



ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

№7/2016



Использование музыки
на занятиях
физкультурой

Спортивный поход
юных туристов

Оздоровительный
квест на улице
«Чудо-снежинка»

Мастер-класс
для родителей
«Танцевально-оздоро-
вительная гимнастика»

Учимся безопасному
поведению
на спортивных
мероприятиях



ФИЗКУЛЬТУРА
ПОЛЕЗНАЯ
И ИНТЕРЕСНАЯ



ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

№7/2016

**Подписные индексы в каталогах:**

«Роспечать» — 48607, 36804 (в комплекте)
«Пресса России» — 42122, 39757 (в комплекте)
«Почта России» — 10399 (в комплекте)

ТЕМА НОМЕРА**ФИЗКУЛЬТУРА ПОЛЕЗНАЯ И ИНТЕРЕСНАЯ****СОДЕРЖАНИЕ**

Редакционный совет	3
Индекс	4

Колонка редактора*Парамонова М.Ю.*

Воспитание ребенка в подвижной игре:

неисчерпаемые возможности	5
---------------------------------	---

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ**Наука — практике!***Полтавцева Н.В.*

Физическая культура — средство разностороннего

развития дошкольников	6
-----------------------------	---

Повышение квалификации*Москальчук С.Н.*

Использование музыки в процессе занятий

физическими упражнениями в детском саду	14
---	----

Рыбакова Е.А.

Формирование безопасного поведения

старших дошкольников в подвижных играх	23
--	----

Домаева Т.П.

Социально значимые акции в детском саду

27

Потапова Н.Ю.

Оформление спортивного стенда

«Сегодня дети — завтра олимпийцы!»	36
--	----

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ**Образовательная работа***Шестакова О.Л., Орехова Г.И.*

Здоровьесберегающие технологии на занятиях

«Детский сад гномов»	38
----------------------------	----

Манина В.А.

Румяные щечки, или О пользе лыжных прогулок

44



Физкультурно-оздоровительная работа

<i>Митрофанова Г.А.</i>	
Праздник «Чемпионы среди нас»	47
<i>Яковлева Л.М.</i>	
Физкультурный досуг «Путешествие в страну Спортландию».....	49
<i>Коваленко О.А.</i>	
Спортивный праздник «Наши юные курсанты».....	52
<i>Рябова О.В.</i>	
Осенняя спартакиада «По морям, по волнам!»	55

Коррекционная работа

<i>Лосева В.С.</i>	
Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия у дошкольников	64

СОТРУДНИЧЕСТВО

Работа с родителями

<i>Баландина Е.А.</i>	
Мастер-класс для родителей	
«Танцевально-оздоровительная гимнастика»	76
<i>Митрофанова Г.А.</i>	
Праздник для детей и родителей	
«День защитника Отечества»	79

Взаимодействие со специалистами

<i>Яковлева Л.И., Мальцева А.В.</i>	
Игровой досуг «Космические уборщики»	85
<i>Духина Д.С.</i>	
Спортивный досуг «Новогодние приключения моряков»	90
<i>Чумтова О.Н.</i>	
Сюжетное физкультурное занятие «В гости к Старику-лесовичку» ...	94
<i>Герасимова Г.Л.</i>	
Досуг в бассейне «Вечная слава воде!»	96
<i>Парфенова Ю.А.</i>	
Спортивно-математическая игра «Зов джунглей»	100

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Дискуссионный клуб

<i>Псарева И.М.</i>	
Оздоровительный квест на улице «Чудо-снежинка»	102

Вести из регионов

<i>Бикметова Н.Я., Суслова А.В.</i>	
Физкультурное занятие «Северные состязания».....	106

Кружки, секции

<i>Бабешко М.В.</i>	
Учимся безопасному поведению на спортивных мероприятиях	109

Лапина О.С.

Спортивный поход клуба «Юные туристы»	117
---	-----

Книжная полка	13, 46, 84, 121
----------------------------	-----------------

Это интересно	75
----------------------------	----

Вести из Сети	126
----------------------------	-----

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

Анонс	128
--------------------	-----

Редакционный совет

Зимонина Валентина Николаевна, ст. преподаватель, методист кафедры педагогики и методики дошкольного образования ГОУ ВПО «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», главный редактор журналов «Воспитатель ДОУ», «Инструктор по физкультуре», член-корреспондент Международной академии наук педагогического образования (МАНПО).

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

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

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

Редакционная коллегия

Боякова Екатерина Вячеславовна, канд. пед. наук, ст. науч. сотрудник 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», главный редактор журналов «Воспитатель ДОУ», «Инструктор по физкультуре», член-корреспондент МАНПО.

Танциора 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, член-корреспондент 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

ГАДОУ д/с № 18 Калининского р-на, Санкт-Петербург	14	МБДОУ д/с «Звездочка», пос. Звездный Пермского края	52
ГОУ «Школа № 1021», Москва.....	109	МБДОУ д/с «Ромашка», г. Черногорск,	
МАДОУ д/с «Чебурашка», пос. Алябьевский Тюменской обл., ХМАО — Югра.....	106	Республика Хакасия.....	23
МБДОУ д/с № 6 «Аленушка», г. Строитель Яковлевского р-на Белгородской обл.	55	МБДОУ д/с «Ручеек», г. Химки Московской обл.	47, 79
МБДОУ д/с № 7, станица Старощербиновская Краснодарского края	90	МБДОУ ЦРР — д/с «Белоснежка», г. Новый Уренгой, ЯНАО.....	44
МБДОУ д/с № 34, дер. Тургенево Владимирской обл.	100	МДОУ д/с № 1 «Журавленок», г. Саянск Иркутской обл.	36
МБДОУ д/с № 38 «Золотой ключик», г. Брянск	94	МДОУ д/с №19 «Росинка», г. Саянск Иркутской обл.	96
МБДОУ д/с № 54, г. Красноярск....	49	МДОУ д/с № 221, г. Ярославль.....	38
МБДОУ д/с № 66 «Журавушка», го Старооскольский Белгородской обл.	27	СП д/с № 21 «Красная Шапочка» ГБОУ СОШ № 16, г. Жигулевск Самарской обл.	76
МБДОУ д/с № 70 «Дюймовочка», г. Железногорск Красноярского края	85	СП д/с «Теремок» МАОУ «Образовательный комплекс «Лицей № 3», г. Старый Оскол Белгородской обл.	117
		ЧДОУ д/с № 136, г. Пермь.....	102

Бабешко Марина Владимировна.....	109
Баландина Елена Александровна	76
Бикметова Наталья Яковлевна ...	106
Герасимова Галина Леонидовна ...	96
Домаева Татьяна Петровна	27
Духина Диана Сергеевна.....	90
Коваленко Ольга Александровна...	52
Лапина Оксана Сергеевна.....	117
Мальцева Анна Васильевна.....	85
Манина Вера Адамовна.....	44
Митрофанова Галина Андреевна	47, 79

Москальчук Светлана Николаевна	14
Орехова Галина Ивановна	38
Парфенова Юлия Алексеевна.....	100
Полтавцева Нина Владимировна....	6
Потапова Наталия Юрьевна	36
Псарева Ирина Михайловна	102
Рыбакова Елена Анатольевна.....	23
Рябова Ольга Викторовна	55
Суслова Алена Владимировна....	106
Чмутова Оксана Николаевна	94
Шестакова Ольга Львовна.....	38
Яковлева Лилия Маликовна.....	49
Яковлева Людмила Иосиповна	85

Воспитание ребенка в подвижной игре: неисчерпаемые возможности

В современный период следует особо подчеркнуть значение и богатые возможности подвижных игр для нравственного и патриотического воспитания дошкольников. Дети с первых лет жизни учатся действовать в коллективе, следовать общим требованиям. Правила игры дошкольники воспринимают как закон, а их осознанное выполнение формирует такие качества личности, как воля, самообладание, выдержка, умение контролировать свои поступки и свое поведение в целом. Подвижная игра способствует проявлению искренности, взаимопомощи, воспитывает товарищеские чувства. Подчиняясь правилам, дети учатся дружить, сопереживать, помогать друг другу, принимать не всегда простые решения, испытывают благородные порывы. Умелое, вдумчивое руководство игрой со стороны педагога способствует воспитанию нравственной и активной творческой личности.

В подвижных играх совершенствуется эстетическое восприятие мира детьми — осознается красота движений, оценивается их образность, развивается чувство ритма. Дети овладевают поэтической и образной речью. А сюжетная подвижная игра может рассматриваться как деятельность, развивающая творческую индивидуальность дошкольника. Она представляет собой ролевой тренинг, в процессе которого ребенок может действовать в предлагаемой ситуации по определенным правилам, проявлять себя в разных образах, используя средства мимики, пантомимики, выразительного жеста.

Подвижная игра с правилами позволяет моделировать различные ситуации: свободного выбора, проблемные, имитационные, творческие. Ситуации могут быть смоделированы в определенных условиях — на игровой площадке, в спортивном зале. Лучше всего ситуация свободного выбора моделируется на открытых спортивных площадках, оснащенных безопасным инвентарем, когда дети по желанию могут играть одни, или с другими воспитанниками, или в компании своих друзей, но самостоятельно.

В процессе моделирования проблемной ситуации ребенок познает свои двигательные возможности, преодолевает себя, обстоятельства, путем проб и ошибок решает поставленные двигательные задачи разной степени сложности, а главное — формируется как личность.

Ждем новых статей от авторов! Наш адрес: dou@tc-sfera.ru. Оформляйте электронную подписку на сайте www.sfera-podpiska.ru!

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

Физическая культура — средство разностороннего развития дошкольников

Полтавцева Н.В.,

канд. пед. наук, доцент, г. Ульяновск

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Большое внимание в настоящее время уделяется созданию примерных общеобразовательных программ дошкольного образования. Во всех программах в образовательной области «Физическое развитие» присутствует раздел «Физическая культура», как правило, в традиционном варианте, включая задачи использования подобранных физических упражнений и их перечень с обозначением количественных показателей выполнения в каждом возрастном периоде. По сути, это программа развития движений, а не программа по физической культуре.

Физическая культура — совокупность материальных и духовных ценностей, выработанных человечеством для укрепления здоровья человека и совершенствования физических качеств и способностей. В общественно-исторический опыт включается не только богатство физических упражнений, но и теоретические основы их выполнения, применение этих движений в различных ситуациях для решения разнообразных задач. Сюда входят опыт разучивания этих упражнений, методика физического воспитания. В содержание понятия «физическая культура» включается и разработка инвентаря, пособий для выполнения физических упражнений, которые регулярно совершенствуются, а также создаются новые. Этот накопленный человечеством опыт каждое поколение присваивает в обобщенном виде за короткий промежуток времени, а затем обогащает его разработками новых видов движений, инвентаря, теории и методики. Но для этого необходимо развить творческие способности людей, их готовность к решению стоящих перед ними задач.

Педагог — посредник между выработанной общественно-исторической физической культурой и подрастающим поколением, от приемов работы которого зависят сроки овладения материалом, возможности применять разученные движения на практике. Перед педагогом стоят задачи:

- помочь овладеть рациональной, здоровьесберегающей техникой двигательных действий;
- обеспечить развитие физических качеств и способностей;
- привить интерес к занятиям физической культурой;
- содействовать развитию творческих способностей детей, чтобы они в дальнейшем могли приумножить физическую культуру общества.

Программа, содержание, методы и приемы работы педагога должны обеспечивать условия для реализации задач.

Присвоение накопленного опыта происходит прежде всего в процессе прямого обучения. Его назначение четко определил основоположник теории физического образования П.Ф. Лесгафт, указывавший, что прямое обучение рассматривается как системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных навыков. Он сформулировал конеч-

ную задачу этого обучения, суть которой заключается «в уменьше изолировать отдельные движения и сравнивать их между собой, сознательно управлять ими и приспосабливать к препятствиям, преодолевая их с возможно большей ловкостью и настойчивостью; иначе говоря: приучиться с наименьшим трудом в возможно меньший промежуток времени сознательно производить наибольшую физическую работу или действовать изящно и энергично» [2, с. 29]. Он подчеркивал, что «как при изучении каждого предмета приходится начинать с элементов, так и при руководстве физическим образованием приходится начинать с тех элементов движений, из которых слагаются все наши действия» [2, с. 205].

Физическая культура базируется на двигательной деятельности. В процессе занятий физкультурой ребенок не только приобретает опыт выполнения движений, но и учится управлять двигательной деятельностью. Ее составные компоненты: постановка цели, задач по овладению техникой двигательных действий с определенной мотивацией; планирование последовательности выполняемых движений; исполнительская часть намеченного плана, включающая выбор движения и способа его осуществления; создание условий для выполнения.



Когда двигательное действие произведено, нужна оценка и самооценка полученного результата (сравнение полученного с тем, что планировалось). От оценки зависит дальнейший путь действий: при положительном результате требуется первоначально закрепление через неизменные повторения, а в дальнейшем сочетание выученного с другими двигательными действиями в разной последовательности, с разной скоростью; при отрицательном результате в выполнение должны вноситься поправки, изменения. Причем оцениваться могут не только конечный результат, количественные показатели, но и правильность исполнения каких-либо элементов движения.

Умение управлять двигательной деятельностью позволит значительно обогатить самостоятельную двигательную деятельность дошкольников, увеличить их двигательную активность.

Опыт работы показывает, что к старшему дошкольному возрасту дети овладевают всеми структурными элементами двигательной деятельности, а не только механически выполняют различные физические упражнения. Овладение дошкольниками умением планировать свои действия рассмотрено Т.Э. Токаевой [7], становление самооценки в двигательной деятельности представлено в работах М.И. Лисиной и

А.И. Сильвестру [3], Н. Авдеевой [1], Н.В. Полтавцевой [4], мотивы двигательной деятельности детей дошкольного возраста, вопросы создания условий для выполнения физических упражнений раскрыты в работе Н.В. Полтавцевой и И.А. Анохиной [5]. При разработке программы раздела «Физическая культура» необходимо включить наработанный материал по постепенному формированию умения управлять двигательной деятельностью в работе с детьми разных возрастных групп. Прежде всего ребенок должен овладеть исполнительской частью деятельности.

В каждом возрастном периоде усваивается определенный «слой» физической культуры. В дошкольном возрасте дети овладевают техникой выполнения основных движений, обще развивающих, строевых упражнений. Для их применения широко используются подвижные игры, элементы спортивных игр, а также спортивные упражнения. Именно эти движения составляют базу для освоения более сложных по координации и силе воздействия физических упражнений, они жизненно необходимы, поэтому для их освоения дошкольный возраст является сензитивным.

Физические упражнения, представленные в примерных общеобразовательных програм-

мах дошкольного образования, воспринимаются изолированно друг от друга, поэтому педагоги, приступая к разучиванию последующего упражнения, заново создают его облик, хотя оно отличается от предыдущего упражнения всего одним-двумя элементами. А можно было бы путем анализа структуры этих двигательных действий устно выделить новые элементы и раскрыть их значимость при выполнении движения. Поэтому в программе физические упражнения, относящиеся к одной группе, должны располагаться цепочкой от элементарных к сложным, чтобы знакомые элементы соединялись с одним-двумя новыми и другими знакомыми.

В программе должны присутствовать при цельность на использование разученных движений для решения различных двигательных задач, развитие способности к целесообразному выполнению разученных двигательных действий в различных ситуациях.

Для этого требуется развитие у детей самостоятельности как при выполнении движений, так и в принятии рационального решения. База для проявления самостоятельности в данном случае — знание правил, которые дошкольник мог бы использовать для руководства к действию. Правила выступают в виде точно установленных требований,

которыми дети сознательно приучаются пользоваться. Отсутствие в программе формулировки таких общих правил выполнения, характерных для группы физических упражнений, не создает детям возможности осознанных движений, а тем более импровизированных действий при встрече с новым вариантом знакомого физического упражнения с учетом обстоятельств. Через анализ и сравнение различных двигательных действий одной группы можно подвести детей к формулировке общего правила. Причем выделение общего положения может производиться при разучивании уже второго физического упражнения данной группы и применяться детьми при выполнении последующих заданий. Выделение правил выполнения, их усвоение — хороший фундамент для проявления инициативности, самостоятельности в новой ситуации. Например, рассмотрим программу знаний, выделение общих положений при обучении метанию.

Задачи:

- сформировать понимание, что все маленькие предметы захватываются одной рукой, а большие — двумя руками с боков;
- подвести детей к усвоению правила: все маленькие предметы нужно бросать из исходного положения для ног — одна впереди, а другая сзади;



- при бросании больших предметов — ноги расставлены, ступни параллельны;
- познакомить детей с принципом называния способов метания в зависимости от того, от какой части тела выполняется бросок (от плеча одной рукой, от головы и от груди двумя руками и т.д.);
 - раскрыть связь выбора способа метания в цель с ее положением. Легче попасть, если предмет для броска приблизить к цели (цель на полу — разумнее использовать бросок снизу, цель на уровне глаз — от плеча, выше головы — от головы);
 - содействовать пониманию: чтобы предмет полетел дальше, его надо сильнее бросить, а для этого надо сильнее замахнуться; вид замаха связан со способом броска.

Зная эти правила, ребенок может выполнить правильные действия при встрече с любым новым предметом для метания. Кроме того, при ознакомлении с разными способами метания отпадает необходимость их разучивания. Достаточно назвать способ, и дети быстро сориентируются в его выполнении, тогда как в настоящее время разучивается отдельно каждый способ метания, на что тратится много времени и сил.

Усвоение этих правил доступно, достаточно подобрать подход-

ящие приемы работы, связанные с активизацией мыслительной деятельности через анализ, сравнение, синтез структурных компонентов движений, соединить зрительную, слуховую, тактильную наглядность с обобщающей функцией слова. Возможные варианты подбора приемов работы с дошкольниками разного возраста для освоения общих положений, относящихся к группе однородных движений, изложены в книге «Дифференцированный подход в физическом воспитании дошкольников» [6]. Д.Б. Эльконин считал, что отношение дошкольников к правилу как к закону есть один из симптомов готовности ребенка к школе.

Знание правил и требований к выполнению различных физических упражнений активизирует мыслительную деятельность дошкольников, придает прямому обучению обобщенный характер, обеспечивает осознанность усвоения материала, гибкость использования разученных движений и служит фундаментом для проявления творческих способностей дошкольников.

Анализ, синтез, сравнение, характерные для умственного воспитания, — основы при овладении двигательными действиями.

На физкультурных занятиях и в самостоятельной двигательной деятельности ребенку необходимо умение расставлять пособия

и инвентарь в определенном порядке по условным меткам, измерять нужное расстояние с помощью условных мерок, а также предоставляется возможность упражняться в количественном и порядковом счете. При выполнении физических упражнений требуется широкая ориентировка в пространстве: при перемещении по краям площадки, по диагонали, умение располагаться в середине, различать правую и левую стороны, знать части тела, знать и выделять геометрические фигуры, воспроизводить их с помощью пособий или строя детей.

Правила задают требования, не только касающиеся техники выполнения и применения двигательных действий, но и определяющие организационные условия: место, от которого следует метать, прыгать, ползти, а в поглощенных играх — начало и окончание различных действий, регулирующих взаимоотношения играющих. Подчинение любым правилам требует от детей проявления волевых усилий, содействует формированию способности к управлению своим поведением. Усвоение правил выполнения движений и правил организационного характера, подчинение им создает благоприятные условия в совместных действиях с другими детьми, предупреждает конфликты. В связи с этим программа работы с дошкольниками

должна содержать усвоение правил организационного характера, к соблюдению которых необходимо приучать детей дошкольного возраста.

Физическая культура позволяет сформировать объективную самооценку выполнения задания, так как полученный результат, как правило, наглядно оформлен и уже в младшем дошкольном возрасте позволяет включить в контроль за выполнением различных движений зрительный, слуховой, тактильный анализаторы, показания которых будут основой для оценки. Последняя проводится сразу же после выполнения. Развитие способности к оценке собственных действий должно быть включено в программу работы с дошкольниками.

Мотивированное стремление к овладению движением и достижению положительного результата создает благоприятные условия для воспитания настойчивости у дошкольников. Приобретенный двигательный опыт, построенный на сознательном выполнении и применении двигательных действий, служит базой для проявления самостоятельности, инициативности, активности в игровой деятельности и повседневной жизни.

Если сначала дошкольник получает положительные эмоции от самих двигательных действий, процесса выполнения, связанных



с мышечными ощущениями, то с возрастом он испытывает удовольствие от достигнутого положительного результата. При доброжелательном отношении педагога и сверстников дети проявляют настойчивость, терпение в овладении движением и достижении успеха. Можно создавать вариативные ситуации для действий в облегченных, стандартных или усложненных условиях, когда ребенок может оценить свои возможности, достигнув положительного результата в одних условиях и потерпев неудачу в других. У детей возникает потребность в совершенствовании движений.

От удачных действий нередко зависит интерес к двигательной деятельности, этот фактор существенно влияет на включение ребенка в качестве участника или зрителя в подвижные игры соревновательного характера. Участие связано и с климатом взаимоотношений внутри команды. Поэтому важно уделять внимание реакции детей на удачные и ошибочные действия сверстников, устанавливать требования к взаимоотношениям, раскрывать возможные пути разрешения конфликтов, предупреждая использование силы.

В процессе занятий физической культурой складываются социально-коммуникативные умения подчиняться установленным единым для всех правилам, из-

бегать конфликтных ситуаций, владеть приемами разрешения споров.

Включение названной работы в программу раздела «Физическая культура» позволит привлечь внимание педагогов дошкольных организаций к этим аспектам деятельности, будет содействовать реализации принципа осознанности при овладении различными физическими упражнениями, содействовать развитию самостоятельности у дошкольников в двигательной деятельности и проявлению творческих способностей.

Диагностика усвоения программы должна не только выявлять количественные показатели выполнения основных движений, как у спортсменов, но и определять усвоение структурных элементов двигательного действия, так как в последующем они будут вплетаться в сложные движения. Кроме того, мониторинг должен фиксировать умение применять разученные движения для решения практических задач. Для этого необходима разработка игровых заданий, когда ребенок будет действовать непринужденно, самостоятельно выбирая способ выполнения движений в соответствии с сюжетом и правилами. Эти параметры будут свидетельствовать об эффективности процесса обучения в образовательной области «Физическая культура».

Литература

1. Авдеева Н. Что знает о себе дошкольник // Дошкольное воспитание. 1988. № 12.
2. Лесгафт П.Ф. Избранные труды. М., 1987.
3. Лисина М.И., Сильвестру А.И. Психология самопознания у дошкольников. Кишинев, 1983.
4. Полтавцева Н.В., Краснова Р.С. Объективная оценка двигательных действий дошкольниками // Инструктор по физкультуре. 2013. № 5.
5. Полтавцева Н.В., Анохина И.А. Программа и технология реализации компетентностного подхода в двигательной деятельности детей четвертого года жизни. Ульяновск, 2015.
6. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А., Калинина И.В. Дифференцированный подход в физическом воспитании дошкольников: Метод. пособие для педагогов дошкольных учреждений. Тольятти, 2012.
7. Токаева Т.Э. Педагогические условия воспитания самостоятельности у детей 4—5 лет (на материале физических упражнений): Дис. ... канд. пед. наук. СПб., 1994.

Издательство «ТЦ Сфера» представляет

ШИРМОЧКУ ИНФОРМАЦИОННУЮ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКА (с пластиковым карманом и буклетом А4)

Автор —
Цветкова Т.В.



Ширмочку можно приобрести в интернет-магазине:
www.sfera-book.ru

Использование музыки в процессе занятий физическими упражнениями в детском саду

Москальчук С.Н.,

инструктор по физкультуре ГАДОУ д/с № 18

Калининского р-на, Санкт-Петербург

Всегда актуален поиск эффективных путей укрепления здоровья ребенка, развития его физических и интеллектуальных качеств, социально-коммуникативных навыков. Огромные возможности в этом направлении заложены в синтезе музыки и движения. Известно, что музыка обладает целебными свойствами для души и тела человека. Целенаправленно используемая (функциональная) музыка при двигательной деятельности имеет большое оздоровительное, воспитательное и образовательное значение.

Мы активно используем движения под музыку как универсальное средство гармоничного развития личности.

Особенности нашего опыта работы.

- ♦ Ориентировка не только на развитие детей, но и на совершенствование взрослых.

Мы стараемся осуществлять комплексный подход при взаимодействии воспитанников, педа-

гов и родителей. С этой целью предусмотрено проведение совместных мероприятий родителей с детьми, педсоветов для педагогов с использованием музыки и т.д.

- ♦ Реализация современных образовательных программ с музыкальным сопровождением.

- ♦ Внедрение элементов игрового стретчинга в индивидуальную работу с дошкольниками, не имеющими противопоказаний к этому виду занятий.

- ♦ Использование в качестве музыкального сопровождения наряду с популярной музыкой и детскими песнями отрывков из классических музыкальных произведений, вальсов, этюдов, маршей и т.д.

Необходимо формировать музыкальную культуру с раннего детства, а точнее, еще до рождения ребенка. Чтобы понимать классическую музыку, ее надо слушать. Сложная и непонятная при первом ознакомлении, она становится доступной, если

обратить внимание на основные жанровые эпизоды: песню, танец, марш, встречающиеся в ней.

