения, укреплять осанку, мышечный корсет;  
— содействовать профилактике плоскостопия;  
— развивать мелкую моторику;  
— укреплять дыхательную систему и защитные силы организма;  
— формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности;  
— совершенствовать умение сблюдать в ходьбе и беге заданный темп;

— развивать умения и навыки в играх, упражнениях, совершенствовать технику их выполнения;  
— повышать моторную плотность занятия;  
— учить прыжкам на двух ногах через ряд расположенных предметов с продвижением вперед;  
— совершенствовать бег «змейкой» между предметами;  
— закрепить ползание на четвереньках между предметами;  
— развивать художественное воображение;  
— прививать навыки самообслуживания, самостоятельность, трудолюбие;  
— вызывать положительные эмоции с помощью музыки, художественного слова, игры;  
— учить правильно снимать мышечное напряжение;  
— развивать силу, ловкость, выносливость, слуховое восприятие, ориентировку в пространстве, двигательную

- память, ритмичность, пластику;
- прививать привычку сохранять правильную осанку;
- воспитывать терпение, добро желательность, свободу общения, положительные личностные качества.

*Оборудование:* подушки с цветными принтами (по 2 каждого вида, всего — по количеству детей).

\* \* \*

Дети входят в зал. На полу в три ряда лежат подушки, составляя красную, синюю и зеленую дорожки. Дети выстраиваются в шеренгу.

Воспитатель приветствует детей, проверяет равнение, осанку.

**В о с п и т а т е л ь.** Ребята, сегодня в нашем зале находятся уже знакомые вам предметы. Что это?

Дети отвечают.

Правильно, это подушки. Для чего они нужны?

Дети отвечают.

Верно, чтобы спать, отдохнуть. Скажите, на какой подушке надо спать, чтобы не испортить осанку?

Дети. На маленькой.

**В о с п и т а т е л ь.** Правильно! А можно спать и без подушки.

Диванная подушка лежала и вздыхала.

Диванная подушка заняться чем, не знала.

Диванную подушку так одолела скука!

Развлечься бы, попеть бы... Так песня — тоже мука!

Диванная подушка тогда лишь оживает,

И лень ее бесследно и быстро исчезает,

Когда приходят дети и на диване тесно —

И весело, и шумно, и очень интересно!

*Т. Маршалова*

Ребята, вы готовы поиграть с подушками?

Д е т и. Да!

### Разминка

Ходьба:

- по кругу друг за другом;
- на носках;
- боковым приставным шагом.

Бег:

- легкий;
- «змейкой» между подушками.

Спокойная ходьба, восстановление дыхания.

Дети встают перед подушками.

**В о с п и т а т е л ь.** Ребята, как вы думаете, чем наполнены подушки?

Дети отвечают.

Правильно, подушки наполняют легким и послушным пухом.



Давайте представим, что мы играем с легким перышком.

Чем сильнее мы будем дышать, тем выше полетит наше перышко.

### Дыхательное упражнение «Перышко»

Выполнить глубокий вдох через нос, выдох через рот вверх, губы трубочкой.

Проводится ритмическая зарисовка с элементами пальчиковой гимнастики «Губки бантиком, бровки домиком».

### ОВД

Дети стоят у подушек. Задания зависят от цвета дорожки.

Дети, стоящие на красной дорожке, выполняют ползание на четвереньках между подушками. Повторить 3 раза. Подушки расположены на расстоянии 30—40 см друг от друга.

Дети, стоящие на синей дорожке, выполняют прыжки на двух ногах через ряд подушек. Повторить 3 раза. Подушки расположены на расстоянии 20—25 см друг от друга. Воспитатель контролирует и страхует детей.

Дети, стоящие на зеленой дорожке, выполняют бег «змейкой» между подушками. Повторить 3 раза. Подушки расположены на расстоянии 30—40 см друг от друга.

Воспитатель. Ребята, наши перышки упали на пол, надо

поднять их снова, ведь им хочется летать.

Проводится дыхательное упражнение «Перышко».

Дети переходят на другие дорожки и выполняют соответствующие упражнения.

### Физкультминутка для глаз

Глазкам нужно отдохнуть.

Дети закрывают глаза.

Нужно глубоко вздохнуть.

Делают глубокий вдох через нос, глаза закрыты.

Глаза по кругу побегут.

Открывают глаза, врашают ими по кругу по часовой стрелке и против нее.

Много-много раз моргнут.

Часто моргают глазами.

Глазкам стало хорошо.

Легко касаются кончиками пальцев закрытых глаз.

Увидят мои глазки всё!

Широко открывают глаза, улыбаются.

Дети переходят на другие дорожки и выполняют соответствующие упражнения.

Воспитатель. Молодцы, ребята, вы справились со всеми заданиями! А сейчас проверим вашу осанку. Помогут в этом наши красивые подушки.

## Тест на проверку осанки

Дети кладут подушку на голову и идут по периметру зала, проговаривая слова:

Я с подушкою хожу,  
Ровно спинку я держу,  
Я с подушкою гуляю  
И подушку не теряю.  
Я с подушкою хожу,  
За осанкой я слежу.

## Подвижная игра «Найди пару»

Дети выполняют разные движения (легкий бег, ходьба на пятках, на носочках и др.), держа в руках подушки. По сигналу воспитателя находят ребенка с подушкой такой же расцветки. Игра проводится

несколько раз, дети меняются подушками.

## Релаксация

Дети ложатся на пол, подложив под голову подушки, и расслабляются.

Воспитатель

Я люблю свою подушку, мягкую, пушистую!

У нее четыре ушка, наволочка чистая!

Пузо теплое, большое из гусиного пера!

Провалюсь в него щекою — спать давно уже пора!

Дети самостоятельно убирают подушки на место.

Воспитатель подводит итоги занятия.

Дети выходят из зала.

