



УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ISSN 2220-1467

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

№4/2012



Готовимся к лету:
развлечения
и досуги

Знакомим
дошкольников
с видами спорта

Аэробика
в детском саду

Туристские
походы
в разное время
года

Подвижные игры
в летний период



ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
РАБОТА ЛЕТОМ



УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ISSN 2220-1467

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

№ 4/2012



Подписные индексы в каталогах:

«Роспечать» — 48607, 36804 (в комплекте)

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

«Почта России» — 10399 (в комплекте)

СОДЕРЖАНИЕ

Редакционный совет 3

Индекс 4

Колонка редактора

Парамонова М.Ю.

Лето — пора отдыха и оздоровления 5

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Повышение квалификации

Хацкевич И.Г.

Консультации для педагогов «Готовимся к лету:
развлечения и досуги» 6

Корнеева Е.Е., Грачева Н.И.

Нетрадиционные формы проведения утренней
гимнастики 12

Коваленко Е.В. и др.

Патриотическое воспитание дошкольников
в физкультурно-оздоровительной работе 20

Психофизическое развитие ребенка

Антонишина Е.Н.

Игры с мячом как средство физического развития
и оздоровления детей 26

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Образовательная работа

Ковина А.Н.

Ознакомление с видами спорта на занятиях
физкультурой 32

Левина С.В.

Совершенствование двигательных навыков
в подвижных играх с мячом 40

Физкультурно-оздоровительная работа

Аникина Е.В.

Физкультурный праздник по произведениям К.И. Чуковского

«В гостях у дедушки Корнея» 47

Сергеева С.В.

Подвижные игры с детьми на природе в летний период 55

Новикова М.В.

Спортивный праздник ко Всемирному дню океанов

«Вечная слава воде!» 58

Коррекционная работа

Мальцева О.А.

Формирование опорно-двигательного аппарата

дошкольников 70

Планирование

Казакова Н.А.

Туристские походы в разное время года 77

СОТРУДНИЧЕСТВО

Взаимодействие со специалистами

Чернова Л.А.

Летние олимпийские игры 84

Касаткина Т.А.

Организация физкультурно-оздоровительной работы

летом 89

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Дискуссионный клуб

Квасова А.Ю.

Аэробика в детском саду 102

Шахова Т.В.

Физкультурное занятие для старших дошкольников

по силовой подготовке 114

Народная педагогика

Касаткина Е.В.

Старые—новые игры для дошкольников 119

Кружки, секции

Давыдова Ж.Г.

Спортивный кружок для старших дошкольников 122

Книжная полка 31, 76, 83, 124

Памятка авторам 126

Как подписаться 127

Анонс 128

Редакционный совет

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

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

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

Коблев Якуб Камболович, д-р пед. наук, профессор, ректор Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета, член-корреспондент РАО, заслуженный тренер СССР.

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

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

Парамонова Маргарита Юрьевна, доцент кафедры теории и методики дошкольного образования ФГБОУ ВПО «Московский педагогический государственный университет», главный редактор журналов «Воспитатель ДОУ», «Инструктор по физкультуре».

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

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

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

Редакционная коллегия

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

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

Парамонова Маргарита Юрьевна, доцент кафедры теории и методики дошкольного образования ФГБОУ ВПО «Московский педагогический государственный университет», главный редактор журналов «Воспитатель ДОУ», «Инструктор по физкультуре».

Степанова Ольга Алексеевна, канд. пед. наук, ведущий научный сотрудник ГБНУ «НИИ развития профессионального образования», научный редактор издательства «ТЦ Сфера», главный редактор журнала «Логопед».

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

ИНДЕКС

УЧРЕЖДЕНИЯ И АВТОРЫ, УПОМИНАЕМЫЕ В НОМЕРЕ

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

БГОУ д/с № 2420, Москва	58	МБДОУ ЦРР — д/с № 8 «Тундровичок», г. Норильск	114
ГБОУ д/с № 1870, Москва	89	МБДОУ ЦРР — д/с № 55, г. Армавир Краснодарского края	6
ГБОУ д/с № 2567, Москва	55	МБДОУ д/с «Ромашка», пос. Уньюган, ХМАО — Югра	32, 119
ГОУ ЦРР — д/с № 2626, Москва	40	МДОУ д/с № 9 «Аленушка», г. Коряжма Архангельской обл.	26
МБДОУ д/с № 11, г. Армавир Краснодарского края	84	МДОУ д/с № 15 «Золотая рыбка», пос. Развилка Московской обл.	47
МБДОУ д/с № 24 «Сказка», пос. Горноуральский Свердловской обл.	77	МДОУ д/с № 66 «Журавушка», г. Старый Оскол Белгородской обл.	20
МБДОУ д/с № 57, г. Ангарск Иркутской обл.	70	НДОУ д/с № 180 ОАО «РЖД», г. Новоалтайск Алтайского края	122
МБДОУ д/с № 79 «Сказка», г. Орел	12		
МБДОУ ЦРР — д/с № 2, с. Завьялово Удмуртской республики	102		

Аникина Елена Вячеславовна	47	Корнеичева Елена Евгеньевна	12
Антонишина Елена Николаевна	26	Левина Светлана Вячеславовна	40
Грачева Наталья Ивановна	12	Мальцева Ольга Александровна	70
Давыдова Жанна Геннадьевна	122	Новикова Марина Владимировна	58
Домаева Татьяна Петровна	20	Сергеева Светлана Васильевна	55
Елисова Татьяна Андреевна	20	Степнова Татьяна Александровна	20
Казакова Наталья Александровна	77	Стецюк Вера Николаевна	20
Касаткина Елена Викторовна	119	Хацкевич Ирина Геннадьевна	6
Касаткина Татьяна Александровна	89	Чернова Лидия Александровна	84
Квасова Анна Юрьевна	102	Шахова Татьяна Васильевна	114
Коваленко Елена Викторовна	20		
Ковина Алена Николаевна	32		

Лето — пора отдыха и оздоровления

Близится долгожданное лето, столь желанное, но всегда быстротечное. А чтобы летние каникулы, на которые, как правило, строятся большие планы, оправдали ожидания и еще долго вспоминались мальчишками и девчонками в течение года, очень важно заранее спланировать физкультурно-оздоровительную работу.

Лето — наиболее благоприятное время для проведения оздоровительной и воспитательной работы с дошкольниками, так как быстро растущий и развивающийся организм ребенка очень чувствителен к воздействию различных факторов окружающей среды.

Какие же возможности имеются в муниципальных образованиях сегодня, чтобы организовать и сделать незабываемым каникулярный отдых детей, не имеющих возможности уехать из города?

Одна из эффективных форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми летом — оздоровительный лагерь с дневным пребыванием на базе ДООУ. В большей степени это актуально для воспитанников старшего дошкольного возраста: такая форма работы поможет сохранить и укрепить здоровье ребенка перед поступлением в школу. К организации лагеря в детском саду следует тщательно подготовиться, проверить материально-техническое оснащение, кадровое и финансовое обеспечение, грамотно составить план оздоровительных мероприятий, календарно-тематический план, смету расходов. Работу в детском лагере необходимо осуществлять в тесном контакте всех специалистов: воспитателей, инструктора по физкультуре и музыкального руководителя. Контроль за состоянием детей со стороны медицинского персонала обязателен. Режим дня в лагере строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников, состояния их здоровья, климатических и погодных условий и т.д. Отличительная особенность режима в лагере — организация разнообразных форм двигательной деятельности детей при максимальном их пребывании на свежем воздухе. Это доступно многим ДООУ практически в любом населенном пункте страны и во многом решает задачу летнего отдыха детей. У нее есть хорошие перспективы. Читателям будет интересно узнать о наиболее успешном опыте в данном направлении.

Ждем от авторов новых статей, в том числе по оговоренной теме и в новую рубрику «Следим за фигурой». Самые интересные материалы для данной рубрики по итогам года будут отмечены издательством, а их авторы получают призы.

Статьи с приложенными анкетами высылайте по адресу: 123@tc-sfera.ru.

Главный редактор журнала М.Ю. Парамонова

Консультации для педагогов «Готовимся к лету: развлечения и досуги»

Хацкевич И.Г.,

*инструктор по физкультуре МБДОУ ЦРР — д/с № 55,
г. Армавир Краснодарского края*

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Самое благоприятное время для укрепления здоровья и развития детей — конечно же, лето! И чтобы провести его с радостью, удовольствием, получить заряд бодрости, даже находясь в условиях города, нужно правильно спланировать жизнь воспитанников детского сада.

На первое место встает проблема организации досуга детей. С одной стороны, хорошая погода и возможность проводить достаточно много времени на свежем воздухе помогают решить ее. Однако привычные игры детям быстро надоедают, и если их активность не находит применения, они стремятся заполнить свое время самыми разными видами деятельности, которые при отсутствии руководства могут негативно сказаться как на самих дошкольниках, так и на окружающих.

Воспитателям важно найти баланс между самостоятельной активностью детей и педагогически организованным досугом, сделать так, чтобы мероприятия и праздники не становились самоцелью, а органично вплетались в жизнь ДОУ.

Организация досуга в детском учреждении в летнее время имеет свою специфику.

- ♦ Отсутствие систематических занятий. Это значительно разгружает воспитателей и позволяет им по-новому подойти к планированию мероприятий: например, подготовкой выставки можно вплотную заниматься несколько дней, не отвлекаясь на другие виды деятельности.

- ♦ Наличие разновозрастных групп детей. С одной стороны, это усложняет организацию мероприятий (они должны быть интересны и по силам как трехлеткам, так и старшим дошкольникам), с другой — значительно расширяет и обогащает их содержание (дети

повзрослее могут помогать младшим, которым в свою очередь будет интересно наблюдать за старшими).

♦ **Виды мероприятий.** Оптимальная форма организации детского досуга в летнее время, на наш взгляд, — мероприятия, не требующие значительной подготовки как со стороны детей, так и со стороны педагогов, имеющие развивающую и воспитательную функции, проходящие в эмоциональной, привлекательной форме.

Формы досугов, соответствующие этим условиям

♦ **Игровые часы,** во время которых дети знакомятся с различными играми (народными и современными). Как показывает практика, малыши не знают таких игр, как «Бояре», «Белки, орехи, шишки» и т.д. У старших дошкольников интерес вызывают лото, шашки, шахматы и др. Разучивание игр и дальнейшее закрепление их в повседневной игровой деятельности значительно обогащает досуг. Если в детском саду несколько групп, воспитатели могут распределить игры между собой, и каждый разучит выбранную игру с группой детей. Такой вариант значительно упрощает подготовку игрового часа для воспитателей.

♦ **Музыкальные часы** — это время самой разнообразной музыкальной деятельности: разучивание новых или повтор хорошо знакомых песен, танцев, освоение музыкальных игр и т.д.

♦ **Кружки.** Участие в работе кружков вполне доступно для дошкольников. Наибольшей популярностью пользуются те, где можно получить навыки практической деятельности и самостоятельно что-то смастерить. Например, кружки прикладного творчества, оригами и т.д. Очень важно, чтобы содержание занятий соответствовало возрасту детей (например, даже старшие дошкольники с трудом осваивают навыки бисероплетения, хотя с легкостью изготавливают украшения из крупных бусин).

Игровые и музыкальные часы, а также кружки можно внести в расписание дня, установив для них определенные дни недели и время.

♦ **Выставки.** Организация выставок — процесс достаточно трудоемкий, но вместе с тем увлекательный как для детей, так и для родителей. Выставка проводится в несколько этапов. На первом выбирается тема и определяется, какие изделия будут на нее приниматься. Например, на выставке «Природа и фантазия» будут представлены поделки из природных материалов, а на выставке «Вот оно какое, наше лето!» — рисунки. Следующий этап — изготовление поделок. Если их окажется слишком много, необходимо отобрать лучшие. На последнем этапе выставка оформляется, выставляются экспонаты, организуется посещение. Дети вместе с воспитателя-

ми приходят на экскурсию (которую проводит один из педагогов или кто-то из старших дошкольников), рассматривают работы, заодно знакомятся с правилами поведения на подобных мероприятиях.

Для придания детскому досугу наиболее привлекательной формы можно использовать так называемые *игровые оболочки* — формы организации детской деятельности, которые можно наполнять любым содержанием. Например, воспитанники с интересом принимают участие в играх-путешествиях, представляющих собой последовательное посещение различных точек на заранее подготовленном маршруте. Перед детьми ставится задача, имеющая игровой характер (они направляются к царю Берендею, сладкому дереву, в Тридевятое царство и т.п.). На маршруте запланированы остановки, где предлагаются различные задания и игры. Педагоги разделяют между собой функции: часть из них сопровождает детей по маршруту, а другие, находясь на остановках, составляют задания. Во время игр-путешествий воспитатели могут выступать в роли сказочных персонажей.

Еще одна игровая оболочка — *творческие площадки*. При их организации на ограниченной территории (например, на участке, в случае плохой погоды — в зале) создается несколько «мастерских», каждой из которых руководит взрослый. Они

занимаются только одним видом деятельности, например, плетут браслеты, складывают оригами, лепят и т.д. Мастерская представляет собой пространство, организованное так, чтобы можно было удобно заниматься предлагаемым видом деятельности (стоят столы, стулья и пр.) со всеми необходимыми материалами. Если есть возможность, мастерские можно украсить (повесить табличку с названием, рисунки, плакаты, поделки). Дети выбирают дело по душе (воспитатели помогают определиться малышам) и занимаются в какой-то одной мастерской или даже в нескольких.

♦ Летние праздники. Первым таким праздником может стать День России — 12 июня. В этот день можно организовать выставку рисунков «Я живу в России», провести конкурс венков, поиграть с детьми в народные игры, познакомить их с разнообразными фольклорными жанрами (сказками, песнями, заличками, загадками, считалками) и т.д.