◆ Составление и внедрение в работу музыкальных разминок.

Термин «музыкальные разминки» заимствован из детской аэробики.

В качестве примера представляем несколько авторских музыкальных разминок для детей старшего дошкольного возраста, которые можно использовать на утренней гимнастике, физкультурных занятиях, спортивных досугах, праздниках и развлечениях.

Музыкальная разминка «Нужно спортом заниматься»

(муз. А. Быканова,
сл. М. Пляцковского)

Вступление

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

Дети выполняют плавные повороты головы вправо-влево, наклоны вниз-вверх, не запрокидывая голову назад.

Еле тащится улитка,

Медленно переступают с пятки на носок, движения рук произвольные.

А зайчишка мчится прытко, Ты за ним попробуй-ка угнаться.

Показывают «ушки зайца», одновременно пружинят ногами и

поворачиваются вправо-влево. По 3 поворота в каждую сторону.

В чем секрет? А нет секрета,
Всем давно известно это —

Изображают удивление: поднимают плечи, раскрывая руки, поднимаются на носки и опускаются. Повторить 4 раза.

Нужно спортом заниматься!

И.п.: ноги на ширине плеч.

Наклоняются вперед, руки «полочкой», грозят поочередно указательным пальцем правой (левой) руки.

Раз, два, три, четыре,
Раз, два, три!

Нужно, братцы, спортом
заниматься!

Выполняют спортивную ходьбу на месте.

Быстро плавает утенок,

Выполняют два наклона вперед, руками имитируя движения при плавании брассом.

Лихо скачет лягушонок,

Руки, согнутые в локтях, поднимают вверх, ладони раскрывают — показывают «лапки лягушки», наклоняются вправо-влево. По 2 наклона в каждую сторону.

А дельфин умеет кувыркаться.

Руками поочередно выполняют волнообразные движения перед собой.

Почему же так бывает?
Пусть никто не забывает —



Изображают удивление: поднимают плечи, раскрывая руки, поднимаются на носки и опускаются. Повторить 4 раза.

Нужно спортом заниматься!

И.п.: ноги на ширине плеч.

Наклоняются вперед, руки «пополочкой», грозят поочередно указательным пальцем правой (левой) руки.

Раз, два, три, четыре,

Раз, два, три!

Нужно, братцы, спортом
заниматься!

Выполняют спортивную ходьбу на месте.

Что для льва

Поднять две гири?

Подавай ему четыре!

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Сгибают руки к плечам и разгибают их, как будто выполняют упражнения с гирами.

Лиши слону со львом
соревноваться.

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверх, «в замок» («хобот слона»). Наклоняются вниз, не сгибая ног. Выполняют маховое движение сцепленных «в замок» рук, выпрямляются. Повторить 2 раза.

Не дрожит пингвин от стужи.

И.п.: широкая стойка, носки развернуты в стороны, руки внизу, ладони развернуты к полу. Раскачиваются вправо-влево, как пингвины.

Почему? Да потому же!

Изображают удивление: поднимают плечи, раскрывая руки, поднимаются на носки и опускаются. Повторить 4 раза.

Нужно спортом заниматься!

И.п.: ноги на ширине плеч.

Наклоняются вперед, руки «пополочкой», грозят поочередно указательным пальцем правой (левой) руки.

Раз, два, три, четыре,

Раз, два, три!

Нужно, братцы, спортом
заниматься!

Выполняют спортивную ходьбу на месте.

Обезьяны гнутся ловко,
Вот что значит тренировка!

Выполняют подскоки на месте с поочередным сгибанием и разгибанием рук к плечам («обезьянки»).

Им на ветках нравится
качаться!

И.п.: широкая стойка, прямые руки в стороны. Дети тянутся вправо-влево, выполняя по два пружинистых покачивания в каждую сторону.

Для того, чтобы мы сами
Никогда не раскисали,

И.п.: о.с.; пятки, вместе, носки врозь, руки на поясе. Дети выполняют приседания с выносом прямых рук вперед. Повторить 4 раза.

Нужно спортом заниматься!

Выполняют махи согнутыми ногами. Повторить по 2 раза каждой ногой.

Нужно, братцы, спортом заниматься!

Выполняют бег на месте с переходом на ходьбу.

Музыкальная разминка «Лукоморье» (сл. А.С. Пушкина)

Проигрыши

И.п.: стоя, руки на поясе, пятки вместе, носки врозь.

Дети выполняют «ковырялочку» с правой (левой) ноги.

Выполняют полуприсед с выносом правой (левой) пятки вперед, одновременным взмахом руками и возвращением рук на пояс.

У лукоморья дуб зеленый,
Златая цепь на дубе том.

И.п.: стоя, руки на поясе, пятки вместе, носки врозь. Поочередно поднимают и опускают плечи.

И днем и ночью кот ученый
Все ходит по цепи кругом.

Выполняют плавные движения кистями рук («котик умывается»).

Проигрыши

И.п.: стоя, руки на поясе, пятки вместе, носки врозь.

Выполняют полуприсед с выносом правой (левой) пятки вперед, одновременным взмахом руками и возвращением рук на пояс.

Идет направо — песнь заводит,
Налево — сказку говорит.

Идут вправо «елочкой», затем так же влево.

Там чудеса, там леший бродит,

И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны. Тянутся вправо-влево, выполняя по два пружинистых покачивания в каждую сторону.

Русалка на ветвях сидит.

Выполняют плавные движения бедрами («восьмерка») с одновременным скольжением рук сверху вниз.

Проигрыши

И.п.: стоя, руки на поясе, пятки вместе, носки врозь.

Выполняют полуприсед с выносом правой (левой) пятки вперед, одновременным взмахом руками и возвращением рук на пояс.

Там на неведомых дорожках
Следы невиданных зверей.

И.п.: стоя, ноги врозь, руки опущены.

Выполняют наклоны вниз с хлопками по ногам сверху вниз (изображают «следы зверей»).

Избушка там на курих ножках
Стоит без окон, без дверей.

И.п.: стоя, руки «домиком» над головой, пятки вместе, носки врозь.



Выполняют поворот вправо (влево) с полуприседом, возвращаются в и.п. Повторить 2 раза.

Проигрыши

И.п.: стоя, руки на поясе, пятки вместе, носки врозь.

Выполняют полуприсед с выносом правой (левой) пятки вперед, одновременным взмахом руками и возвращением рук на пояс.

В темнице там царевна тужит,

И.п.: стоя, ноги врозь.

Выполняют наклоны головы вправо-влево, руки согнуты в локтях, ладони прижаты к лицу.

А бурый волк ей верно

служит.

Показывают «пасть волка» прямыми руками перед собой, пальцы напряжены.

Там ступа с Бабою Ягой

Идет-бредет сама собой.

И.п.: полуприсед, правая рука на поясе, левая «под козырек». Смотрят вверх («высматривают Бабу Ягу»). Повторить 4 раза со сменой рук.

Там царь Кошеч над златом
 чахнет,

Там русский дух, там Русью
 пахнет!

Выполняют наклоны вперед, руки «полочкой». Наклоняются с разворотом вправо, грозят пальцем левой руки. Повторить влево со сменой рук.

Проигрыши

И.п.: стоя, руки на поясе, пятки вместе, носки врозь.

Выполняют полуприсед с выносом правой (левой) пятки вперед, одновременным взмахом руками и возвращением рук на пояс.

Музыкальная разминка с шариками «Веселый светофор» (сл. Беладанны)

Вступление

Построение в три колонны.

У детей в руках шарики: красные, желтые, зеленые.

Красный!

Выполняют прыжок дети 1-й колонны с красными шариками, поднимают руки вверх.

Желтый!

То же выполняют дети с желтыми шариками.

Зеленый!

То же выполняют дети с зелеными шариками.

Утро доброе, привет!

Здравствуй, мир большой!

**Город разбудил рассвет
в дымке голубой.**

А машины все гудят,
По дороге все летят,
Сквозь стремительный поток
Пробираюсь на урок.

Все дети перестраиваются из трех колонн в одну, идут в обход по

залу, заканчивают перестроение шеренгой или полукругом.

Мама в детский сад спешит,
Малышей ведет,

Выполняют бег «змейкой».

А по улице спешит
Весело народ.

А машины все гудят,
По дороге все летят.
Крепко я портфель держу,
Свет зеленый сторожу.

Расходятся врассыпную, выполняя круговые движения руками («крутятся колеса машин»).

Свет зеленый, желтый, красный

И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу.

Поднимая прямые руки вверх, выполняют наклоны вправо-влево на каждый счет.

Зажигают не напрасно:

Кружатся на подскоках вокруг себя вправо. Руками, согнутыми в локтях, выполняют произвольные круговые движения.

Красный — стоп! Зеленый —
можно!

Поднимая прямые руки вверх, выполняют наклоны влево-вправо на каждый счет

Желтый — будьте осторожны!

Кружатся на подскоках вокруг себя влево. Руками, согнутыми в локтях, выполняют произвольные круговые движения.

Ты, трехглазый, не забудь

Выполняют махи согнутыми ногами, соединяя шарики под коленями. Повторить 2 раза.

Указать мне верный путь!

Машут прямыми руками над головой на каждый счет.

Вот знакомый постовой
Мне рукой махнет,
Пешеходный переход
Нас переведет.

И.п.: сидя на коленях, руки опущены вдоль туловища.

Машут поочередно правой и левой руками, свободная рука на поясе.

А машины все гудят,
По дороге все летят,

И.п.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты перед собой.

Сгибают ноги, соединяют руки с шариками под коленями, затем выпрямляют ноги и раскрывают руки в стороны. Повторить 2 раза.

Я теперь их не боюсь,
На здоровье едут, пусть!

Встают.

Людям надо твердо знать,
Как себя вести.
Спешка может иногда
Очень подвести.

И.п.: широкая стойка, руки в стороны.

Наклоняются вниз к прямой правой ноге, руки с шариками соединяют под правым коленом. Затем то же к другой ноге. Повторить 4 раза.



А машины все гудят,
По дороге все летят,
Знаки им укажут путь.
Ты прочесть их не забудь!

И.п.: стоя, пятки вместе, носки врозь; руки на поясе.

Выполняют приседания, вынося прямые руки вперед и разводя колени. Повторить 4 раза.

Свет зеленый, желтый,
красный

И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу.

Поднимая прямые руки вверх, выполняют наклоны вправо-влево на каждый счет.

Зажигают не напрасно:

Кружатся на подскоках вокруг себя вправо. Руками, согнутыми в локтях, выполняют произвольные круговые движения.

Красный — стоп! Зеленый — можно!

Поднимая прямые руки вверх, выполняют наклоны влево-вправо на каждый счет

Желтый — будьте осторожны!

Кружатся на подскоках вокруг себя влево. Руками, согнутыми в локтях, выполняют произвольные круговые движения.

Ты, трехглазый, не забудь

Выполняют махи согнутыми ногами, соединяя шарики под коленями. Повторить 2 раза.

Указать мне верный путь!

Машут прямыми руками над головой на каждый счет.

Красный!

Выполняют прыжок дети колонны с красными шариками, поднимают руки вверх.

Желтый!

То же выполняют дети с желтыми шариками.

Зеленый!

То же выполняют дети с зелеными шариками.

Танцуйте хип-хоп, дорогие друзья!

Здравствуй, привет!

Вот это — я!

Все просто супер, все просто клево,

Потому что...

Красный, желтый и зеленый!

Все дети выполняют импровизированные танцевальные движения в стиле «хип-хоп».

Проигрыши

Дети перестраиваются в три круга по цветам шариков, образуя «светофор».

А машины все гудят,
По дороге все летят,
Знаки им укажут путь.
Ты прочесть их не забудь!

Движутся по кругу (каждый по своему), выполняя круговые дви-

жения руками («крутятся колеса машин»).

Свет зеленый, желтый, красный

Дети выполняют движения каждый в своем кругу.

И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу.

Поднимая прямые руки вверх, выполняют наклоны вправо-влево на каждый счет.

Зажигают не напрасно:

Кружатся на подскоках вокруг себя вправо. Руками, согнутыми в локтях, выполняют произвольные круговые движения.

Красный — стоп! Зеленый — можно!

Поднимая прямые руки вверх, выполняют наклоны влево-вправо на каждый счет

Желтый — будьте осторожны!

Кружатся на подскоках вокруг себя влево. Руками, согнутыми в локтях, выполняют произвольные круговые движения.

Ты, трехглазый, не забудь

Выполняют махи согнутыми ногами, соединяя шарики под коленями. Повторить 2 раза.

Указать мне верный путь!

Машут прямыми руками над головой на каждый счет.

Поднимают вверх руки с шариками.

Музыкальная разминка с султанчиками

«Притяжение Земли»

(муз. Д. Тухманова, сл. Р. Рождественского, в исп. детского хора)

Проигрыши: «космическая» музыка.

Построение врасыпную.

Дети медленно поднимают прямые руки, соединяют ладони, изображая «ракету», тянутся вверх.

Ритмичная музыка

Выполняют марш на месте с движением рук на координацию. На каждый счет поочередно: правая рука в сторону, левая рука в сторону; правая — вверх, левая — вверх; правая — к плечу, левая — к плечу; правая — на пояс, левая — на пояс. Повторить комбинацию, начиная с левой руки.

Как безмерно оно —
Притяжение Земли,
Притяжение полей
И печальных ракит.

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. Наклоняют голову к подбородку, одновременно выполняют полуприсед и выводят локти вперед. Возвращаются в и.п. Повторить 4 раза.

Тех дорог, по которым
Мы вместе прошли,
И дорог, по которым
Пройти предстоит.

И.п.: широкая стойка, прямые руки в стороны.



Тянутся вправо-влево, выполняя по два пружинистых покачивания в каждую сторону.

Там горы высокие,

Выполняют два приставных шага вправо, одновременно плавно «рисуют» два круга прямыми руками перед собой.

Там степи просторные,

Стоя на месте, плавно машут руками над головой.

Там ветры летят,

Поворачивают корпус вправо, руками выполняют «вертушку».

По проселкам пыля.

То же в левую сторону.

Мы — дети Галактики,
Но самое главное,
Мы — дети твои,
Дорогая Земля!

Выполняют два приставных шага влево, одновременно плавно «рисуют» два круга прямыми руками перед собой.

Проигрыши

Выполняют марш на месте с движением рук на координацию. На каждый счет поочередно: правая рука в сторону, левая рука в сторону; правая — вверх, левая — вверх; правая — к плечу, левая — к плечу; правая — на пояс, левая — на пояс. Повторить комбинацию, начиная с левой руки.

Притяженье Земли,

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на пояссе.

Выполняют наклон вправо; правая рука на пояссе, левая тянется вправо над головой.

Притяженье садов,

То же в левую сторону со сменой рук.

И закатов и сосен
В пушистом снегу.

Выполняют наклон вперед, руки выпрямлены, кисти «в замок». При наклоне тянутся за руками. Выпрямляются, прижимают руки к груди. Повторить 2 раза.

Небольших деревень
И больших городов,
И ночного костра
На пустом берегу.

И.п.: ноги вместе, руки опущены.

Приседают, касаются руками пояса, встают на носки с хлопком над головой. Выполняя хлопок, руки выпрямляют. Повторить 2 раза.

Как безмерно оно —
Притяженье Земли,
Притяженье полей
И печальных ракит.

И.п.: ноги вместе, руки на пояссе.

Наклоняют голову к подбородку, одновременно выполняют полуприсед и выводят локти вперед. Возвращаются в и.п. Повторить 4 раза.

Тех дорог, по которым
Мы вместе прошли,

И дорог, по которым
Пройти предстоит.

И.п.: широкая стойка, прямые руки в стороны.

Тянутся вправо-влево, выполняя по два пружинистых покачивания в каждую сторону.

Проигрыши

И. п.: широкая стойка, руки опущены.

На каждый счет «точечно» поднимают прямые руки через стороны вверх, ладони вверх. Соединяют ладони над головой, изображая ракету. Таким же образом опускают прямые руки вниз, ладони вниз; возвращаются в и.п.

Мы — дети Галактики,
Но самое главное,
Мы — дети твои,
Дорогая Земля!

Выполняют прыжки на месте (ноги врозь — вместе; врозь — скрестно и др.).

Проигрыши

Перестраиваются в одну колонну, маршируют в обход по залу. Образовав большой круг, берутся за руки и выполняют проход к центру круга, одновременно поднимая руки. Возвращаются обратно, держась за руки и образуя максимально широкий круг — «планету».

В данной работе мы остановились на некоторых моментах своей педагогической деятельности, связанной с движениями под музыку. Мы считаем, что данное направление работы универсально и благодатно, поскольку затрагивает наряду с физическим развитием ребенка его интеллект и духовность.

Формирование безопасного поведения старших дошкольников в подвижных играх

Рыбакова Е.А.,
инструктор по физкультуре МБДОУ д/с «Ромашка»,
г. Черногорск, Республика Хакасия

Жизнь и здоровье — самое важное, что есть у человека. Чтобы сохранить их, необходимо выполнять правила безопасного

поведения. Задача педагогов и родителей состоит не только в том, чтобы оберегать и защищать ребенка, но и в том, чтобы подго-



товить его к встрече с различными сложными, а порой опасными жизненными ситуациями. Опыт работы показывает, что помочь себе в трудной ситуации может лишь тот, кто получил необходимые знания об опасностях, научился их своевременно распознавать, обходить стороной, сдерживать и уменьшать.

Период дошкольного детства характеризуется нарастанием двигательной активности и увеличением физических возможностей ребенка, которые, сочетаясь с любознательностью, стремлением к самостоятельности, нередко приводят к возникновению травмоопасных ситуаций. У детей дошкольного возраста недостаточно сформирована способность к самосохранению, слабо развито умение анализировать обстановку, прогнозировать последствия своих действий. В связи с этим возникает необходимость создания условий для формирования у детей умений и навыков избегать опасности, не подавив при этом в них естественной любознательности, открытости и доверия к миру. Наша задача — не напугать их, а подготовить к полноценной жизни. Успешному выполнению этой задачи благоприятствуют характерные способности детей дошкольного возраста: повышенная восприимчивость, впечатлительность, игровое отношение к разным жизненным ситуациям.

Игра — ведущий вид деятельности детей. В игре дошкольники обогащают свой жизненный и чувственный опыт, вступают во взаимодействие со сверстниками и взрослыми. Научившись правильно поступать в имитированных игровых ситуациях, дошкольники чувствуют себя намного увереннее в реальных условиях.

В образовательной области «Физическое развитие» ФГОС ДО для формирования безопасного поведения у детей мы используем игры: «Дорожная грамота», «Мое здоровье», «Пожарная безопасность».

Игры по безопасности для дошкольников проводятся чаще всего в форме эстафет как на физкультурных занятиях, так и во время спортивно-познавательных праздников.

Общение детей в играх, «проговаривание» правил поведения, имитация действий с потенциально опасными предметами дают возможность формировать опыт безопасности у детей, воспитывать смелость, желание прийти на помощь, а также совершенствуют основные виды движений.

Например, проводя эстафеты во время спортивных праздников по пожарной безопасности, мы стараемся закрепить знания детей о правилах пожарной безопасности, о необходимости осторожного обращения с огнем; помогаем им вспомнить первичные действия при обнаружении пожара; понять, что соблюдение

правил пожарной безопасности обязательно всегда и везде; воспитываем чувство уважения к профессии пожарного.

Игра «Огонь в очаге»

Задачи:

- развивать быстроту реакции, ловкость, ориентировку в пространстве, внимание, выдержку;
- формировать чувство отваги, дисциплинированность, волю и стремление к победе, культуру поведения в быту.

Один из игроков изображает Огонь. Он выходит из своего жилища — очага — и ходит вокруг остальных игроков.

Огонь

Я — Огонь,
Меня не тронь!

Игроки

Ты зачем ушел из очага,
Превратился в нашего врага?

Огонь

Я — Огонь, ваш друг и враг,
Со мной не справиться никак.

После этих слов он шипит и машет руками, ловит детей, которые входят в границы круга — очага. Пойманые Огнем дети превращаются в «угольки» и садятся в очаг. Последний непойманный игрок становится смельчаком, победившим огонь.

В играх по правилам дорожного движения мы прививаем детям умения и навыки правильного поведения на улице, закрепляем знания дорожных знаков, их назначение; учим реагировать на неожиданные ситуации.

Игра «Стоп»

На одном конце зала (площадки) проводится стартовая линия. Около нее выстраиваются играющие. На другом конце встает водящий (воспитатель). Он поднимает зеленый флагжок и говорит: «Быстро шагай, смотри — не зевай», играющие идут по направлению к водящему, при этом следят, поднят ли зеленый флагжок. Если водящий поднимает красный флагжок и говорит «Стоп!», играющие останавливаются и замирают. Если поднимается желтый флагжок, можно двигаться, не сходя с места. Тот, кто вовремя не остановился или начал движение вперед, увидев желтый флагжок, возвращается к стартовой линии. Побеждает тот, кто первым без ошибок пройдет весь путь.

Игра «Красный, желтый, зеленый»

Дети сидят на скамейке или стоят. Взрослый поднимает флагжки разных цветов, в зависимости от которых дети выполняют определенные действия: зеленый флагжок — топают ногами, желтый — хлопают в ладоши, красный —



сидят без движения и звука. Кто ошибся, выбывает из игры.

Игра «Веселые светофорики»

Цели:

- формирование навыков игры в команде;
- развитие коммуникативных качеств.

Задачи:

- создавать условия для развития у детей ловкости, быстроты, ориентировки в пространстве;
- расширять знания о правилах дорожного движения.

* * *

В корзине лежат мячи разных цветов (красного, зеленого, желтого). Дети берут мячи, по сигналу разбегаются по залу. Пока звучит музыка, дети бегают в разных направлениях. Когда музыка замолкает, педагог произносит: «Раз, два, три — вернитесь, огоньки». Дети «выстраивают» светофоры: зеленый сигнал — сидя на корточках, мяч перед грудью; желтый — стоя за зеленым, мяч на уровне груди; красный — стоя за желтым, руки с мячом подняты вверх. Выигрывает команда, быстрее и без ошибок «собравшая светофор».

Игры на тему «Мое здоровье» направлены на формирование у дошкольников представлений о здоровом образе жизни, привитие навыков осознанного выпол-

нения правил здоровьесбережения и ответственного отношения как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

Игра «Микробы»

Принц Апчхи кидает в детей «микробы» (мячи). Тот, в кого попали мячом, имитирует чихание и выбывает из игры.

Игра «Иммунитет»

Выбирается водящий, который играет роль Вируса. Двум трем детям раздают «иммунитет» в виде чеснока, лимона и лука. По сигналу Вирус догоняет и «заражает» (салит) детей. «Ослаленные» дети останавливаются и стоят на месте. Дети, имеющие «иммунитет», должны «вылечить зараженных», отдав им овощи или фрукты.

Игра «Найди на ощупь»

Дети строятся парами. Одному ребенку из пары закрывают глаза, и он должен на ощупь найти у своего партнера названную педагогом часть тела. Потом дети меняются местами.

Правила безопасности во время проведения игр

Игры с «догонялками»:

- смотреть в направлении своего движения;
- исключать резкие стопорящие остановки;
- чтобы избежать столкновения с другими играющими, осто-

- рожно замедлять скорость бега и останавливаться;
- не толкать в спину впереди бегущих.

Игры с перебежками:

- пропускать вперед бегущих быстрее;
- не менять резко направление своего движения;
- не выбегать за пределы игровой площадки;
- не останавливаться, упираясь руками или ногой в стену.

Игры с мячом:

- не бросать мяч в голову играющего;
- соизмерять силу броска мячом в игроков с расстоянием до них;
- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- не мешать овладеть мячом игроку, который находится ближе к нему;
- не вырывать мяч у игрока, который первым овладел им;

- не падать и не ложиться на пол с целью увернуться от мяча;

- ловить мяч захватом двумя руками снизу.

Эстафеты:

- не начинать эстафету без сигнала взрослого;
- выполнять эстафету по своей дорожке;
- если инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно забрать его, вернуться на свою полосу и продолжать выполнять задание;
- не выбегать преждевременно из строя, пока предыдущий игрок не закончил выполнять задание и не передал эстафету касанием руки;
- после передачи эстафеты встать в конец колонны своей команды;
- во время эстафеты не выходить из строя, не садиться и не ложиться на пол.

Социально значимые акции в детском саду

Домаева Т.П.,

инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 66 «Журавушка»,
г. Старооскольский Белгородской обл.

Утренняя гимнастика — ценное средство оздоровления и воспитания детей. У систематически

занимающихся утренней гимнастикой пропадает сонливое состояние, появляется чувство

бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. Необходимость тотчас после пробуждения встать с постели и приступить к выполнению упражнений требует определенного волевого усилия, вырабатывает настойчивость, дисциплинирует детей.

Таким образом, утренняя гимнастика выполняет следующие задачи:

- «разбудить» организм ребенка, настроить его на активные действия;
- разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему;
- активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других систем организма;
- стимулировать работу внутренних органов и органов чувств;

— способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки;

— предупреждать возникновение плоскостопия.

У детей вырабатывается привычка ежедневно по утрам выполнять физические упражнения, что способствует четкому выполнению режима дня.