# Спортивный фестиваль «ГТОника»

Немцова Е.В.,

инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 28 «Петушок»,  
г. Подольск Московской обл.

ГТО (Готов к труду и обороне) — программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях в СССР. Высокая идейная и политическая направленность, простота и общедоступность фи-

зических упражнений и видов спорта, включенных в нормативы программы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, сделали комплекс ГТО популярным среди населения,



особенно молодежи. Сдавая нормы ГТО, миллионы юношей и девушек приобрели всестороннюю физическую подготовку и закалку.

В 2013 году Президент РФ В.В. Путин предложил возродить систему физического воспитания, подобную той, что существовала в СССР. И уже через год им был подписан Указ от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе “Готов к труду и обороне” (ГТО)», как дань традициям нашей национальной истории. С вступлением указа в силу выполнение норм ГТО стало частью учебно-воспитательного процесса образовательных организаций различного уровня.

Наш детский сад, шагая в ногу со временем, в 2015/16 уч. г. принял участие в апробации проекта «ГТОника» (автор С.А. Фирсин, канд. пед. наук, доцент Академии социального управления, президент Ассоциации учителей физической культуры «Лидер»).

Проект предусматривает:

- использование разнообразных форм физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятий и сдачи норм комплекса;
- популяризацию и пропаганду среди дошкольников нового комплекса ГТО, повышение привлекательности

подготовки и сдачи норм комплекса;

— преемственность в осуществлении программы ГТО между ДОО и школой.

Программа проекта состоит из двух разделов.

1-й раздел, спортивный. С раннего возраста дети любят бег, прыжки, купание, метание, игры с мячом и т.д. Поэтому выполнение таких видов упражнений не только способствует развитию детей, но и доставляет массу удовольствия во время испытания.

2-й раздел, творческий. Физическое воспитание складывается из мероприятий, направленных не только на то, чтобы вырастить здоровых, выносливых людей, но и развить у детей творческие способности, активность и самостоятельность.

## Сценарий спортивного фестиваля «ГТОника»

### 1-й день фестиваля

Под музыку зрители и гости занимают предложенные места вдоль площадки. Звучат фанфары.

Под аудиозапись спортивного марша на площадку входят участники фестиваля «ГТОника» — команды «Пингвины» и «Капельки».

Ведущий. Ребята, мы сегодня собрались для проведения спортивного фестиваля «ГТОника». Это праздник спорта,

здоровья, движения, успеха. Для открытия фестиваля и поднятия флага приглашаются капитаны команд «Пингвины» и «Капельки»!

Выходят капитаны команд.

Смирно! Флаг поднять!

Под аудиозапись гимна РФ дети поднимают флаг РФ.

Спортивный фестиваль «ГТО-ника» объявляю открытым.

Под веселую музыку на спортивную площадку вбегает Спортик.

Спортик

Здравствуйте, мои друзья!

Очень рад вас видеть я!

Все в порядке!

Все здоровы!

Бегать и играть готовы!

Ведущий. Спортик, мы сегодня собрались на спортивной площадке не играть, а пройти испытания и сдать нормы ГТО.

Спортик

Что такое ГТО?

Вы не видели его?

Где он, что он, покажите?

И быстрее научите.

Ведущий. Ребята, давайте объясним нашему другу Спортику, что такое ГТО.

Дети (все вместе)

ГТО — это движение.

ГТО — это успех.

ГТО — это здоровье.

ГТО — это для всех.

Ведущий

Комплекс ГТО, друзья,  
Без него никак нельзя,  
Учит родину любить,  
Сильным, статным,  
крепким быть.

Быстро бегать, прыгать ввысь.  
Жизненных высот достичь!

В сдаче комплекса ГТО могут участвовать дети с 6 лет и даже 70-летние люди. За хорошие результаты участники получают значок ГТО. Значки, как и медали, бывают золотыми, серебряными и бронзовыми.

Пришло время начинать испытания.

Спортик

Подождите, не спешите.  
Прежде чем соревноваться,  
Вы скорей должны  
размяться!  
Упражнения выполняйте,  
За мною дружно  
повторяйте.

Спортик проводит разминку для участников соревнований.

Ведущий. Молодцы! Разминка прошла успешно.

Начинаем испытанья,  
Желаем вам нас удивить,  
Преодолеть все на пути  
преграды  
И в каждом виде спорта  
победить!

Сдать нам нормы ГТО помогут путевые листы с порядком прохождения испытаний.



Командам раздают путевые листы со схемами прохождения испытаний.

Проводятся тесты:

1-й — прыжки в длину с места толчком двумя ногами;

2-й — наклон вперед из положения стоя на полу с прямыми ногами.

Предлагаем вам, друзья,  
Поднабраться сил пока.  
Вы немного посидите,  
Выступленья посмотрите.

### Выступление команды «Пингвины»

Участники команды исполняют частушки.

Мы спортивные частушки  
Приготовили для вас,  
На ходу их сочинили,  
Исполняем в первый раз!

Лучше всяких кенгуру  
Прыгать я могу в длину,  
Долго этому учился,  
На занятиях не ленился!

Одногруппник наш Иван  
Спортом увлекается,  
Девочек поймать пытаясь,  
Целый день гоняется!

Мы занятия физкультурой  
Просто обожаем,  
Основные нормативы  
Легко опережаем!

Все, кто бегом занимался,  
О болезнях забывал.

«Бег — отличное лекарство!» — Гиппократ совет давал.

Мы спортивные частушки  
Весело пропели,  
А теперь аплодисменты  
Услышать захотели!

### Выступление команды «Капельки»

Участники команды исполняют частушки.

Ставьте ушки на макушки,  
Слушайте внимательно,  
Мы спортивные частушки  
Споем вам замечательно!

Мы в любой спартакиаде  
Дадим фору в сто очков!  
Не должно быть в нашей  
группе  
Разгильдяев-слабачков!