Настоящий клад для организатора летнего досуга — народные праздники, развивающие национальное самосознание дошкольников. Например, богатые традиции имеет День Ивана Купалы. Совершенно необязательно, чтобы празднование четко соответствовало традиционным канонам, с которыми мы, как правило, мало знакомы и которые не всегда уместны в дет-

ском учреждении. Достаточно познакомить воспитанников с народными культурными традициями в соответствующей их возрасту форме.

Состав педагогов, необходимый для организации детского досуга.

- ♦ Кружководы. Им может стать любой педагог, владеющий знаниями прикладного характера и готовый поделиться ими с детьми.

- ♦ Музыкальный работник. При работе в летний период от него требуются мобильность и способность быстро адаптироваться в конкретной ситуации, широкие знания репертуара современных и старинных мелодий и песен.

- ♦ Инструктор по физкультуре или педагог-организатор, владеющий методикой проведения массовых игр и мероприятий в соответствии с возрастом детей, знающий картотеку игр и способный координировать и направлять работу всех специалистов, организующих досуговую деятельность.

Начинать планирование развлечений и досугов в летний период необходимо с определения состава детских групп, психолого-педагогических характеристик и показаний здоровья каждого ребенка.

Предлагаем ознакомиться с примерной программой по подготовке педагогов к проведению мероприятий летом, а также с тематикой игр, досугов, развлечений.

Программа семинаров-практикумов для воспитателей по организации развлечений и досугов детей в летний период

Во время семинаров-практикумов обсуждаются следующие вопросы.

- ♦ Особенности организации досугов и развлечений с детьми в летний период.

Инструкция по организации охраны жизни и здоровья детей. Типовое положение о правилах пожарной безопасности. Психолого-педагогическая характеристика и показания здоровья детей. Роль и место игр, досугов и развлечений в летнем режиме дня. Планирование игр, досугов, праздников, развлечений на основе здоровьесберегающих технологий. Виды и формы их проведения. Особенности организации коллективной деятельности дошкольников. Приемы активизации и взаимодействия старших и младших детей в различных видах художественно-творческой деятельности.

- ♦ Особенности подбора и методика проведения театрализованных игр.

Виды театрализованных игр (игры-драматизации, творческие, сюжетные и подвижные с элементами театрализации и т.д.). Основные элементы игры (роли, сюжет, содержание, атрибутика,

игрушки). Разработка тематики и содержания игр на основе здоровьесберегающих технологий с учетом проведения их на свежем воздухе. Проектирование целей и хода игр. Обучение приемам игры в соответствии с опытом играющих с учетом разновозрастного состава детей. Создание новых игровых ситуаций с целью развития игрового действия на свежем воздухе. Стимулирование активности и творчества воспитанников в игре. Подбор игрового материала, атрибутики.

♦ Разработка игровых программ.

Виды игровых программ, их значение и особенности в зависимости от задач (развлекательные, познавательные, спортивно-оздоровительные). Технология моделирования игровых программ: выбор темы, разработка сюжетной линии («сквозного действия»), включение действующих лиц. Подбор игр, игр-забав, подвижных и спортивных игр, атрибутики, фонограмм с учетом разновозрастных групп.

Составление сценарного плана игровых программ

♦ Методика организации игр-путешествий.

Виды игр-путешествий (стационарные и по пунктам назначения), специфика их планирования в зависимости от задач. Разработка сюжетной линии («сквозного действия»), включение действующих лиц. Особенно

сти проведения игр-путешествий по пунктам на разных площадках участка ДОУ. Разработка заданий и содержания деятельности детей на пунктах в зависимости от задач игры. Роль ведущих на площадках — пунктах назначения. Оформление площадок, подбор атрибутов, игрушек, фонограмм, маршрутных листов, использование их в играх.

♦ Методика организации конкурсных программ.

Виды и формы проведения конкурсных программ (моно- и командные конкурсы). Составление сценария конкурсной программы. Роль «сквозного действия» как канвы конкурса. Взаимодействие ведущего и других действующих лиц. Использование различных видов детской художественно-творческой деятельности. Подбор конкурсов и этапы их проведения. Принцип соревновательности в конкурсной программе и особенности его реализации с дошкольниками.

♦ Разработка сценария и разыгрывание спектакля.

Выбор литературного произведения. Написание сценария на основе сказки, рассказа с сохранением стиля и языка. Деление на действия, картины. Перевод косвенной речи в прямую. Выделение роли ведущего. Определение действующих лиц. Особенности построения диалогов и монологов. Передача характера персонажа с помощью мимики, жестов, движения, интонационно-образной речи. Формирование навыков

вождения куклами различных систем в зависимости от возраста участников. Подбор музыкальных характеристик к образам героев. Особенности музыкального оформления завязки, кульминации, развязки сюжета. Использование песен, танцев, музицирование на детских музыкальных инструментах.

♦ Основы оформительского дела.

Создание эскизов к атрибутам, декорациям, дидактическому материалу, необходимому для летней работы. Ознакомление с фактурой различных материалов и практическое освоение разных изобразительных техник для изготовления пособий, игрушек, кукольных персонажей, шапочек для драматизации, декораций и т.д. Практическая работа педагогов по изготовлению пособий, атрибутов.

♦ Освоение технологий моделирования различных видов игр, досугов, развлечений (деловая игра).

Вводная информация: объяснение целей, задач, правил технологий игр. Режим проведения предстоящей деловой игры и оценки результатов.

Организация игр подразумевает:

- формирование команд воспитателей, выбор экспертов;
- раздача текстовых заданий командам;
- выполнение заданий по моделированию праздников, досугов, развлечений;

— защита проектов (моделей праздников, досугов в ДОУ).

Подведение итогов включает:

- выбор лучших разработок праздников, досугов;
- оценку экспертами деятельности команд;
- анализ игры старшим воспитателем.

Тематика заданий команд воспитателей

Игра-путешествие в страну «Спортландию».

Игровая программа «Цирк».

Конкурсная программа «Мисс Дюймовочка».

Фольклорный праздник «Русская березка».

Тематика игр, развлечений на лето

♦ Игровые программы: «Здравствуй, лето!», «День любимой игрушки», «В гостях у солнышка».

♦ Игры-путешествия: «В Цветочное королевство», «В гости к Василисе Премудрой» (с конкурсными заданиями на пунктах), «В Королевство кривых зеркал (по этикету)», «В морское царство».

♦ Конкурсные программы: «Мисс Дюймовочка» (для девочек), «Молодецкие игрища» (для мальчиков), «КВН по сказкам А.С. Пушкина», «Угадай мелодию».

♦ Конкурсы: рисунков на асфальте «Берегите природу!», поделок из природного материала, «Составь красивый букет», знатоков пословиц, поговорок, загадок о труде (фольклорный).

♦ Праздники: экологический — в форме игры-путешествия в волшебный лес, фольклорный — «Русская березка».

♦ Посиделки у Марьи-искусницы (с изобразительными материалами).

♦ Театрализованные представления: «Незнайка в Цветочном городе», «Мир полон сказок и чудес».

♦ Игровые программы: «Цирк», «Мэри Поппинс приглашает».

♦ Спортивные игры — в парке, лесу: «Лесные разведчики», «Джунгли зовут»; программа «Космическое путешествие на Марс»; праздник «Малые олимпийские игры».

♦ Туристские походы в лес, «Лесная аптека».

♦ Театрализованные игры: «Играем спектакль», «В гостях у лесных жителей», «Из какой сказки?» (кукольный спектакль).

♦ Программы: оздоровительная «В гостях у доктора Айболита», игровая «День рождения» (для именинников).

♦ «Театр игрушек» для малышей.

♦ Игры-хороводы на лесной полянке.

♦ Концерт-ромашка «Здравствуй, лето!».

Вот такие мероприятия можно проводить с детьми летом.

В заключение хотелось бы отметить, если заранее озаботиться проблемой организации летней досуговой деятельности, составить план работы, подготовить весь необходимый инвентарь, то и результаты не замедлят сказаться: дети с пользой проведут время, узнают много нового и многому научатся, укрепят здоровье. А это будет означать, что педагоги потрудились не зря и могут гордиться своей работой.

Нетрадиционные формы проведения утренней гимнастики

Корнеева Е.Е.,
заведующий;

Грачева Н.И.,
зам. заведующего по УВР МБДОУ д/с № 79 «Сказка», г. Орел

В федеральных государственных требованиях к структуре основной общеобразовательной

программы дошкольного образования (далее — ФГТ) в качестве основной задачи, решаемой

в рамках образовательной области «Физическая культура», выделяется формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.

Каждая из форм физического воспитания, используемая в ДОУ, имеет свое специфическое назначение. Согласно принципу интеграции, отраженному в ФГТ, физическое развитие дошкольников должно осуществляться не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений и занятий, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, утреннюю гимнастику и др.

Утренняя гимнастика — важная составляющая в ходе режимных моментов для сохранения и укрепления здоровья детей, формирования положительных эмоций, двигательной активности.

Применение традиционных методов организации двигательной деятельности детей, форм проведения занятий и утренней гимнастики, традиционного оборудования не обеспечивает необходимой эффективности данного направления работы. Интерес воспитанников к занятиям угасает, они отказываются выполнять утреннюю гимнастику.

В поисках решения проблемы в нашем детском саду разработаны комплексы утренней гимнастики разного вида: построенные на играх и игровых упражнениях, с использованием

нетрадиционного оборудования, тренажеров, ритмики, игрового стретчинга, дыхательной гимнастики др. Все направлено на то, чтобы утренняя гимнастика вызывала у дошкольников желание заниматься физическими упражнениями, участвовать в подвижных играх, совершенствовать свои движения, проявлять настойчивость, смелость, решительность.

Нетрадиционная утренняя гимнастика не только сохраняет и укрепляет здоровье детей, обеспечивает их полноценное физическое развитие, формирует интерес к занятиям физкультурой и спортом, но и поддерживает положительное эмоциональное состояние каждого воспитанника.

В работе с детьми младшего дошкольного возраста используются преимущественно игровые, сюжетные и комбинированные формы построения утренней гимнастики. Игра-гимнастика увлекает детей, их физическое развитие происходит опосредованно в процессе занимательной деятельности.

В старшем дошкольном возрасте гимнастика проводится в форме круговых тренировок, на тренажерах с использованием упражнений игрового стретчинга и ритмики.

Нетрадиционные формы гимнастики разработаны для всех возрастных групп.

Сюжетная утренняя гимнастика строится на обыгрывании

какого-нибудь сюжета, например: «В лесу», «В цирке», «Ах, Африка!», «Лесные звери», «Школьники». В такие комплексы подбираются сюжетные общеразвивающие упражнения, объединенные одной сюжетной линией. Циклические упражнения для вводной части утренней гимнастики носят имитационный характер и передают действия (или деятельность) героя в соответствии с сюжетом. Например, в сюжете «Школьники» проводится ходьба с имитацией несения школьного рюкзака.

В основе *игровой утренней гимнастики* — подвижные игры (хорошо знакомые детям) разной интенсивности и с разными образовательными задачами. Во вводной части — по одной подвижной игре средней или малой («Зеркало», «Ниточка — иголочка», «Паровоз») и высокой («Ловишки», «Чье звено скорее соберется?», «Догони свою пару») интенсивности. В основной — проводится игра высокой интенсивности, направленная на совершенствование различных видов основных движений («Кот и мыши», «Волк во рву», «Хитрая лиса»). В заключительной части утренней гимнастики планируется игра малой интенсивности на восстановление дыхания и приведение всех функциональных систем организма в норму.

Комбинированная (по формам организации детской деятельности) *утренняя гимнастика* вклю-

чает в себя подвижные и хороводные игры, танцевальные и ритмические движения, упражнения игрового стретчинга, ОРУ и т.д. Такие комплексы, как правило, имеют характер итоговых, обобщающих и завершающих работу какого-то определенного периода.

Ритмическая гимнастика построена на комплексе адаптированных упражнений, танцевальных движений, упражнений игрового стретчинга. Ее комплекс содержит разминку из циклических движений, серий танцевальных движений или знакомых детям хороводов. Основная часть состоит из 4—8 (в зависимости от возраста) ритмических упражнений. Нагрузка на организм ребенка в таких упражнениях очень высока, так как он выполняет одновременно два сопутствующих движения, например поднимает руки и делает полуприсед, или наклоняет голову в сторону и делает шаг вперед. Заключительная часть утренней ритмической гимнастики («партерная») включает в себя упражнения средней интенсивности, выполняемые сидя и лежа на полу. Утренняя ритмическая гимнастика несет большую физическую и эмоциональную нагрузку, проводится всегда под музыку и очень нравится детям.

Утренняя гимнастика на тренажерах — комплекс подводящих упражнений и упражнений, выполняемых на детских трена-

жерах. Вводная часть планируется как подводящие упражнения к работе на определенном тренажере. Например, подводящими упражнениями к работе на велотренажере будет разминка мышц ног, голеностопного сустава. Для данного типа утренней гимнастики важно правильно подобрать формы организации деятельности детей, предусмотреть достаточное количество тренажеров для всей группы.

Утренняя гимнастика с использованием нетрадиционного оборудования. Это хорошо знакомые детям ОРУ, которые проводятся с нетрадиционным оборудованием, изготовленным руками педагогов (султанчиками, пластиковыми бутылочками с различными видами наполнителей, эспандерами, изготовленными из футляров от киндер-сюрпризов и др.).

Утренняя гимнастика в форме оздоровительной пробежки проводится в основном в теплое время года и включает в себя «спортивную» (быструю) ходьбу, оздоровительный, медленный бег и бег с ускорением. При этом воспитатель (инструктор) постепенно увеличивает расстояние, интенсивность, время, подбирает задания, которые нужно выполнить по ходу движения. При проведении такой гимнастики важно правильно дозировать физическую нагрузку, учитывая возрастные и индивидуальные особенности ребенка.