В нашем детском саду утренняя гимнастика проводится до завтрака после уже достаточно активной разнообразной деятельности детей. В данных условиях гимнастика преследует еще и цели организации детского коллектива, переключения внимания от свободных индивидуальных игр и занятий к совместной деятельности.

Вследствие одновременной совместной умеренной двига-





тельной деятельности более возбужденные дети, уже успевшие побегать и попрыгать, успокаиваются, а малоактивные — активизируются. Все это создает бодрое настроение у всех детей, готовит их к последующим занятиям. Так воспитательное значение утренней гимнастики при проведении ее не сразу после сна, а спустя некоторое время расширяется. Она становится неотъемлемым организующим моментом в режиме дня, приучает детей к определенной дисциплине, порядку.

Также ежедневное занятие физическими упражнениями благоприятно воздействует на физическое развитие и функциональное состояние организма ребенка. Содержание гимнастики составляют упражнения для разных групп мышц.

Систематическое повторение упражнений укрепляет двигательный аппарат ребенка. Широко используются упражнения для профилактики нарушения осанки и предупреждения плоскостопия. Бег и прыжки улучшают дыхание и кровообращение, сердечную деятельность и другие физиологические функции. Все это благоприятствует нормальной жизнедеятельности организма, повышению его работоспособности.

Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время растормаживает нервную систему детей после сна, активизирует деятельность всех внутренних органов и систем, улучшает физиологические процессы обмена, увеличивает возбудимость коры головного мозга,



а также реактивность всей центральной нервной системы.

* * *

Мы заметили, что часто дети опаздывают на утреннюю гимнастику по вине родителей. Чтобы убедить последних в важности соблюдения режима дня, мы провели социально значимую акцию «Зарядка от нас — здоровье для вас!», участниками которой стали не только дошкольники, но и их родители.

В акции, которая прошла в рамках Всероссийской «Зарядки с чемпионом», приняли участие более 35 человек.

Цель акции: пропаганда здорового образа жизни, занятий физической культурой и спортом.

На своем примере мы показали, что здоровый образ жизни, физическая активность — это весело и полезно, поскольку спорт несет людям силу, красоту, закаляет характер, учит преодолевать трудности.

Утренняя зарядка, выполненная под веселую музыку, способствовала пробуждению организма, поднятию настроения, работоспособности, дала бодрость на весь день. Дошкольники и их родители были очень довольны совместным мероприятием, объединяющим педагогов, детей и их родителей, позволяющим отдохнуть с пользой для здоровья.

Идея проведения совместной утренней гимнастики понравилась инструктору по физической

культуре, и второй этап акции было решено провести уже совместно с детьми и родителями другого детского сада.

Во втором этапе акции «Зарядка от нас — здоровье для вас!» приняли участие уже более 50 человек. Участвовали инструкторы по физической культуре, дети и родители детских садов № 66 «Журавушка» и № 5 «Семицветик».

* * *

Администрация нашего города большое внимание уделяет физкультуре и спорту. Общегородская акция «На зарядку становись!», организованная в День физкультурника, собрала на глав-







ной площади не меньше 200 человек. На зарядку в этот день вышли именитые спортсмены, чиновники и рядовые горожане.

Тренеры показали несложный, но интенсивный комплекс упражнений, дающий запас бодрости на весь день. Под ритмичную и веселую музыку участники общегородской зарядки приседали, бегали, прыгали. Причем возрастные любители физкультуры не отставали от молодых.

В зарядке приняли участие и титулованные оскольские спортсмены: Михаил Гала, Кирилл Сидельников, Елена Черняевская. Выполнив зарядку, глава округа Александр Гнедых признался, что такая встряска далась ему не просто.

Участники спортивного флешмоба озвучили идею — проводить подобные акции еженедельно.

* * *

Также по случаю Дня физкультурника была проведена социально значимая акция «Оздоровительная зарядка». Педагоги нашего детского сада с большим удовольствием участвовали в торжествах. После утренней зарядки жители города смогли принять участие в различных спортивных состязаниях: толкании пудовой гири, прыжках в длину с места, перетягивании каната, беге на скорость, а также поиграть в настольный теннис. Праздник удался на славу!

* * *

С детьми подготовительной к школе группы была проведена социально значимая акция «Оздоровительный пробег». Цели акции: эмоциональный заряд, бодрость, душевное равновесие, тренировка дыхания, улучшение газообмена в крови, укрепление мышц, костей и суставов детей.

Мы рассказали о значении оздоровительного бега, его влиянии на организм человека, определили длительность бега вместе с главной медсестрой детского сада, научили детей измерять пульс.

Начавшийся с разминки оздоровительный пробег показал, что

в процессе такой деятельности дети учатся правильно дышать носом, четко чувствуют время и место остановки, необходимость перехода на ходьбу. Закончился пробег переходом на ходьбу и выполнением упражнений на регулировку дыхания и расслабление.

Дошкольники получили эмоциональный заряд и удовольствие от оздоровительного пробега.

* * *

Также нам удалось привлечь родителей к участию в социально значимой акции «Бегай ради здоровья вместе с мамой, вместе с папой».





Утро в день акции началось для дошкольников с оздоровительного бега. К детям с большим удовольствием присоединились их родители. Даже дождь не помешал бегунам. Участники ощутили улучшение самочувствия и заряд энергии.

Бегать всей семьей значительно легче: родители следят за детьми, а дети чувствуют себя увереннее рядом с родителями.

Литература

Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. Изд. 2-е, перераб. М.; Волгоград, 2009.

Гальцова Е.А. Культурно-досуговая деятельность детей 5—6 лет. Волгоград, 2009.

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

Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия. Волгоград, 2009.

Лысова В.Я. и др. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников. Сценарии. Старший дошкольный возраст: Метод. рекомендации для работников ДОУ. М., 2001.

Соломенникова Н.М. Организация спортивного досуга дошкольников 4—7 лет. Волгоград, 2011.

Харченко Т.Е. Спортивные праздники в детском саду. Пособие для работников дошкольных учреждений. М., 2016.



Оформление спортивного стенда «Сегодня дети — завтра олимпийцы!»

Потапова Н.Ю.,

инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 1 «Журавленок»,
г. Саянск Иркутской обл.

Для реализации образовательной области «Физическое развитие» ФГОС ДО в нашем детском саду организована предметно-пространственная развивающая среда, соответствующая требованиям Стандарта. Доступная, безопасная организация образовательного пространства физкультурного зала, спортивных уголков групп, спортивной площадки и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря обеспечивают двигательную активность детей, развитие крупной и мелкой моторики, координации и успешное овладение детьми основными видами движений. Максимально используется весь потенциал пространства ДОО.

Мы разработали и оформили стенд «Сегодня дети — завтра олимпийцы», адресованный как детям, так и взрослым (педагогам, родителям).

Цели создания стенда:

— формирование у детей начальных знаний о физкультуре и

видах спорта, Олимпийских играх, спортсменах, спортивной символике, достижениях в спорте;

— стимулирование у детей личной мотивации сохранения и укрепления своего здоровья с помощью занятий физкультурой и спортом.

Стенд расположен в холле, представленная на нем информация делится на несколько тематических блоков.

Тематические блоки стенда:

— «Спортивная гордость России, Иркутской области, города Саянска и детского сада «Журавленок»». В этом блоке представлены фотографии и краткая информация о великих спортсменах России, Иркутской области и юных спортсменах нашего детского сада — воспитанниках, которые занимаются в различных спортивных секциях, участвуют в городских и локальных спортивных соревнованиях и добились первых побед;



- «Спорт — это жизнь, движение, здоровье». В данном блоке представлена информация в картинках и схематических изображениях о различных видах спорта, Олимпийских играх, проходивших в нашей стране, олимпийской символике и спортивных наградах. Представлены награды нашего детского сада;
- «Информационный». В блоке представлен план проведения спортивных мероприятий, праздников и развлечений для воспитанников ДОО и их родителей.
- «Выставка фотографий и рисунков». В этом блоке оформ-

ляются выставки о различных спортивных мероприятиях, а также выставка рисунков детей на спортивную тематику.

Литература

Барабанова О.А., Головина М.Ф., Журавлева Л.В. Пространство детского сада: музыка, движение. М., 2016.

Дыбина О.В., Пенькова Л.А., Рахманова Н.П. Моделирование развивающей предметно-пространственной среды в детском саду. М., 2016.

Пастухова И.О. Создание единого пространства развития ребенка: взаимодействие ДОУ и семьи. М., 2007.



Здоровьесберегающие технологии на занятии «Детский сад гномов» (в средней группе)

Шестакова О.Л.,
старший воспитатель;
Орехова Г.И.,
инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 221,
г. Ярославль

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Сценарий мероприятия разработан на основе здоровьесберегающих технологий и детских видов деятельности (игровой, познавательной, коммуникативной, двигательной). Примененные психогимнастика, игровой самомассаж, ритмопластика, имитационные упражнения для развития правильного дыхания соответствуют возрасту и максимально способствуют развитию физических качеств и двигательных способностей детей 4—5 лет.

В конспекте интегративно используются элементы игровой технологии и технологии ТРИЗ, что позволяет ребенку занять активную позицию в двигательной, коммуникативной, познавательной деятельности.

Цель: создание условий для поддержания интереса детей к двигательной деятельности в игровой ситуации валеологической направленности и здоровьесберегающих технологий.

Задачи

Оздоровительные:

- содействовать формированию правильных осанки и дыхания во время двигательной деятельности;
- способствовать формированию интереса к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.

Образовательные:

- упражнять в поворотах направо, налево, кругом с переступанием на месте;
- учить ходьбе и бегу в колонне по одному, «змейкой» между предметами со сменой направления и темпа;
- учить ритмическим движениям с платочком;
- способствовать техническому выполнению прыжка в длину, ползания по гимнастической скамейке на животе, удержанию устойчивого равновесия во время ходьбы по мягким модулям для достижения результата;
- развивать координационные способности и физические качества: ловкость, выносливость.

Воспитательные:

- содействовать осмыслению детьми собственного двигательного опыта, формированию положительного отношения к физическим упражнениям;
- способствовать формированию коммуникативных умений обучающихся при взаимодействии со сверстниками.

Здоровьесберегающие технологии:

- психогимнастика;
- игровой самомассаж;
- ритмопластика;
- имитационные упражнения для развития правильного дыхания;
- валеологическое образование.

Оборудование: туннель, мягкие модули (10 шт.); гимнастический мат с прикрепленными мягкими круглыми модулями (9 шт.); гимнастические скамейка и мат; массажные мячи; платочки по количеству детей; колпачки разных цветов с предметными моделями трудовых операций воспитателя, младшего воспитателя, машиниста по стирке белья, повара, врача; предметные картинки орудий труда младшего воспитателя по выбору (5 шт.); магнитная доска, магниты; магнитофон; колокольчик; корзинка для платочеков; корзина для массажных мячей.

Предварительная работа: введение в сюжетно-игровую ситуацию.

* * *

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор. Сейчас я расскажу вам сказку. Жили-были маленькие гномики в разноцветных колпачках, которые ходили в одну группу детского сада. Гномики очень любили помогать и мамам, и папам, и всем взрослым разных профессий. Люди знали, что трудолюбивые гномики всегда придут на помощь. И сегодня они пригласили вас, ребята, к себе в детский сад помочь взрослым. Вы хотите попасть в детский сад гномиков и стать помощниками?

Дети отвечают.

Я превращаю вас в помощников! Сейчас мы пройдем через



туннель и попадем в волшебную страну. Проходите и вставайте на «дорожку из кирпичиков».

Дети через туннель проходят в физкультурный зал и встают в одну шеренгу по росту. Инструктор убирает туннель, находит колокольчик.

Дети по командам инструктора выполняют повороты направо, налево, кругом с переступанием на месте, затем разные виды ходьбы и бега. Во время ходьбы звенит колокольчик, дети меняют направление движения по кругу.

Отправляемся к гномам-помощникам. Колокольчик будет указывать нам направление. Повернулись направо. Поедем мимо леса.

Ходьба на носках, руки на поясе.

Голову не опускайте, спину держите прямо. Видим лисичку. Она крадется за добычей.

Ходьба широким шагом.

А вот и маленькая мышка хочет убежать от лисы.

Ходьба мелким шагом.

И вдруг появился медведь, лисичка испугалась и убежала. А мышка идет вперед на задних лапах, несет бочку меда.

Ходьба на внешней стороне стопы, руки круглые перед собой.

Мышка устал (*дети останавливаются*), поставил бочку

на землю (*выполняют наклон вперед вниз*) и пошел на четырех лапах (*передвигаются на четвереньках с опорой на ладони и стопы*).

Мышка устал и пошел спать в берлогу.

Дети встают.

А нам оставил для игры свои волшебные «шишки». Берем из корзинки одну, катаем ее в руках, а потом возвращаем на место в корзинку.

Дети продолжают ходьбу, берут из корзины массажные мячики, проходят круг и возвращают мячи на место.

Приготовили колеса, пересаживаемся в поезд. Вагоны не перегоняют друг друга.

Сгибают руки, готовятся к бегу.

Колеса вам помогают (*дети выполняют бег по кругу*), труба закрыта (*дышат носом*).

Едем по неровной дорожке, обезжая все камни на пути.

Выполняют бег «змейкой» между предметами.

Поезд едет с горки. Колеса быстрее крутятся.

Ускоряются во время бега по кругу.

Поезд замедляет ход.

Легкий бег, переходят на ходьбу.

Открываем трубу.

Восстанавливают дыхание во время ходьбы по кругу.

Будьте внимательны, вагоны должны остановиться далеко друг от друга.

Строятся в одну колонну, стараясь не подходить близко друг к другу.

Ребята, гномики развесили для вас колпачки. Посмотрим, кому нужна помочь. Что надо сделать?

Инструктор берет синий колпачок с предметной моделью трудовой операции машиниста по стирке белья, демонстрирует детям и прикрепляет к мольберту.

Дети отвечают.

Гномики для вас приготовили платочки.

Инструктор берет корзинку с платочками, обращает внимание детей на мягкие модули на полу.

Ребята, мы можем сейчас нанять «стирку»?

Дети отвечают.

Посмотрим подсказку — зеленый колпачок.

Инструктор берет зеленый колпачок с предметной моделью трудовой операции воспитателя, показывает детям и прикрепляет к мольберту.

Дети отвечают.

Поможем воспитателю гномов положить нужные фигуры в свои домики, а остальные убрать на полку.

Ребята убирают мягкие модули, раскладывают 3 фигуры по контуру — ориентиры для перестроения.

Мы помогли воспитателю убрать камешки? Безопасно стало заниматься?

Дети отвечают.

Будем помогать стирать платочки в детском саду.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор. Берите по одному платочку и выходите к цветным фигурам.

Инструктор раздает платочки. Дети перестраиваются в три звена по ориентирам для ОРУ.

ОРУ с платочками

ОРУ выполняются под веселую музыку.

Инструктор. Берем тазик, открываем кран, насыпаем порошок, перемешиваем.

Дети имитируют действия, названные инструктором.

Замачиваем платочки.

И.п.: стоя, ноги вместе, платок в обеих руках, хват за концы сверху, руки опущены вниз.

1—2 — полуприсед; 3—4 — подняться на носки, платочек вперед-вверх.

Стираем платочки.

И.п.: ноги на ширине плеч, платок в обеих руках, руки согнуты в



локтях, кисти развернуты друг к другу и направлены вперед.

1 — правую руку и плечо вытянуть вперед, левый локоть и плечо отвести назад; 2 — то же со сменой рук. Упражнение выполняется с «пружинкой».

Прополощем платочки.

И.п.: ноги на ширине плеч, платок в правой руке, руки опущены вниз.

1—2 — руки перевести вправо через низ; 3—4 — то же в другую сторону. Можно добавить перенос веса тела с ноги на ногу.

Приготовились отжимать платочки.

И.п.: ноги на ширине плеч, платок в обеих руках, хват за концы сверху, руки опущены вниз.

1—2 — наклон туловища вперед, руки вместе с платком вытянуть вперед; 3—7 — кистями выполнять движения в разные стороны, имитирующие отжимание; 7—8 — и.п.

Встряхнем платочки.

И.п.: ноги вместе, обе руки опущены вниз, платок в правой руке.

1—2 — выпад вправо, правая рука через сторону вверх, взмах платком; 3—4 — и.п. Повторить то же другой рукой.

Сейчас мы будем сушить платочки.

И.п.: ноги вместе, руки вытянуты перед собой, платок в обеих руках, хват за концы сверху.

1 — ноги в стороны врозь; 2 — и.п. Повторить 6 раз.

И.п.: ноги вместе, руки вниз, платок в правой руке.

1—7 — кружение в правую сторону, правая рука вверх; 8 — и.п.

Вы отлично помогли машинисту по стирке белья! Приятно заниматься с чистыми платочками. Сложите их в корзинку.

Дети выполняют.

Инструктор берет розовый колпачок с предметной моделью трудовой операции младшего воспитателя и передает детям.

Подумайте, ребята, кому нужно будет помочь?

Дети отвечают.

Инструктор выкладывает оборудование для ОВД: гимнастический мат, мат с прикрепленными круглыми цветными модулями, скамейку.

ОВД

Инструктор. Чтобы помочь младшему воспитателю, нам надо потренироваться.

Дети ползают по гимнастической скамейке на животе.

Нужно выйти по правильной дорожке, по кочкам. Будьте внимательны: нельзя наступать на красные кочки.

Ходьба по мягким модулям с удержанием равновесия.

Зайчики прыгают вперед от лисички.

Прыжки в длину с места.

После выполнения ОВД дети встают в шеренгу. Инструктор убирает оборудование.

Я покажу вам картинку. Если она подходит для работы младшего воспитателя, поднимите правую руку, а если не подходит, ничего не делайте.

Инструктор показывает предметные картинки, дети выполняют задание.

Ребята, мы помогли младшему воспитателю. В чистом зале приятно и полезно заниматься физкультурой!

Посмотрим, кто же еще ждет помощи?

Инструктор берет желтый колпачок с предметной моделью трудовой операции повара, показывает детям, прикрепляет к мольберту.

Дети отвечают.

Подвижная игра «Повар»

Задача: развивать ловкость, упражнять в беге с увертыванием.

Все участники встают в круг и закрывают глаза. Выбирается один водящий — повар. Игроки открывают глаза и зовут повара: «Повар, повар, выходи, овощи все собери». Повар отвечает: «Я здесь» — и выпрыгивает в середину круга. Участники раз-

бегаются, а повар их ловит («собирает овощи»). Игра заканчивается по сигналу инструктора и по желанию повторяется.

Инструктор. Мы собрали все овощи, помогли повару.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор. Посмотрите, ребята, всем ли мы помогли в детском саду гномов?

Дети находят оранжевый колпачок. Инструктор берет его, показывает детям предметную модель трудовой операции врача.

Ребята, кому мы можем сейчас помочь?

Дети отвечают.

Хорошо, наверное, не все ребята знают, что после игр наше сердечко надо успокоить. Послушаем его.

Дети прикладывают руки к сердцу. Восстановительное дыхание.

Малоподвижная игра «Найди... (часть тела)»

Задача: закреплять знание частей тела.

Инструктор. Хорошо, вы знаете, где находится сердце. А сейчас покажите ваши уши...

Инструктор называет разные части тела, дети их показывают.

Вы молодцы. Мы сегодня бегали, прыгали, играли, и поэтому все будем здоровы.



Игра «Раньше — позже»

Задача: учить детей составлять логическую временную цепочку, побуждать к самоанализу, осознанию результатов двигательной деятельности.

Инструктор задает детям вопросы, обращая их внимание на мольберт с колпачками:

- ◆ Что мы сейчас делали?
- ◆ А что было раньше?

- ◆ Кому мы помогали?
- ◆ А кому мы еще раньше помогали?
- ◆ Как вы думаете, что будет после занятия?
- ◆ А потом?

Дети отвечают.

Инструктор. Я предлагаю вам скорее отправиться в группу и рассказать о своих приключениях воспитателю.

Дети выходят из зала.

Румяные щечки, или О пользе лыжных прогулок

Манина В.А.,

инструктор по физкультуре МБДОУ ЦРР — д/с «Белоснежка»,
г. Новый Уренгой, ЯНАО

Зима — прекрасная пора для тех, кто любит активные зимние виды спорта. Можно весь день скользить на коньках по льду под открытым небом, спускаться с горок на санках или наслаждаться свежим воздухом и красотой окружающего мира в процессе катания на лыжах.

Лыжные гонки — один из наиболее популярных видов спорта в России. По данным статистики, на лыжах в нашей стране катаются свыше 20 млн

чел. Занятия лыжным спортом — это возможность сохранить здоровье и повысить работоспособность. На свежем воздухе обмен веществ ускоряется, улучшается аппетит, исчезает бессонница.

Для любого детского сада доступно обучение детей передвижению на лыжах, которое упражняет в балансировке тела и быстром беге, способствует укреплению связок голеностопных суставов и развитию точных

и ловких движений. Умеренный холод служит прекрасным средством закаливания, тонизирует мышцы и бодрит.

Лыжные занятия оказывают положительное влияние на формирование осанки ребенка, гармонично развиваются и укрепляются почти все мышечные группы его организма, особенно мышцы спины, развиваются основные движения.

Такие занятия способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка — развивают решительность, настойчивость, формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать труд-

ности и препятствия, воспитывают дружбу, взаимопомощь, командный дух.

Успех лыжных занятий во многом зависит от условий их проведения и желания инструктора сделать прогулку с детьми запоминающейся, мотивировать дошкольников на формирование устойчивого интереса к лыжному спорту.

В нашем детском саду подготовка к лыжному сезону начинается с осеннего, подготовительного, периода: проводим на прогулках игры, упражнения, направленные на общее физическое развитие и закаливание. Когда появляется снеж-



ный покров, дети встают на лыжи.

Обучать дошкольников ходьбе на лыжах мы начинаем со старшей группы. Дети учатся надевать и снимать лыжи. Полученные навыки и умения хорошо закрепляются во время ежедневных прогулок. На занятиях мы добиваемся, чтобы у детей было развито «чувство лыж» и «чувство снега», сформировались ритмичная ходьба, скользящий шаг, правильная посадка лыжника. При работе с палками дети овладевают перекрестной координацией движений, осваивают толчок и широкий скользящий шаг, учатся выполнять подъемы на склоны «лесенкой» и «полуелочкой».

На занятиях мы используем игры и упражнения «След в след», «Кто самый быстрый», «Чем меньше, тем лучше», «Рисование», «Рак», «Тройки», «На одной лыже», «Пройди, не задень», «Попади в цель», «Попади в окошко», а также игры с элементами соревнований. Это улучшает эмоциональное состояние детей, стимулирует желание лучше выполнить задание.

Большую роль играет взаимодействие и сотрудничество с родителями. Хотелось бы сказать им слова благодарности и признательности за понимание и участие. Занимайтесь спортом, вовлекайте в него детей, будьте здоровы!

Издательство «ТЦ Сфера» представляет



**ПРОГУЛКИ
В ДЕТСКОМ САДУ
В 2 книгах:
Младшая и средняя группы
Старшая и подготовительная
к школе группы**

Авторы — Кравченко И.В.,
Долгова Т.Л.

Пособие содержит полное описание прогулок в разное время года.
Адресовано воспитателям и методистам ДОО.

Книги можно приобрести в интернет-магазине:
www.sfera-book.ru

Праздник «Чемпионы среди нас» [в старшей группе]

Митрофанова Г.А.,

инструктор по физкультуре МБДОУ д/с «Ручеек»,
г. Химки Московской обл.

Задачи:

- доставлять детям удовольствие, создавать атмосферу радости и эмоционального благополучия;
- воспитывать интерес к занятиям спортом, личным и коллективным достижениям и успехам, спортивным событиям в нашей стране и во всем мире;
- закреплять полученные ранее навыки;
- способствовать развитию важнейших морально-волевых и нравственных качеств, инициативы и творчества;
- прививать любовь к занятиям физической культурой и спортом.

Оборудование: аудиоаппаратура, листья для осеннего букета, 8 мячей, 14 обручей, 18 кеглей, 10 карточек с изображением разных видов спорта, 12 пластмассовых кубиков, по 2 ориентира и пластмассовых ведра.

* * *

Ведущий. Добрый день, ребята! Вас вновь встречает Спорт-

ландия — страна здоровья, силы, ловкости. Сегодня в Спортландии проходит спортивный досуг «Чемпионы среди нас». Участвуют команды «Знайки» и «Пчелки».

Кто судить вас честно будет,
Кто вам сделает подсчет,
Кому выделят награды
И кому за что почет?

(Жюри.)

Ведущий представляет членов жюри.

Прежде чем соревноваться,
Мы скорей должны размяться.
Внимательными будьте,
Старательными будьте,
Упражнения выполняйте,
За мною повторяйте.

Под музыку проводится разминка.

Задание для болельщиков «Собери осенний букет»

От болельщиков каждой команды в центр зала приглашают по 2—3 участника. На полу в зале в произвольном порядке



раскладывают красные и желтые листья (по 20 шт. каждого цвета). По сигналу ведущего команды начинают собирать листья: одна — желтые, другая — красные. Побеждает команда, которая быстрее соберет листья, сложит их в букет и отдаст его ведущему. Игру можно повторить с другими цветами.