Я сегодня очень горд —  
Установлен мной рекорд:  
Отказался от привычки  
Ирку дергать за косички!

Во сне я прыгнул дальше всех,  
Ждет теперь меня успех,  
А проснулся — не пойму,  
Почему я на полу?

Все спортивные каналы  
Влад смотреть старается,  
Развалившись на диване  
К спорту приобщается!

Мы пропели вам частушки  
Хорошо ли, плохо ли.

А теперь мы вас попросим,  
Чтоб вы нам похлопали!

Ведущий. Немножко отдохнули, повеселились, продолжаем испытания.

Проводятся тесты:

3-й — метание мешочка с песком на дальность;

4-й — подъем из положения лежа в сед.

Я хочу вам показать,  
Как мы любим танцевать.  
Вы хотите научиться?  
Так придется потрудиться!  
Брассыпную все вставайте  
И за нами повторяйте.

Участники команды «Капельки» исполняют танец «буги-вуги», затем участники команды «Пингвины» — танец «Помогатор».

На сегодня наши испытания подошли к концу. Завтра мы с вами вновь встретимся и продолжим сдавать нормы ГТО!

## 2-й день фестиваля

Ведущий. Ребята, сегодня мы продолжаем сдавать нормы ГТО. Желаем вам удачи!

Проводятся тесты:

5-й — отбивание мяча о землю 10 раз подряд, стоя на месте;

6-й — бег 30 м.

Дорогие юные художники! Сейчас вы поучаствуете в конкурсе рисунков!

Проводится конкурс рисунков на тему «Мы со спортом крепко дружим». Участвуют обе команды.

Проводятся тесты:

7-й — бросание набивного мяча двумя руками из-за головы;

8-й — челночный бег  $3 \times 10$  м.

А теперь, детвора,  
Сказку посмотреть пора!

Проводится инсценировка сказки «Репка» в исполнении команды «Пингвины», затем — инсценировка сказки «Теремок» в исполнении команды «Капельки».

Подводятся итоги фестиваля.

На места все становитесь  
И немножко притаитесь.  
Прошли все испытанья вы,  
И, без сомненья,  
В конце пути,  
как обещали мы,  
Вас ждут призы  
и награжденье!

Детям, занявшим призовые места, вручаются медали и грамоты, остальные участники получают дипломы.

Честь опустить флаг предоставляется победителям фестиваля.

Выходят дети, занявшие призовые места.

Смирно! Флаг РФ опустить!

Под аудиозапись гимна РФ дети опускают флаг РФ.

Спортивный фестиваль закрыт. Спасибо! До новых встреч!

# Цифровые образовательные ресурсы для обратной связи инструктора по плаванию с родителями и педагогами (в рамках реализации инновационного проекта «Активное развитие “Планеты детства”»)

**Пятаева Л.В.,**

инструктор по физкультуре МАДОУ д/с № 8 «Планета детства»,  
г. Реутов Московской обл.

В условиях динамично меняющегося мира, постоянного совершенствования и усложнения технологий информатизация сферы образования приобретает фундаментальное значение. Благодаря преобразованиям все шире проявляется роль информационных технологий в дошкольном образовании. Цифровые образовательные ресурсы помогают педагогу чувствовать себя комфортно в новых социально-экономических условиях, а образовательной организации — перейти на режим функционирования и развития в качестве открытой образовательной системы. Компьютер, мультимедийные средства — инструменты для обработки информации, могут стать мощным техническим средством обучения, коммуникации, необходимыми для совместной деятельности педагогов, родителей и дошкольников.

Работа с родителями направлена на сотрудничество с семьей в интересах ребенка, формирование общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности ребенка, его психофизиологических особенностей, выработку близких по сути требований, организацию помощи в обучении, физическом и духовном развитии воспитанника. Привлечение родителей к участию в воспитательном процессе в ДОО способствует созданию благоприятного климата в семье, психологического и эмоционального комфорта ребенка в детском саду и за его пределами.

Инструктор по физкультуре использует в работе с родителями традиционные формы взаимодействия: выступление на родительских собраниях, открытые занятия, праздники. Но традиционные формы работы, при всех их положительных характеристиках, имеют объективные трудности:



- ограниченное количество времени у родителей для посещения как родительских собраний, так и консультаций в детском саду;
- отсутствие возможностей для своевременного предоставления необходимой информации родителям.

Новые современные возможности помогают в работе с родителями. Наличие у детского сада собственного сайта в Интернете предоставляет родителям возможность оперативного получения информации о проводимых мероприятиях, праздниках, развлечениях. На сайте детского сада каждый родитель в удобное для себя время может ознакомиться с необходимой информацией.





Инструктор по физкультуре имеет на сайте нашего детского сада свою страницу, где размещены фото- и видеоотчеты

о проведенных мероприятиях, информация о работе бассейна, консультациях. В разделе «Инновационная деятельность» для

родителей и педагогов размещены видеоконсультации. В такой интересной и доступной форме родители узнают, при помощи каких упражнений можно справиться со страхом воды у ребенка, как сформировать правильные дыхательные навыки у него дома или на отдыхе у водоема, обезопасить свой отдых у воды. Проведение таких консультаций для родителей просто необходимо. Родители могут узнать много полезной и интересной информации о детях, правильно воспользоваться полученными знаниями на практике и совместными усилиями с педагогами ДОО сделать ребенка успешным.

Педагог должен идти в ногу со временем, использовать новые технологии в воспитании и образовании. Сегодня применение цифровых образовательных ресурсов в образовательном процессе — одно из приоритет-

ных направлений модернизации образования, позволяющее не только повысить качество обучения, но и достичь нового уровня отношений между участниками учебного процесса на всех этапах педагогической деятельности.

## Литература

*Анатова Н.В.* Информационные технологии в школьном образовании. М., 1994.