Утренняя гимнастика — *круговая тренировка* строится в основном на циклических и основных видах движений. Дошкольник выполняет задания, двигаясь по кругу, от одной станции к другой. Такой вид гимнастики требует от ребенка высокого уровня самостоятельности и проводится в основном в старшем дошкольном возрасте.

Утренняя гимнастика с использованием карточек-заданий, или «самостоятельная» — итоговая форма работы за определенный период времени самими детьми. Она проводится с использованием карточек с символическими рисунками определенных упражнений.

«Мультгимнастика» — комплекс упражнений утренней гимнастики, который записывается в видеоформате как подборка из мультфильмов, включающая движения мультгероев под музыку. Ее комплексы могут строиться на видеозаписи упражнений, выполняемых детьми из данной возрастной группы и дополненные различными специфическими эффектами.

Все перечисленные формы утренней гимнастики очень популярны среди детей. Они с успехом решают поставленные задачи — формировать интерес и ценностное отношение к занятиям физкультурой.

Предлагаем рассмотреть примерные комплексы утренней гимнастики для разных возрастных групп.

Игровая утренняя гимнастика

Участники: дети средней группы.

Время проведения: первая неделя сентября.

Проводятся подвижные игры.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

«Иди ко мне»

Воспитатель предлагает детям выполнить ходьбу, следуя за ним в заданном направлении (направление движения меняется), «змейкой», по периметру, диагонали зала.

«Самолеты»

По сигналу воспитателя «Самолеты полетели!» дети, имитируя полет, бегают по залу, руки («крылья») держат в стороны, по сигналу «Самолеты на посадку!» — останавливаются, опускают руки.

Игру можно повторить 2—3 раза.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

«Зайцы и волк»

Выбирается водящий ребенок — «волк», все остальные — «зайцы», которые выполняют имитационные движения с такими словами:

Зайки скачут: скок, скок, скок,
На зелененький лужок.
Травку щиплют, кушают,
Осторожно слушают —
Не идет ли волк.

По окончании этих строк «волк» старается поймать (осалить) «зайцев».

Игру можно повторить 2—3 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

«Затейники»

Дети ходят по кругу со словами:

Ровным кругом, друг
за другом,
Мы идем за шагом шаг.
Если можешь, делай так

Воспитатель предлагает дошкольникам самостоятельно (по очереди) придумать упражнения (3—4) и выполнить их со всеми вместе.

Комбинированная (по формам работы) утренняя гимнастика

Участники: дети средней группы.

Время проведения: вторая неделя октября.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

♦ Ходьба:

- с высоким подниманием коленей;
- на носках;
- пятках;
- внешней стороне стопы.

♦ Бег:

- медленный;
- быстрый;
- в разных направлениях;
- на месте (30 с).

♦ Построение в звеня.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ОРУ

«Паровоз». И.п. — о.с., ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях. Подвигать согнутыми руками вперед-назад, произнося «чи-чи».

Повторить 4—5 раз.

«Починим рельсы». И.п. — сидя на полу, скрестив ноги, руки на поясе. Повернуться вправо, назад и постучать кулаком по полу сзади, сказать «тук-тук», то же проделать левой рукой.

Повторить по 4 раза в каждую сторону.

«Проверим колеса». И.п. — о.с., ноги слегка расставить, руки за спиной. Наклониться, хлопнуть себя по коленям, вернуться в и.п.

Повторить 4—5 раз.

Завершается основная часть прыжками на месте на двух ногах.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Игра малой подвижности «Кто ушел?»

Воспитатель предлагает всем закрыть глаза, одного ребенка выводит из группы. Воспитанники, открыв глаза, должны угадать, кого из товарищей нет на месте.

Игру можно повторить 3—4 раза.

Оздоровительная пробежка

Участники: дети старшей группы.

Время проведения: вторая неделя апреля.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

♦ Ходьба в спокойном темпе (30 с);

♦ с высоким подниманием коленей (15 с);

♦ ускоренная ходьба (30 с);

♦ бег в спокойном темпе (15 с);

♦ с ускорением (10 с);

♦ ускоренная ходьба (30 с);

♦ бег в спокойном темпе (30 с);

♦ с ускорением (15 с);

♦ ускоренная ходьба (30 с);

♦ спокойная ходьба (30 с).

Ритмическая гимнастика

Участники: дети старшей группы.

Время проведения: вторая неделя января.

Разминка

♦ Ходьба по кругу.

♦ Бег в свободном направлении.

♦ Ходьба со сменой направления по сигналу воспитателя.

♦ Со сменой положения рук (вверх, в стороны, вперед, вниз).

♦ Бег в свободном темпе (30 с).

♦ С ускорением (10 с).

♦ Ходьба с восстановлением дыхания.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения выполняются под музыку из положения стоя.

И.п. — руки на поясе, ноги на ширине плеч. Повороты головой вперед—назад, влево—прямо, вправо—прямо с полуприседом на каждый поворот (5—6 раз).

И.п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Повороты плечами вперед—назад с полуприседом на каждый поворот (6 раз).

И.п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Шагнуть вперед, наклониться, не сгибая коленей и касаясь носков (6 раз).

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения выполняются под музыку, сидя на полу (партерная часть).

И.п. — упор сзади. Вращение носками ног вперед—назад (6—8 раз).

И.п. — то же. Сгибание коленей правой и левой ноги поочередно (4—5 раз).

И.п. — то же. Поднимание вверх ног и удержание «уголка» в течение 1—2 с (4—5 раз).

Круговая тренировка

Участники: дети старшей группы.

Время проведения: четвертая неделя мая.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

- ♦ Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием коленей.
- ♦ Ускоренная ходьба.
- ♦ Бег с ускорением в чередовании с медленным бегом (15 с).
- ♦ Ускоренная ходьба (15 с).
- ♦ Спокойная ходьба (15 с).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Воспитанники делятся на две подгруппы, каждая занимается на своем участке, затем подгруппы меняются.

На первом участке дети:

- преодолевают лианы;
- подлезают под дуги (6 шт.) правым боком;
- ходят ускоренным шагом между кеглями (30 м), поставленными на расстоянии метра друг от друга;
- по гимнастическому буму.

На втором участке:

- перелезают с пролета на пролет на гимнастической лестнице;
- прыгают с продвижением вперед;
- метают мешочки в вертикальную цель;
- ходят по гимнастической скамейке.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- ♦ Ускоренная ходьба.
- ♦ Бег с ускорением (15 с).
- ♦ Ходьба и восстановление дыхания.

Сюжетная гимнастика на тему «Приключения зайчат»

Участники: дети средней группы.

Время проведения: четвертая неделя февраля.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Проводятся игровые упражнения.

«Зайцы петляют — путають следы»

Ходьба в спокойном темпе, на носках, пятках, с опорой на ладони и стопы с продвижением вперед.

«Лиса догоняет зайчат»

Бег от водящего в течение 30—40 с.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ в комплексе с дыхательной гимнастикой

Воспитатель читает стихотворение «Зайчик в беде», дети, выполняя упражнения, повторяют последнее слово фразы.

Каждое упражнение выполняет-ся 4—5 раз.

«Зайка в беду попал». И.п. — о.с. Руки расставить в стороны — вдох, опустить — выдох с произнесением «ух».

«Вот что нам он рассказал». И.п. — о.с. Руки положить на талию — вдох, наклониться вперед — выдох, произнося «вдруг».

«Шел он по лесу один». И.п. — о.с. Шагать на месте, на выдохе произнося «страх».

«Вдруг на зайку жук-жучина». И.п. — о.с. Приседать, на выдохе произнося «бах».

«И в лесу раздался стук». И.п. — о.с. Поднять руки вверх — вдох, опустить со словом «бук».

«Под суком огромный жук». И.п. — о.с. Ходьба на месте, на выдохе произнося «жу-жу-жу».

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подвижная игра «Зайка серый умывается»

Дети выполняют движения в соответствии со стихотворным текстом:

Зайка серый умывается,
Видно, в гости собирается.
Вымыл носик,
Вымыл хвостик,
Вымыл ушки.

«Самостоятельная» утренняя гимнастика

Участники: дети старшей группы.

Время проведения: третья неделя декабря.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Проводится детьми в произвольной форме.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Дошкольники получают карточки для самостоятельной работы с комплексом ОРУ.

Каждое упражнение выполняется по 5—6 раз.

И.п. — о.с. Руки к плечам. 1—2 — поднять локти вверх, вдохнуть, 3—4 — вернуться в и.п., выдохнуть.

И.п. — о.с. Руки в стороны, ладони вверх. 1 — руки поднять к плечам, сжимая пальцы в кулак, 2 — вернуться в и.п.

И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1—2 — наклониться вправо, 3—4 — вернуться в и.п. То же проделать в другую сторону.

И.п. — о.с. 1—2 — присесть, колени раздвинуть, руки положить за голову, 3—4 — вернуться в и.п.

Проводится игра высокой подвижности «Догони свою пару» (3—4 раза).

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Дети получают карточки с изображением дыхательных уп-

ражнений для самостоятельной работы.

И.п. — о.с. 1 — поднять руки через стороны вверх, хлопнуть над головой, сказать «хлоп», 2 — вернуться в и.п. (1—2 раза).

И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — медленно повернуться вправо с одновременным отведением правой руки, 2 — вернуться в и.п., 3 — повернуться влево с отведением левой руки, 4 — вернуться в и.п. (по 2 раза в каждую сторону).

Заключительная ходьба.

Патриотическое воспитание дошкольников в физкультурно- оздоровительной работе

Коваленко Е.В.,

педагог дополнительного образования, руководитель изостудии;

Степнова Т.А.,

Елисова Т.А.,

музыкальные руководители;

Домаева Т.П.,

инструктор по физкультуре;

Стецюк В.Н.,

*педагог-психолог МДОУ д/с № 66 «Журавушка»,
г. Старый Оскол Белгородской обл.*

Лето с нетерпением ждут все. Работа в ДОУ в летний период имеет свою специфику, ведь

дети практически весь день проводят на свежем воздухе и самое время сосредоточиться на

укреплении здоровья, развитии двигательной активности и создании комфортной психологической обстановки. Помочь в решении этих задач могут летние тематические праздники, в разработке которых участвуют не только воспитатели, но и педагоги узкой специализации: музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре, руководитель изостудии и педагог-психолог.

Предлагаем вашему вниманию один из сценариев, посвященных Дню России.

Любовь к Отчизне пронесем, ценя ее с рождения!

Цели:

- сохранять и укреплять здоровье воспитанников;
- организовывать здоровьесберегающий режим.

Задачи:

- создавать комфортные условия для физического, психического, художественно-эстетического развития каждого ребенка;
- воспитывать патриотические чувства;
- учить понимать значения пословиц и поговорок о России;
- создавать обстановку радости и удовольствия от встречи с героями праздника;
- развивать художественные, музыкальные, коммуникативные навыки.

Предварительная работа:

- разучивание стихов, пословиц и поговорок о России;
- изучение особенностей континентов;
- оформление зала по зонам — континентам;
- приготовление пирогов.

Оборудование: крокодил, эвкалипт, коала, «фартуки-сумочки», игрушка лошади, ковбойские шляпы, пальма, обезьянка, зебра, флаг России, матрешка, голуби, кукла в русском костюме, кисти, краски, заготовки цветов, стаканчики с водой, синяя ткань (3 м), «хвостики-ленточки», воздушные шары.

ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА

В е д у щ и й — взрослый.

Н е з н а й к а
М е д в е д ь
М а ш е н ь к а } дети.

* * *

Под музыку Г. Струве «Моя Россия» дети входят в зал.

В е д у щ и й. У каждого человека есть своя малая родина: семья, дом, детский сад. Ребята, как называется наша страна, родина?

Д е т и. Россия, Российская Федерация.

В е д у щ и й. Ребята, сегодня мы отмечаем День нашей родины — России. Скажите, пожалуйста, что мы зовем родиной?

1 - й р е б е н о к

Что мы Родиной зовем?

Дом, где мы с тобой живем,

И березки, вдоль которых
Рядом с мамой мы идем!

2 - й ребенок

Что мы Родиной зовем?
Поле с тонким колоском,
Наши праздники и песни,
Теплый вечер за окном.

3 - й ребенок

Что мы Родиной зовем?
Все, что в сердце бережем,
И под небом синим-синим
Флаг России над Кремлем!

В. Степанов

В е д у щ и й. О Родине сложнее-
но много замечательных посло-
виц и поговорок. А вы знаете ка-
кие-нибудь из них?

Дети называют пословицы и
поговорки о Родине.

Молодцы! Наша страна очень
большая. Когда на одном краю
наступает ночь, на другом — уже
утро. А чтобы проехать на поезде
с востока нашей страны на за-
пад, понадобится почти 10 дней.

Звучит веселая музыка и на
воздушных шарах «влетает» Н е -
з н а й к а.

Н е з н а й к а. Здорово, ребя-
тишки, девчонки и мальчишки!

В е д у щ и й. Здравствуй, Не-
знайка! Ой, какой ты невоспи-
танный! Кричишь тут, непра-
вильно здороваешься.

Н е з н а й к а. А я по-другому
не умею!

В е д у щ и й. Ребята тебя на-
учат, хочешь?

Коммуникативная игра «Давай поздороваемся!»

Дети встают в круг. Ведущий
хлопает один раз, дети здоровают-
ся «локтями», два — «носами», три
раза — «пятками».

Н е з н а й к а. Спасибо, ребята,
что вы научили меня так забав-
но здороваться. Я прилетел к вам
из Цветочного города, где живут
мои друзья-коротышки, чтобы
вас поздравить с праздником.
Мне так понравилось летать, и
я хочу предложить вам полетать
со мной и с высоты птичьего
полета взглянуть на вашу боль-
шую и красивую страну — Рос-
сию, сравнить ее с другими стра-
нами, континентами. Хотите со
мной отправиться в путеше-
ствие?