Эстафета «Озорные кегли»

Команды строятся на линии старта. На линии финиша на расстоянии 5—6 м напротив команд лежат малые обручи. У капитанов команд в руках по две кегли, у остальных участников — по одной. По сигналу ведущего капитаны бегут к обручам, ставят в обруч по одной кегле, со вторыми возвращаются к командам и передают их следующим игрокам, которые выполняют те же действия. Победившей считается команда, последний игрок которой быстрее пересечет линию старта и отдаст оставшуюся кеглю капитану. Капитан поднимает ее вверх.

Конкурс капитанов «Назови вид спорта»

Перед капитанами обеих команд в центре зала картинками вниз раскладывают карточки с изображением видов спорта. Капитаны по очереди берут по одной карточке и называют изображенный на ней вид спорта. За

каждый правильный ответ капитаны команды получают один балл.

Эстафета «Проворный заяц»

Команды строятся на линии старта. Перед каждой из них разложены семь обручей в виде игры «Классики». По сигналу капитаны обеих команд начинают движение вперед. В первый обруч дети впрыгивают, держа ноги вместе; в следующие два обруча — ноги врозь, чтобы одновременно встать в два обруча. Далее прыгают так же. Выпрыгнув из последнего обруча, продолжают бежать до ориентира, обегают его, возвращаются по прямой к своей команде, передают эстафету следующему игроку. Остальные игроки повторяют те же действия. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

Группа поддержки исполняет танец.

Эстафета «Соберем урожай»

Команды строятся на линии старта. В руках первых игроков по ведерку с мультиками овощей. Напротив команд на расстоянии 5—6 м лежат малые обручи. По сигналу ведущего первые игроки бегут и кладут из ведерка овощи в первый, второй и третий обручи, передают ведерко второму игроку, который подбегает к обручам и собирает овощи. Побе-

ждает команда, быстрее справившаяся с заданием.

Эстафета «Самый меткий»

Команды соревнуются в метании мячей в корзину с расстояния 2 м.

Игровое упражнение «Кто быстрее сберется у своего мяча»

В каждом углу спортивного зала лежит по одному мячу. Команды встают в колонны по одному у мячей. Под веселую музыку дети двигаются врассыпную. Когда музыка заканчивается, они должны занять места у своих мячей. Побеждает команда, игроки которой быстрее

построятся в первоначальном порядке.

Ведущий. Наши соревнования близятся к финалу. Просим жюри объявить итоги.

Жюри объявляет команду-победительницу.

Команды награждаются грамотами, медалями, небольшими призами. Под звуки спортивного марша дети выходят из зала.

Литература

Кириллова Ю.А. Сценарии физкультурных досугов и спортивных праздников для детей логопедических групп детского сада от 3 до 7 лет. СПб., 2012.

Харченко Т.Е. Спортивные праздники в детском саду. М., 2016.

Физкультурный досуг «Путешествие в страну Спортландию» (для старших дошкольников)

Яковлева Л.М.,

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

Задачи:

- прививать привычку ежедневно заниматься физкультурой;
- совершенствовать двигательные умения и навыки в беге, прыжках;

- приобщать детей к спорту;
- воспитывать патриотические чувства, гордость за нашу страну, ее спортивные достижения.

Оборудование: по 2 красных флагжа, теннисных мяча, стой-



ки для метания в вертикальную цель; 4 набивных мяча.

Предварительная работа: беседа по теме «История возникновения Олимпийских игр».

* * *

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

Ведущий. Ребята, у нас сегодня физкультурный праздник, посвященный Олимпийским играм. Люди с давних времен проводили соревнования и состязания, чтобы узнать, кто же самый быстрый, ловкий, сильный. В Греции в селении Олимпия были организованы первые состязания спортсменов. Затем их начали проводить через каждые четыре года и называть Олимпийскими играми. В наше время олимпийский огонь зажигают в той стране, где проводят Олимпийские игры. Вы знаете, что означает эмблема Олимпиады?

Дети отвечают.

Правильно, пять колец — это символ дружбы между народами. На Олимпийские игры съезжаются спортсмены со всех пяти континентов.

Пять колец, словно пять
братьев,
Сплелись в дружеском
рукопожатии.

Звание олимпийского чемпиона — самая высокая награда для спортсмена и его страны.

Стать чемпионом
Совсем непросто,
Быть самым сильным,
С большим упорством
Всегда стремиться
победить,
Соперников опередить!

Мы проведем малые олимпийские игры. Соревноваться будем командами. Но сначала произнесем клятву спортсменов.

Навеки спорту верны быть...
Дети. Клянемся!
Ведущий. Здоровье с юности хранить...

Дети. Клянемся!
Ведущий. Не плакать и не унывать...

Дети. Клянемся!
Ведущий. Соперников не обижать...

Дети. Клянемся!
Ведущий. Соревнования любить...

Дети. Клянемся!
Ведущий. Стارаться в играх победить...

Дети. Клянемся!
Ведущий. А сейчас мы проведем разминку — спортивную зарядку.

Дети встают в шахматном порядке и по показу ведущего выполняют комплекс упражнений.

◆ «Плавание брассом». И.п.: стойка ноги врозь, руки слегка согнуты перед грудью, локти вниз, пальцы полусогнуты.

Дети совершают круговые движения перед собой (вперед, в стороны), возвращаются в и.п. Повторить 8—10 раз.

◆ «Плавание кролем на спине». И.п.: то же.

Дети попеременно совершают круговые движения руками назад. Повторить 8—10 раз.

◆ «Плавание кролем на животе». И.п.: то же.

Дети попеременно совершают круговые движения руками вперед. Повторить 8—10 раз.

◆ «Лыжник». И.п.: узкая стойка, руки согнуты, пальцы в кулак.

Дети попеременно сгибают правую и левую ноги с махом противоположной руки вперед. Повторить 8—10 раз.

◆ «Фехтование». И.п.: стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак.

Совершая прыжок с поворотом в правую сторону, дети одновременно разгибают левую руку вперед; прыжком возвращаются в и.п. То же в другую сторону. Повторить 8 раз.

◆ «Баскетбол». И.п.: то же, руки согнуты в локтях перед грудью, локти опущены вниз, пальцы полусогнуты.

Дети выполняют прыжок на месте, одновременно разгибают руки вверх; возвращаются в и.п. Повторить 8 раз.

◆ «Бокс». И.п.: то же, пальцы сжаты в кулак.

Дети попеременно разгибают и сгибают правую и левую руки перед собой. Повторить 8—10 раз.

Ведущий. А сейчас проведем эстафеты.

Дети делятся на две команды.

Эстафета «Олимпийский огонь»

Команды строятся в колонны. Первый участник держит в руках красный флаг. По сигналу бежит до ориентира, обегает его и возвращается к команде, где передает флаг следующему участнику.

Эстафета «Ловкий прыгун»

Команды строятся в колонны. На расстоянии 3 м от старта лежит один набивной мяч, еще через 3 м — второй, далее ориентир. Первый участник бежит вперед, перепрыгивает через набивные мячи, обегает ориентир, возвращается к команде, передает эстафету следующему участнику.

Эстафета «Меткий стрелок»

Команды строятся в колонны. На расстоянии 2,5 м от старта стоит стойка для метания. Дети по очереди метают теннисный мяч. Выигрывает команда, участ-



ники которой попали в цель большее количество раз.

Ведущий. Вот и закончился наш праздник. Сегодня мы узнали, что такое Олимпийские игры,

вспомнили, какие есть виды спорта, посоревновались. До свидания, до новых встреч!

Дети в колоннах выходят из зала.

Спортивный праздник «Наши юные курсанты» (для детей подготовительной к школе группы и их родителей)

Коваленко О.А.,

инструктор по физкультуре МБДОУ д/с «Звездочка»,
пос. Звездный Пермского края

Цель: гармонизация детско-родительских отношений.

Задачи:

- создавать в группе радостную, торжественную атмосферу праздника;
- прививать детям потребность в физкультуре и спорте, способствовать закреплению полученных умений и навыков в образовательной области «Физическое развитие»;
- воспитывать чувство уважения к Российской армии, любви к Родине;
- формировать волевые качества, целеустремленность, выдержку;

- поддерживать желание детей и умение преодолевать препятствия;
- совершенствовать навык ориентировки в пространстве, координацию движений.

Оборудование: музыкальное сопровождение (марш и песня про папу), стойки (12 шт.), свисток, по 2 корзины, коробки, деревянные ложки, картофелины, грамоты, по 2 веника, фитбола, ножа, подноса, стула, фартука; по количеству детей: мячики, прищепки, платочки, медали, накидки, кубики; 8 обрущей, салфетки для рук, подарки или сувениры.

* * *

Под аудиозапись марша дети входят в спортивный зал и строятся полукругом.

Ведущий. Сегодня мы собрались в этом зале, чтобы поздравить всех мужчин с Днем защитника Отечества. Защитники есть в каждой семье: дедушки, старшие братья и, конечно же, ваши любимые папы. Я предлагаю поприветствовать пап, пожелать им здоровья, любви, успехов во всех делах и гордости за своих детей, которые их очень любят. Поздравляем и наших мальчиков, которые, когда вырастут, станут сильными, отважными мужчинами.

1-й ребенок

Посмотрите, в нашем зале
Гости славные сидят.
Сразу столько пап видали
В феврале мы год назад.

2-й ребенок

Здесь есть плотники,
монтеры,
Инженеры, лекари,
Есть отличные шоферы,
Летчики и пекари.

3-й ребенок

Я скажу вам без прикрас:
Дома папа — высший
класс.
Всю неделю с нетерпением
Жду субботы, воскресенья.

4-й ребенок

Только с папой, а не
с мамой
В эти дни мы мастерим,
Все футбольные
программы
В перерывах поглядим.

Ведущий. Сегодня мы проведем день юного курсанта. В этом мероприятии будут помогать наши папы.

Дети делятся на две команды.

Вашу находчивость, смекалку будет оценивать жюри.

Ведущий представляет членов жюри.

Как известно, обычный день курсанта начинается с подъема.

Конкурс «Подъем»

Участвуют два папы и дети. По сигналу свистка «Подъем!» командир (папа) «просыпается», бежит до стойки, обегает ее и возвращается в команду. «Будит» курсанта (берет его за руку), они вдвоем бегут до стойки и обратно, будят второго курсанта и т.д., пока вся команда, взявшись за руки, не добежит до стойки и не вернется на свое место.

Ведущий. Сейчас курсантам необходимо одеться. И сделать это нужно за 45 секунд. А вот за какое время управляются наши молодые бойцы, мы сейчас узнаем.



Конкурс «Военная форма курсанта»

Участвуют два папы и дети. Необходимо проползти по длинному туннелю, пропрыгать из обруча в обруч, добежать до стула, надеть накидку и бегом вернуться в команду, где передать эстафету следующему участнику. Побеждает команда, которая оденется быстрее.

Ведущий. По расписанию пришло время завтрака.

Конкурс «Наряд по столовой»

Участникам необходимо пройти «змейкой», держа в ложке картофелину, положить ее в кастрюлю и вернуться бегом, передать эстафету.

Дети садятся на стулья.

Конкурс для пап «Кто быстрее почистит картошку»

Участвуют два папы. Они надевают фартуки и чистят картошку наперегонки.

Ведущий. А сейчас настало время отдыха. Наши девочки исполнят частушки.

1-я девочка

Как на папу не похоже —
Он, когда пришел домой,
Сразу вымыл пол
в прихожей,
В куклы сел играть
со мной.

2-я девочка

И варить на кухне начал,
И с собакой погулял,
Мама смотрит передачу —
Мексиканский сериал!

3-я девочка

Видно, трудное занятье
В стену гвозди забивать.
И с подушкою в объятьях
Сразу он улегся спать.

4-я девочка

Задержалась мама где-то,
Папа сам варил обед.
Сообщу вам по секрету:
Натворил немало бед!

5-я девочка

Подгорели суп и каша,
Соль насыпана в компот.
Как вернулась мама наша,
Много было ей хлопот.

6-я девочка

Мы частушки распевали,
Пусть их мало, ну и что ж?
Папы разные бывают
И про всех не пропоешь!

Конкурс «Уборка в казарме»

Участвуют два папы и дети. Необходимо добежать с веником и совком до мусора, собрать его и вернуться в команду.

Конкурс «Стирка»

Участвуют два папы и дети. Дети прыгают на фитболах до ориентира, берут в тазике платочек, возвращаются к командам,

передают платочки папам, а те вешают их, закрепив прищепками на веревку.

Дети исполняют песню про папу.

Конкурс «Строевая подготовка»

Участвуют две команды в полном составе. Дети идут под музыку строевым маршем, перестраиваются сначала в 4 колонны, затем в 2.

Ведущий

Очень дружно вы играли,
Хорошо все выполняли.

Пора очки нам подсчитать,
Победителей узнать.

Жюри объявляет результаты, победители награждаются.

Ну что ж, вечер наш заканчивается. На прощанье мы хотим пожелать:

Веселиться от души,
Так, как ваши малыши.
Чаще детство вспоминать,
С ребятишками играть!
И тогда вы, без сомненья,
Обойдетесь без леченья!
Будьте счастливы, здоровы,
К приключениям готовы!
Чтобы каждый день и час
Только радовали вас!

Под музыку дети выходят из спортивного зала.

Осенняя спартакиада «По морям, по волнам!»

Рябова О.В.,

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

В нашем городе состоялась спартакиада для воспитанников ДОО «По морям, по волнам!». Проявить смекалку, ловкость, быстроту собрались команды 7 детских садов: «Аленушка», «Улыбка», «Светлячок», «Золотой ключик», «Сретенский», «Колокольчик» и «Родничок».

Во время праздника бодрое настроение болельщиков и маленьких спортсменов поддерживал веселый персонаж — капитан дальнего плавания, который пригласил участников в необычное морское путешествие.

Мы уверены, что спортивное мероприятие принесло много



положительных эмоций всем его участникам. Представляем вниманию читателей сценарий проведения этой осенней спартакиады.

Цели:

- пропаганда здорового образа жизни;
- популяризация спорта среди дошкольников.

Задачи:

- формировать интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- создавать условия для реализации способностей, склонностей и интересов детей старшего дошкольного возраста;

- воспитывать нравственно-волевые качества: целеустремленность, чувства ответственности, сопереживания, соперничества, взаимопомощи, дружелюбие;
- вызывать эмоциональный интерес к празднику;
- совершенствовать умения и навыки в беге, прыжках с препятствиями;
- воспитывать выносливость, выдержку;
- развивать скорость, координацию движений при выполнении заданий;
- способствовать проявлению самостоятельности, смелости,

доброжелательности к соперникам;
— воспитывать настойчивость в достижении результата.
Оборудование: обручи.

* * *

Звучат фанфары.

Ведущий. Здравствуйте, дорогие ребята, уважаемые гости!

Внимание! Внимание!
Послушайте сообщение!
Главное событие —
Спартакиады открытие!
Приглашаем всех ребят
На Спартакиаду дошкольят!

Под звуки марша дети входят на спортивную площадку и выстраиваются перед трибунами.

Здравствуйте,
ребята-дошкольята!

Рады видеть всех у нас.
Постарайтесь же сегодня
Показать нам высший класс.

Слово предоставляется председателю жюри.

Звучит гимн РФ, поднимают государственный флаг.

А теперь, ребята, давайте знакомиться! Попросим команды представиться и назвать свой девиз!

Участники выполняют задание.

Под музыку появляется Капитан.

Капитан. Здравствуйте, юные путешественники, бесстрашные





мореплаватели! Мы отправляемся в необыкновенное морское плавание. Начнем наше путешествие с веселой разминки.

Что же вы, морские волки,
Время тратите без толку?
Чем грустить да горевать,
Лучше по морю гулять!
Кто со мною, не ленись,
В круг смелее становись.

Под музыку проводится разминка.

А сейчас посмотрим, чья команда окажется более внимательной и быстрой. Как только услышите звон колокола,стройтесь на своем мостице в колонну по одному. Готовы? Начали!

Участники выполняют задание.

Отлично справились! Все заняли свои места по правому и левому бортам корабля.

Звучит аудиозапись криков чаек, всплеска волн.

Вот мы и в море. Надвигается шторм, а в бушующем море самое главное — удержаться на волнах. Следующее испытание называется «Бегущие по волнам».

Эстафета «Бегущие по волнам»

Первые участники команд, продвигаясь вперед, прыгают через обруч до ориентира. Обратно возвращаются бегом и передают обруч следующему участнику.

Ведущий. Пока жюри подводит промежуточные итоги первых двух конкурсов, у нас музыкальная пауза.

Участники одной из команд исполняют песню.

Капитан. Бывалые моряки умеют самостоятельно обеспечивать себя едой. Как вы думаете, какая основная еда моряка в море?

Дети. Рыба.

Капитан. Правильно. Чтобы поймать много рыбы, нам нужна сеть. Следующее испытание называется «Плетем сети».

Эстафета «Плетем сети»

Дети стоят парами, у одного игрока в руках обруч, который он катит перед собой, второй игрок





старается как можно чаще пролезть через обруч в движении. Таким образом, они добегают до ориентира, обратно возвращаются бегом и передают обруч второй паре участников.

Ведущий. Пока жюри подводит промежуточные итоги, у нас музыкальная пауза.

Участники одной из команд исполняют песню.

Капитан. Сеть сплетена, можно отправляться на рыбалку.

Эстафета «Рыбалка»

Первый участник команды становится спиной к ориентиру, перед ним лежит обруч, в центре которого находится мяч. Игрок

поднимает обруч и, продвигаясь спиной вперед, катит мяч обручем к ориентиру. Затем быстро берет мяч и обруч в руки и бегом возвращается к команде, передав предметы следующему участнику, и т.д.

Ведущий. Пока жюри подводит промежуточные итоги, у нас музыкальная пауза.

Участники одной из команд исполняют песню.

Капитан (*смотрит в бинокль*). По правому борту корабля вижу судно, терпящее крушение. Людям, находящимся на судне, срочно нужна наша помощь. Приготовить спасательные круги!

Эстафета «Спасательный круг»

Капитан команды, надев обруч на себя, держит его перед грудью, один участник берется за обруч. Таким образом они добегают до ориентира, где капитан оставляет участника команды и возвращается за вторым, и т.д.

Ведущий. Пока жюри подводит промежуточные итоги, у нас музыкальная пауза.

Участники одной из команд исполняют песню.

Капитан (*смотрит в бинокль*). По левому борту корабля вижу остров. Нас просят причалить. Шлюпки на воду!





Эстафета «Шлюпки на воду»

Участники команд делятся на тройки. У первого участника тройки в руках два обруча, он кладет один обруч перед собой, все три игрока становятся в обруч, затем первый участник кладет перед собой второй обруч, вся тройка переходит в него, и так до ориентира. Обратно тройка возвращается бегом и передает обручи следующей тройке игроков.

Капитан. На острове все танцуют и поют, очень весело живут!

Ведущий. Пока жюри подводит промежуточные итоги, у нас музыкальная пауза.

Участники одной из команд исполняют песню.

Капитан. Вот и подходит к концу наше необыкновенное морское путешествие. Пора готовиться к высадке на берег.

Эстафета «Высадка на берег»

Команды стоят в колоннах по одному. Перед ними разложены обручи в одну линию. Первый участник подбегает к первому обручу и ставит его вертикально. Второй участник подбегает к первому, пролезает в обруч, который он держит, берет второй обруч и ставит его вертикально. Третий участник пролезает





в два обруча, берет следующий обруч, и т.д. Последний участник команды пролезает во все обручи, бежит до ориентира, и все участники команды, взяv обручи, бегут за ним, обежав ориентир, возвращаются на линию старта.

Капитан. Веселым, интересным получилось наше путешествие. Я увидел дружных, смелых, выносливых, азартных мальчишек и девчонок, из которых получаются настоящие морские волки. А пока жюри подводит итоги необыкновенного морского путешествия, я приглашаю всех участников соревнований и болельщиков на общий танец.

Все дети исполняют танец.

Ведущий. Пока жюри подводит промежуточные итоги, у нас музыкальная пауза.

Участники одной из команд исполняют песню.

Слово предоставляется председателю жюри.

Председатель жюри объявляет результаты соревнований, команды-победительницы награждаются.

Ведущий

Прощай же, море!

Не забудем
Твоей торжественной красы
И долго-долго слышать
будем
Твой гул в вечерние часы!



Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия у дошкольников*

Стабилизация стопы и коррекция плоскостопия у детей — одна из ключевых задач физического развития, поскольку это влияет на формирование всего опорно-двигательного аппарата ребенка. Представляем упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия у дошкольников.

Игровые упражнения для ног

Пройди по линии

Начертите мелом на полу прямую линию и предложите ребенку пройти по ней несколько раз.

Журавль на болоте

Ребенок делает шаги, останавливаясь и высоко поднимая ногу, сильно согнутую в колене.

Конькобежец (рис. 1)

Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки заложить за спину. Сгибать попеременно правую и левую ноги, наклоняя туловище с полуоборотом в

стороны, подражая движениям конькобежца.

Хлопки под коленом (рис. 2)

Встать прямо, ноги вместе, руки опустить. Быстро поднять прямую ногу и хлопнуть руками под ней. Повторить поочередно для каждой ноги.

Присядь у стены (рис. 3)

Встать прямо у стены, прикасаясь к ней пятками, ягодицами, лопатками и затылком, руки опустить. Присесть пониже на носках и затем подняться, не отрываясь от стены. Повторить медленно несколько раз.

Перешагни через руки (рис. 4)

Встать прямо, ноги вместе, руки опустить и сцепить перед собой. Слегка наклоняясь вперед, перешагнуть через руки. Повторить в среднем темпе несколько раз каждой ногой.

Лыжник (рис. 5)

Выполнять широкие шаги, сгибая впереди стоящую ногу (делая выпад) и поочередно вынося руки вперед, подражая движениям лыжника.

* По материалам книги: Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6—7 лет: профилактика и лечение. М.: ТЦ Сфера, 2007.

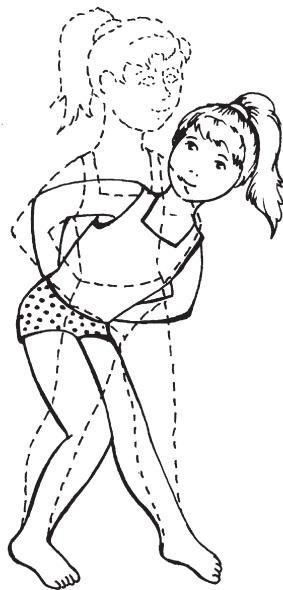


Рис. 1

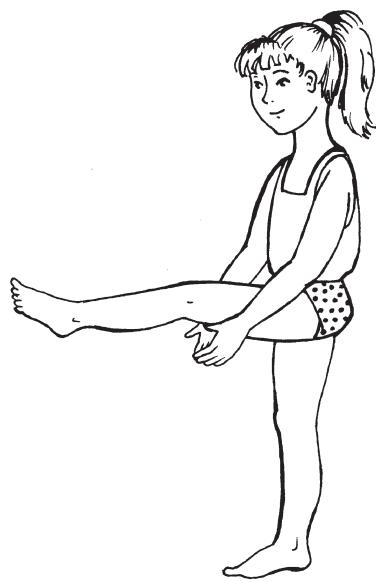


Рис. 2



Рис. 3

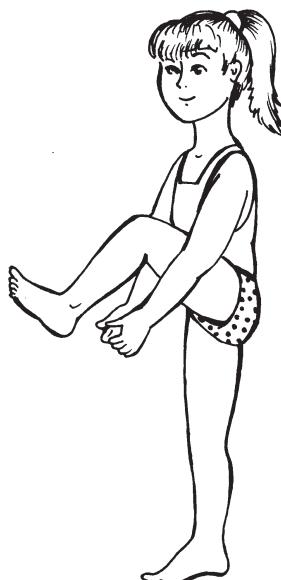


Рис. 4

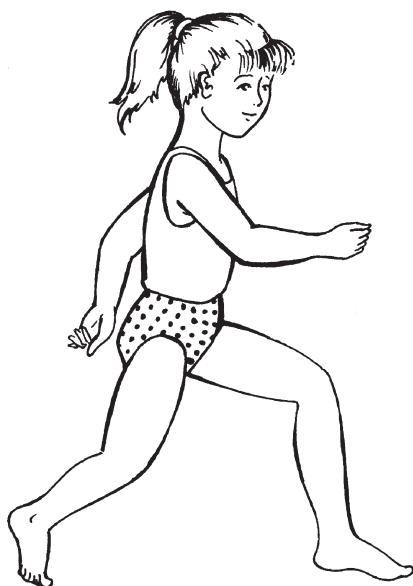


Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8

Присядь комочком (рис. 6)

Встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всю ступню и, сильно наклоняясь вперед, обхватить руками голени, голову опустить.

Сядь-встань

Встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Медленно сесть и подняться, помогая себе руками.

Сядь по-турецки (рис. 7)

Встать прямо, ноги скрестить, руки опустить. Медленно сесть на пол по-турецки и попытаться встать, стараясь не помогать себе руками. Массу тела следует равномерно распределять на наружные края стоп обеих ног.