*Захарова И.Г.* Информационные технологии в образовании. М., 2003.

Использование современных информационных и коммуникационных технологий в учебном процессе: Учеб.-метод. пособие / Д.П. Тевс и др. Барнаул, 2006.

*Кораблёв А.А.* Информационно-телекоммуникационные технологии в образовательном процессе / Школа. 2006. № 2. С. 37—39.

*Роберт И.В.* Современные информационные технологии в образовании: дидактические проблемы, перспективы использования. М., 1994.

## Издательство «ТЦ Сфера» представляет книгу



### ЗАНЯТИЯ В БАССЕЙНЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

Автор — Рыбак М.В.

В издании представлены образовательная программа по плаванию «Морская звезда» для детей старшего дошкольного возраста, структура занятий, раскрыта специфика обучения плаванию.

Для реализации задач по обучению плаванию представлены разнообразные комплексы упражнений, подвижные игры, дыхательная, релаксационная гимнастики, образно-игровая форма упражнений в стихах и загадках, игры на воде с нестандартным оборудованием.

Сайты [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru), [www.apcards.ru](http://www.apcards.ru), [www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru)



# Спортивное развлечение «За играми в Поволжье»

**Ларионова Г.В.,**

инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 40 «Радость»,  
г. Новочебоксарск, Чувашская Республика

Развлечение, направленное на приобщение детей к национальным традициям физического воспитания чувашского народа и народов, населяющих Поволжье, построено в форме игры-путешествия на основе народных игр: чувашских, русских, татарских, мордовских. Основные структурные компоненты: игровые упражнения, элементы чувашского, мордовского, татарского, русского танцев, подвижные игры с разной степенью нагрузки, дыхательные упражнения, расслабляющие паузы.

**Цель:** формирование положительной мотивации для развития двигательной активности детей.

**Задачи**

**Образовательные:**

- совершенствовать выполнение элементов русского, чувашского, татарского, мордовского народного танцев;
- закреплять умение играть в народные игры, прыгать с батута на батут, перепрыгивать через препятствия;
- формировать представление детей о республиках, входя-

щих в состав Российской Федерации: Чувашской, Мордовии и Татарстане.

**Оздоровительная:** формировать навыки здорового образа жизни (самомассаж, упражнения дыхательные, по профилактике нарушений осанки и плоскостопия).

**Коррекционно-развивающая:** развивать координацию движений, мелкую моторику, артикуляционные движения, быстроту, ловкость, равновесие, ориентировку в пространстве, творческое воображение.

**Воспитательные:**

- воспитывать толерантное отношение к народам Поволжья, уважительные, дружеские чувства путем познания фольклора с помощью народных игр;
- создавать эмоционально положительную основу для развития патриотических чувств.

**Оборудование:** атрибуты к подвижным играм (солнышко, ленточка), символы Чувашии, Татарстана, Мордовии, России, аудиозаписи народных мелодий, презентация PowerPoint, элементы

народных костюмов (русских, мордовских, татарских, чувашских).

*Предварительная работа:* выбор и разучивание народных игр, беседы о них, изготовление символов и флагов народов, живущих на Средней Волге (русских, чувашей, татар, мордвы), ознакомление с образом жизни и обычаями народов Поволжья.

\*\*\*

Инструктор. Ребята, скоро в нашем детском саду пройдет фестиваль игр народов Поволжья. Я знаю, что вы хотите участвовать в нем. Сегодня нам предстоит совершить интересное путешествие, в котором мы познакомимся с играми разных народов. Как называется наша страна?

Дети. Россия.

На экране появляется слайд с изображением карты России.

Инструктор. Верно. Символы нашей страны: матрешка — добрая посланница дружбы и любви, медведь — образец силы и мужества.

На экране появляется слайд с изображением символов страны, а также гербом России.

Раньше Россия называлась Русью. Стерегли нашу землю славные богатыри: сильные и мужественные. А как называется наша малая родина?

Дети. Чувашская Республика.

Инструктор. Правильно. А знаете ли вы, на берегу какой реки мы живем?

Дети. На берегу реки Волги.

Инструктор. Да, по-другому можно сказать, что мы живем в Поволжье. Народы каких национальностей живут рядом с нами в Поволжье?

Дети. Русские, татары, мордва и т.д.

На экране появляется слайд с изображением детей в русских национальных костюмах.

Инструктор. Ребята, чей это наряд?

Дети. Русского народа.

Инструктор. Правильно. Как красив русский костюм!

Выходят двое детей в национальных костюмах.

Дети

Мы живем в России.  
У нас леса густые,  
У нас березы белые.  
И небо наше чистое,  
И реки наши быстрые.  
И Москвы, столицы нашей,  
В целом мире нету краше!

Инструктор

Звонче, музыка, играй,  
Всех на танец приглашай.

### Разминка с элементами русского танца

Ходьба:

- в колонне с перекатом с пятки на носок. Мальчики дер-



- жат руки на поясе, девочки — перед грудью «полочкой»;
- на носках. Мальчики держат руки за спиной, девочки — разводят поочередно в стороны;
- на пятках. Мальчики держат руки за головой, девочки — перед собой, «округленные» (1—2 — руки в стороны; 3—4 — и.п.);
- правым боком. Мальчики идут приставным шагом с приседанием, руки на поясе, девочки выполняют припадания (левая рука «полочкой», правая — вертикально, указательный палец к щеке);
- в полуприседе. Правую ногу на носок, 3 шага вперед. То же левой ногой.

Бег:

- по кругу «змейкой». Мальчики стучат ладонями по коленям, девочки энергично работают локтями;
- по кругу, взявшись за руки, с захлестом голеней назад;
- взявшись за руки, на счет 1—4 — в круг; 5—8 — на месте; 1—4 — из круга; 5—8 — на месте.