Дети отвечают.

Тогда в путь! Давайте все вме-
сте скажем: «На шарах воздуш-
ных полетим, всю планету вме-
сте облетим».

Дети повторяют слова, после
этого вместе с Незнайкой бегут
«змейкой» («летят») по залу под
музыку.

Поглядим мы все сейчас.
Американский штат Техас!
Америка, Америка —
Домов высоких лес!
Скорей летим в Америку
Смотреть на мир чудес!

Ребята, мы в Америке, в Теха-
се — это вотчина ковбоев. Они
носят большие шляпы и ездят

на лошадях. А на каком языке разговаривают в Америке?

Дети отвечают.

Я тоже хочу стать ковбоем и ездить на лошадях, а вы хотите?

Дети отвечают.

Проводится игра-эстафета «Наездники» (прыжки на «лошадках»).

Молодцы! Но нам пора прощаться с Америкой и лететь дальше! Гуд бай!

Дети машут руками.

Д е т и (вместе)

На шарах воздушных
полетим,
Всю планету вместе облетим.

Н е з н а й к а. Внимание! Внимание! Я вижу много островов, на горизонте — Австралия.

Забыть смогу едва ли я
Тот материк Австралию,
Где очень часто поутру
Куда-то скачут кенгуру,
А в сумках много кенгурят
На животах у них сидят...

Но что-то небо хмурится, мы с вами попали в грозу и шторм. Посмотрите, какие волны! Спасайтесь!

Игра «Волна»

Воспитатели поднимают ткань голубого цвета, дети должны пробежать под ней.

В е д у щ и й. Ну вот и Австралия, я вижу главное, самое высокое дерево. Это эвкалипт. Мне

говорил Знайка, что оно лечебное, им лечат горло от простуды. Листья эвкалипта очень любят маленькие медведи коала, которые живут только здесь, в Австралии. На материке много других животных. Вы можете их назвать?

Дети перечисляют.

Правильно, ехидна, утконос. А теперь отгадайте загадки:

У него большая пасть,
В ней зубов не сосчитать,
Любит воду он и ил,
А зовется ... (крокодил).

Кто-то в сумке носит спички,
Кто-то нужные вещички,
Кто-то книжки и игру,
А детишек — ... (кенгуру).

Молодцы, ребята! А вы хотите превратиться в кенгуру?

Д е т и. Да.

Игра «Прыгучие кенгуру»

Дети делятся на команды по 5 человек. Задача для каждой — перенести в «фартуке-сумочке» игрушечного кенгуру в обруч-домик. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание.

Н е з н а й к а. Понравилось вам в Австралии?

Дети отвечают.

Но нам пора лететь дальше!

Д е т и (вместе)

На шарах воздушных
полетим,
Всю планету вместе облетим.

Незнайка

Африка под нами, прямо
 под ногами!
Большие крокодилы
 купаются в реке,
И львята с пышной гривой
 играют на песке.

А кто еще здесь живет, отгадайте! Что за коняшки, на всех тельняшки?

Дети. Это — зебры.

Незнайка

Спозаранку просыпаюсь,
На хвосте своем качаюсь,
Я смешная хулиганка,
А зовусь я ...

Дети. Обезьянка.

Незнайка. А теперь давайте все вместе превратимся в обезьянок!

Игра «Поймай обезьянку за хвост»

Детям к поясам крепятся хвостики-ленточки. По команде «Раз-два-три, беги!» «обезьянки» разбегаются, а Незнайка старается их поймать, выдернуть «хвостики».

Незнайка. А еще Африка славится своими зажигательными танцами. Я один такой знаю! Потанцуем?

Исполняется танец «Чунгачанга».

Как нам было весело в гостях, но так хочется вернуться в свою родную страну — Россию.

Дети (вместе)

На шарах воздушных
 полетим,
В страну родную прилетим.



1 - й ребенок

Родина моя, моя Россия!

Как сказать тебе, что я тебя
люблю,

Это море, это небо синее,

Это жизнь в моем родном
краю!

Не з н а й к а. Вот мы и дома.
Крикнем дружно: «Ура!»

Входит воспитатель в русском
национальном костюме.

Воспитатель. Милые ребята, наконец-то вы вернулись! Родная сторона всегда вас ждет и примет! Только родину можно назвать самой красивой и милой! Посмотрите, какая вокруг душистая, сочная трава! Как много цветов!

Воспитатель показывает на заготовленные из белой бумаги цветы.

Не з н а й к а. Но что-то с нашими цветами случилось, ребята, как думаете, почему они белые?

Дети отвечают.

Воспитатель предлагает детям «оживить» цветы яркими красками.

Проводится коллективная работа по раскрашиванию «Цветы России».

Воспитатель. А чем славится наша Россия?

Дети высказываются.

Добрými русскими людьми, матрешками, белыми березами, а еще наша страна — крепкая,

сильная, могучая. За эти качества во многих странах символом России считают медведя.

Какие вы знаете сказки про медведей?

Дети отвечают.

Ой, смотрите, к нам идет Мишка, да не один.

Выходят Медведь и Машенька. Они здороваются с детьми.

М а ш е н ь к а

С Мишуткой мы так
спешили,

Вам подарки захватили.

Ах, как весело у вас,

Ноги сами рвутся в пляс!

Не з н а й к а. Мишка, Мишка, попляши, свою удаль покажи!

Медведь исполняет танец «Барыня», дети присоединяются к нему и повторяют движения.

Медведь. Как вы здорово плясали! Очень порадовали меня, ребята! И примите за это подарки! На Руси любят пить чай с пирогами. Вот и мы с Машенькой принесли вам пироги, ни одного в дороге не съели.

Медведь и Машенька раздают пироги.

А теперь, ребята, нам пора, ждет другая детвора!

Все герои и участники праздника приглашаются к чаепитию.

Игры с мячом как средство физического развития и оздоровления детей

Антонишина Е.Н.,

*инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 9 «Аленушка»,
г. Коряжма Архангельской обл.*

Подвижные игры с мячом — важнейшая составляющая детства. Они сложны, эмоциональны. Играя с мячом, ребенок выполняет различные действия — целится, отбивает, подбрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами и т.д.

Игры с мячом развивают навыки общения (играть в большой компании гораздо веселее!), поднимают дух состязательности, повышают настроение, снимают агрессию, помогают избавиться от мышечных напряжений.

В нашем детском саду работает кружок «Азбука мяча». Занятия в нем проводятся с детьми подготовительной к школе группы раз в неделю.

Предлагаю ознакомиться с темой одного из занятий.

Как мяч прыгать научился

Цели:

- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- приобщать детей к ЗОЖ.

Задачи

оздоровительные:

- учить элементарному массажу и дыхательным упражнениям,
- формировать правильную осанку;

обучающие:

- обучать основным приемам владения мячом,
- знакомить с историей возникновения мяча, его свойствами и формами,
- учить согласовывать движения с музыкой;

развивающие:

- развивать ловкость и координацию через индивидуальные, групповые, командные, народные подвижные игры;

воспитательные:

- воспитывать дружеские взаимоотношения,
- интерес к занятиям физкультурой.

Оборудование: сшитые тряпичные (10 шт.), резиновый и спортивные (футбольный, баскетбольный, волейбольный, теннисный, регби, хоккейный) мячи, поднос с шерстью, перь-

ями птиц, зерном, горохом, пуговицами, мелкими камешками, тряпочками, магнитофон, иллюстрация с мореплавателем Колумбом и процессом изготовления каучукового мяча, фитболы, альбом «Забавное рядом» (с изображением разнообразных предметов круглой формы).

Предварительная работа: изготовление тряпичных и ознакомление со спортивными мячами, чтение художественной литературы.

Вид занятия: интегрированное.

Образовательные области: «Физическая культура», «Здоровье», «Познание», «Социализация».

Продолжительность занятия: 25—30 мин.

* * *

Дети входят в зал и подходят к инструктору физкультуры.

Ин с т р у к т о р

Те времена умчались вскачь,
Когда у нас в саду
Лежал на полке Танин мяч,
Что не тонул в пруду.
Не ставим сложных мы задач
И на вопрос ребят
Ответим, как играли в мяч
Мальчишки век назад.

Мяч не всегда выглядел так, каким вы видите его сейчас. Резиновым, упругим и прочным он стал не так давно. А раньше мячи мастерили из подручных и

природных материалов. Например, из тряпок и лоскутков, набивали их шерстью, тряпками, мхом или перьями птиц, зерном, горохом, пуговицами. Мячи делали из бересты и набивали песком, они были похожи на погремушки и очень нравились детям.

Вот вам первое задание: скажите, чем набит этот мяч?

Дети рассматривают мяч (с зерном) и высказывают свои предположения.

Молодцы! А давайте потанцуем с мячиками.

Ритмическая гимнастика

Дети танцуют с шитыми мячиками, выполняют следующие упражнения (по А.И. Бурениной):

- ♦ обычная ходьба с вращением мяча в руках;
- ♦ ходьба на носочках;
- ♦ в полуприседе;
- ♦ скрестным шагом с передачей мяча спереди-сзади;
- ♦ с высоким подниманием колена с передачей мяча под коленом;
- ♦ с зажатым между ногами мячом («гусеница»);
- ♦ прыжки с зажатым между ногами мячом,
- ♦ бег с захлестыванием голеней;
- ♦ обычная ходьба.

Ин с т р у к т о р. Вот такими мячами любили играть в старину крестьянские дети. А сколько разных забав, игр и развлечений придумывали они!

Игровые упражнения с мячом

«Свечки». Подбрасывание мяча и ловля его.

«Печем пирожки». Подбрасывание мяча с хлопком и ловля его.

«Клубочки». Подбрасывание мяча с имитацией накручивания клубочка и ловля его.

«Забиваем гвозди». Подбрасывание мяча с имитацией удара кулачком о кулачок.

«С надеванием». Подбрасывание мяча с имитацией надевания сапог на правую и левую ногу.

Дыхательное упражнение

«Рисуем мячик воздухом». Сделать глубокий вдох, на выдохе — нарисовать мяч в воздухе.

Инструктор. Молодцы! А хотите узнать, как все-таки мяч научился прыгать?

Дети отвечают.

Произошло это так...

Дети подходят к мольберту и рассматривают иллюстрации.

Один известный мореплаватель Колумб причалил свой корабль к берегу неизвестной ему страны. Путешественники сошли на берег и увидели, как местные жители играют круглым черным мячом. Они удивились, как высоко этот мяч взлетал над землей. Местные жители (индейцы) повели гостей в рощу, где росли высокие деревья с пятнистой корой. Они надрезали кору, по

стволу потекла белая, густая жидкость — смола. В ней они «выкупали» свои шитые мячики, которые на воздухе затвердели и темнели. А называлась эта смола — каучук, это и есть резина. Вот так появились резиновые мячи, которые «научились» высоко прыгать и стали популярны во всем мире.

Давайте и мы поиграем и проверим качество резинового мяча.

Подвижная игра «Гонка за мячом»

Дети встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга, по считалке выбирается водящий. Игроки по сигналу начинают передавать мяч по кругу из рук в руки в разных направлениях, водящий бежит по кругу и старается дотронуться рукой до мяча. Если ему это удастся, игрок, в руках которого в данный момент находился мяч, становится водящим, а водящий — игроком.

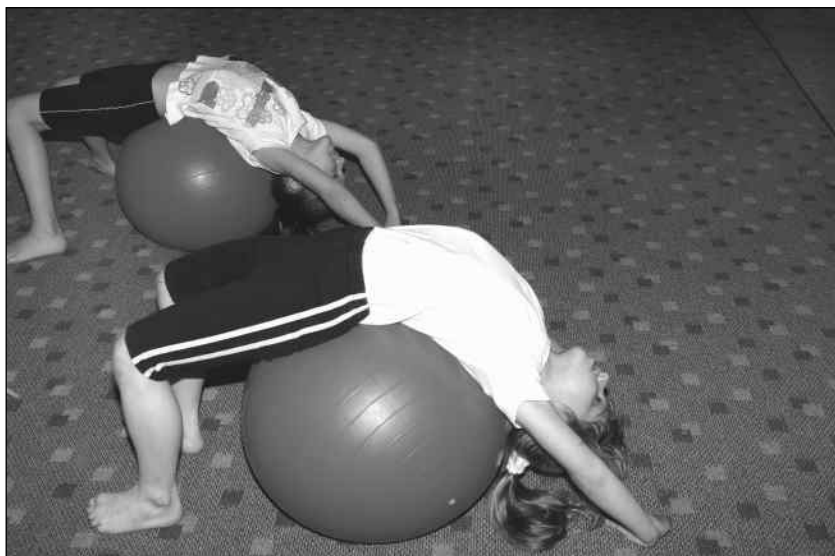
Игру можно повторять несколько раз.

Инструктор. Ребята, что вы можете сказать про мяч, какой он?

Дети отвечают.

Правильно. Мяч — любимая игрушка не только детей, но и взрослых. Какие спортивные игры с мячом вы знаете?

Дети отвечают.



Молодцы! Для всех перечисленных вами игр нужен свой мяч. Давайте проверим, знаете ли вы, какие мячи используются в спортивных играх?

Игра-эстафета «Выбери мяч для игры»

Игроки делятся на две команды и строятся в две колонны (парами), впереди на расстоянии 8—10 м в обруче разложены спортивные мячи (баскетбольный, волейбольный, футбольный, бейсбольный, теннисный и др.). По сигналу ведущего «Один, два, три — футбольный (теннисный, волейбольный) мяч бери!» каждая пара подбегает к обручу и выбирает мяч, названный ведущим.

Побеждает команда, быстро и безошибочно выполнившая задание.

Проводятся игры.

«Футбол раков»

Выбираются несколько водящих. Их задача — попасть мячами в «раков», которые ползают с опорой на ладони и ступни, стараясь увертываться от мяча или отбивать его ногами, как в футболе. Если мяч попадает в «рака» (голову, руки, туловище), он выходит из игры.