Утиная ходьба (рис. 8)

Присесть, положить руки на колени и таким образом попытаться передвигаться.

Лошадка

Бегать вприпрыжку, изображая лошадку.

Попрыгай, как мячик

Встать прямо, ноги вместе, руки опустить. Передвигаться на носках мелкими прыжками.

Попрыгай на одной ноге

Мелкими прыжками подскакивать попеременно то на одной, то на другой ноге.

Потанцуй

Встать прямо, ноги вместе, руки на пояс. Попеременно выставлять ноги вперед то на носок, то на пятку.

Упражнения с предметами**С мячом среднего размера****Подними мяч ногами (рис. 9)**

Сесть на пол, ноги вытянуть вперед, руками опираться сзади



Рис. 9



Рис. 10

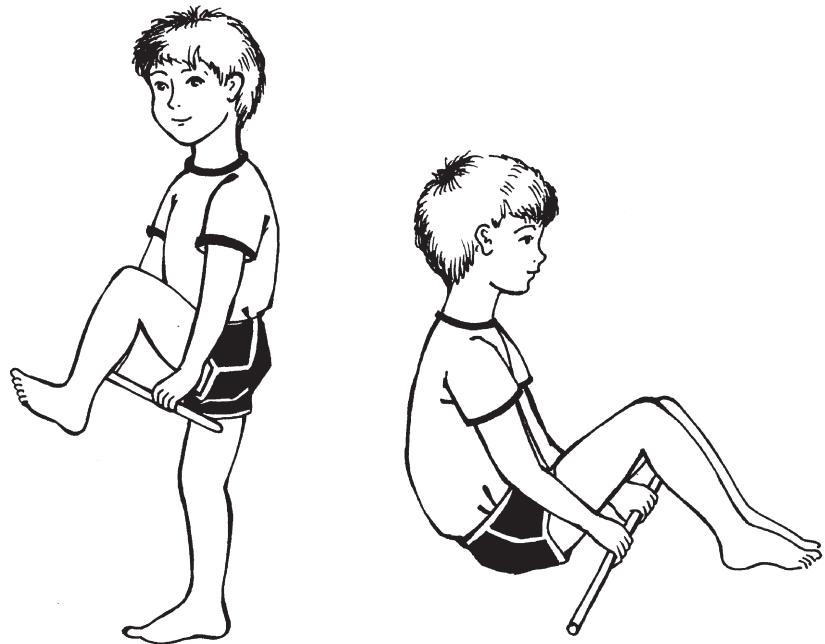


Рис. 11

Рис. 12

на локти. Захватить стопами мяч, поднять его повыше.

Переложи мяч ногами

Исходное положение прежнее. Захватив мяч стопами, приподнять его и переложить поближе к себе, разворачивая колени в стороны.

Перекинь мяч ногами

Сесть, вытянув ноги и опираясь сзади на локти. Захватив мяч ногами, приподнять его и попытаться перекинуть за голову.

Подкати мяч (рис. 10)

Сесть, положить мяч на пол перед собой, локтями опереться сзади, стопы положить на мяч. Сгибая ноги и перебирая стопами, подкатить мяч к себе, а затем откатить от себя.

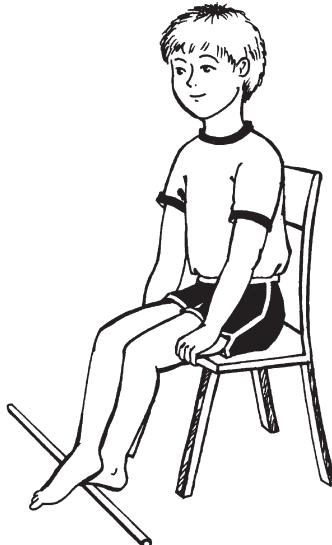


Рис. 13

Футбол

Стоя, водить мяч ногами.

С маленькой

гимнастической палкой

Перешагни через палку (рис. 11)

Встать прямо, ноги слегка расставить, палку держать за концы горизонтально перед собой. Высоко поднимая ноги, перешагнуть через палку вперед и назад. Повторить несколько раз, не выпуская палку из рук.

Перешагни через палку сидя (рис. 12)

Сидя на полу, держать палку за концы. Переносить поочередно ноги через палку, а затем возвращаться в исходное положение, перенося ноги назад.

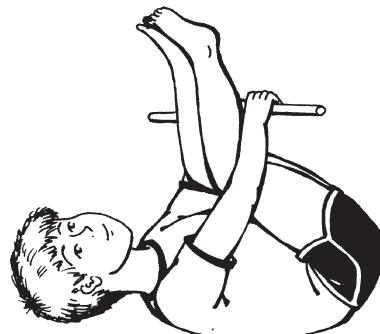


Рис. 14



Подними палку ногами (рис. 13)

Сидя на стуле, одной ногой придерживать палку снизу, другой — сверху и стараться приподнять ее.

Перенеси ноги через палку (рис. 14)

Лечь на спину, держать палку в вытянутых руках перед собой. Сильно сгибая ноги, стараться перенести их через палку и возвратиться в исходное положение.

Пройди по палке

Пройти по палке, положенной на пол. Взрослый может помочь, поддерживая ребенка за руку.

Пройди по палке боком

Передвигаться боком по палке приставными шагами.

С кеглями

Перешагни через кегли

Кегли расставить на полу на расстоянии шага друг от друга.

Перешагивать через них, высоко поднимая колени.

Прыжки вокруг кегли

Легко прыгать вокруг кегли, стараясь не задеть ее.

Перешагни через кеглю

Держать кеглю в опущенных руках за оба конца (как палку). Надо перешагнуть через нее, стараясь не задеть и не выпустить из рук.

Подними кеглю ногами

Сидя на полу (опора руками сзади), захватывать кеглю подошвами и приподнимать ее.

Переставь кеглю (рис. 15)

Исходное положение сидя на полу. Стараться переставлять на полу кеглю, не роняя ее.

Ходьба или бег «змейкой»

Поставить кегли по прямой линии или по кругу на расстоянии 1 м друг от друга. Обходить их справа и слева, затем — обегать «змейкой», стараясь не задеть.

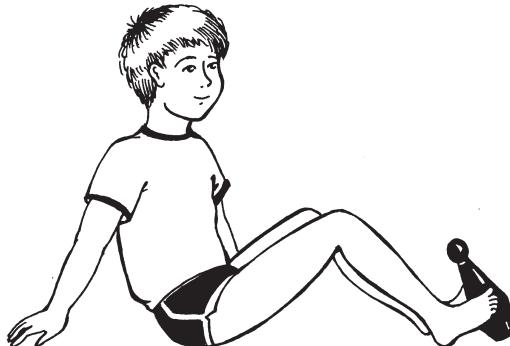


Рис. 15

С толстой веревкой или скакалкой

Сложи веревку (рис. 16)

Сидя, пытаясь собрать пальцами ног вытянутую на полу веревку.

Подними веревку

Сесть на пол, опираясь руками сзади, вытянутую веревку положить перед выпрямленными ногами. Захватить ее пальцами ног, поднять и удерживать некоторое время.

Пройди по веревке

Положить вытянутую веревку на пол, пройти по ней, сохраняя равновесие.

Прыжки через веревку боком

Вытянутую веревку положить на пол. Маленькими прыжками вправо и влево перепрыгивать через нее, продвигаясь вперед.

Прыжки через скакалку

Научите ребенка прыгать через короткую (длиной 1,5 м) скакалку мелкими, быстрыми и легкими прыжками.

Упражнения на снарядах

На гимнастической скамейке

Ходьба по скамейке

Делать шаги по скамейке с различными положениями рук: на пояссе, в стороны, вперед, за голову.

Опустись на колено (рис. 17)

Ходить по скамейке, чередуя ходьбу с опусканием попеременно на правое и левое колено и разведением рук в стороны.

Ходьба на носках

Ходить по скамейке на носках, разведя руки в стороны и стараясь сохранить равновесие.

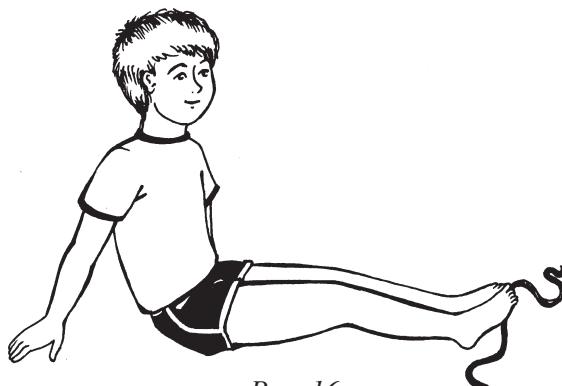


Рис. 16

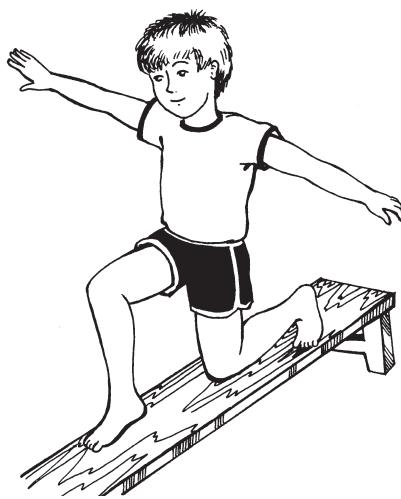


Рис. 17



Рис. 18



Рис. 19

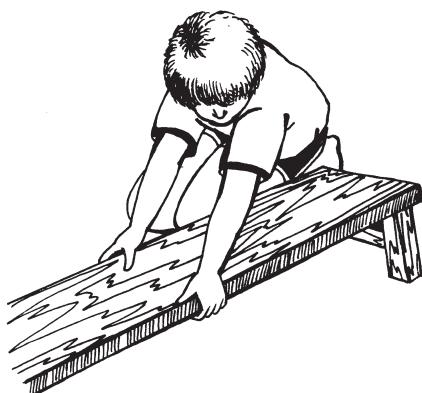


Рис. 20

Ходьба с высоким подниманием коленей

Ходить по скамейке, высоко поднимая колени, не теряя равновесия, руки в стороны.

Ходьба с мячом на голове (рис. 18)

Ходить по скамейке, удерживая мяч руками на голове.

Попрыгай

Передвигаться по скамейке мелкими прыжками на носках.

Ходьба боком

Ходить по скамейке приставным шагом сначала в одну, затем в другую сторону.

Пройди по кромке (рис. 19)

Ходить по кромке перевернутой скамейки. Взрослый помогает, поддерживая ребенка за руки.

Ходьба боком по рейке

Ходить по кромке перевернутой скамейки приставным шагом. Взрослый поддерживает ребенка за руки.

Перепрыгни через скамейку (рис. 20)

Опираясь обеими руками о скамейку, перепрыгивать через нее с одной стороны на другую.

На лестнице

Пройди по лестнице (рис. 21)

Положить лестницу на пол, идти по ней, шагая с одной перекладины на другую.

Шагай через ступеньки

Идти по лежащей на полу лестнице, перешагивая через перекладины.

Сохраняй равновесие (рис. 22)

Ходить по боковым стойкам лестницы, стараясь сохранить равновесие.

Ходьба на четвереньках (рис. 23)

Ходить по лежащей на полу лестнице на четвереньках: ногами — по боковым стойкам, а руками — по перекладинам.

Пройди вверх (рис. 24)

Поставить лестницу наклонно, слегка приподняв один ее конец над полом и закрепив его. Залезть по лестнице вверх, взрослый поддерживает ребенка под руку.

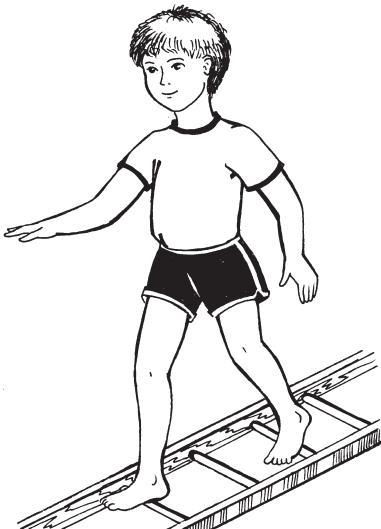


Рис. 21



Рис. 22

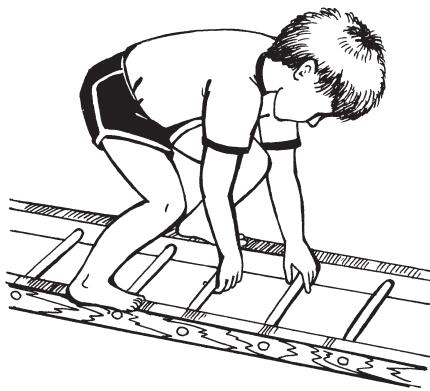


Рис. 23

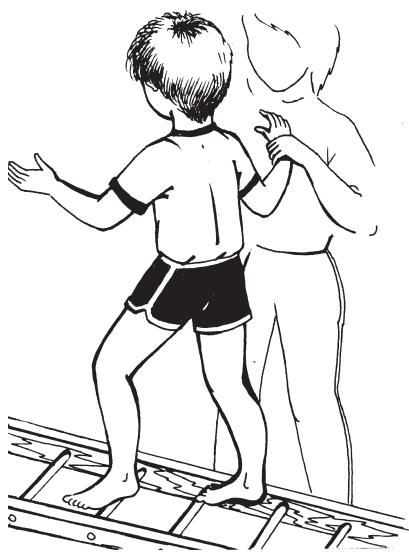


Рис. 24



Рис. 25

На гимнастической стенке Лазанье

Подниматься по перекладинам шведской стенки вверх и спускаться.

Ходьба боком

Передвигаться по нижней перекладине приставным ша-

гом в одну сторону, затем по следующей перекладине — в другую.

Приседание (рис. 25)

Встать на нижнюю ступеньку, держась руками за перекладину на уровне пояса, сделать несколько приседаний.

Профилактика плоскостопия у детей

Профилактику плоскостопия у детей следует начинать уже с первого года жизни. В этом возрасте она будет заключаться в профилактике и лечении рахита и прочих неврологических заболеваний, которые могут спровоцировать плоскостопие.

В период, когда ребенок делает свои первые шаги, следует хорошенько задуматься о выборе детской обуви. Не стоит забывать и о том, что никакая, даже самая полезная обувь не заменит ребенку босоногую прогулку по траве, песку и прочим естественным неровностям. Исследования индийских врачей показывают, что те, кто провел «босоногое» детство, в три раза реже страдают плоскостопием. Однако ходить босиком по траве полезно, а вот по абсолютно ровному и твердому полу — нет.

Для детей постарше можно проводить специальные игры с элементами гимнастики стоп. В ее состав могут входить такие простые упражнения, как ходьба на пятках, носках, внешних и внутренних сторонах стопы; прыжки на месте, поднимание пяток (при этом пальцы ног остаются на месте); «ползающие» движения стоп с помощью пальцев ног. Полезно прокатывать стопой гимнастические палки диаметром 2—3 см или теннисные мячи, поднимать мелкие предметы с пола при помощи пальцев ног и карабкаться по гимнастической лестнице. Все это хорошо развивает мышцы стоп, улучшает их кровоснабжение.

Любая гимнастика покажет лучшие результаты, если ее сочетать с водными процедурами. Например, плавание — хорошее средство не только для стимулирования тонуса скелетных мышц организма, но и закаливания.

Источник: www.ploskostopiyia.net



Мастер-класс для родителей «Танцевально-оздоровительная гимнастика»

Баландина Е.А.,
инструктор по физкультуре СП д/с № 21
«Красная Шапочка» ГБОУ СОШ № 16,
г. Жигулевск Самарской обл.

Здоровье во многом определяет развитие личности ребенка, успешность его социализации, формирование полноценного физического и психического статуса на всех последующих этапах развития. Поэтому задача сохранения и укрепления здоровья детей всегда актуальна.

Воспитать физически развитого, жизнерадостного ребенка путем формирования у него осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни возможно, только если фундаментом станет совместная детско-родительская физкультурно-оздоровительная деятельность, организованная на базе ДОО.

Одна из форм позитивного взаимодействия педагогов, детей и их родителей — мастер-класс. Это активная форма обучения родителей, во время которого приобретаются или совершенствуются знания через деятельностный подход путем активизации творческого потенциала каждого участника. Актуальной темой мастер-класса для укрепления здоровья и приобщения к здоровому образу жизни, установления партнерских отношений с родителями стала «Танцевально-оздоровительная гимнастика».

Цель: формирование у родителей воспитанников представлений о танцевально-оздоровительной гимнастике как форме двигательной активности для дальнейшего ее использования в совместной деятельности с детьми в домашних условиях.

СОТРУДНИЧЕСТВО

Задачи:

- обогащать двигательный потенциал родителей и детей с помощью танцевально-оздоровительной гимнастики;
- развивать и совершенствовать двигательные навыки и физические качества;
- формировать у родителей и детей навыки эмоционального самовыражения под музыкальное сопровождение; раскрепощенность и творчество в движении;
- способствовать формированию у родителей активной позиции по отношению к здоровью собственному и детей.

Комплексы упражнений танцевально-оздоровительной гимнастики носят сюжетный характер, для чего подбирается соответствующее музыкальное сопровождение. Этот вид гимнастики интересен тем, что родители не просто выполняют стандартные упражнения, а передают движениями характерные особенности предлагаемого образа, выражая при этом удовольствие и восторг.

Упражнения танцевально-оздоровительной гимнастики органично сочетаются с различными видами ходьбы, прыжками и танцевальными движениями, могут выполняться из разных исходных положений. После разучивания упражнений, входящих в комплекс танцевально-оздоровительной гимнасти-

ки, родителям и детям предлагается проявить двигательное творчество — придумать и дополнить комплекс своими оригинальными движениями, дать им названия.

Результаты и перспективы

По результатам опроса и анкетирования родителей, изученные приемы и навыки успешно используют дома в совместной двигательной деятельности с детьми 56% родителей, посетивших мастер-класс по танцевально-оздоровительной гимнастике.

Систематическое использование данной формы работы позволит привлечь семью к физкультурно-оздоровительной работе с детьми, объединить усилия всех субъектов образовательного процесса в формировании потребности в активном и здоровом образе жизни.

Методические рекомендации

- Танцевально-оздоровительная гимнастика может быть использована в физкультурно-оздоровительной работе с родителями воспитанников старшего дошкольного возраста;
- музыкальное сопровождение должно быть тщательно подобрано и соответствовать сюжету, на основе которого разрабатывается комплекс упраж-



- нений танцевально-оздоровительной гимнастики;
- при выполнении движений нужно стараться эмоционально передавать характерные особенности предлагаемого образа;
 - при разучивании упражнений следует активно применять приемы имитации, подражания, образные сравнения;
 - для составления комплекса упражнений танцевально-оздоровительной гимнастики можно использовать следующие сюжеты: «Веселые цыплята», «Автомобили», «Забавные грибочки», «Богатырская сила», «Мишки-шалунишки», «Мы теперь солдаты» и др.

Комплекс упражнений танцевально-оздоровительной гимнастики

«Веселые цыплята»

(под песню «Цып-цып, мои цыплятки» (муз. Г. Гусейнли, сл. Т. Муталлибова))

Вступление

«Взмахиваем крыльишками».

И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены и немного разведены в стороны. Взмахивать кистями рук, имитируя движения крыльышек. Повторить 15 раз.

Проигрыши

«Шагаем». И.п.: то же.

1—8 — ходьба на месте вокруг себя в правую сторону, взмахи-

вая кистями рук; 9—12 — наклоны головы вправо и влево. То же в левую сторону.

1-й куплет

«Красуемся оперением». И.п.: ноги на ширине стопы, руки за спиной, чуть свести лопатки. 1 — поворот туловища вправо с полуприседанием; 2 — то же влево. Повторить 8 раз.

«Лапки поднимаем». И.п.: ноги на ширине стопы, руки опущены вниз. 1—2 — руки вытянуть в стороны, одновременно поднимая правую ногу, согнутую в колене, взмахнуть два раза кистями рук; 3—4 — и.п. То же другой ногой. Повторить 4 раза.

Препев

«Встрепенулись». И.п.: то же.

1 — наклониться вперед вправо, одновременно отводя руки в стороны и энергично двигаясь всем телом, имитируя «встряхивание цыплят перышками»; 2 — и.п. То же влево. Повторить 4 раза.

«Хлопаем крыльишками». И.п.: ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. 1—4 — легкие хлопки ладонями по бедрам; 5—8 — слегка присесть, продолжая выполнять хлопки. Повторить 2 раза.

Проигрыши

Повторить упражнение «Шагаем».

2-й куплет

«Ищем червячков». И.п.: сидя на пятках, руки за спиной. 1—4 — слегка покивать головой справа

налево, смотря вниз; 5—8 — встать на колени, пожать плечами 2 раза («Не нашли!»). То же слева направо. Повторить 4 раза.

Присед

Повторить упражнения приседа из и.п. стоя на коленях.

Проигрыши

«Играем крылышками». И.п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты перед собой ладонями вниз. Поднимать кисть одной руки вверх, одновременно опуская кисть другой руки. Повторить 16 раз.

«Цыплятам весело». Прыжки на двух ногах вправо-влево с небольшим наклоном туловища, вытягиванием в стороны и взмахиванием кистями рук. Повторить 16 раз.

«Дышим носиком». На вдох медленно поднять правую руку вверх, на выдох — опустить, вс-

тряхивая кистью руки 4 раза. То же левой рукой. Повторить 4 раза.

Повторить упражнение «Хлопаем крылышками».

«Цыплята устали и расслабляются». Потянуться, медленно сесть на пол по-турецки, расслабленные руки положить на колени, голову опустить вниз.

Литература

Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. СПб., 2012.

Павлова М.А., Лысогорская М.В. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий. Волгоград, 2009.

Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5—7 лет. М., 2015.

Праздник для детей и родителей «День защитника Отечества» (в старшей группе)

Митрофанова Г.А.,
инструктор по физкультуре МБДОУ д/с «Ручеек»,
г. Химки Московской обл.

Любой праздник — всегда радостное событие, тем более когда в нем участвуют папы вос-

питанников. Праздник создает благоприятную психологическую атмосферу в коллективе

детей, родителей и сотрудников детского сада, условия для проявления творческой инициативы и с творчества, способствует нравственно-патриотическому воспитанию детей, доставляет радость от общения с родными людьми, чувство гордости за своих пап.

Задачи:

- учить детей работать в коллективе;
- закреплять навыки прохождения уже знакомых эстафет;
- развивать коммуникативные навыки, учить не ссориться, договариваться, находить решения в непредвиденных ситуациях.

* * *

Под аудиозапись военного марша дети входят в зал, строятся в шеренгу.

Инструктор. Дорогие ребята, уважаемые родители, гости нашего спортивного праздника, поздравляем вас с Днем защитника Отечества! Это торжество посвящено мужчинам всех возрастов. Ведь с юных лет мальчики становятся защитниками тех, кто слабее — девочек, малышей, а затем, попадая в ряды Вооруженных сил, встают на защиту Родины.

1-й ребенок

Играла музыка лихая,
И пел баян гитаре в лад.





А над землею, полыхая,
Летали листья невпопад.

2-й ребенок

И от дверей военкомата,
Как прежде братья и отцы,
Уходят в армию ребята —
Совсем безусые юнцы!

3-й ребенок

Хоть мамам плакать
нет причины,
Но их глаза от слез влажны,
Уходят в армию
мужчины —

Уже защитники страны!

4-й ребенок

На солнце светятся рябины
Погожей утренней порой.

Уходят в армию мужчины
Плечом к плечу в солдатский
строй.

Дети исполняют песню «Бравые солдаты» (муз. А. Филиппенко, сл. Т. Волгиной).

Инструктор. Ребята, наверное, многие из вас хотят стать летчиками, моряками или танкистами, а кто-то мечтает быть разведчиком или десантником. Военный — профессия для смелых и сильных. Вы сильные?

Дети. Да!

Инструктор. Смелые?

Дети. Да!

Инструктор. Это мы сейчас проверим! Но прежде чем со-



ревноваться, мы должны выполнить разминку.

Под музыку дети выполняют разминку, затем делятся на две команды.

Ну что ж, посмотрим, какие вы смелые и ловкие. А помогут нам в этом ваши папы.

Эстафета «Спасение тонущих»

Участвуют по 4 человека от каждой команды.

Перед первыми игроками лежат обручи и на одинаковом расстоянии от каждой команды стоит ориентир. По сигналу первые участники берут обручи, проле-

зают в них и, держа на уровне талии, подбегают к ориентиру, оббегают его и возвращаются к команде. Затем, захватив обручем второго игрока, бегут к ограничителю уже вдвоем. Оббегают, возвращаются, захватывают обручем третьего, и т.д., пока вся команда, находясь внутри обруча, не обежит вокруг ограничителя и не вернется на исходную позицию.

Эстафета «Разведчики»

Участвуют по 5 человек от каждой команды.

Дети проходят полосу препятствий: пробегают по «коч-

кам», проползают по туннелю, обегают «мины», возвращаются к командам и передают эстафету. Последний участник берет в конце маршрута пакет со «сведениями» и приносит его своей команде.