### Игра «Ручеек»

Игра проводится под аудиозапись песни «Течет река Волга» (муз. М. Фрадкина, сл. Л. Ошанина).

Играющие встают друг за другом парами (мальчик и девочка), берутся за руки и держат

их высоко над головой. Из сцепленных рук получается длинный коридор. Игрок, оставшийся без пары, идет к «истоку» ручейка и, проходя под сцепленными руками, ищет себе пару. Взявшись за руки, новая пара пробирается в конец коридора, а тот, чью пару разбили, идет в начало «ручейка» и т.д.

На экране появляется слайд с изображением карты Поволжья.

### Игровое упражнение с элементами самомассажа «Полет на воздушном шаре»

Инструктор. Мы отправляемся в путешествие по Поволжью. Сейчас мы сплетем большую корзину.

Дети встают в круг, кладут руки на плечи друг другу и выполняют упражнение в соответствии с текстом.

Посмотрите, какой огромный шар сейчас нас поднимет в воздух. Закройте глаза и держитесь крепче. Сделайте глубокий вдох и выдох. Шар взлетел. Вдох, выдох. Вокруг нас белые пушистые облака, лучи солнца согревают щечки. Один лучик солнца заглянул в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу, нежно и аккуратно погладьте его ладонями на лбу, носу, ротике, щечках, подбородке. Он забрался на живот — погладьте животик. Отлично! Мы подружились с сол-

нечным зайчиком. Посмотрите, как высоко мы взлетели! Произнесите волшебные слова: «Земля, прощай. В добный путь!» Стало прохладно, сожмитесь, обнимите свои плечи, потрите их ручками. Почувствуйте, как сразу стало теплее. Вдох, выдох. Наш воздушный шар снижается.

Смотрите, какой необычный город! Давайте пойдем и познакомимся с местными жителями.

Звучит мордовская народная мелодия.

Ребята, вы слышите необычную музыку. Мы приземлились на мордовскую землю.

Выходят мальчик и девочка в мордовских национальных костюмах.

Дети в мордовских костюмах. Здравствуйте, ребята! Шумбрат! Добро пожаловать в Мордовию.

У нас в Мордовии  
Солнце ярко, небо сине,  
Золотая пшеница  
На полях колосится.  
В доме пахнет калачом,  
Капуста в бочках бродит,  
Стол накроем, пусть любой  
В гости к нам приходит!

Инструктор. Приглашаю вас исполнить мордовский танец.

Мальчики и девочки встают друг против друга с разных сторон зала.

- Мальчики держат руки на поясе, девочки сжимают кулаки и соединяют их над головой. Дети отводят правую ногу в левую сторону на пятку, возвращаются в и.п., повторяют другой ногой. Кружатся вокруг себя с припаданием.

- Девочки быстрыми шагами идут вперед к мальчикам, останавливаются и опять кружатся с припаданием. Мальчики хлопают в ладоши перед грудью, выполняют тройной притоп.

- Дети, взявшись за руки, с припаданием идут по кругу. Девочки быстрыми шагами идут вперед и кружатся с припаданием. Мальчики хлопают в ладоши перед грудью.

- Дети быстрыми шагами идут по кругу на носках. Девочки разводят руки в стороны вниз, кружатся с припаданием вокруг себя, приподнимая руки вверх. Мальчики держат обе руки влево, затем хлопают в ладоши перед грудью.

- Дети, взявшись за руки, быстрыми шагами выстраиваются в одну линию.

Инструктор. В Мордовии живет трудолюбивый народ. Поэтому в народных мордовских играх дети изображали труд взрослых: сев, уборку урожая, охоту, защиту от зверей. Символ города Саранска — Лиса Ася подготовила для нас игру «Круговой».



## Игра «Круговой»

Играющие чертят большой круг, делятся на две равные команды: одна в круге, вторая — за ним. Те, кто остается за кругом, равномерно распределившись, стараются попасть мячом в участников, находящихся в кругу. Дети в кругу пытаются поймать мяч и попасть им в любого участника за кругом. Попадая, ребенок получает очко, благодаря которому не выбывает, если попадут в него. Промахиваясь, ребенок выходит из круга. Когда мяч запяинает всех детей, играющие меняются местами.

Снова проводится игровое упражнение «Полет на воздушном шаре».

Звучит татарская народная мелодия, на экране появляется слайд с изображением карты Татарстана.

Инструтор. Ребята, вы слышите необычную музыку, это звучит татарская народная мелодия. Мы прибыли в Татарстан. Татарские игры связаны с историей народа, его трудовой деятельностью, бытом, обычаями, традициями, верованием. Символ города Казани — снежный барс (ирбис). Давайте рассмотрим национальный наряд татарского народа.

Выходят мальчик и девочка в татарских национальных костюмах.

Дети в татарских костюмах. Здравствуйте, ребята! Исэнмесез!

Спросите нас: откуда вы?

Мы с Волги, из Казани.  
Поит нас волжская вода,  
Мы хлеб растим, пасем стада,  
Качаем нефть, грузим суда  
В свободном Татарстане.

Инструтор. Приглашаю вас исполнить татарский танец.

Под бодрую ритмичную музыку дети перестраиваются из колонны в круг.

- Девочки опускают руки вниз, ладони наружу, делают шаг с подскоком вперед. Мальчики двумя руками как бы придерживают сзади тюбетейку, продвигаются вперед, выбрасывая прямые ноги.

- «Веревочка». Дети сгибают ноги в коленях и ставят на пол сначала правую ногу носком внутрь, затем ее же носком наружу. Повторяют другой ногой.

- «Молоточки». Дети ставят правую ногу вперед на пятку. Трижды поднимают и опускают пятку. Повторяют другой ногой.