Побеждают «раки», которым удалось увернуться от мячей водящих.

Инструктор. Ребята, а вам снятся сны?

Дети отвечают.

Если вам приснился мяч, то будет сопутствовать успех во всех ваших делах. А если вам приснится спортивный мяч, значит, вас ждут соревнования. А победа в них зависит от вас.

Я желаю вам успехов во всех ваших начинаниях!

Ребята, а вы знаете, как называется мяч большого размера?

Дети. Фитбол.

Инструктор. Правильно. Появился он совсем недавно и упражнения с ним очень полезны для здоровья. Вы хотите быть здоровыми!

Дети. Да!

Инструктор. Тогда за дело.

«Сделай фигуру»

Дети двигаются под музыку с фитболом (легкий бег, танцевальные движения). Как только музыка обрывается, играющие замирают, принимая различные позы с мячом.

Инструктор. Какие причудливые позы у вас получились! Молодцы!

Мяч — предмет не только для игры, но и для творчества. Сколько всего интересного можно встретить в форме мячей.

Дети рассматривают альбом «Забавное рядом» (с предметами, формами напоминающими мячи).

А скажите, как вы поступите, если вам очень захочется поиграть с друзьями в мяч, а его поблизости не окажется?

Дети отвечают.

Мяч можно сделать из старых газет, бумаги, пакетов. Хотите попробовать?

Дети сминают газету, придавая ей форму мяча.

Вот сейчас мы с ними и поиграем.

«На чьей половине меньше мячей?»

Посередине зала натянута волейбольная сетка (на высоте 50 см от пола). Играющие делятся на две команды и встают с мячами в руках по разные ее стороны. По сигналу ведущего участники перебрасывают их на сторону противников. По окончании игры (по сигналу ведущего) игроки подсчитывают мячи на своей половине.

Команда, на половине которой мячей меньше, побеждает в игре.

Инструктор. Сегодня мы познакомились с разными мячами. А знаете, что вы сами с мамами и бабушками можете сшить мяч? Это совсем несложно. Нужно вырезать из ткани два одинаковых круга и полоску по длине окружности, сшить детали, оставив отверстие для набивки. Чем набивать мяч вы уже знаете, после этого его можно украсить лентами, пуговицами, бусинами. Свои сшитые мячи приносите на занятие, мы придумаем новые интересные игры с ними.

Ну а на сегодня все. Вам понравилось занятие?

Дети отвечают.

Мне занятие очень понравилось, вы все были активные, быстрые, ловкие. До свидания! До встречи!

Предлагаем вашему вниманию книги серии «Модули программы ДОУ»



КОНСТРУКТОР ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДЕТСКОГО САДА

Авторы — Виноградова Н.А. и др.

В пособии описана эффективная технология составления образовательной программы детского сада на основе ФГТ. В отличие от существующих разработок в данной области технология представляет собой конструктор образовательной программы, который позволяет выбрать оптимальный для руководителя и педагогического коллектива вариант определения содержания образовательного процесса и его моделирования, дает образцы действий и шаблоны текстов-описаний.



РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДОШКОЛЬНИКА

Автор — Арушанова А.Г.

В пособии представлен опыт воспитания языковой личности дошкольника в условиях диалогического общения со взрослыми и сверстниками. Раскрываются методика диагностики коммуникативной компетенции, содержание, формы и методы развития диалогического общения детей. Рекомендуются воспитателям детских садов, педагогам дополнительного образования, студентам и др.



ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ ТРУД В ДЕТСКОМ САДУ

Автор — Бревнова Ю.А.

В пособии представлены различные типы занятий для детей старшего дошкольного возраста по отдельным видам деятельности (лепке, аппликации, шитью, конструированию), тематические (одна тема решается разными художественными материалами), комплексные (раскрывается взаимосвязь видов художественной деятельности). Особое внимание уделяется знакомству с искусством создания поделок из природного материала.

Эти и другие книги можно заказать по почте наложенным платежом.

Пришлите заявку **по адресу:** 129626, Москва, а/я 40,

по E-mail: sfera@cnt.ru,

по тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05

или закажите в **интернет-магазине:** www.tc-sfera.ru

Не забудьте разборчиво написать свой **индекс** и **обратный адрес**.

Ознакомление с видами спорта на занятиях физкультурой

Ковина А.Н.,

инструктор по физкультуре МБДОУ д/с «Ромашка», пос. Уньюган ХМАО — Югра

Представленные тематические занятия из цикла «Ознакомление детей с видами спорта» посвящены бадминтону и футболу, сочетают в себе ознакомительный и обучающий характер, решают следующие задачи образовательные:

- обучать, развивать и закреплять двигательные навыки и умения с помощью физических упражнений;
- воспитательные:
- повышать интерес к различным видам спорта и потребности в систематических занятиях физкультурой;
- оздоровительные:
- сохранять и укреплять здоровье старших дошкольников, используя физические упражнения с ракетками, основные виды движений, корригирующие упражнения, упражнения для глаз и дыхательную гимнастику.

Структура занятий

Перед началом занятия (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с разными спортивными играми:

- с названием, историей их возникновения;
- правилами;
- формой спортсменов;
- названиями спортивных атрибутов, необходимых для игры, со спортсменами, достигшими высоких результатов в том или ином виде спорта.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Направлена на улучшение эмоционального состояния воспитанников, активизацию их внимания и под-

готовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из 7 общеразвивающих упражнений, которые выполняются в среднем темпе 6—7 раз (что соответствует возрастным особенностям старших дошкольников).

Для проведения ОВД используются наиболее простые элементы спортивной игры. Для их выполнения дети делятся на подгруппы, что обеспечивает высокую моторную плотность занятия и воспитательный эффект. Итог основной части занятия — тематическая подвижная игра высокой активности, повторяемая 2 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания, ЧСС и упражнения для глаз.

Принципы организации занятий

- ♦ развивающего обучения. От детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями (подбрасывание,

ловля и отбивание ракеткой волана);

- ♦ воспитывающего обучения. Игры и упражнения направлены не только на развитие двигательных качеств (ловкость, быстроту, координацию движений), но и решение воспитательных задач (воспитывать уверенность в своих силах, интерес к различным видам спорта и потребность в систематических занятиях физкультурой);

- ♦ систематичности. Содержание предлагаемых заданий постепенно усложнялось (от простого к сложному);

- ♦ сознательности и активности детей. Старшие дошкольники сознательно относятся к предлагаемому им упражнениям, отсюда и увеличение прочности их усвоения;

- ♦ доступности. На занятиях используются упражнения, соответствующие функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не наносящие ущерба здоровью дошкольников.

Занятия строятся на наглядном, словесном и практическом методах, направленных на формирование двигательных умений и навыков и развитие физических качеств. Использование музыкального сопровождения способствует активизации детей, настраивает их на работу в едином ритме, подбадривает, поднимает настроение, создает атмосферу благоприятного общения.

В процессе физкультурных занятий из данного цикла воспитанники не только приобретают новые двигательные навыки, но и развивают физические качества, расширяют кругозор, пополняют словарный запас, получают возможность в стенах детского сада прикоснуться к большому миру спорта.

Предлагаем конспект тематических физкультурных занятий из цикла «Ознакомление с видами спорта».

«Бадминтон»
Занятие для детей
подготовительной
к школе группы

Задачи:

- учить подбрасывать волан вверх одной рукой и ловить двумя, отбивать его ракеткой;
- закреплять умение правильно держать ракетку правой и левой рукой, принимать стойку бадминтониста;
- совершенствовать навыки метания предметов в горизонтальную цель способом «прямой рукой снизу»;
- формировать правильную осанку и своды стоп;
- развивать глазомер, меткость, ловкость, быстроту, координацию движений, внимание;
- воспитывать уверенность в своих силах, интерес к различным видам спорта и потребность в систематических занятиях физкультурой.

Оборудование: ракетки и воланы (по количеству детей), обручи большого диаметра; массажные следы, магнитофон, CD-диски.

* * *

В физкультурном зале дети строятся в шеренгу по росту. В спортивной форме бадминтонистки входит инструктор по физкультуре.

Инструктор. Здравствуйте, ребята! Я — бадминтонистка! Сегодня я пригласила вас в спортивный зал, чтобы научить играть в бадминтон. Посмотрите на мою спортивную форму (*белая футболка, юбка или шорты, гольфы, кроссовки, повязка или бейсболка*). Именно в таком виде играют в бадминтон. Как вы думаете, что нужно для игры?

Дети отвечают.

Правильно, для игры понадобятся ракетки и волан. Чтобы научиться хорошо играть в бадминтон, нужно много тренироваться. А, как вы уже знаете, любая тренировка начинается с разминки. Так давайте же разминаться!

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

В разминку можно включить следующие упражнения.

- ♦ Равнение, стоя в шеренге.
- ♦ Ходьба на месте с поворотом направо (в колонну), в колонне по одному;
- ♦ Ходьба на пятках.
- ♦ Прямой галоп, подскоки с ноги на ногу с переходом на обычную ходьбу.

♦ Ходьба на внешней стороне стопы.

♦ Ходьба мелким семенящим шагом, переходящим на бег широким шагом.

♦ Обычная ходьба с заданием на ходу взять ракетки в правую руку.

♦ Перестроение в две колонны.

♦ Поворот с переступанием в две шеренги.

Инструктор. Молодцы! Переходим к упражнениям с ракетками.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ с ракетками

«Крыша». И.п. — о.с., ракетка в одной руке. Приподнимаясь на носках, прямыми руками поднять ракетку над головой (зеркало ракетки параллельно полу), посмотреть на нее и сказать: «Крыша».

Повторить 8 раз.

«Посмотри назад». И.п. — руки вытянуты вперед на уровне плеч, ракетка в правой (левой) руке. Выполнить повороты вправо (влево) с отведением прямой руки с ракеткой назад, пальцы свободной руки сжать в кулак.

Повторить 8—10 раз.

«Достань до пола». И.п. — ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, ракетка в двух руках. Наклониться вперед вниз, коснуться пола ребром ракетки.

Повторить 8 раз.

«Переложи ракетку». И.п. — о.с., ракетка в правой (левой)

руке вдоль туловища. Присесть, колени развести в стороны, руки вытянуть вперед и переложить ракетку в другую руку, спину не сутулить, ракетку держать на уровне глаз.

Повторить 8—10 раз.

«Отбей волан». И.п. — то же. Сделать шаг вперед, слегка наклониться, руку с ракеткой быстро вытянуть вперед (как бы отбивая волан на лету), ребро ракетки должно быть перпендикулярно полу.

Повторить 6—8 раз.

«Ворота». И.п. — ноги вместе, ракетка в правой (левой) руке, руки вдоль туловища. Выполнить прыжки: ноги врозь, руки в стороны; ноги вместе, руки вниз.

Выполнить 3 раза по 12 прыжков.

Повторить упражнение «Крыша».

Инструктор. Теперь мы будем учиться ловить волан руками и отбивать его ракеткой.

ОВД

Проводятся упражнения.

«Подбрось-поймай». Подбросить волан вверх одной рукой (правой или левой), поймать обеими руками. Сначала бросать невысоко (на 1—2 м), постепенно увеличивая высоту.

Инструкции детям: «Волан держать одной рукой за перышки, подбрасывать невысоко вверх перед собой и следить за

его движением глазами, чтобы он не упал».

«Отбей волан». Первый ребенок бросает волан одной рукой стоящему напротив (на 2—3 м), второй отбивает его ракеткой. Первый ребенок старается поймать волан на лету руками. Упражнение повторяется. Через несколько минут дети меняются ролями.

Инструктор не только показывает, как правильно держать ракетку, но дает *инструкции детям*: «Держать ракетку нужно правой рукой, четыре пальца снизу, большой — сверху, точно так же, как вы держите молоток за конец ручки. Чтобы лучше управлять ракеткой, ваши пальцы должны быть слегка расставлены, т.е. между ними должны быть окошечки. Сильно сжимать ракетку не надо. Отбивать волан нужно не серединой ракетки, а ее верхним краем. Задача играющих в бадминтон — не дать волану упасть».

«Удержи волан». Дети делятся на две колонны. Ребенок, положив волан на голову, идет между двумя линиями (по дорожке), стараясь не уронить его. Не разрешается поддерживать волан руками. Повторить 3 раза.

Инструкции детям: «Спину держать прямо, смотреть вперед, руки вынести в стороны».

«Попади в обруч». Подойти к линии и бросить волан в обруч (на расстоянии 1,5—2 м) прямой рукой снизу. После этого поднять волан и вернуться к

своей колонне по «массажным следам». Повторить 3 раза.

Инструкции детям: «Ноги поставить немного шире плеч, правую ногу отставить назад, правую руку согнуть в локте перед грудью. При замахе правая рука отводится вниз назад, бросок выполняется движением руки вперед вверх».

По окончании упражнения дети перестраиваются в круг.

Инструктор. А сейчас я предлагаю вам поиграть.

Дважды проводится игра «Осаль воланом».

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор. Ребята, у всех, не только у спортсменов, должны быть красивые прямые спины, правильная осанка. Чтобы этого добиться, нужно тренироваться.

Проводится коррекционное упражнение «Обними облачко» (дети ходят друг за другом на носочках).

А теперь под красивую спокойную музыку мы будем поливать цветы с помощью насоса.

Проводится дыхательное упражнение «Насосы».

Нашим глазкам тоже нужна тренировка, чтоб они смогли всегда хорошо видеть и зорко следить за летящим воланом.

Проводится упражнение для глаз «Реснички».

Очень хорошо. Ребята, в какую спортивную игру мы сегодня учились играть? Чему нужно научиться, чтобы играть и выигрывать в этой игре?

Дети отвечают.