Аттракцион для родителей «Перетягивание каната»

Папы воспитанников делятся на две команды и перетягивают канат.

Инструктор. А сейчас девочки споют для мальчиков праздничные частушки.

Девочки исполняют частушки, после чего все дети танцуют.

Эстафета «Снайперы»

Участвуют по 5 человек от каждой команды.

Игроки по очереди, сначала дети, потом папы, бросают мяч в корзину, стоящую от них на расстоянии 10 шагов. Выигрывает команда, попавшая большее число раз.

Инструктор. На войне бывают раненые. Кто их спасает? Кто оказывает первую медицинскую помощь? Конечно, медбратья и верные помощницы воинов — медсестры.

Эстафета «Первая помощь»

Участвуют по 6 человек от каждой команды.

Участники стоят парами. Первая пара держит носилки с куклой. По сигналу ведущего пары бежит, обегает ориентир, возвращается назад и передает носилки следующим участникам.

Эстафета «Борьба за знамя»

Участвуют по 8 человек от каждой команды.

Задача детей: из мягких модулей построить башню и укрепить на ней знамя победы.

Участник берет мягкий модуль, несет до ориентира и использует его как элемент для строительства башни. Последний участник водружает на построенной башне знамя.

Аттракцион для родителей «Шарики»

Участвуют папы воспитанников. К ноге каждого участника привязан воздушный шарик. Задача: лопнуть шарики противников, не дав им лопнуть свой шарик.

Инструктор. Молодцы, ребята! Вы все ловкие, быстрые и отважные! Но пришла пора заканчивать праздник.

1-й ребенок

Когда-то в армии служить
И нам придет пора.
Мы по-другому станем жить,
Закончится игра.



2-й ребенок

Кто будет танком управлять,
А кто — ходить пешком,
Кто будет по небу летать,
Кто — плавать моряком.

3-й ребенок

Пусть будут дети счастливы,
Пусть пушки замолчат,
Когда на страже Родины
Российский наш солдат!

Инструктор раздает мальчикам подарки. Под музыку дети покидают зал.

Литература

Маханева М.Д. С физкультурой дружить — здоровым быть! М., 2009.

Соломенникова Н.М. Организация спортивного досуга дошкольников 4—7 лет. Волгоград, 2015.

Издательство «ТЦ Сфера» представляет



СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ В ДЕТСКОМ САДУ

Автор — Харченко Т.Е.

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

Книга адресована инструкторам по физической культуре и воспитателям ДОУ, заместителям заведующих по учебно-воспитательной работе, студентам педагогических вузов и неравнодушным родителям.



ЗИМНИЕ ДЕТСКИЕ ПРАЗДНИКИ Сценарии с нотным приложением

Авт.-сост. — М.Ю. Картушина

В пособиях представлены сценарии осенних, зимних и весенних праздников для детей дошкольного возраста и нотное приложение к ним.

В основе праздников лежит сюжетная линия, объединяющая действующих персонажей и весь музыкальный и игровой материал в одно целое.

Книги можно приобрести в интернет-магазине:
www.sfera-book.ru

Игровой досуг «Космические уборщики» (в рамках психофизической подготовки детей 6–7 лет к обучению в школе)

Яковлева Л.И.,
педагог-психолог;

Мальцева А.В.,
инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 70 «Дюймовочка»,
г. Железногорск Красноярского края

Задачи:

- определить уровень сформированности саморегуляции и самоконтроля в игровой ситуации;
- закреплять у детей ключевые компетентности как основу их успешной социализации;
- организовать конструктивное партнерство с семьей.

Участники: педагог-психолог (1-й командир космических уборщиков), инструктор по физкультуре (2-й командир космических уборщиков), воспитатели, дети 6–7 лет, родители.

Оборудование: макеты корабля «Космический мусороприемник», планеты Земля; карточки с изображением животных, насекомых, различных предметов; баннеры «космонавты» (3 шт.); по 2 большие трубы Аконит, 2 большие палки с привязанными

ми к ним скакалками; маленькие карточки с точками и цифрами (не менее 100 шт.), карточки «Перцептивное моделирование», смайлики для каждого ребенка, восковые мелки, простые карандаши по количеству детей, 2 листа обоев, бланки с фамилиями детей, 4 больших куска ткани.

1-й командир приходит в группу.

1-й командир. Здравствуйте! Я — командир космических уборщиков. Мы занимаемся уборкой космического мусора на орбите планеты Земля! Сегодня нам поступил приказ из центра управления космическими полетами: необходимо провести уборку на орбите нашей планеты. Вы готовы вступить в отряд космических уборщиков?



Дети отвечают.

В наш отряд принимаются смелые, отважные космонавты, готовые преодолевать трудности и препятствия, умеющие быстро принимать решения и помогать товарищам. Вы такие?

Дети отвечают.

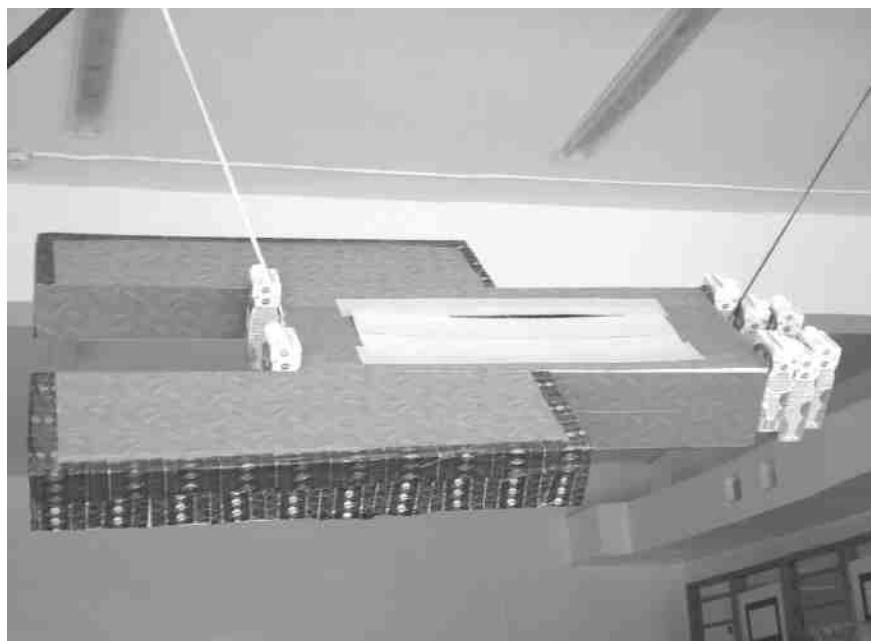
Тогда я вас приглашаю пройти первое испытание!

Все участники за командиром идут в спортивный зал. Перед входом в него командир задает каждому участнику один из вопросов:

- ◆ Почему светит солнце?
- ◆ Что случится, если на планете Земля исчезнет вся вода?

- ◆ Почему человек не ходит вверх ногами?
- ◆ Почему в космосе человек не ходит так, как по земле?
- ◆ Почему взлетает ракета?
- ◆ Что случится, если на планете Земля не станет воздуха?
- ◆ Сколько планет в нашей Солнечной системе?
- ◆ Как называется спутник Земли?
- ◆ Что случится, если на Землю упадет метеорит?
- ◆ Почему человек в космосе находится в скафандре?
- ◆ Какие животные первыми полетели в космос?

Как только участник ответит на вопрос, воспитатель наклеивает ему на футболку смайлик, и он



вместе с родителем проходит в спортивный зал — «космическое пространство». Там их встречает 2-й командир.

Каждому родителю выдается одеяло (или другой кусок ткани). Ребенок ложится на него, родитель берется за концы ткани и везет ребенка по «космическому пространству» (как на волокуше). Так на волокушах все космические уборщики проходят через «космическое пространство». Затем все строятся в одну шеренгу спиной к макету планеты Земля.

1-й командир. Итак, все космические уборщики благополучно преодолели земное притяжение и вышли в открытый космос на орбиту Земли! Каждый космический уборщик должен быть очень внимательным. Какие объекты вы заметили на орбите нашей планеты?

Дети. Перевернутые картинки.

1-й командир. Ученые подсчитали, что вокруг Земли летает очень много различных обломков космических аппаратов — более 5 тысяч! Они представляют серьезную угрозу для космонавтов и различных спутников. Наша задача — собрать как можно больше этого космического мусора в специальный космический мусороприемник (*показывает на подвешенный аппарат*). Подго-

титься к этой ответственной работе нам поможет «Помогатор».

Проводится разминка «Помогатор» вместе с родителями по показу 2-го командира.

Теперь вы готовы к выполнению следующего задания. Сейчас вам предстоит со своими старшими помощниками — родителями — собрать в космическом пространстве осколки пультов управления. Вариантов задания будет два: трудный и простой. Вы сами решите, какой выбрать. Трудное задание — собрать осколки, на обеих сторонах которых количество и расположение точек совершенно одинаково (*показывает карточку, на которой с одной и другой стороны по 5 одинаково расположенных точек*). Простое задание — собрать осколки, на которых есть три цифры — 1, 2, 4. Задание понятно?

Дети отвечают.

Выбирайте задание и приступайте к его выполнению.

В это время 2-й командир вместе с воспитателями рассыпает на одной стороне «космического пространства» карточки для трудного задания, а на другой стороне — для простого. Дети вместе с родителями выполняют задание.



Воспитатели в бланках отмечают, что выбрали дети — простое или трудное задание.

Все собранные осколки участники складывают в мусорные мешки.

Вокруг нашей планеты летают осколки солнечных батарей. Сейчас вам предстоит не только их собрать, но и удержаться на этих осколках, так как они каждый раз будут становиться все меньше и меньше. Около вас будут пролетать метеориты. Как только вы услышите звук пролетающего метеорита, вам нужно быстро сойти с солнечной батареи, потому что она уменьшится. Затем вы снова встанете на нее и продолжите движение. Главная задача — удержаться на батарее и не потерять ни одного товарища, даже если батарея станет совсем маленькой. Готовы?

Взрослые расстилают в разных концах «космического пространства» большие куски ткани (4 шт.) — «солнечные батареи». Дети делятся на 4 команды и занимают вместе с родителями «батареи». Командиры и воспитатели встают около каждой «батареи» и держат в руках мяч. Под музыку космические уборщики начинают двигаться, не сходя с «батареи». Через 40 с командиры и воспитатели ударяют мячом об пол. Уборщики быстро сходят с «батареи». Командиры и

воспитатели быстро сворачивают куски ткани пополам. Уборщики снова встают на «батареи» и продолжают движение. Через 30 с снова происходит удар мячом об пол и уменьшение «батареи» вдвое. То же повторяется через 20, 10 и 5 с. Отмечается, какая команда смогла уместиться на своей «батарее» и не потеряла ни одного товарища. В конце дети складывают «батареи» в мусорные мешки.

Сейчас вам опять предстоит выбрать трудное или простое задание. Простое — удержаться одной рукой за своего старшего товарища (родителя) и собрать в мусорный мешок все продукты питания. Трудное — привязать себя к страховочному тросу (скакалке) и найти как можно больше осколков каких-либо предметов. Например, 2 осколка часов или 3 осколка планшета (*показывают*).

Дети выбирают задание. Трудное задание: трубы Аконит, в центре которых стоит большая палка с привязанными к ней скакалками. Кто выбрал трудное задание, с помощью родителей привязывает себя к скакалке. Родители удерживают палку в трубе. Дети, выбравшие простое задание, вместе с родителями подходят к шведской стенке. Родитель держится одной рукой за стенку, другой — держит ребенка. 2-й командир рассыпает

карточки перед трубами Аконит и перед шведской стенкой так, чтобы дети с трудом могли дотянуться до них. По сигналу 1-го командира все начинают сортировку карточек. После выполнения задания все карточки складываются в мусорные мешки.

Для особо опасных работ ученики разработали в помощь космонавтам различных роботов. Один из таких роботов носит имя Бронислав.

Выполняется двигательное задание «Робот Бронислав» (в парах ребенок—родитель) по показу 2-го командира.

И последнее задание. Есть такие осколки, из которых можно собрать различные объекты. Сейчас вам предстоит еще раз выбрать простое или трудное задание.

Простое задание — на другой стороне «космического пространства», трудное — на этой (*показывает*). Здесь нарисованы различные осколки. Вам нужно дорисовать их так, чтобы они стали похожи на какие-то объекты. Выбирайте задание и приступайте к его выполнению.

Дети вместе с родителями выбирают задание и выполняют на обоях дорисовку, используя восковые мелки. Воспитатели в бланке отмечают выбор детей. В конце оба кус-

ка обоев складывают в мусорные мешки.

Сейчас перед нами пролетают осколки иллюминаторов ракет. Наша задача — собрать их так, чтобы получился целый круглый иллюминатор. Вы можете выбрать простое задание или более трудное.

Участники выбирают карточки «Перцептивное моделирование» (круги) и вместе с родителями определяют, какие осколки необходимы для того, чтобы собрать круглый иллюминатор. Воспитатели отмечают в бланках выбор детей.

Товарищи космонавты! Поздравляю вас с успешным выполнением заданий! Сейчас нам предстоит весь собранный мусор поместить в космический мусороприемник.

Командиры опускают космический аппарат. Участники складывают в него мешки с «мусором». Командиры поднимают космический мусороприемник на веревках и закрепляют в висячем положении.

Сейчас каждый участник может сфотографироваться на память в космическом костюме.

Происходит фотосессия.

Родители готовят волокушки. Дети ложатся на них и под музыку еще раз «облетают космическое пространство» и выходят из зала.



Спортивный досуг

«Новогодние приключения моряков»

(для детей старшей и подготовительной к школе групп)

Духина Д.С.,

инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 7,
станица Старощербиновская Краснодарского края

Цель: развитие интереса к двигательной активности.

Задачи

Оздоровительные:

- обеспечивать всестороннее и гармоничное развитие физических качеств дошкольников;
- способствовать сохранению положительного психоэмоционального состояния.

Образовательные:

- учить детей ориентироваться в пространстве по карте в соответствии с условными обозначениями;
- согласовывать движения рук, ног и туловища при ползании на четвереньках и сохранять равновесие при ползании на животе;
- развивать ловкость и быстроту с помощью подвижных игр.

Воспитательные:

- способствовать развитию воли, целеустремленности;
- формировать позитивные качества характера, способство-

вать эмоциональному развитию детей.

Оборудование: гимнастическая скамейка, канат, элементы костюма капитана, маска акулы, сундук и карта.

* * *

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в спортивный зал вместе с инструктором по физкультуре, строятся в шеренгу.

Капитан. Здравствуйте, ребята! Вы знаете, какой праздник скоро наступит?

Дети. Да! Новый год!

Капитан. А кто и что главное на этом празднике?

Дети. Дед Мороз, подарки, елка.

Капитан. Правильно. И елка должна быть не простая, а украшенная елочными игрушками!

Посмотрите, ребята, с нашей елкой случилась беда. На ней нет

игрушек — они пропали. Но на ней есть что-то другое.

Капитан берет с елки бутылку с посланием.

Это послание от пиратов!

Капитан достает из бутылки карту, показывает ее детям. В это время звучит аудиозапись послания от пиратов.

Голос на записи

Ха-ха-ха, праздника не будет!

Мы, пираты Карибского моря, украли ваши елочные игрушки. Будем пальмы на острове украшать! Ха-ха-ха! Если хотите вернуть игрушки, пройдите наши испытания!

Капитан. Вы готовы спасти праздник и вернуть игрушки?

Дети. Да!

Капитан

А ну скорее и не зевайте,
Четко движенья за мной
повторяйте.

Нам нужно добраться
до корабля.

Право руля!

Вдоль берега в обход по залу шагом марш!

Дети поворачиваются направо и идут по кругу обычным шагом.

Ходьба

- ◆ На носочках, имитируя крадущийся тихий шаг (10 м);
- ◆ с высоким подниманием коленей, имитируя перешагивание через препятствия (10 м);

- ◆ в полуприседе (10 м);
- ◆ в полном приседе, имитируя ходьбу в низкой пещере (5 м).

Бег

- ◆ Легкий (20 м);
- ◆ с высоким подниманием коленей, имитируя перепрыгивание через преграды (20 м);
- ◆ приставным шагом правым, затем левым боком, имитируя бег через узкое ущелье (по 20 м);
- ◆ легкий (10 м).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Капитан

Вот на борт корабля

мы вступили,
Дружно шагаем, три-четыре!
Через центр зала в колонну
по три марш!

Дети перестраиваются в колонну по троем.

Право руля!

Поворачивают направо.

Лево руля!

Поворачивают налево.

А сейчас на палубе нашего корабля мы проведем разминку.

ОРУ под музыку

1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 — поворот головы вправо (приставить ко лбу ладонь, посмотреть вдаль); 2 — и.п.; 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 5—6 раз.



2. И.п.: ноги вместе, руки опущены вниз.

1—4 — выполнение круговых вращений прямыми руками вперед (имитируя плавание вперед); 5—8 — то же назад (имитируя плавание назад). Повторить 5—6 раз.

3. И.п.: руки на пояссе, ноги на ширине плеч.

1 — наклон вправо (приставить ко лбу ладонь, посмотреть вдаль); 2 — и.п.; 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 5—6 раз.

4. И.п.: ноги вместе, руки на пояссе.

1 — наклон вперед (из кистей сложить подзорную трубу, посмотреть в нее); 2 — и.п.; 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 5—6 раз.

5. И.п.: то же.

1 — присед, руки на голову; 2 — и.п. Повторить 5—6 раз.

6. И.п.: ноги вместе, руки опущены.

1 — прыжок, ноги на ширине плеч, хлопок руками над головой; 2 — и.п. Повторить 5—6 раз.

7. И.п.: то же.

1 — глубокий вдох носом; 2 — медленный выдох («надуваем паруса»). Повторить 5—6 раз.

Капитан. Давайте проверим наш путь по карте.

Дети с помощью Капитана сверяются с картой.

Полундра! Беда! На пути камнепад.

Сумей увернуться, вниз

камни летят.
Очистите путь, их быстрой
соберите,
По одному мне в корзину
сложите.

Дети собирают мячи в корзину.

Посмотрите на карту, мы прошли еще один этап.

Дети выполняют.

Нам было непросто,
но вот он, остров.
Там столько препятствий,
нельзя расслабляться!
Но путь наш и дальше

не прост,
Лежит перед нами
над пропастью мост.
Чтоб перебраться, мы способ
найдем.
Держась за края, по мосту
проползем.

Дети проползают на животе по скамейке, держась руками за ее края.

Препятствий немало
преодолели,
Идем, йо-хо-хо — почти мы
у цели.
Чтоб праздник спасти
и игрушки найти,
Нам по туннелю нужно
пройти.

Дети проползают на четвереньках по туннелю.

Дальше, смотрите, в море
акула!
Многих в пучину она затянула.

С вами не будем мы
расслабляться,
С этой акулой надо
справляться.

Подвижная игра «Кровожадная акула»

Посередине площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70—100 см одна от другой. Этот коридор — «море». Его можно обозначить не совсем параллельными линиями: с одной стороны — уже, а с другой — шире. Водящий — «акула» — становится в море; остальные играющие — «пираты» — размещаются на одной стороне площадки за линией «дома». На другой ее стороне линией обозначается «остров». После слов «акулы» «Акула рыщет по морям, пугая всех и тут и там, разину пасть зубастую, я всех вас заграбастаю!» «пираты» бегут из «дома» на противоположную сторону площадки, перепрыгивая через «море». «Акула», не выходя из него, старается ослить как можно больше «пиратов». Игра повторяется 2—3 раза со сменой водящего.

Капитан. Смотрите, ребята, и с акулой мы справились, осталось дело за малым.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Капитан

Не пропали зря старанья
ребят,

Быстро хватаемся все
за канат.
Тянем дружнее —
это же клад.

Дети тянут канат, на конце которого привязан сундук с «кладом».

Смотрите, ребята, это же наши новогодние игрушки! Наш праздник спасен! Давайте пересчитаем, все ли на месте.

Дети считают игрушки.

Клад мы возьмем с собою
в дорогу
И всем друзьям раздадим
понемногу.
Хоть и не скоро до цели
добрались,
Сильными, ловкими,
крепкими стали!
В детский сад нам пора,
не близок наш путь,
Осталось лишь парус ветром
надуть.

Проводится упражнение на восстановление дыхания.

Ну вот, ребята, мы вернулись в детский сад. Теперь мы сможем нарядить нашу елку.

Смотрите, как красиво получилось!

Спасибо, что помогли вернуть елочные игрушки.

Теперь я хочу подарить вам сувениры, чтобы вы помнили о нашем приключении.

Капитан раздает подарки, дети выходят из зала.



Сюжетное физкультурное занятие «В гости к Старичку-лесовичку» (во второй младшей группе)

Чмутова О.Н.,

воспитатель МБДОУ д/с № 38 «Золотой ключик», г. Брянск

Задачи:

- развивать умение ходить и бегать врассыпную, со свободной координацией движений рук и ног;
- развивать физические качества: равновесие, быстроту, ловкость;
- проводить профилактику плоскостопия с помощью разных видов ходьбы и бега;
- воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.

Оборудование: 5 стоек, ребристая дорожка, 2 дуги, 6 кубиков, костюм Старичка-лесовичка, угольщение.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал, их встречает инструктор в костюме Старичка-лесовичка.

Инструктор. Здравствуйте, ребята. Я Старичок-лесовичок. Приглашаю вас к себе в гости в лес. Давайте погуляем по лесу, шагайте и не отставайте.

Дети выполняют обычную ходьбу за взрослым (1 круг).

Надо ножки нам размять, по тропинке побежать.

Бегают по кругу (1 круг).

Большие кочки у нас на пути, давайте их обойдем.

Идут между предметами (1—2 круга).

И снова бежим по полянке.

Бегают врассыпную (40—50 с).

А теперь пойдем медленно, подышим носиком.

Выполняют обычную ходьбу, восстанавливая дыхание (1—2 круга).

Вставайте в круг и готовьтесь к зарядке.

Перестраиваются в круг.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Комплекс ОРУ

1. «Ручки подняли, солнцу показали, опустили».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1—2 — под-

нять руки через стороны вверх, сказать «вот»; 3—4 — опустить руки. Повторить 4—6 раз.

2. «Кто-то маленький летит и тихонечко пищит. Ручки мы поднимем, хлопнем и поймаем комара».

И.п.: то же. 1—2 — руки через стороны поднять вверх, хлопок; 3—4 — и.п. Повторить 5—6 раз.

3. «Зайчика встретили, по пеньку постучали».

И.п.: о.с., руки вдоль туловища. 1 — присесть; 2—5 — постучать пальцами по полу; 6 — и.п. Повторить 5—6 раз.

4. «А теперь мы все жуки. Жук упал и встать не может, ждет он, кто ему поможет».

И.п.: лежа на полу на спине. Выполнять произвольные движения руками и ногами.

5. «А сейчас все встали и немножко поскакали, легко зайки прыгают».

И.п.: стоя, руки перед грудью (как лапки зайца). Выполнять прыжки на двух ногах (20—30 с).

6. «Прыгать перестали и за мною пошагали». Обычная ходьба.

ОВД (поточный метод)

1. «Болото впереди, его надо перейти».

Ходьба по ребристой доске. Руки в стороны, спина прямая, взгляд вперед.

2. «Ель упала на пути, под ней надо проползти».

Подлезание под дугу. Спина прогнута, взгляд вперед.

3. «Попались кочки на пути, но будем смело мы идти».

Перешагивание через кубы с высоким подниманием коленей.

Подвижная игра «Вышли зайки на лужайку»

Вышли зайки на лужайку:
Скок-скок-скок.

Дети прыгают на двух ногах.

Пощипать зеленую травку:
Ням-ням-ням.

Садятся на корточки.

Тише-тише, не шумите:
Ш-ш-ш!

Показывают руками «ушки на макушке».

Волка вы не разбудите...
А волк-то идет!

Вскакивают на скамейку.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Малоподвижная игра «Соберем цветы»

Перед игрой инструктор разбрасывает цветы по площадке.

Инструктор

Все за мною встали,
Дружно зашагали,
По лесу пойдем,
Мы цветов нарвем.



Дети ходят стайкой по залу, собирают цветы.

Молодцы, ребята, какие выловкие, смелые, быстрые! Слав-

но поиграли! А вот и угощение вам, яблочки дикие — ранетки.

Инструктор раздает детям ранетки и прощается.

Досуг в бассейне «Вечная слава воде!» (в старшей и подготовительной к школе группах)

Герасимова Г.Л.,

инструктор по физкультуре МДОУ д/с №19 «Росинка»,
г. Саянск Иркутской обл.

С 1993 г. во многих странах мира по инициативе Международной ассоциации водоснабжения и ЮНЕСКО отмечается Всемирный день воды.

На территории Российской Федерации он проводится с 1995 г. под девизом «Вода — это жизнь».

Каждый год в третью неделю марта деятельность нашего детского сада посвящается воде. Дети ищут воду на карте, в сказках, изучают ее свойства, рисуют. В течение недели группы посещают задорная Капелька, побуждает детей вспоминать все, что они знают о воде: ее свойства, правила поведения в воде и у водоемов. Дети читают стихи,

отгадывают загадки о разных состояниях воды, говорят о необходимости беречь воду.