- «Елочка». На счет «раз» дети приподнимают пятку правой ноги и носок левой и переставляют ноги вправо, соединив носки, разведя пятки в разные стороны; ноги слегка согнуты в коленях. Повторяют в ту же сторону, приподнимая пятку левой ноги и носок правой. Затем так же шагают в другую сторону.

- Дети берутся за руки, идут на носках, выстраиваются в одну линию.

Инструктор. Снежный барс приготовил нам игру «Продаем горшки».

### Игра «Продаем горшки»

Играющие делятся на две группы. Дети-«горшки», встав на колени или усевшись на пол, образуют круг. За каждым «горшком» стоит игрок — хозяин горшка. Водящий стоит за кругом. Он подходит к одному из хозяев горшка и начинает разговор:

- Продаешь горшок?
- Продаю.
- Почем?
- По три (можно назвать любое число до 10).

После этого водящий (покупатель) хлопает в ладоши хозяину горшка столько раз, сколько стоит горшок, и они бегут по кругу в разные стороны. Кто быстрее добежит до свободного места в кругу и займет его, становится хозяином горшка, а оставшийся становится водящим. Игра продолжается.

Инструктор. Ребята, нам пора возвращаться. Но посмотрите, на месте нашего взлета на воздушном шаре кто-то оставил письмо.

Инструктор разворачивает письмо. Оно содержит маршрутный лист со схемой движений «Прочти и выполнни», согласно которой дети с разбега перепрыгивают через полуцилиндр (модули), добегают до батута, перепрыгивают с одного батута на

другой и еще раз перепрыгивают через второй полуцилиндр.

Молодцы! Теперь можем лететь обратно.

Снова проводится игровое упражнение «Полет на воздушном шаре».

Звучит чувашская народная мелодия.

Ребята, вы слышите чувашскую мелодию. Мы приземлились на своей родине.

На экране появляется слайд с изображением карты Чувашии.

Символ нашей республики «Пять серебряных уток» означает стремление к свободе, инициативу и достижение поставленных целей.

В каком городе мы живем?  
Дети. В Новочебоксарске.

Инструктор. Чтобы узнатъ, какое животное служит символом нашего города, отгадайте загадку.

По деревьям скок да скок!  
Раз — и спрячется в дупло.  
Погрызет орешки там.  
Коль орешки по зубам!

(Белка.)

На экране появляется слайд с изображением символа г. Новочебоксарска — бельчонка Новчика.

Выходят мальчик и девочка в чувашских национальных костюмах.

Дети в чувашских костюмах. Здравствуйте, ребята! Сывлах сунатпар, ачасем!



Новочебоксарск наш молодой,  
Самый юный город.  
Великой Волгою-рекой  
Омыты здесь просторы.  
Когда-то поле было здесь,  
Сейчас — дома, заводы, ГЭС.  
А за рекой, как раньше, лес,  
Река, аллея, роща, склон,  
Собор, спорткомплекс, стадион,  
Красивый он в любой сезон!

И н с т р у к т о р. Приглашаю вас исполнить чувашский танец.

Дети встают в две колонны на одной стороне зала.

- Выходят девочки, скользя по полу, строятся в шеренгу. Затем с подскоками выходят мальчики, строятся в шеренгу.

- Мальчики делают шаги с подскоком, руки держат скрещенными. Девочки скользят по полу, сводя то носки, то пятки.

- Притопами пары идут навстречу друг к другу.

- Мальчики шагают с пятки на носок вокруг девочек. Девочки на месте выполняют каблучный ход.

- Девочки с подскоками, продвигаясь вперед, идут в круг, хлопая в ладоши. Мальчики, положив руки на плечи друг другу, идут по кругу «топотушками». Выполняют размашистую присядку, руки скрещены.

- Девочки подходят к мальчикам, берут их за талию и «кводят» на свои места. После, соединив руки «бараночкой», кружатся на

6 счетов вправо, на счет 7—8 выполняют тройной притоп. Повторяют те же движения влево.

И н с т р у к т о р. Чувашский народ очень трудолюбивый. Местные жители всегда очень рано вставали и начинали трудиться. Бельчонок Новчик подготовил для нас игру «Хевел тух!» («Солнышко, вставай!»).

### Игра «Хевел тух!» (**«Солнышко, вставай!»**)

Дети встают в круг, берутся за руки, идут приставными шагами по кругу, выполняя руками движение вперед-назад и говорят: «Хевел тух, Хевел тух! Супа сакар ситеретеп!» («Солнышко, вставай! Солнышко, вставай! Хлебом с маслом угошу!») Один ребенок — «Солнце» сидит в кругу. «Солнце» поднимается, остальные участники разбегаются. Задача «Солнца» — ловить детей.

### Коммуникативная игра «Солнышко»

И н с т р у к т о р. Наше путешествие подходит к концу и нам надо вернуться в детский сад. Сегодня вам помогали хорошее настроение, дружба, сила воли и ваши веселые улыбки. Покажите ладошки, сделайте лучистое солнышко, скажите в ладошки хорошие слова, вольтесь за руки и раздайте пожелания своим друзьям. Как вы себя чувствуете?

Дети отвечают.  
Вот мы и дома.

## Рефлексия

Наше путешествие закончилось. Понравилось вам путешествовать? В каких городах мы побывали? В каком городе вам понравилось больше всего и почему? Куда бы вы хотели снова вернуться?

Дети отвечают.

**Инструктор.** Вы прошли все препятствия, справились с трудностями во время игр и, конечно же, вы были отличными плясунами. А по чувашской традиции лучшим плясунам взрослые давали ломать каравая, следующий за горбушкой, — «таша челли» (плясовой ломоть).

Воспитатель выносит каравай на полотенце и приглашает детей в группу угоститься.

## Литература

Детские подвижные игры народов СССР / Под ред. Т.И. Осокиной М., 1988.

Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления: Програм.-метод. пособие. М., 2000.