Правильно. Сегодня вы показали, какие вы ловкие, быстрые и внимательные. И если будете продолжать тренироваться, то обязательно станете настоящими бадминтонистами. На этом наше занятие закончено. Спасибо! До свидания! До новых встреч!

«Футбол»

Занятие для детей второй младшей группы

Задачи:

- знакомить младших дошкольников с футболом;
- обучать бросать мяч в горизонтальную цель сверху двумя руками;
- закреплять навыки прокатывания мяча «змейкой» и по прямой;
- развивать двигательные навыки и физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции через подвижные игры и упражнения с мячом;
- воспитывать интерес и потребность в систематических занятиях спортом.

Оборудование: мячи (массажные, футбольные, набивные, резиновые большого и маленького диаметра), футбольные ворота; корзины; фишки; массажные

«следы»; гимнастические палки; аудиозаписи.

* * *

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Занятие начинается в группе. Инструктор, одетый в футбольную форму, под музыку входит в группу к детям.

Инструктор. Здравствуйте, ребята! Я — футболист, играю в футбол. Посмотрите, какая у меня красивая форма: футболка, шорты, гетры и кроссовки. Футбол — командная игра с мячом, а я — игрок команды. В футбольном матче принимают участие две команды. А выигрывает та, которая забьет больше мячей своим противникам. Забивать мячи можно ногами, головой. Самое главное в футболе — мяч нельзя трогать руками. А сейчас я хочу пригласить вас в музей мяча.

Дети за инструктором входят в спортивный зал, где организована выставка мячей.

Посмотрите, как много здесь мячей, и какие все они разные: большие и маленькие, гладкие и колючие, легкие и тяжелые, резиновые и пластмассовые, набивные и кожаные. Одни мячи прыгают высоко, а другие — совсем низко. А вот мой мяч — самый ловкий и быстрый, кожаный и называется футбольный. Он хочет с вами познакомиться.

Ты катись, веселый мячик,
Быстро, быстро по рукам.
У кого веселый мячик,
Назовет тот имя нам.

Дети встают в круг, передают друг другу мяч по кругу и называют свои имена.

А теперь я приглашаю вас в «Школу волшебных мячей», там мы будем играть.

Дети встают в круг, инструктор раздает набивные мячи малого диаметра.

Чтоб росли вы ловкими,
умелыми,
Быстрыми и смелыми,
Надо всем вам не болеть
И мячом уметь владеть.

В состав разминки можно включить следующие упражнения.

- ♦ Ходьба обычная с мячом в руках.

- ♦ Ходьба на носках с поднятыми руками.

- ♦ На пятках с опущенным за голову мячом.

- ♦ Бег в медленном темпе с мячом в руках.

- ♦ Ходьба с высоким подниманием коленей с мячом в вытянутых вперед руках.

- ♦ Бег в среднем темпе.

- ♦ Обычная ходьба с остановкой по сигналу.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ с малыми мячами

«Подними мяч». И.п. — стоя, ноги на ширине ступни, мяч в

двух руках внизу. Поднять мяч над головой, посмотреть на него и опустить, вернуться в и.п.

Повторить 4—5 раз.

«Достань мячом пол». И.п. — ноги на ширине плеч, мяч в двух руках у груди. Наклониться вперед вниз и коснуться мячом пола. Выпрямиться, вернуться в и.п.

Повторить 4 раза.

«Покажи мяч». И.п. — ноги на ширине ступни, мяч в двух руках внизу. Присесть (полуприсед), вынести мяч в прямых руках вперед. Выпрямиться, вернуться в и.п.

Повторить 4—5 раз.

«Прыгаем как мячики». И.п. — ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Выполнить прыжки, стоя на месте, чередуя с ходьбой на месте.

Повторить 2 раза по 6—8 прыжков.

Повторить упражнение «Подними мяч».

Инструктор. А сейчас попробуем поиграть с большими мячами. Для этого нужно разделиться на две команды.

Инструктор делит детей на две подгруппы.

ОВД «Школа мяча»

«Прокати мяч по извилистой дорожке». Прокатывание мяча «змейкой» между фишками.

Упражнение выполняется под-
группой поточно.

«Попади в обруч». Бросание
мяча сверху в обруч большого
диаметра.

«Воротики». Прокатывание
мяча друг другу под дугами.

Упражнение выполняется фрон-
тально.

Ин с т р у к т о р

Раз, два, три, четыре, пять!
А сейчас начнем играть.

Дважды проводится подвиж-
ная игра «Мой веселый, звонкий
мяч».

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ин с т р у к т о р

Отлично все с мячом играли,
И в ворота забивали.

Пришло время отдохнуть
И массаж всем сделать тут.

Дети встают полукругом и полу-
чают массажные мячи.

Само́массаж

♦ Массаж ладоней

И.п. — сидя, мяч в руках пе-
ред грудью. Круговыми движе-
ниями прокатывать мяч между
ладонями.

И.п. — то же. Надавливать
ладонями на мяч.

Каждое упражнение выполнить
5—8 раз.

♦ Массаж груди

И.п. — сидя, мяч одной рукой
прижат к груди. Выполнять кру-
говые движения по 3 раза в каж-
дую сторону.

♦ Массаж ног

И.п. — сидя, мяч в руках. Про-
катывать мяч по ноге вниз-
вверх.

Таким способом массировать
каждую ногу по 2 раза.

Ин с т р у к т о р. Для каждого
спортсмена очень важно на-
учиться правильно дышать. Да-
вайте и мы потренируемся.

Дыхательная гимнастика

Раз, два — все вдыхаем,
Три, четыре — выдыхаем,
Носом вдох, выдох ртом.
А теперь играть начнем!

Ин с т р у к т о р. Ребята, в ка-
кую спортивную игру мы сего-
дня играли? Кто играет в нее?

Дети отвечают.

На этом наша встреча оконча-
на. Сегодня в «Школе волшеб-
ных мячей» вы показали, какие
вы ловкие, быстрые и сильные.
Когда немного подрастете, обя-
зательно будете играть в футбол.
А сейчас пришла пора возвра-
щаться в группу. Пусть мячи
отдыхают, я вернусь к своей
футбольной команде, буду тре-
нироваться, у нас скоро матч.
Спасибо и до новых встреч!

Дети под музыку выходят из
спортивного зала.

Совершенствование двигательных навыков в подвижных играх с мячом

Левина С.В.,

воспитатель по физкультуре ГОУ ЦРР — д/с № 2626, Москва

Сохранение и укрепление здоровья детей — приоритетные задачи современного ДОУ. Одно из новых и эффективных средств повышения двигательной активности, используемое в нашем детском саду, — спортивный кружок «Школа мяча», работающий уже третий год. Занятия проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня без нарушения режима (сна и прогулки).

Занятия в спортивном кружке очень популярны у детей. Причем, как показал опыт, не только у старших дошкольников, но и у малышей. И это не удивительно! Недаром выдающийся немецкий педагог-философ XIX в. Ф. Фребель отнес мяч к великим дарам педагогики и считал его средством всестороннего развития ребенка.

Мяч — снаряд, требующий проворных рук и повышенного внимания. Мяч — удивительно интересная игрушка. Ребенок играет и упражняется в бросании и катании мяча, развивая глазомер, координацию действий, ловкость, ритмичность,

согласованность движений и совершенствуя пространственную ориентацию.

В работе с детьми я использую тематическую программу Н.И. Николаевой «Школа мяча» и программу обучения настольному теннису детей старшего дошкольного возраста А.А. Морозовой «Невская ракетка». В разработках этих педагогов предлагаются игровые формы физического воспитания. Более 60% занятий строится на подвижных играх, т.е. по своей форме это фактически спортивные развлечения. Каждое проводится с учетом возрастных особенностей, физических возможностей и имеющихся двигательных навыков у детей. Занятие должно быть эмоциональным и привлекательным. Опираясь на рекомендации вышеуказанных авторов, они включают в себя:

- ♦ вводную часть, цель которой — подготовить детский организм к требующим внимания заданиям;

- ♦ общеразвивающие и игровые упражнения, упражнения на

развитие пальцевой и ручной ловкости и общей моторики;

- ♦ основную часть, цель которой — прививать любовь к спортивным играм, формировать «чувство мяча»;

- ♦ заключительную часть, состоящую из игр.

Такая схема занятия позволяет сначала разогреть воспитанников, в основной части обеспечить максимальные нагрузки, а в конце занятия, заключительной части, снизить их, используя игры малой подвижности.

Предлагаем вам, уважаемые коллеги, ознакомиться с подвижными играми с мячом для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста, которые мы успешно используем в своей работе.

Игры с мячом для детей младшего и среднего дошкольного возраста

«Прокати мяч»

Дети рассаживаются полукругом, воспитатель с мячом в руках встает напротив. Он катит мяч по очереди каждому воспитаннику. Ребенок останавливает его и возвращает (катит) мяч воспитателю. Дети могут держать ноги врозь или сидеть по-турецки.

Указания: ловить мяч руками, не прижимать; отталкивать его пальцами рук.

Усложнение: дети стоят, а воспитатель катит мяч любому, вынуждая каждого быть внимательным.

«Бери мяч»

Дети стоят в кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Воспитатель дает мяч (диаметр 12—15 см) и предлагает передавать его двумя руками в правую (левую) сторону соседу. Подсказывает детям, кому передать мяч, например: «Света, дай мяч Антону».

Указания: при передаче мяча поворачиваться.

«Брось и догони»

На исходную линию на расстоянии шага друг от друга встают 5—6 дошкольников с мячами в руках. По сигналу они бросают мячи двумя руками снизу, догоняют их, берут в руки и встают за вторую черту (на расстоянии 5—6 шагов от исходной). Опять бросают мячи, догоняют, возвращаются к исходной линии и передают мячи следующим участникам.

Указания: бросать мячи всем вместе по сигналу воспитателя; догнав его, поднять, встать на вторую линию и ждать сигнала к повторному броску.

Усложнение: бросать мяч от груди двумя руками, предварительно согнув их, или из-за головы также двумя руками.

«Скати с горки»

На куб или детский стул кладут доску с низкими бортиками по краям. Дети (5—6 чел.) скатывают с нее мячи или шарики, догоняют их и возвращаются на стартовую позицию.

Указания: скатывать мячи по очереди; ждать, когда первый участник догонит свой мяч. Можно использовать горку или естественный земляной бугорок, пологий склон.

«Мячи в корзине»

На землю ставят корзину, ящик или выкладывают круг из шнура (шишек, камешков). На расстоянии 1 м от цели очерчивают круг. За ним располагаются 6—8 детей на расстоянии одного шага друг от друга. У каждого по два мяча (мешочка, шишки). По сигналу они бросают мячи в корзину сначала одной, затем другой рукой. Поднимают или достают из корзины брошенные мячи и передают их следующим игрокам.

Указания: бросать по сигналу; обязательно чередовать руки.

«Брось через веревку»

На высоте примерно 1 м натягивают веревку. На расстоянии 1—1,5 м перед ней чертится линия или кладется шнур, около которого — 3—4 мяча (диаметр 12—15 см). Дети (3—4 чел.) подходят к шнуру, берут двумя руками мячи и бросают из-за головы через веревку. Догоняют их и возвращаются обратно.

Указания: бросать мячи всем одновременно по сигналу воспитателя и также бежать за ними; пробегая под веревкой, наклоняться, чтобы ее не задеть.

«Мяч в кругу»

Дети рассаживаются по кругу на полу. Воспитатель предлагает катать мяч друг от друга, отталкивая его двумя руками.



Указания: мяч останавливать руками, не допуская касания ног; долго не задерживать, стараться тут же откатить товарищу.

«Попади в воротаки»

Дети делятся на пары, получают мяч и встают на расстоянии 4—6 шагов друг от друга. Между членами пары посередине устанавливаются воротаки (из кубиков, кеглей или прутиков), через которые дети катают мяч друг другу.

Указания: катать мяч, не задевая ворота; отталкивать энергично одной или двумя руками (по указанию воспитателя).

«Подбрось повыше»

Воспитатель раздает детям мячи диаметром 12—15 см и предлагает поиграть с ними: подбросить и постараться поймать.

Указания: бросать невысоко, чтобы поймать; ловить мяч кистями рук, не прижимая к груди; если мяч упал, его можно поднять и продолжить упражнение.

«Дрессируем тигров»

Упражнение выполняется в парах. Один ребенок забрасывает мяч в обруч, который держит его товарищ («тигр» (мяч) прыгает в обруч). При неточном броске дошкольник с обручем помогает партнеру — поднимает или опускает обруч.

«Мячи-лягушки»

Цель игры: познакомить детей со свойствами мяча.

Перед детьми кладут резиновые мячи — это лягушки. Дети ударами ладони по мячу должны заставить мяч прыгать. Чья «лягушка» (мяч) быстрее запрыгает, тот и победил.

Игры с мячом для детей старшего дошкольного возраста

«Мяч водящему»

Дети распределяются на 2—3 равные подгруппы и строятся в колонны, расстояние между которыми 3—4 шага. Перед колоннами проводится линия, на расстоянии 3 м от нее — вторая, параллельная первой. В каждой подгруппе выбирают водящего, который становится напротив колонны за второй чертой. По сигналу водящие бросают мячи первым игрокам в своих колоннах. Поймав мячи, они возвращают их водящим, а сами встают в конец своей колонны. Выигрывает колонна, быстрее закончившая переброску мяча.

Указания: мяч бросать двумя руками снизу, не заходя за черту; игроку, уронившему мяч, самому его поднять; игроку, не сумевшему поймать мяч, водящий бросает его еще раз.

«Передал — садись»

Игроки выстраиваются в 3—4 колонны (команды), перед ними на расстоянии 1 м в кругах — водящие в мячах в руках. По сигналу водящий каждой колонны бросает мяч первому



игроку. Поймав мяч, тот возвращает его водящему и садится. Водящие бросают мячи вторым, потом третьим игрокам и т.д. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, водящий поднимает его вверх, а все участники его команды быстро встают. Выигрывает команда, водящий которой первым поднял мяч и все дети успели быстро подняться.