В бассейне для детей всех возрастных групп проходят досуги «Вечная слава воде!»

Так дети в увлекательной форме узнают о месте воды в картине мира, ее удивительных свойствах, ценности.

В результате у детей возникает желание беречь воду как один из важных источников жизни на Земле.

Задачи:

— формировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, регулярных занятиях;

- расширять и углублять знания о воде и ее свойствах;
- воспитывать бережное отношение к окружающей среде и своему здоровью.

Оборудование: музыкальное сопровождение, флаги (синий, зеленый, желтый, красный), кораблики, глобус, лейки, колодец, емкости, ведерки.

Дети проходят к бассейну и рассаживаются.

Инструктор. Здравствуйте, ребята! Посмотрите на глобус. Это модель земного шара — дома для всех людей. Почему на глобусе так много голубой краски?

Дети. Голубой цвет означает воду.

Инструктор. Правильно! Воды на Земле намного больше, чем суши. Большие голубые пространства — это реки, океаны и моря.

Отгадайте загадки.

В новой стене,
В круглом окне,
Днем стекло разбито,
За ночь вставлено.

(Прорубь.)

Течет, течет — не вытечет,
Бежит, бежит — не выбежит.
(Река.)

С неба пришел
И в землю ушел.
(Дождь.)

Горя не знает,
А слезы проливает.
(Туча.)

Без чего ни умыться, ни напиться? *(Без воды.)*

22 марта — Международный день воды. Предлагаю отметить его на воде играми веселыми и шумными да разговорами умными! Хорошее настроение захватить вы не забыли?

Дети. Не забыли!

Дети идут в душ.

Инструктор. Ребята, вы с водой знакомы хорошо: не раз шлепали под дождем, разбрызгивая лужи, пускали в ручье кораблики, плескались в речке или море.

Проводится разминка на суше.

В природе существует вода,
Она не исчезает никогда:
То в снег превратится,
то в лед,
Растает — и снова в поход.
Вода — это и снег, и речка, и капельки дождя.

Дети спускаются в воду.

Игра-разминка «Ручеек»

Инструктор

Побежали капельки в синеньких сапожках,
Превратились капельки в ручейки-дорожки,
Бежал ручей по камешкам, по камешкам бежал,



Дети выполняют легкий бег.

Потом в прозрачной лужице лежал, лежал, лежал.

Приседают («засыпают»).

Вот снова он помчался вскачь и громко зажурчал,

Выполняют подскоки с пере- строением в круг.

Увидел речку — прыг туда

Выполняют прыжки вперед.

И сразу замолчал.

Садятся.

А вы любите играть с водой?

Дети. Любим!

Инструктор. Вы вниматель- ные? Давайте проверим!

Игра на внимание

Инструктор показывает флаг- ки разных цветов, дети выпол- няют определенные действия: синий флагок — хлопают, зе- леный — топают, желтый — молчат, красный — кричат «ура!».

Инструктор. У реки два при- тока — правый и левый.

Дети делятся на две команды.

Посмотрите, по реке плывут кораблики. Поможем им доплыть до берега.

Эстафета «Кораблики»

Участники дуют в паруса ко- раблика (у каждого свой), стара-

ясь как можно скорее подогнать его к берегу.

Инструктор. Иногда на воде нужна помошь буксиров.

Эстафета «Буксирование в парах»

Один ребенок ложится на воду, другой «тянет» его вдоль бассей- на. Достигнув противоположного бортика, дети меняются ролями.

Инструктор. Без воды не- возможно передвижение водного транспорта. Скажите, а кто без воды не может жить?

Дети. Люди, животные, пти- цы, растения.

Инструктор. Молодцы! Все правильно: растения надо поли- вать, иначе они засохнут. Сейчас мы польем цветы.

Игра-эстафета «Полей цветы»

Участник с лейкой в руках бежит до «клумбы», «поливает» цветок, возвращается к команде и передает лейку следующему игроку.

Инструктор. Вода несет лод- ки и суда, поит поля и города. Назовите источники воды, из ко- торых можно пить.

Дети отвечают.

Колодец — старинный источ- ник чистой и прохладной воды. Кто из вас ходит с родителями к колодцу?

Дети отвечают.

Игра-эстафета «На колодец за водой»

На бортике стоит «колодец». Дети с ведрами по очереди наполняют сосуды, соревнуясь, кто больше воды наберет.

Инструктор

Кто знает,
Где это бывает:
Кругом вода,
А с питьем беда?
(В море.)

Море — один из самых крупных водоемов. Вы когда-нибудь бывали на море?

Дети отвечают.

Игра «Море волнуется»

Звучит музыка, дети свободно двигаются по всему периметру зала.

Инструктор

Море волнуется — раз,
Море волнуется — два,
Море волнуется — три.
Морская фигура, замри!

Дети замирают в разных позах, изображая морских жителей.

Игра повторяется 2—3 раза.

Кто как может, друг
за другом,
Вы плывите все по кругу!

Дети плывут по кругу, делают «стрелочку» в ворота.

Тебе, вода, поем мы славу!
Живи на счастье и забаву!

И радуй нас собой всегда,
Да пусть же славится вода!

Игра «Это я»

Инструктор задает вопросы. При положительном ответе дети произносят: «Это я, это я, это все мои друзья!», при отрицательном — молчат.

- ◆ Кто из вас купается, спортом занимается?
- ◆ Кто из вас, скажите, братцы, забывает умываться?
- ◆ А кто любит закаляться, водой холодной обливаться?
- ◆ И еще один вопрос: кто себе не моет нос?

Инструктор

Давайте же мыться,
плескаться.

Купаться, нырять,
кувыркаться.

В ушате, в корыте, в лохани,
В реке, в ручейке, в океане,
И в ванне, и в бане —
Всегда и везде
Вечная слава воде!

К. Чуковский

Главные дары воды — здоровье, бодрость, хорошее настроение.

Дискотека «Танцы под дождем»

Под музыку из шланга разбрызгивается теплая вода, дети резвятся, играют, танцуют под «дождем», получая положительные эмоции.

Спортивно-математическая игра «Зов джунглей» (для детей старшего дошкольного возраста)

Парфенова Ю.А.,

воспитатель МБДОУ д/с № 34, дер. Тургенево Владимирской обл.

Задачи:

- закреплять умение вести счет в пределах 10, знание названий и очередности дней недели;
- учить быстро определять длину отрезка с помощью мерки;
- употреблять в речи знакомые математические термины, знать их значение;
- совершенствовать основные виды движений: ходьбу, бег, прыжки, лазанье;
- продолжать развивать физические качества: быстроту, ловкость;
- воспитывать морально-волевые качества: выдержку, организованность, умение работать в коллективе.

Оборудование: пальма из геометрических фигур (треугольников, овалов), птица оригами, тигр из треугольников; щиты (2 шт.), каждый с 7 крючками по диагонали; карточки с названиями дней недели; карточки, разделенные на две половинки: на одной цифры от 1 до 10, на другой — предметы от 1 до 10 шт.; по 2 стакана с водой, обруча; пластиковые «желтки» от киндер-сюрпризов,

круги с цифрами; мешочки с песком (по количеству детей).

* * *

Под музыку дети вбегают в зал и выстраиваются в две шеренги друг против друга. У членов одной команды прикреплены эмблемы травоядных животных, у другой — эмблемы хищников.

Воспитатель. Внимание! Внимание! В наших джунглях постоянно идет спор между хищниками и травоядными: кто из них сильнее, умнее, находчивее. И сегодня мы хотим их спор разрешить. Для этого проведем спортивно-математическую игру «Зов джунглей». Начнем игру с представления каждого «хищника» и «травоядного».

Дети по очереди делают шаг вперед и называют себя: «Я — слон!» и т.д.

Перед тем как отправиться на охоту, «хищникам» и «травоядным» нужно сделать разминку. Поможет нам в этом «Звероаэробика».

Дети разбегаются по всему залу и выполняют разминку.

Теперь команды готовы к состязаниям!

1-й тур. «Составим неделю»

На верху гимнастической стенки укреплены 2 щита прямоугольной формы, каждый из них по диагонали имеет 7 крючков. Около гимнастической стенки на столах лежат 7 квадратов, одинаковых по размеру, но разных по цвету. Ведущий предлагает командам составить неделю из квадратов разного цвета, для чего участники команд должны по очереди взять со стола один из квадратов и, забравшись на гимнастическую стенку, повесить его на крючок, соответствующий дню недели, по следующему образцу: понедельник — фиолетовый; вторник — синий; среда — голубой; четверг — зеленый; пятница — желтый; суббота — оранжевый; воскресенье — красный. Побеждает команда, первой выполнившая задание.

2-й тур. «Кто принесет больше полосок одинаковой длины?»

Игра проводится в форме эстафеты. Ведущий дает каждой команде по одной мерке и предлагает пробежать по гимнастической скамейке, дойти до стола, где лежат полоски разной длины, выбрать полоску, равную мерке.

3-й тур. «Словесная дуэль»

Ведущий предлагает командам назвать математические термины (названия геометрических фигур, знаков, цифры, числа, части суток, месяцы).

4-й тур. «Кто быстрее наберет стакан микстуры?»

Воспитатель. «Зверята! В джунглях заболели животные, срочно нужны два стакана микстуры. Но у нас нет стаканов, есть только вот такие маленькие стаканчики (половинки «желтков» от киндер-сюрпризов). Каждой команде я дам по одному стаканчику, набирать микстуру надо будет постепенно, небольшими порциями. Но дело в том, что ваш путь пролегает через болото, где на каждой кочке цифра. Нужно пройти по кочкам, не пропускав ни одной цифры. Побеждает команда, чей стакан наполнится быстрее.

5-й тур. «Найди пару»

Ведущий раздает одной команде половинки карточек, на которых нарисованы числа, а другой — половинки, где изображены предметы. По сигналу дети разбегаются по залу, пытаясь найти свою пару. После каждого тура за победу командам дают бананы или яблоки, которые дети складывают в две корзины.

Воспитатель. А теперь объявляю последний тур. Сейчас мы узнаем, чья команда победила. Но для этого нужно пролезть через этот туннель, взять из корзины приз и вернуться к своей команде.

Подсчитываются призы, объявляется победившая команда. После подведения итогов дети исполняют танец дружбы.



Оздоровительный квест на улице «Чудо-снежинка» (для детей старшего дошкольного возраста)

Псарева И.М.,
инструктор по физкультуре ЧДОУ д/с № 136,
г. Пермь

Цель: формирование основ здорового образа жизни, желания участвовать в коллективной игре.

Задачи:

- развивать быстроту, ловкость, выдержку, внимание, смелость и упорство в достижении цели;
- улучшать пространственное воображение с помощью умения читать карту и действовать в соответствии с планом;
- прививать интерес и любовь к подвижным играм на свежем воздухе;
- воспитывать дружеские отношения в коллективе, умение договариваться во время игры.

Оборудование: по 6 гимнастических палок, стоек; 1 кольцо; по 2 плана-карты для игры, обруча (для сугробов), лопатки, клюшки, шайбы; 7 карточек с загадками и заданиями, по 20 фиолетовых и желтых шаров, веревка с колокольчиками, санки, елка.

Участники: дети старшего дошкольного возраста, воспитатели.

* * *

Инструктор

Добрый дедушка Мороз
Не подарки вам принес,
Он прислал свои загадки,
Вам найти нужно отгадки.

Если справитесь с игрой,
Сюрприз вас ждет
очень большой!

Удачи всем желаю я,
В добрый путь, детвора!

Дети делятся на две команды. Каждая команда получает свой план действий — на карточках с загадками. Команды выполняют одни и те же задания, но в разном порядке.

Карточка 1

Загадка

Не драгоценный камень, а светится. (Лед.)

В огне не горит и в воде не тонет. (Лед.)

Задание «Разноцветные льдинки»

В сугробе разбросаны фиолетовые и желтые шары (по 20 шт.). Каждая команда должна собрать шары определенного цвета, после чего дети получают 1-ю палку, несут ее на стадион к указателю.

Карточка 2

Загадка

Проработав целый день,
Намела гору метель.
Что за горка? Как зовется?
Вам ответить мне

придется.
(Сугроб.)



Задание «Сугроб»

У каждой команды по 2 лопатки. Каждый участник должен принести на лопатке снег. Его необходимо набрать с одной стороны площадки и донести до обруча на другой ее стороне. После выполнения задания дети получают 2-ю палку, несут ее на стадион к указателю.

Карточка 3**Загадка**

Он под шапочкой сидит,
Не тревожь его — молчит.
Стоит только в руки взять
И немножко раскачать,
Слышен будет перезвон:
«Дили-дон, дили-дон!»

(Колокольчик.)

Задание «Волшебные колокольчики»

Каждый игрок команды должен проползти под натянутыми веревками с колокольчиками и не задеть их. Каждую ошибку (звон) следует исправлять, т.е. добиваться того, чтобы не задевать веревку. За это задание дети получают 3-ю палку, несут ее на стадион к указателю.

Карточка 4**Загадка**

Все лето стояли,
Зимы ожидали.
Дождались поры —
Помчались с горы.

(Санки.)



Задание «Быстрые санки»

Первый участник везет второго на санках до елки, остается там, а игрок, который сидел, бежит за следующим участником, везет его до елки и остается, и т.д. После выполнения задания дети получают 4-ю палку, несут ее на стадион к указателю.

Карточка 5**Загадка**

Этой палкой бей смелее,
Удар был, как из пушки.
Эта палка для хоккея,
Она зовется ... (клюшка).

Задание «Шайбу, шайбу»

Каждый участник команды ведет шайбу «змейкой» между стойками до ориентира, обратно по прямой, после чего дети получают 5-ю палку, несут ее на стадион к указателю.

Карточка 6**Загадка**

Пригодится вам сноровка,
Чтобы справиться здесь ловко.

Догадайтесь, о чём идет речь:
считалка, выносливость, бегать,
увертываться, правила, ловишка.
(Об игре.)

Проводится подвижная игра.

Карточка 7**Загадка**

Что за звездочки резные,
На пальто и на платке?



Все сквозные, вырезные,
А возьмешь —

вода в руке.

(Снежинки.)

Задание

Дети получают кольцо, и воспитатель просит их при помощи остальных пазлов — палок — собрать снежинку.

Инструктор. Вот и подошла наша игра к завершению.

Вы отгадали все загадки, собрали чудо-снежинку, а главное, получили огромное удовольствие и заряд бодрости от игр на свежем воздухе.

Командам вручают почетные грамоты и сладкие подарки.



Физкультурное занятие «Северные состязания» [в старшей группе]

Бикметова Н.Я.,
инструктор по физической культуре;

Суслова А.В.,
заместитель заведующего МАДОУ д/с «Чебурашка»,
пос. Алябьевский Тюменской обл., ХМАО—Югра

Цель: развитие физических качеств детей с помощью подвижных и соревновательных игр народов Севера (с использованием нестандартного оборудования).

Задачи

Оздоровительная: формировать правильную осанку во время ходьбы, бега, упражнений и игры.

Образовательные:

- продолжать знакомить с обычаями, национальными играми хантов и манси;
- закреплять навыки ходьбы с высоким подниманием коленей, на носках;
- развивать внимание, ловкость, быстроту, кругозор, чувство ритма, соперничества, товарищества и взаимопомощь;
- расширять словарный запас по теме «Ханты и манси».

Воспитательная: воспитывать интерес и любовь к играм народов Севера.

Предварительная работа: чтение хантыйской сказки «Мальчик Идэ».

Оборудование: гимнастическое бревно, 6 нарт; по 2 пары снегоступов, фигуры оленей; кольца по количеству детей, воздушные шары по количеству девочек, веревка.

* * *

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети строятся полукругом.

В зал входит хантыйская бабушка Имъял-Пая, плачет, за руку держит хантыйского мальчика Идэ (внука).

Инструктор. Что случилось, бабушка?

Бабушка. Дорогие ребята, это мой внучок Идэ, воспитываю сироту одна, он всего боится.

Инструктор. Ребята, эта бабушка Имъял-Пая из хантыйской сказки «Мальчик Идэ», вы ее узнали? Мы читали эту сказку. Где живет мальчик Идэ?

Дети. В тайге.

Бабушка. Помощник мне нужен, я уже старенькая стала, тяжело мне с хозяйством справляться, нет сил совсем. Прошу его помочь мне, а он не может ни на охоту сходить, ни рыбы наловить. Всего боится, не знаю, что делать с ним.

Инструктор. Он должен заниматься физкультурой, играть, бегать, чтобы быть сильным, ловким и здоровым. Мы сегодня проводим «Северные состязания» — игры народов Севера — хантов и манси, присоединяйся к нам, Идэ. На поляне «Северных состязаний» мы покажем, в какие игры можно играть, чтобы укрепить мышцы, развить быстроту, ловкость, стать сильным и смелым.

Под хантыйскую музыку дети идут в колонне по одному: на носках, руки вверху — «высокие сосны»; руки положены на плечи впереди идущему — «протопчем тропинку»; высоко поднимая колени, руки на поясе — «через бурелом». Бег в колонне по одному в умеренном темпе 1,5 мин, приставным шагом правым (левым) боком; «змейкой»; ходьба в колонне по одному.

Врассыпную становись!

К «Северным состязаниям» разомнись!

Дети перестраиваются врассыпную.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. «Идем по тайге». Ходьба на месте.

2. «Смотрим по сторонам». И.п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — поворот головы вправо; 2 — и.п., 3—4 — то же в другую сторону. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

3. «Удивляемся». И.п. — узкая стойка, руки на поясе. 1 — поднять плечи вверх; 2 — и.п. Повторить 6 раз.

4. «Спускаемся с горы на лыжах». И.п. — ноги врозь, руки согнуты в локтях «держим лыжные палки». Имитация спуска с горы.

5. «Олени идут». И.п. — руки скрещены над головой в виде оленевых рогов. Ходьба вокруг себя с высоким подниманием коленей. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

6. «Олени бегут». Бег на месте с высоким подниманием коленей.

7. Ходьба на месте.

Дети делятся на две команды.

Дети

Мы спортивные ребята,
Мы — ребята-дошкольята.
Все мы любим край родной,
Друг за друга мы горой!

Эстафета «Прыжки через нарты»

В один ряд ставят трое нарт параллельно друг другу на расстоянии 50 см друг от друга. Участник прыгает через нарты, отталкиваясь двумя ногами и



приземляясь на обе ноги. Обратно возвращается бегом и передает эстафету следующему.

Эстафета «Бег в снегоступах»

По сигналу участник надевает на ноги снегоступы и бежит до ориентира, огибает его и возвращается обратно, передает снегоступы следующему участнику.

Эстафета «Молодой оленевод»

Напротив каждой команды на расстоянии 3—4 м стоят фигуры оленей. Участники по очереди забрасывают кольца на рога.

Эстафета для мальчиков «Бег по-медвежьи»

Стоя на четвереньках, оттолкнувшись двумя руками, участники подтягивают ноги к груди и приземляются на обе ноги, одновременно выставляя как можно дальше руки.

Эстафета для девочек «Собери бисер»

Участницы собирают разбросанные разноцветные воздушные шарики и нанизывают на нитку.

Подвижная игра «Стой, олень!»

Ведущий ребенок — «оленевод», остальные дети — «олени». После слов «Раз, два, три, оленевод, оленей лови!», «оленевод» догоняет «оленей». Догнав,

произносит: «Стой, олень!» пойманный «олень» останавливается, скрещивает руки над головой («оленены рога»).

Игра малой подвижности «Мы по лесу все идем»

Дети становятся в круг, ведущий ходит за кругом.

Все двигаются по кругу, произнося слова:

Мы по лесу все идем
И зверюшек узнаем.
Ну, скорее, раз, два, три,
Быстро зверя тайги назови.
Затем ведущий останавливается около ребенка, который должен назвать любого таежного зверя. Кто не смог назвать животное, выходит из игры.

Рефлексия

Мальчик Идэ

Прекрасные ребята, верные
друзья!
Северные состязания провели
не зря!

Буду отжиматься
и физкультурой заниматься!

Хантыйская бабушка Имьял-Пая благодарит ребят, дарит набор книжек с хантыйскими сказками. Под музыку дети и мальчик Идэ выходят из зала.

Литература

Красильников В.П. Игры и состязания в традиционном физическом воспитании хантов. Екатеринбург, 2002.

Учимся безопасному поведению на спортивных мероприятиях

Бабешко М.В.,

воспитатель по физкультуре ГОУ «Школа № 1021»,
Москва

Подготовка детей к участию в соревнованиях «Городки»

Цель: подготовка детей к участию в спортивном досуге «Кубок президента ФГСМ по игре в городки среди сборных команд детских садов Москвы».

Задачи:

- сохранять и приумножать традиции русского народа, преемственность поколений;
- популяризировать исконно русскую игру «Городки»;
- поддерживать интерес к физической культуре и спорту;
- учить детей правильно оценивать опасность и избегать ее;
- обучать правилам безопасности при игре в городки;
- развивать навыки защиты жизни и здоровья.

Оборудование: обручи среднего размера; набивные мячи весом 0,5 кг; биты и городки; мяч для игры.

Занятие 1

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в спортивный зал. Строятся. Инструктор напоминает правила поведения на занятиях в спортивном зале:

- надеть спортивную форму, не создающую затруднений при выполнении заданий, и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- перед началом занятий снять украшения, длинные волосы собрать в хвост или косу, очки закрепить или снять;
- при выполнении ходьбы и бега в колонне по одному соблюдать дистанцию, чтобы не было столкновений;
- нельзя толкаться и обгонять друг друга;
- чтобы поправить одежду, обувь, надо отойти в сторону или выйти в центр зала, не мешая другим;



— начинать движение, делать остановки, изменять направление движения можно только по команде инструктора.

Проводятся ходьба и бег в колонне по одному, построение детей в две колонны (команды).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор рассказывает о правилах игры в городки:

- рюхи (городки) ставят у передней черты города точно посередине, т.е. на равном расстоянии от боковых сторон;
- каждый игрок команды бьет битой 2 раза;
- все участники, кроме бросающих, должны находиться в специально отведенном для них месте, чтобы не мешать другим участникам;

- игрок бросает биту только по свистку судьи;
- команда начинает игру с кона. Если выбит хотя бы один городок, остальные городки выбиваются с полукона;
- при выполнении броска игрок вправе отойти от линии кона или полукона назад на удобное для себя расстояние;
- рюха считается выбитой, если она лежит за чертой города. Иногда в городках рядом с городом рисуют пригород (более сложный вариант игры). Тогда, если рюха закатилась в пригород, необходимо продолжать ее выбивать в следующих ходах;
- если при выбивании фигуры бита улетела в город и не выкатилась из него, она остается в городе до тех пор, пока не будет выбита другим игроком этой же команды вместе с рюхами;
- если игрок заступил за черту кона или полукона при ударе, удар не засчитывается;
- если игрок от начала замаха до приземления биты наступил на ограничительную линию (планку) или за нее и коснулся любой частью тела поверхности вне зоны кона (полукона), бросок считается потерянным;
- за нарушение правил команда получает предупреждение судьи. В случае повторного на-

рушения команду наказывают лишением броска (непроизведенный бросок считается потерянным).

Игра «Попади в обруч»

Дети выполняют подготовительные бросковые упражнения на меткость.

Участники команды выстраиваются на линии старта в колонне по одному. Напротив команды на расстоянии 3 м находится обруч. У первого ребенка в руке набивной мяч весом 0,5 кг. По сигналу первый участник бросает мяч одной рукой, пытаясь попасть в обруч, затем бежит за ним.

Игра «Построй фигуру»

Участники строят фигуру «Пушка».

Игра «Городки»

Дети учатся принимать правильное и.п. и бросать биту. Участники выполняют броски по очереди, по сигналу.

Подвижная игра «Салочки-вышибалочки»

Водящий с мячом в руках бегает за участниками и бросает мяч, пытаясь попасть в них. «Ослененные» выходят из игры.

Инструктор напоминает правила безопасности во время подвижной игры:

- начинать и заканчивать игру, делать остановки можно только по команде инструктора;
- нужно соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них;





- избегать столкновений с игроками, не толкать друг друга, не ставить подножки;
- не бросать мяч в голову играющим;
- если «осалили», выходить из игры следует по направлению к ближайшей стене по ходу движения.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Проводится спокойная ходьба в колонне по одному с восстановлением дыхания.

* * *

Занятие 2

Ход занятия: см. занятие 1.

Правила безопасности и игры дети рассказывают сами. Инструктор помогает.

Игра «Построй фигуру»

Участники строят фигуру «Звезда».

Подвижная игра «Вышибалы»

Дети делятся на две команды, участники одной команды вышибают участников другой. «Осаненные» дети выходят из игры.

Инструктор напоминает правила безопасности во время подвижной игры.

* * *

Занятие 3

Ход занятия: см. занятие 1.

Правила безопасности и игры, содержание эстафет дети рассказывают сами, без помощи инструктора, при необходимости помогают друг другу.

Игра «Построй фигуру»

Участники строят фигуру «Колодец».

Подвижная игра «Вышибалы» (см. занятие 2)

Подготовка детей к участию в соревнованиях «Школа мяча»

Цель: подготовка дошкольников к участию в спортивных соревнованиях в детском саду.