Махалова И.В. Программа по приобщению детей 6—7 лет к национальным традициям физического воспитания «Родники здоровья»: примерная парциальная образовательная программа. Чебоксары, 2015.

Махалова И.В., Николаева Е.И. Солнышко сияет, играть нас приглашает: Учеб.-метод. пособие. Чебоксары, 2006.

Махалова И.В., Ягодова Л.Г. Чувашские детские игры. Чебоксары, 1999.

## Издательство «ТЦ Сфера» представляет книгу



### ЗНАКОМИМ ДЕТЕЙ С МАЛОЙ РОДИНОЙ

Методическое пособие

Автор — Пантелеева Н.Г.

Пособие содержит практико-ориентированный материал по приобщению старших дошкольников к малой родине на основе организации проектной деятельности всеми участниками образовательного процесса. Использован тематический принцип подачи сведений об окружающем в форме разнообразных проектов. Учитывается принцип интеграции образовательных областей на основе партнерской познавательно-исследовательской деятельности взрослых и детей.

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

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

## Издательство «ТЦ Сфера» представляет книжные новинки



### РОДНЫЕ СКАЗКИ

Беседы с детьми о родной земле

Автор — Федорова Е.И.

В книге представлены познавательные сказки, в которых рассказывается об истории русской земли. Ее можно использовать как пособие для дополнительного чтения и развития навыков пересказа. Представленные в книге сказки помогут детям понять, как любовь, вера и дружба сберегли наших предков от зла.

После каждой сказки даны вопросы, направленные на развитие фантазии и творческой индивидуальности.

Книга предназначена для воспитателей детских садов, педагогов, родителей и детей 5—8 лет.



### БЕСЕДЫ ОБ ИЗОБРЕТЕНИЯХ И ОТКРЫТИЯХ

Автор — Шорогина Т.А.

Книга в доступной форме рассказывает о великих изобретениях и открытиях человечества, начиная с самого первого колеса и заканчивая современными компьютерами. Чтобы ребенок был заинтересован и лучше усвоил материал, каждая беседа сопровождается стихами, сказками и вопросами.

Пособие адресовано воспитателям детских образовательных организаций, учителям младших классов, гувернерам и родителям. Книга может быть использована при коллективной и индивидуальной формах обучения.



### ДЕТСКОЕ ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАНИЕ

Карты-схемы для проведения опытов со старшими дошкольниками

Авторы — Дмитриева Е.А., Зайцева О.Ю., Калиниченко С.А.

В предлагаемом пособии даны рекомендации по организации исследовательской деятельности старших дошкольников с использованием метода экспериментирования, описываются опыты, направленные на изучение свойств воды, воздуха, песка, глины, почвы и огня и даются карты-схемы для их проведения.

Пособие адресовано воспитателям ДОО, педагогам дополнительного образования, родителям.

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

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

## Издательство «ТЦ Сфера» представляет книжные новинки



### ЗНАЙ И УМЕЙ

Игры для детей 3—7 лет

Автор —Разумовская О.К.

В книге предлагаются тематические игры, предназначенные для работы с детьми 3—7 лет, для развития внимания и наблюдательности, памяти, точности движений рук, координации, глазомера; игры-подражания и игры-распознавания, подвижные игры. Даны краткие методические указания по их проведению.

В эти игры можно играть как дома, так и на отдыхе с родителями и друзьями.

Книга предназначена воспитателям, гувернерам, а также родителям.



### ПОЛОЖЕНИЯ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДОО

#### Книга 2

Авторы — Богословец Л.Г., Давыдова О.И.

Пособие продолжает книгу 1. В нем даны основные положения, регламентирующие деятельность ДОО с учетом требований ФГОС ДО для обеспечения эффективной управленческой деятельности и организации делопроизводства. Во вторую книгу включены положения об организации методической работы, управлении структурными подразделениями, по организации взаимодействия с родителями воспитанников и организационной структуре деятельности ДОО.



### «ЗВУКИ [М], [М'], [Н], [Н']»

Игры для автоматизации произношения звуков и развития речи детей 3—5 лет

Автор — Бутырева О.А.

Данный учебно-игровой комплект для индивидуальных и групповых занятий поможет: автоматизировать произношение звуков [м], [м'], [н], [н']; научиться различать их в речи; согласовывать существительные с числительными, прилагательными и глаголами; расширить словарный запас ребенка.

Материал идеально подходит для обучения в игровой форме.

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

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



## Уважаемые коллеги!

Издательство «Творческий Центр СФЕРА» приглашает вас к сотрудничеству. Творческий Центр Сфера — одно из *ведущих российских издательств в области учебного книгоиздания, работающее с 1995 г., лидер на рынке книг для дошкольного образования. Нас отличает:*

- **широкий ассортиментный ряд:** комплексные и парциальные программы дошкольного образования, методические пособия, рабочие тетради, развивающие и детские книги, журналы, наглядные пособия, праздничная и оформительская продукция, печатные игры и многое другое;
- **охват большой целевой аудитории:** заведующие, методисты и воспитатели ДОО, музыкальные работники, логопеды, учителя начальной и средней школы, психологи, родители, дети дошкольного и школьного возраста;
- **репутация надежного партнера:** за двадцать лет работы мы показали себя стабильно и успешно развивающейся организацией, которая заботится о своих имени и имидже;
- **профессионализм специалистов:** с нами работают известные авторы и художники. Большинство ведущих сотрудников издательства имеют высшее педагогическое образование, а директор и главные редактора журналов — степени кандидатов наук.

С каталогами нашей продукции можно ознакомиться на сайте [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru).