Указания: если игрок уронил мяч, он должен его поднять, встать на место и вновь бросить водящему, после чего сразу же сесть; все игроки встают только после того, как их водящий поднял мяч вверх.

«Брось — поймай!»

Игроки бросают мяч через натянутую веревку (на высоте

1,2—1,5 м), пробегают под ней и ловят мяч сразу или после его отскока от земли.

«Защита крепости»

Три палки связывают в верхней части и на них кладут резиновый или волейбольный мяч — это крепость под защитой водящего. Остальные игроки, стоя по кругу, перебрасывают между собой мяч. Они стараются в удобный момент, когда водящий отвернется, ударом сбить мяч, охраняемый водящим. Участник, кому все-таки это удастся сделать, становится защитником крепости (водящим).

Указания: перебрасывать мяч по кругу можно в любую сторону; водящий отбивает летящий в его крепость мяч любым способом (ногами, руками).

«Играй, играй, мяч не теряй!»

Дети располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору: бросает вверх, в стену, корзину, ударяет об пол, отбивает на месте и в движении. После сигнала воспитателя все должны быстро поднять мяч вверх.

Указания: играть с мячом, не мешая товарищам, находить свободное место на площадке; игрок, не успевший по сигналу поднять мяч, получает штрафное очко.

«Ловишки с мячом»

Дети с мячами свободно передвигаются по площадке. Водящий, ведя мяч одной рукой, старается другой осалить кого-нибудь из игроков. Осаленный выходит из игры.

«Метко в корзину»

Дети распределяются на команды по числу щитов на площадке и становятся в середине ее на указанные места. У первых игроков в руках мячи. По сигналу педагога каждый ведет мяч к щиту, останавливается, бросает его двумя руками от груди, ловит и передает следующему игроку по команде. Выигрывает команда, сделавшая больше точных бросков.

«Борьба за мяч»

Дети делятся на две команды, каждая выбирает капитана. Воспитатель (инструктор), стоя в центре площадки, подбрасыва-

ет мяч, капитаны стараются отбить его своим игрокам. Участники команды, завладевшие мячом, передают его друг другу, не давая возможности противникам завладеть им. Команда, сделавшая пять передач подряд, получает очко.

Опыт практической работы показал, что дети очень любят подвижные игры с элементами настольного тенниса. Используя рекомендации А.А. Морозовой, мы сделали спортивный тренажер (теннисные мячи, подвешенные на леске). Детям предлагалось на нем разучивать технику прямой подачи и отбивания теннисного мяча тыльной стороной ракетки. Спортивный тренажер полюбился не только детям — некоторые родители, увидев его на открытых занятиях, изготовили такие же на даче для тренировок летом.

В нашем ДОУ есть детские столы для настольного тенниса, другое современное и нестандартное спортивное оборудование, способствующее повышению интереса дошкольников к этому виду деятельности, их активности и более качественному выполнению заданий.

Подвижные игры с элементами настольного тенниса

«Не дай мячу скатиться»

Цель игры: учить ровно держать ракетку с мячом.

По сигналу воспитателя «Начали!» каждому игроку следует положить мяч на середину ракетки, держать ее горизонтально полу так, чтобы мяч как можно дольше продержался на ракетке.

«Защити корзину от мячей»

Цель игры: отбивать мяч ракеткой в разных направлениях.

Дети образуют 4 круга, у каждого — по мячу. В центре — корзина, рядом с ней встает водящий с ракеткой в руках. По сигналу дети поочередно бросают мяч в корзину, которую защищает водящий, отбивая мячи ракеткой.

«Фонтанчик»

Цель игры: учить удерживать мяч в указанной зоне теннисного стола.

Дети встают вокруг теннисного стола с ракеткой и теннисным мячом в руках. Каждый игрок выполняет бросок мяча об стол и после отскока отбивает мяч снизу вверх тыльной стороной ракетки.

«Паровозик»

Цель игры: учить правильно-му удару ракеткой.

С одной стороны теннисного стола располагается один игрок, а с противоположной — команда из трех-четырех игроков. Они поочередно отбивают мяч тыльной стороной ракетки и передвигаются в конец колонны, уступая место следующему игроку. Игра ведется 3 мин. По-

бедителем считается тот игрок, который к окончанию игры допустил меньшее количество ошибок.

Опыт работы спортивного кружка «Школа мяча» показал, что дополнительные систематические занятия с использованием игровых методов и приемов приносят результаты. Так, сборная команда старших дошкольников нашего ДООУ на спортивных соревнованиях «Школа мяча» в ЮО Москвы заняла почетное III место. Но самое главное, если ребенок в дошкольном возрасте полюбит движение, он не только обретет здоровье, но и на всю жизнь пронесет потребность в физической культуре.

Литература

Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5—7 лет. М., 2004.

Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах. Обучение, коррекция и профилактика: Учеб.-метод. пособие к Программе воспитания и обучения дошкольников с ТНР / Под ред. Т.С. Овчинниковой. СПб., 2010.

Николаева Н.И. Школа мяча: Учеб.-метод. пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. СПб., 2008.

Программа обучения настольному теннису детей старшего дошкольного возраста / Авт.-сост. А.А. Морозова. СПб., 2006.

Физкультурный праздник по произведениям К.И. Чуковского «В гостях у дедушки Корнея»

Аникина Е.В.,

*инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 15 «Золотая рыбка»,
пос. Развилка Московской обл.*

Книги, написанные К.И. Чуковским, выдержали испытание временем. Многие поколения детей и взрослых зачитываются сказками, секрет которых заключается не только в богатстве содержания, силе воспитательного воздействия, но и в совершенстве художественной формы. Дети словно «видят» своих героев, их поступки.

В этом году отмечается 130-летие со дня рождения писателя.

Предлагаем вам ознакомиться со сценарием физкультурного праздника для детей старшего дошкольного возраста, посвященного творчеству К.И. Чуковского.

Цели:

- формировать интерес к художественной литературе;
- совершенствовать умения и навыки при выполнении игровых заданий, эстафет и конкурсов;
- развивать навыки командного взаимодействия;
- воображение;
- побуждать радость от встречи с любимыми сказочными героями.

Задачи:

- вспоминать с детьми уже прочитанные сказки К.И. Чуковского, знакомить с содержанием новых, неизвестных еще произведений, учить понимать юмор, заложенный в них;
- побуждать сопереживание, желание помочь сказочным героям этих произведений;
- сохранять и укреплять здоровье детей;
- формировать привычку к ЗОЖ.

Предварительная работа:

- чтение произведений К.И. Чуковского и их обсуждение;
- проведение викторины по произведениям писателя, театрализация отдельных эпизодов;
- рассматривание иллюстраций к сказкам;
- рисование запомнившихся героев К.И. Чуковского, организация выставки.

Оборудование

для художественно-музыкальной части: портрет К.И. Чуковского и его книги, карточки с

загадками, музыкальные произведения: Н.А. Римский-Корсаков «Полет шмеля», И. Штраус «Вальс», А. Спадавеккиа «Добрый жук», фонограмма «Маленькие утята»; костюмы Айболита, Мойдодыра, Федоры для взрослых; Мухи, Бабочки, Жуков — для детей;

для эстафет: по 2 самоката, велосипеда, фитбола, руля, таза, ведра, банных веника, фартука; по 2 дуги, лошади, миски, шапочки кота; 4 куба; по 6 стоек и островочков, 2 набора картинок «Фрукты и овощи», по 10 полотенца и мячей, 12 картинок «Спортивное оборудование», 16 обручей, 12 «монет».

ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА

Ведущий.

Доктор Айболит.

Мойдодыр.

Федора.

Муха

Бабочки

Жуки

} дети.

* * *

Под фонограмму песни «В мире много сказок» дети входят в украшенный зал и рассаживаются по местам.

Ведущий

В гости дедушка Корней

Приглашает всех детей.

Но особенно он рад

Пригласить таких ребят.

Сегодня у нас с вами праздник, посвященный известному

детскому писателю К.И. Чуковскому.

Ведущий показывает портрет писателя.

С его сказками мы знакомимся с самого раннего детства. Не только вы, но и ваши родители, бабушки и дедушки читали книги этого замечательного автора.

Корней Иванович жил и работал в Перedelкино. Он был веселым и жизнерадостным человеком. Корней Иванович написал много поучительных сказок о доброте и смелости, трудолюбии и справедливости. Хотите, мы отправимся в волшебную страну, где живут герои, придуманные писателем?

Дети. Да.

Ведущий. Тогда вперед, в волшебную страну дедушки Корней! Ой, смотрите, у нас выросло чудо-дерево, почти такое, как придумал Чуковский!

Ведущий читает.

Как у наших у ворот

Чудо-дерево растет.

Чудо, чудо, чудо, чудо,

Расчудесное.

Не листочки на нем,

Не цветочки на нем,

А что же растет на нашем дереве?

Дети. Книги.

Ведущий снимает одну из них.

Ведущий. Ребята, посмотрите на ее обложку и закончите строчки, которые я прочту:

Добрый доктор...

Д е т и

Айболит!

В е д у щ и й

Он под деревом...

Д е т и

Сидит.

В е д у щ и й

Приходи к нему лечиться
И корова, и...

Д е т и

Волчица.

В е д у щ и й

И жучок, и...

Д е т и

Червячок.

В е д у щ и й

И медведица!

Всех излечит, исцелит
Добрый...

Д е т и

Доктор Айболит!

Входит Доктор Айболит.

Доктор Айболит. Здравствуйте, ребята. Вы меня звали? Кто-то заболел?

Ведущий. Нет, дорогой доктор. Наши дети здоровы, их лечить не надо.

Доктор Айболит. Ну тогда для профилактики простудных заболеваний выполним самомассаж.

«Борода»

Да-да-да —

Есть у деда борода.

Круговыми движениями массировать точки, начиная от середины груди, двигаясь к шее.

Де-де-де —

Есть сединки в бороде.

Большими пальцами мягко провести по шее сверху вниз.

Ду-ду-ду —

Расчешу я бороду.

Массировать точки под крыльями носа (сначала вправо, затем влево).

Да-да-да —

Надоела борода.

Сжать руки в кулаки, возвышенными больших пальцев быстро растереть крылья носа.

Ду-ду-ду —

Сбреем деду бороду.

Тремя пальцами, положенными во всю длину, мягко растереть лоб.

Ды-ды-ды —

Больше нет бороды.

Раздвинув указательный и средний пальцы, положить их перед и за ушами и с силой растереть кожу.

Доктор Айболит. Молодцы! Ребята, а вы знаете, что значит быть здоровым?

Дети отвечают.

Правильно! Это значит быть сильными, ловкими, смелыми, веселыми, обязательно иметь

розовые щечки. А что нужно делать, чтобы быть здоровыми, вы знаете?

Дети отвечают.

Точно, нужно закаляться, спортом заниматься, соблюдать режим дня, обязательно гулять на свежем воздухе, правильно питаться и принимать витамины. Все-то вы знаете. А вот я вас еще испытую, сможете выполнить мое задание?

Ведущий. Конечно, смогут, уважаемый Доктор Айболит. Только сначала наши ребята разделятся на команды и представятся.

Дети и взрослые участники делятся на команды (по 4 ребенка и 2 взрослых в каждой) и представляют названия своих команд, речевки (например, команда «Слоники» и команда «Бегемотики»).

После знакомства с членами команд ведущий представляет судейскую коллегию.

Ведущий. Команды готовы выполнить задание?

Члены команд *(вместе)*. Да.

Ведущий. Прошу всех на старт.

Проводятся эстафеты.

«Назови вид спорта»

На финише в обруче стоят взрослые, рядом с ними на кубах лежат картинки с изображением спортивного оборудования. По сигналу первый участ-

ник стартует, проезжает на самокате «змейкой» между фишками, на финише останавливается и берет любую картинку, называет вид спорта, к которому относится изображенное спортивное оборудование, и отдает взрослому, стоящему в обруче. После этого возвращается на самокате к команде и т.д.

«Витаминные салаты» (овощной и фруктовый)

По сигналу первый участник пролезает под дугой, берет из стоящего рядом ящика нужный для приготовления салата овощ или фрукт, на двух ногах прыгает по «островочкам» и на финише кладет его в миску и возвращается к команде и т.д.

Доктор Айболит. Ох, молодцы! Действительно приготовили очень полезные салаты. Вот вам от меня подарок.

А теперь в подарок детям
Вручу я витаминки эти...

Доктор Айболит отдает воспитателям групп витамины.

Пусть наши игроки немного отдохнут, а мы поиграем с гостями нашего праздника.

Проводится игра для болельщиков «Собери кокосы».

Звонит телефон, Доктора Айболита срочно вызывают лечить зверей. Звучит аудиозапись:

«Приезжайте, доктор,
В Африку скорей,
И спасите, доктор,
Наших малышей!

Ах, беда: у них ангина,
Малярия и бронхит!
Приезжайте поскорее,
Добрый доктор Айболит!»

Доктор Айболит
Ай-яй-яй! Что за напасть!
Мне надо срочно в Африку
попасть!

Прощается и уходит.
Ведущий снимает с чудо-дерева
следующую книгу.

Ведущий. Ну вот, нашего
доктора опять позвали дела. Да-
вайте продолжим без него. Ребя-
та, посмотрите на обложку кни-
ги и отгадайте загадку:

Этот сказочный герой
Кривоногий и хромою.
Он повсюду знаменит
И на всех грязненько сердит.

Дети. Это Мойдодыр.

Входит Мойдодыр.

Мойдодыр

Я — великий умывальник,
Знаменитый Мойдодыр,
Умывальников начальник
И мочалок командир!

Книги Корнея Чуковского чи-
тали?

Дети. Читали.