Задачи:

- поддерживать интерес к физической культуре и спорту;
- способствовать повышению уровня владения приемами мяча, используя различные элементы спортивных игр;
- учить правильно оценивать опасность и избегать ее;
- способствовать обучению детей правилам безопасности при игре с мячом;
- развивать навыки защиты жизни и здоровья.

Оборудование: баскетбольные и футбольные мячи; плоские обручи; конусы; мяч для игры диаметром 12 см.

* * *

Занятие 1**ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

Дети входят в спортивный зал, строятся.

Инструктор напоминает правила поведения на занятиях в спортивном зале:

- надеть спортивную форму, не создающую затруднений при выполнении заданий, и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- перед началом занятий снять украшения, длинные волосы собрать в хвост или косу, очки закрепить или снять;
- при выполнении ходьбы и бега в колонне по одному соблюдать дистанцию, чтобы не было столкновений;



- нельзя толкаться и обгонять друг друга;
- чтобы поправить одежду, обувь, надо отойти в сторону или выйти в центр зала, не мешая другим;
- начинать движение, делать остановки, изменять направления движения можно только по команде инструктора.

Проводятся ходьба и бег в колонне по одному, построение детей в две колонны (команды).

**ОСНОВНАЯ
ЧАСТЬ**

Инструктор напоминает правила безопасности при выполнении эстафет:



- выполнение всех заданий начинается от линии старта по сигналу судьи (инструктора);
- за стартовую линию не заступать;
- порядок прохождения эстафеты не нарушать;
- выполнять эстафету надо по своей «полосе». Если инвентарь оказался на «полосе» другой команды, следует осторожно забрать его, вернуться на свою «полосу» и продолжить выполнять задание;
- не выбегать преждевременно из строя, пока стоящий впереди вас игрок не закончил выполнять задание и не передал эстафету касанием руки;
- после передачи эстафеты встать в конец колонны своей команды;
- во время эстафеты не выходить из строя, не садиться и не ложиться на пол.

Эстафета «Ведение баскетбольного мяча»

Участники стоят на линии старта в колоннах по одному, мальчики напротив девочек. У одного из мальчиков в руках мяч. По сигналу первый участник, мальчик, начинает ведение мяча по прямой. Доведя мяч до стартовой линии девочек, передает мяч девочке, стоящей первой в колонне, а сам встает в конец колонны девочек. Получившая мяч девочка выполняет ведение мяча до стартовой линии мальчиков и передает мяч первому мальчику, а сама встает в конец колонны мальчиков. И т.д. Таким образом мальчики и девочки меняются местами.

Эстафета «Футбол»

Участники стоят на линии старта в колонне по одному. По сигналу первый участник начинает движение:

- выполняет ведение мяча «змейкой» внешней или внутренней стороной стопы между тремя стойками;
- заводит мяч в обруч и останавливает его ногой;
- бегом возвращается к команде; передав эстафету следующему участнику любым способом (пас, остановка ногой на линии старта), встает в конец колонны.

Участник, принявший эстафету, выполняет те же действия.

Эстафета с мячом

Участники стоят на линии старта в колонне по одному. У первого участника в руках мяч. По сигналу он начинает движение:

- бежит к обручу;
- выполняет удар мячом об пол в обруч (мяч должен отскочить от пола выше головы ребенка) и ловит его любым способом;
- с мячом в руках обегает «змейкой» пять конусов до контрольной отметки;
- стоя на отметке, выполняет бросок мяча вверх с поворотом вокруг себя на 360° и после отскока мяча от пола двумя руками ловит его;
- бегом с мячом в руках по прямой возвращается к команде;
- передает мяч в руки следующему участнику и встает в конец колонны.

Парная эстафета «Передача мяча»

Инструктор напоминает правила безопасности при передаче мяча:

- передавать мяч точно в руки с оптимальной скоростью;
- не выставлять пальцы вперед, навстречу передаче;
- не передавать мяч, если его не видит партнер;
- не передавать мяч в ноги, живот, колени;

— не тянуться к мячу, если он не долетает, а выполнить перемещение.

Участники стоят на линии старта в колонне по одному (отдельно мальчики и девочки). У первого мальчика в руках баскетбольный мяч. По сигналу первые участники (мальчик и девочка) одновременно начинают движение:

- бегут до первых обручей, встают в них — мальчик напротив девочек, девочка напротив мальчиков — и выполняют передачу мяча от груди с ударом об пол 4 раза;
- бегут до вторых обручей, встают в них и выполняют передачу от груди 4 раза;
- бегут до третьих обручей, встают в них и выполняют





передачу мяча от груди с ударом об пол 4 раза;
 — далее огибают конусы и по прямой возвращаются к команде, где передают эстафету и становятся в конец колонны. Мяч передается из рук в руки.

**Подвижная игра
«Салочки-вышибалочки»
(см. с. 111)**

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Проводится спокойная ходьба в колонне по одному с восстановлением дыхания.

Занятие 2

Ход занятия: см. занятие 1.

Правила безопасности и игры, содержание эстафет дети рассказы-

зывают сами. Инструктор помогает.

**Подвижная игра
«Вышибалы»
(см. с. 112)**

Занятие 3

Ход занятия: см. занятие 1.

Правила безопасности и игры, содержание эстафет дети рассказывают сами, без помощи инструктора. При необходимости помогают друг другу.

**Подвижная игра
«Салочки с ведением
мяча»**

Водящий бегает за детьми, одной рукой ведя баскетбольный мяч, другой пытаясь «осалить» участников. «Осаленные» выходят из игры.

Инструктор напоминает правила безопасности во время подвижной игры.

**Оценка
подготовки детей
по травмобезопасности**

За период подготовки к соревнованиям и во время их проведения травм не было. Поставленные задачи выполнены. Дети ознакомлены с правилами безопасного владения мячом, знают правила игры в городки и правила безопасности при игре в соответствии с их возрастом.

Спортивный поход клуба «Юные туристы» [в старшей группе]

Лапина О.С.,

инструктор по физкультуре СП д/с «Теремок»
МАОУ «Образовательный комплекс «Лицей № 3»,
г. Старый Оскол Белгородской обл.

Задачи:

- способствовать оздоровлению детей во время прогулки;
- развивать ловкость, выносливость;
- создавать атмосферу дружелюбия;
- повышать эмоциональный настрой.

Оборудование: спортивная экипировка детей (удобная обувь, головные уборы, рюкзаки с бутылочкой воды и едой); спортивный инвентарь: по 2 гимнастические палки, по 2 деревянных круга, обруча, мяча, красных флагов, шишки, 10 мешочеков с песком; атрибуты для игр; палатки, котелок, магнитофон, влажные салфетки, аптечка, схемы маршрута.

Предварительная работа: беседы с детьми о правилах поведения в лесу, видах туризма, о том, что необходимо брать в поход.

Инструктор. Здравствуйте, ребята! Сегодня мы отправляем-

ся в туристский поход. Вы все подготовились к нему: надели спортивную одежду и удобную обувь, молодцы! На пути нас ждет много нового и интересного. Чтобы преодолеть все препятствия, нужно быть дружными, смелыми, помогать друг другу, быть осторожными и внимательными, чтобы не потеряться в дороге. Итак, пора отправляться в путь.

Инструктор с воспитателем выстраивают детей парами.

Молодцы, все построились! Но прежде чем отправиться, нам необходимо изучить карту-схему нашего маршрута.

Участники изучают схему маршрута и отправляются в поход.

Ребята, давайте вспомним какую-нибудь веселую песенку и дружно ее споем.

Дети вместе со взрослыми исполняют песню.



Молодцы! А теперь попробуйте ответить на мои вопросы о туризме.

Шагая, дети отвечают на вопросы инструктора.

- ◆ Какие виды туризма вы знаете? (*Велосипедный, пеший, лыжный, горный, автомобильный.*)
- ◆ Какие части света вы знаете? (*Север, юг, запад, восток.*)
- ◆ Где восходит солнце? (*На востоке.*)
- ◆ Где заходит солнце? (*На западе.*)
- ◆ Какие вы знаете съедобные грибы? (*Подберезовики, подосиновики, грузди, лисички, опята.*)
- ◆ А несъедобные? (*Поганки, мухоморы, ложные опята, ложные лисички.*)
- ◆ Какие лесные ягоды можно есть? (*Малину, землянику, ежевику, рябину.*)
- ◆ А какие нельзя? (*Волчью ягоду, вороний глаз, бузину.*)
- ◆ Каких зверей надо опасаться в лесу? (*Волка, кабана, медведя, лося.*)
- ◆ Можно ли пить воду из рек, озер, других источников? (*Нельзя. Воду можно пить только после фильтрации и кипячения продолжительностью не менее 10 мин.*)
- ◆ Куда складывают все необходимое, когда идут в поход? (*В рюкзак.*)
- ◆ Где спят туристы? (*В палатке.*)
- ◆ В чем в походе готовят еду? (*В котелке.*)

◆ Над чем висит котелок, когда в нем готовят еду? (*Над костром.*)

◆ Как называется предмет, с помощью которого мы узнаем, в каком направлении находятся разные части света? (*Компас.*)

Вот мы и подошли к нашей первой остановке, которая называется «Разминка». Давайте разомнем ручки и ножки, чтобы продолжить путь. Поиграем в игру «Зеленые листочки».

Раз, два, три, вокруг себя повернись и в листочек превратись. Подул ветер и поднял все листочки вверх, листики полетели, закружились. Ветер стих, и листочки опустились на землю. Опять подул ветерок — листочки полетели.

По команде «Ветер!» дети кружатся под веселую музыку и бегают врассыпную, как только прекращается музыка («ветер стих»), дети садятся на корточки.

Молодцы! Отправляемся в путь! Следующая остановка «Спортивные соревнования».

Дети делятся на две команды и строятся у ориентиров.

Эстафета «Что в походе пригодится?»

Команды стоят в колонне по одному у линии старта. В обруче напротив участников разложены различные предметы, как необ-

ходимые в походе, так и совершенно не нужные: свисток, мягкая игрушка, шампунь, фонарь, компас, бутылка с водой, кружка, ложка, фотоаппарат, продукты, карта, спортивные гантели, пистолет и др. По сигналу первый участник подбегает к обручу, выбирает необходимый в походе предмет, возвращаясь с ним, передает эстафету следующему. По окончании игры проверяют правильность выполненного задания, уточняют, для чего нужен тот или иной предмет.

Эстафета «Не урони мяч»

Команды стоят в колонне по одному у линии старта. У первых участников в руках мяч. По сигналу они должны зажать его между ногами и таким образом добежать до ориентира, обойти его и вернуться назад, передать мяч следующему участнику и встать в конец колонны.

Инструктор. Все справились с заданиями, пришло время немного отдохнуть. Кто-нибудь из вас знает стихотворения о походе? Расскажите нам их, пожалуйста.

Дети

Собираемся в поход,
С нами дедушка идет.
Он спортсмен отважный,
Поможет и подскажет.
— Что же взять с собой
в поход?
— Слушайте сюда, народ:

Котелок, рюкзак, палатка —
И будет все в порядке.
В рюкзак мы сложим
вещи:

Два пледа, свитера,
Носки, штаны, рубашки
И спички для костра.
Положим еще миски
И кружки для воды,
И соль мы не забудем,
И вкусненькой еды.

Н. Яковлева

Инструктор. Спасибо за прекрасное стихотворение! Пора продолжать соревнования.

Эстафета «Болото»

Дети преодолевают «болото» по «кочкам» (выполняют прыжки с мешочка на мешочек), проходят по «мостику» (гимнастической палке), возвращаются к команде и передают эстафету следующему участнику.

Эстафета «Передай эстафетный флажок»

Первые участники команд держат в руках флажки. По команде инструктора добегают до ориентира,гибают его, возвращаются к командам и передают флажки следующим участникам.

Инструктор. Какие молодцы! Отдохните немного, а я вам загадаю загадки.

Качается стрелка
Туда и сюда,



Укажет нам север
И юг без труда.
(Компас.)

Он в походе очень нужен,
Он с кастрюлей очень дружен.
Можно в нем уху варить,
Чай душистый кипятить.
(Котелок.)

На привале нам помог,
Суп варил, картошку пек.
Для похода он хорош,
А вот в группу не возьмешь.
(Костер.)

И от ветра, и от зноя,
От дождя тебя укроет.
А как спать в ней сладко!
Что это? ... (Палатка.)

Ты идешь с друзьями в лес,
А он на плечи тебе влез.
Сам идти не хочет,
Он тяжелый очень.

(Рюкзак.)

Отдохнули? Тогда продолжаем соревнования!

Эстафета «Дружные ребята»

Участники делятся на пары. Держась за деревянный круг, пара добегает до ориентира и возвращается к команде, передавая круг следующим участникам.

Эстафета «Ловкие, умелые»

Дети поднимают с земли обруч, пролезают в него, обегают вокруг ориентира и возвращаются к команде.

Эстафета «Кто соберет больше шишек»

Дети всей командой добегают до обруча, берут как можно больше шишек и возвращаются на линию старта. Выигрывает команда, собравшая больше шишек.

Инструктор подводит итоги соревнований и объявляет победителя.

Инструктор. Молодцы, ребята! Теперь я вижу, какие вы дружные, сильные, ловкие! А нам пора отправляться в путь. Следующая наша остановка «Медпункт». Как вы заметили, вместе с нами отправилась в поход и медсестра (*ребенок, одетый в медицинский костюм: халат и шапочку, с аптечкой в руках*). Сейчас мы посмотрим, как правильно оказывать медицинскую помощь.

«Медсестра» заматывает бинтом руку или ногу одному из детей.

Какая у нас замечательная медсестра, как здорово она умеет оказывать помощь. Давайте посмотрим на нашу карту. Осталась всего одна остановка «Привал». Итак, отправляемся в путь. Смотрите, какая впереди красавая полянка, давайте здесь и сделаем привал. Вы согласны?

Дети. Да!

Инструктор. Сейчас мы разобьем палатки, соберем хворост и разожжем костер.

Инструктор и воспитатель расставляют палатки, расстилают покрывала, дети собирают хворост, затем вместе с инструктором «разжигают» (имитируя) костер, подвешивают над костром «котелок».

Пока наша «каша» варится, можно немного подкрепиться, но сначала тщательно помоем руки.

Дети достают из рюкзаков продукты, воспитатель и инструктор помогают накрыть большой «стол», затем все моют руки, садятся на покрывала и едят.

Подкрепились? Тогда дстаньте ракетки для бадминтона, мячи и немного поиграйте.

Дети играют.

Молодцы! Как весело и дружно вы умеете играть! Но, к сожалению, наш поход подошел к концу. Кашу мы сварили, подкрепились, поиграли, подышали свежим воздухом. Пора отправ-

ляться в обратный путь. Вам понравилось в походе?

Дети. Да!

Инструктор. Перед тем как уйти, необходимо проверить, не оставили ли вы после себя мусор, и потушить наш «костер».

Инструктор с воспитателем собирают палатки, дети убирают за собой мусор, собирают коврики, «тушат костер».

Давайте определим по компасу, в какую сторону нам нужно идти.

Дети достают компас, по стрелке находят север, с помощью инструктора определяют, в какую сторону нужно идти.

Теперь вы знаете, в какой стороне находится наш детский сад. Надевайте свои рюкзачки и в путь.

Дети с инструктором и воспитателем возвращаются в детский сад.

Издательство «ТЦ Сфера» представляет



СПОРТИВНЫЕ СКАЗКИ Беседы с детьми о спорте и здоровье

Автор — Шорыгина Т.А.

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

Пособие можно использовать на индивидуальных и групповых занятиях.

Книга предназначена воспитателям ДОО, учителям, гувернерам, родителям.

Книгу можно приобрести в интернет-магазине
www.sfera-book.ru



Издательство «ТЦ Сфера» представляет книжные новинки



РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ 3—5 ЛЕТ

Методическое пособие

Автор — Артемьева А.В.

В пособии представлены организационно-методические, практические основы и диагностика уровня развития мелкой моторики, а также занятия по развитию мелкой моторики у детей 3—5 лет с элементами изодеятельности, пальчикового театра, рукоделия и использованием дидактических игр.

Пособие адресовано воспитателям, логопедам и родителям детей дошкольного возраста.



БЕСЕДЫ О ПОВЕДЕНИИ РЕБЕНКА ЗА СТОЛОМ

Авторы — Белая К.Ю., Белая А.Е.

В методическом пособии представлен материал познавательного и обучающего характера, связанный с культурой поведения за столом. Ознакомление с ней позволяет ребенку быть уверенным в себе, красиво и правильно вести себя за столом, умело пользоваться столовыми приборами, быть обходительным и приятным в застольном общении. Помимо этого даются разработки досуговых мероприятий по данной тематике.



ЗАНЯТИЯ ПО РАЗВИТИЮ РЕЧИ ДЕТЕЙ 3—4, 4—5 ЛЕТ

Методическое пособие

Авторы — Громова О.Е., Соломатина Г.Н., Кабушко А.Ю.

В книгах представлены конспекты логопедических занятий по развитию речи детей с речевыми нарушениями для проведения в условиях детских садов, яслей-садов, домов ребенка и детских домов. Содержание занятий соответствует основным требованиям к развитию речи дошкольников и служит логическим продолжением методики логопедической работы по формированию начального детского лексикона. Все занятия обеспечены наглядным материалом.

В зависимости от уровня психического и речевого развития данные занятия могут быть адресованы также детям младшего дошкольного возраста с нормальным речевым онтогенезом.

Издательство «ТЦ Сфера» представляет книжные новинки



УПРАВЛЕНИЕ ДОО В УСЛОВИЯХ НОВОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА

Учебно-методическое пособие

Авторы — Белоусова Р.Ю., Новоселова А.Н., Подоплелова Н.М.

В пособии обобщены различные теории управления, рассмотрены основные подходы и концепции, принципы, характеризующие специфику управленческой деятельности в ДОО. Проблемные аспекты управления проанализированы с точки зрения новой законодательной базы и компетенций руководителя на пересечении ФГОС ДО и проекта стандарта профессиональной деятельности руководителя образовательной организации.



МЫ ВМЕСТЕ Социально-коммуникативное развитие дошкольников

Авторы — Маханева М.Д., Ушакова-Славолюбова О.А.

Предлагаемая программа разработана в соответствии с ФГОС ДО (от 17.10.2013 № 1155) и Примерной основной образовательной программой дошкольного образования (от 20.05.2015 № 2/15). В ней освещены основные проблемы социально-коммуникативного развития детей: формирование позитивного взаимодействия детей со взрослыми и сверстниками, уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмпатии и толерантности и т.д.



ПОДДЕРЖКА ДЕТСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ И САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ НА ОСНОВЕ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

В 3 ч. Ч. 1

Автор — Модель Н.А.

Самостоятельность — одно из важнейших качеств лидера. Чтобы быть успешным в будущем, ребенку нужно помочь развить свою индивидуальность. Формирование самостоятельности и инициативности расширяет возможности познания и подготовки к школе. Данное пособие помогает развитию у детей самостоятельности и инициативности, непосредственно связанной с проявлением любознательности, пытливости ума, мышления и т.д.

Издательство «ТЦ Сфера» и издательство «Карапуз» представляют



ДЕД МОРОЗ И СНЕГУРОЧКА

Сделай сам легко (для детей 5—7 лет)

Автор — Савушкин С.Н.

Прекрасная мастерилка с наклейками (более 50) на яркой меловке! Весь материал для поделок внутри! Все бумажные игрушки инженерно просчитаны и оптимально размещены на разворотах. Остается только их вырезать и склеить: Дед Мороз, Снегурочка, волшебный кристалл, фонарик-мячик, капелька, корзиночка для подарков, гирлянда кольцевая классическая!



ЗИМНЯЯ ФЕЯ И ЕЛОЧКА

Сделай сам легко (для детей 5—7 лет)

Автор — Савушкин С.Н.

Прекрасная мастерилка с наклейками (более 50) на яркой меловке! Весь материал для поделок внутри! Все бумажные игрушки инженерно просчитаны и оптимально размещены на разворотах. Остается только их вырезать и склеить: Фея, Елочка, гирлянда «Сердечки», сосулька, классический китайский фонарик, кубик-подарок.

Здорово, когда ты можешь сделать праздник ярким своими руками!

АЖУРНЫЕ СНЕЖИНКИ ИЗЫЩНЫЕ СНЕЖИНКИ

Снежинки, которые вы вырежете из нашей книжки, не растают в вашей теплой квартире, а, наоборот, добавят уюта и новогоднего волшебства. Классическая технология, доступная детям! И главное — научившись способу вырезания снежинок, можно сделать их сколько хочешь, удивляя друзей и близких.

Приучайте детей фантазировать, работать руками и создавать красоту!

ПРОСТЫЕ СНЕЖИНКИ ПУШИСТЫЕ СНЕЖИНКИ



**Издательство «ТЦ СФЕРА»
представляет «зимнюю» продукцию**

ШИРМОЧКИ ИНФОРМАЦИОННЫЕ

ЗИМА
Беседы
о временах года
(с пластиковым карманом и буклетом А4)

*Автор —
 Цветкова Т.В.*



НОВЫЙ ГОД
(с пластиковым карманом и буклетом А4)

*Автор —
 Цветкова Т.В.*



С продукцией издательства «ТЦ СФЕРА»

можно ознакомиться и приобрести:

- на сайтах www.tc-sfera.ru, www.sfera-book.ru; www.sfera-podpiska.ru
- в издательстве **по адресу:** Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3, тел.: (495) 656-72-05, 656-75-05.



НОВЫЙ САЙТ – НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ!

Интернет-магазин www.sfera-book.ru
ОТКРЫТ!

Новый сайт — это новый дизайн, обновленный рубрикатор, весь ассортимент в одном месте, возможность купить в розницу или оптом из любой точки страны, это разнообразные фильтры, поля для отзывов, простые инструменты формирования заказа и многое другое — полезное и нужное.

**Заходите, изучайте, действуйте!
Мы вас ждем!**

На сайте подписных изданий www.sfera-podpiska.ru продолжаются:

- ЭЛЕКТРОННАЯ ПОДПИСКА,
- РЕДАКЦИОННАЯ ПОДПИСКА.

Появились новые подписные издания для работы с детьми:

- МАСТЕРИЛКА (для дошкольников)
- ДЛЯ САМЫХ-САМЫХ МАЛЕНЬКИХ (для детей 1—3 лет)

**Основной закон жизни – развитие.
Давайте развиваться вместе!**

С наилучшими пожеланиями,
генеральный директор
и главный редактор

Цветкова Т.В.



Издательство «ТЦ Сфера»

Периодические издания для дошкольного образования

Наименование издания (периодичность в полугодии)	Индексы в каталогах		
	Роспе- чать	Пресса России	Почта России
Комплект для руководителей ДОУ (полный): журнал «Управление ДОУ» с приложением (5); журнал «Методист ДОУ» (1), журнал «Инструктор по физкультуре» (4), журнал «Медработник ДОУ» (4); рабочие журналы (1): — воспитателя группы детей раннего возраста; — воспитателя детского сада; — заведующего детским садом; — инструктора по физкультуре; — музыкального руководителя; — педагога-психолога; — старшего воспитателя; — учителя-логопеда.	36804	39757	10399
Комплект для руководителей ДОУ (малый): «Управление ДОУ» с приложением (5) и «Методист ДОУ» (1)	82687		
Комплект для воспитателей: «Воспитатель ДОУ» с библиотекой (6)	80899	39755	10395
Комплект для логопедов: «Логопед» с библиотекой и учебно-игровым комплектом (5)	18036	39756	10396
Журнал «Управление ДОУ» (5)	80818		
Журнал «Медработник ДОУ» (4)	80553	42120	
Журнал «Инструктор по физкультуре» (4)	48607	42122	
Журнал «Воспитатель ДОУ» (6)	58035		
Журнал «Логопед» (5)	82686		

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.

Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05, (499) 181-34-52.

На сайте журналов: www.sfera-podpiska.ru открыта подписка
редакционная и на электронные версии журнала

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

- ◆ Занятие с элементами фитнеса и игрового стrettчинга
«Игровые котята»
- ◆ Спортивное развлечение «Герои спорта»
- ◆ Физкультурное занятие «Разноцветные кубики»
- ◆ Совместный физкультурный досуг для детей старшего дошкольного возраста и их родителей «Неразлучные друзья»
- ◆ Зимние спортивные забавы в детском саду

УВАЖАЕМЫЕ ПОДПИСЧИКИ!

Вы можете заказать предыдущие номера журнала «Инструктор по физкультуре», книги издательства «ТЦ Сфера» в нашем интернет-магазине 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.



«ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ»
2016, № 7 (59)

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
Т.Н. Полозовой

Дизайнер обложки
М.Д. Лукина

Корректоры
Л.В. Доценко, 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; www.tc-sfera.ru

www.sfera-podpiska.ru

Рекламный отдел:

Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05

Номер подписан в печать 25.10.16.
Формат 60×90 1/16. Усл. печ. л. 8. Тираж 2800 экз.
Заказ №

© Журнал «Инструктор по физкультуре», 2016
© Цветкова Т.В., 2016



4 607091 440270 00058