В 2016 г. мы объявляем **АНТИКРИЗИСНУЮ АКЦИЮ** для образовательных организаций:

*продукция издательства «ТЦ Сфера» по оптовым ценам с бесплатной доставкой до дверей!*

### Как оформить заказ:

- скачайте прайс и каталоги на нашем сайте;
- отметьте в колонке прайса «Заказ» необходимое количество в экземплярах (НЕ УДАЛЯЙТЕ И НЕ ПЕРЕИМЕНОВЫВАЙТЕ КОЛОНКИ «КОД» И «ЗАКАЗ»). Есть ограничения по минимальной сумме заказа;
- вышлите оформленный заказ и свои реквизиты с указанием адреса доставки на электронный адрес [sfera@tc-sfera.ru](mailto:sfera@tc-sfera.ru);
- заполните полученный от нас договор, отсканируйте и вышлите его на [sfera@tc-sfera.ru](mailto:sfera@tc-sfera.ru);
- оплатите полученный от нас счет;
- после поступления оплаты на наш расчетный счет получите от нас сообщение об отправке вашего заказа и времени его поступления.

Сориентироваться в многообразии предлагаемых товаров, сделать выбор и оформить заказ вам поможет менеджер вашего региона.

С наилучшими пожеланиями, руководитель отдела реализации

Владимир Николаевич Пуль ([vladimir@tc-sfera.ru](mailto:vladimir@tc-sfera.ru))



## Издательство «ТЦ Сфера»

### Периодические издания для дошкольного образования

Наименование издания (периодичность в полугодии)	Индексы в каталогах		
	Роспечать	Пресса России	Почта России
<b>Комплект для руководителей ДОУ (полный):</b> журнал «Управление ДОУ» с приложением (5); журнал «Методист ДОУ» (1), журнал «Инструктор по физкультуре» (4), журнал «Медработник ДОУ» (4); рабочие журналы (1): — воспитателя группы детей раннего возраста; — воспитателя детского сада; — заведующего детским садом; — инструктора по физкультуре; — музыкального руководителя; — педагога-психолога; — старшего воспитателя; — учителя-логопеда.	<b>36804</b>	39757	10399
	Подписка только в первом полугодии	Без рабочих журналов	Без рабочих журналов
<b>Комплект для руководителей ДОУ (малый): «Управление ДОУ» с приложением (5) и «Методист ДОУ» (1)</b>	82687		
<b>Комплект для воспитателей: «Воспитатель ДОУ» с библиотекой (6)</b>	<b>80899</b>	39755	10395
<b>Комплект для логопедов: «Логопед» с библиотекой и учебно- игровым комплектом (5)</b>	<b>18036</b>	39756	10396
Журнал «Управление ДОУ» (5)	80818		
Журнал «Медработник ДОУ» (4)	80553	42120	
Журнал «Инструктор по физкультуре» (4)	48607	42122	
Журнал «Воспитатель ДОУ» (6)	58035		
Журнал «Логопед» (5)	82686		

Чтобы подписать на все издания для специалистов дошкольного воспитания Вашего учреждения, вам потребуется **три индекса:**

**36804, 80899, 18036 — по каталогу «Роспечать»**

**Если вы не успели подписать** на наши издания,  
то можно заказать их в **интернет-магазине**: [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru).

**Тел.:** (495) 656-75-05, 656-72-05, (499) 181-34-52.

**На сайте журналов: [www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru) открыта подписка  
редакционная и на электронные версии журнала**

# В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

- ◆ Лыжи в детском саду
- ◆ Здоровый образ жизни и его основные составляющие
- ◆ Спортивный праздник «Чемпионы среди нас»
- ◆ Играем в городки с дошкольниками
- ◆ Знакомимся с геометрическими фигурами в младшей группе
- ◆ Оформляем стенд: «Сегодня — дети, завтра — олимпийцы»

## УВАЖАЕМЫЕ ПОДПИСЧИКИ!

Вы можете заказать предыдущие номера журнала «Инструктор по физкультуре», книги издательства «ТЦ Сфера» в нашем интернет-магазине [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru). По Москве можно заказать курьерскую доставку по тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05, e-mail:[sfera@tc-sfera.ru](mailto:sfera@tc-sfera.ru).



«ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ»  
2016, № 6 (58)

Научно-практический журнал  
ISSN 2220-1467

Журнал издается с 2008 г.

Выходит 8 раз в год: с февраля  
по май, с сентября по декабрь

Учредитель и издатель  
Т.В. Цветкова

Главный редактор  
М.Ю. Паромонова

Литературный редактор  
А.В. Никитинская

Оформление, макет  
Г.В. Калининой

Дизайнер обложки  
М.Д. Лукина

Корректор  
Л.Б. Успенская

Точка зрения редакции может не совпадать  
с мнениями авторов. Ответственность  
за достоверность публикуемых материалов  
несут авторы.

Редакция не возвращает и не рецензирует  
присланные материалы.

При перепечатке материалов и использовании  
их в любой форме, в том числе в электронных СМИ,  
ссылка на журнал «Инструктор по физкультуре»  
обязательна.

Журнал зарегистрирован в Федеральной  
службе по надзору в сфере массовых  
коммуникаций, связи и охраны  
культурного наследия.

Свидетельство ПИ № ФС77-28787  
от 13 июля 2007 г.

Подписные индексы в каталогах:

«Роспечать» — 48607, 36804  
(в комплекте), «Пресса России» — 42122,  
39757 (в комплекте),  
«Почта России» — 10399 (в комплекте)

Адрес редакции:

129226, Москва, ул. Сельскохозяйственная,  
д. 18, корп. 3. Тел./факс: (495) 656-70-33,  
656-73-00.

E-mail: [dou@tc-sfera.ru](mailto:dou@tc-sfera.ru); [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru)

[www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru)

Рекламный отдел:

Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05

Номер подписан в печать 20.04.16.

Формат 60×90<sup>1/16</sup>. Усл. печ. л. 8. Тираж 2800 экз.  
Заказ №

© Журнал «Инструктор по физкультуре», 2016  
© Цветкова Т.В., 2016



4 607091 440270



0 0057