Мойдодыр

Меня, ребята, вы узнали?

Дети. Узнали.

Мойдодыр

Вы опрятные всегда?

Дети. Да.

Мойдодыр

Зубы чистите, друзья?

Дети. Да.

Мойдодыр

Не чистить их нельзя.

А мочалка и вода

С вами часто дружат?

Дети. Да.

Мойдодыр

Знать хочу еще ответ:

А неряхи есть тут?

Дети. Нет.

Мойдодыр

Я, конечно, очень рад

Повстречать таких ребят.

Я подготовил для вас задание:
в умывальнике лежат предметы
из разных сказок Корнея Ива-
новича, нужно сказать, что это за
предмет. Будьте внимательны!

В умывальнике любимое ла-
комство крокодилов из сказки
«Телефон». Что это?

Дети. Калоши.

Мойдодыр. Что проглотил
крокодил в сказке «Мойдодыр».

Дети. Мочалку.

Мойдодыр. Чем угощали
бабочку в сказке «Муха-цокоту-
ха».

Дети. Вареньем.

Мойдодыр. В умывальнике
лежит то, чем лечил бегемотиков
доктор Айболит.

Дети. Шоколад.

Мойдодыр. На чем ехали
комарики в сказке «Таракани-
ще».

Д е т и. На воздушном шарике.
М о й д о д ы р. Помните, как
начиналась эта сказка? Я начну,
а вы подхватывайте.

Ехали медведи
На...

Д е т и

Велосипеде.

М о й д о д ы р

А за ними кот
Задом...

Д е т и

Наперед.

М о й д о д ы р

А за ним комарики
На...

Д е т и

Воздушном шарике.

М о й д о д ы р

А за ними раки
На хромои...

Д е т и

Собаке.

М о й д о д ы р

Волки на кобыле.
Львы...

Д е т и

В автомобиле.

М о й д о д ы р

Зайчики...

Д е т и

В трамвайчике.

М о й д о д ы р

Жаба...

Д е т и

На метле.

М о й д о д ы р

Едут и смеются,
Пряники жуют...

Молодцы, ребята, хорошо зна-
ете произведения Корнея Ива-
новича Чуковского.

«Тараканище»

Участники по очереди пре-
одолевают расстояние до фини-
ша: первый — на велосипеде,
второй в шапочке кота — бегом
спиной вперед, третий — на
фитболе, четвертый — на лоша-
ди, пятый, имитируя езду за ру-
лем, шестой — на метле.

М о й д о д ы р

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!

«Трубочист спешит в баню!»

Взрослый стоит на финише с
полотенцем и банным веником,
перед ним на полу таз. По сиг-
налу первый участник пролезает
через туннель, на финише встает
в таз, взрослый «парит» его ве-
ником и накидывает на плечи

полотенце, после этого участник возвращается к команде и т.д.

Мойдодыр. А теперь, дорогие гости, приглашаю вас поиграть.

Проводится подвижная игра для **больших «Мочалка»**.

Считалкой выбирается водящий — Мочалка, все дети — Трубочисты.

Мочалка

Мою, мою трубочиста
Чисто, чисто, чисто, чисто!
Будет, будет трубочист
Чист, чист, чист, чист!
Раз, два, три — лови!

После этих слов Мочалка старается поймать (осалить) Трубочистов.

Мойдодыр. Ребята, понравилось мне у вас, но пора, пойду расскажу Грязнуле, какие в вашем детском саду дети-чистюли.

Мойдодыр уходит.

Ведущий снимает следующую книгу.

Ведущий. Ребята, посмотрите на обложку. Эта книга называется «Федорино горе». Я ее открою и прочту...

В этот момент раздаётся плач.

Ведущий. Ребята, вы слышите?

Входит Федора, она горько плачет.

Федора. Ой, бедная я, бедная!

Ведущий. Что ты, бабушка, плачешь? Какая беда с тобой приключилась?

Федора. А вот послушайте:

Села бы я за стол,
Да стол за ворота ушел.
Сварила бы я щи,
Да кастрюлю поди поищи!
И чашки ушли, и стаканы,
Остались одни тараканы.
Ой, горе мне,
Горе!

Ведущий. Ребята, вы узнали, из какой сказки эта бабушка?

Дети. Да, из сказки «Федорино горе».

Ведущий. А почему от Федоры ушла вся посуда?

Дети отвечают.

Давайте поможем ей справиться с этой бедой.

«Назови посуду, которая ушла от Федоры»

На беговой дорожке (в виде классиков) разложено 7 обручей, на финише стоит взрослый в комбинезоне и фартуке с огромным карманом. По сигналу первый участник с мячом в руке прыгает в классики, встает напротив взрослого в обруч, называет предмет посуды и бросает мяч в карман, возвращается к команде и т.д.

Федора. Я больше не буду, не буду, я всегда буду аккуратной и опрятной, посуду всю помою.

Уж не буду, уж не буду
Я посуду обижать.

Буду, буду я посуду
И любить и уважать!

А сейчас я пойду пирогов вам
испеку.

Федора уходит.

Под музыку «Полет шмеля»
Н.А. Римского-Корсакова по залу
«летает» Муха.

В е д у щ и й. Ребята, Нынче
Муха-цокотуха — именинница!
Поможем ей найти копеечку.

«Найди монетку»

На беговой дорожке лежат
6 обручей с монетами. На фини-
ше ждет Муха-цокотуха с само-
варом. По сигналу первый уча-
стник с ведерком бежит к обру-
чам, берет монету, кладет ее в
ведерко, обегает ориентир, воз-
вращается к команде и переда-
ет его следующему участнику.
Второй участник берет вторую
монету, кладет в ведерко и так до
шестого игрока, который добе-
гает до финиша и отдает ведер-
ко с монетами Мухе.

Муха

Пойду я на базар
И куплю самовар:
«Приходите, прилетайте,
Я вас чаем угошу!»

В е д у щ и й

Ну-ка, бабочки, летите
И на муху поглядите,
Как красив ее наряд,
И глаза огнем горят.

«Подлетают» Бабочки (4 девоч-
ки) с цветами в руках.

1 - я бабочка

Мы порхаем по цветам,
Прилетели в гости к вам.

2 - я бабочка

Поздравляем, поздравляем!
Счастья, радости желаем!

Бабочки танцуют «Вальс» на
музыку И. Штрауса и вручают Мухе
цветы. Она их благодарит.

В е д у щ и й. И жуки очень хо-
тят поздравить Муху-цокотуху с
именинами.

Жуки (5 мальчиков) выходят с
музыкальными инструментами.

1 - й жук

Нас Муха в гости пригласила
И никого не позабыла,

2 - й жук

Будет весело у нас,
Мы сыграем вам сейчас.

Жуки играют на музыкальных
инструментах польку «Добрый жук»
А. Спадавеккиа.

В е д у щ и й

Хорошо-то как у нас,
Ноги сами рвутся в пляс.
Сапоги скрипят,
Каблуки стучат, —
Будет, будет детвора
Веселиться до утра!

Все дети исполняют «Танец ма-
леньких утят».

А теперь попросим всех болель-
щиков поддержать наши коман-
ды громкими аплодисментами.

Начинаем церемонию награждения.

Члены судейской коллегии объявляют победителей эстафет и награждают их и сладкими подарками.

1 - й ребенок

Хорошие книжки писал
дед Корней,

Воспитывал взрослых он
и детей.

Будут и взрослые, будут и дети
Сказки читать веселые эти.

В е д у щ и й. Я надеюсь, что вы с удовольствием вспомнили героев из произведений Корнея

Ивановича Чуковского. На память об этой встрече я хочу каждой группе подарить по настольной игре по сказкам писателя. Молодцы, ребята, вы очень хорошо играли.

А вот и Федорушка!

Входит Федора с подносом полным пирогов и баранок.

Ф е д о р а. Ребята, я пришла сказать вам «спасибо»! Вы мне помогли, и я хочу угостить вас ароматным чаем с пирогами и баранками!

Федора всех детей уводит на чаепитие.

Подвижные игры с детьми на природе в летний период

Сергеева С.В.,

старший воспитатель ГБОУ д/с № 2567, Москва

Лето — удивительная пора, когда целый день можно гулять на свежем воздухе.

Во многих семьях существует традиция — по выходным выезжать за город, в лес, парк, к водоему. Такие поездки очень полезны и познавательны. Для нас, взрослых, важно наполнить их развлечениями, увлекательными занятиями, сделать максимально разнообразными для детей.

Помочь в решении этой задачи могут различные игры и упражнения. Предлагаем ознакомиться с некоторыми из них.

♦ На полянке можно поиграть и поупражняться, используя элементы бега, прыжки, лазанье:

- побегать друг за другом между деревьями «змейкой»;
- по тропинке быстро и очень тихо, чтобы не было слышно хруста веток под ногами;

- под низко растущими ветками деревьев, стараясь не задеть их;
- между деревьями в различных направлениях;
- по крутой горке вверх и вниз.

♦ Хорошее упражнение на равновесие — ходьба по стволу поваленного дерева, переход через неглубокую и неширокую канаву по узкому мосту, дощечке. Там, где есть валуны, крупные камни, интересно поупражняться в перешагивании с камня на камень, поиграть.

Игра

«Пятнашки на камнях»

В зависимости от местности правила можно подкорректировать. Например, если бегать между расположенными далеко друг от друга камнями, то спастись можно, встав на них. Усложнение игры: например, нельзя пятнать того, кто стоит на камне на одной ноге и т.д.

Такую игру проводят и там, где много пней различного диаметра. Спасешься от пятнашки, если запрыгнешь на пенек на одной или двух ногах.

♦ На прогулке можно поупражняться в метании на дальность и в цель.

Лучший материал для этого — еловые и сосновые шишки или мелкие камешки с берега реки или озера.

Упражнения на метание на дальность удобно проводить в виде соревнования «Кто дальше

бросит». Круги на воде покажут результат.

Метание в цель интересно отрабатывать, бросая шишки в определенное пространство между ветками деревьев, в пустое дупло или воду. В водоеме нужно расположить «эскадру кораблей» из бумаги или сосновой коры, которую можно атаковать с расстояния 1—2 м шишками и камешками. После игры все корабли, шишки нужно обязательно убрать, чтобы не засорять водоем.

Игра — один из видов детской деятельности, используемых взрослыми в целях воспитания дошкольников, обучения их различным действиям с предметами, способами и средствами общения. В игре ребенок развивается как личность, у него формируются те стороны психики, от которых впоследствии будут зависеть успешность его учебной и трудовой деятельности, отношения с людьми. Поэтому, выезжая с детьми на прогулку, не забудьте про игры. Напоминаем вам некоторые из них.

«Попади»

Это игра на меткость: нужно бросать шишки, стараясь попасть в выбранную цель, например в пенек. Выигрывает тот, у кого больше попаданий.

«Сбей шишки»

На пне горкой раскладываются 6—9 шишек (желудей, кашта-

нов и др.). Участники игры должны постараться шишкой сбить эти предметы. Выигрывает тот, кто сделает это, используя меньше бросков.

«Заполни ямку»

В небольшую ямку забрасывают шишки до тех пор, пока ямка не заполнится.

«Перебрось-поймай»

Дети встают напротив друг друга на расстоянии 2 м и перебрасывают друг другу шишку (желудь, каштан) двумя руками, потом одной и т.д.

♦ На каждой прогулке взрослым надо упражнять детей во всех основных видах движений, развивать их двигательную активность, используя для этого естественные условия.

«Палочка-выручалочка»

Посередине небольшой лесной полянки втыкают в землю палку. Около нее стоит водящий с закрытыми глазами и короткой палочкой в руках. Он громко и медленно считает до 10, а в это время остальные разбегаются и прячутся. Закончив считать, водящий открывает глаза, стучит по палочке-выручалочке со словами: «Палочка пришла — никого не нашла». После этого он ищет детей, заметив кого-либо, громко произносит: «Полочка-выручалочка... (имя) нашла» и бежит к палочке. Найденный ребенок тоже бежит,

стараясь обогнать водящего, первым дотронуться до палочки и сказать: «Палочка-выручалочка, выручи меня!» Если он успевает первым, остается в игре, если не успевает, выбывает из нее. Последний игрок может незаметно подбежать к палочке-выручалочке и сказать «Полочка-выручалочка, выручи всех», тогда все выбывшие считаются выреченными.

«Кто добежит быстрее»

Дети по сигналу бегут до указанного дерева, куста, пня, тропинки и т.д. Выигрывает тот, кто первым выполнит задание. Игра повторяется 2—3 раза.

Можно предложить детям различные игровые упражнения:

- прыгать с лежащего на земле дерева;
- подпрыгивать на одной или двух ногах, продвигаясь вперед от дерева к дереву, вокруг куста, перепрыгивать через кучи шишек, полоски, выложенные из сухих веточек.

♦ Воспитывая у детей бережное отношение к природе, не следует им разрешать лезть по деревьям. Это вообще противопоказано детям, так как связано с подтягиванием на руках, натуживанием, задержкой дыхания. Для перелезания подойдут поваленные деревья, а для подлезания — низко растущие ветки деревьев (особенно елей).

Спортивный праздник ко Всемирному дню океанов «Вечная слава воде!»

Новикова М.В.,
*инструктор по физкультуре БГОУ
д/с № 2420, Москва*

Цели:

- ознакомить с водными ресурсами нашей планеты, рассказать о свойствах воды, необходимости бережного к ней отношения;
- дать возможность детям посоревноваться, проявить себя, доставить чувство радости от общения друг с другом.

Задачи

оздоровительные:

- повышать физическую активность и работоспособность детского организма, проводить закаливание;

воспитательные:

- воспитывать коллективизм, «чувство локтя», умение работать в команде;

образовательные:

- расширять знания детей о воде.

Оборудование: корабельный колокол (рында), ведерки (по количеству команд) и «капельки» (много, у каждой пристани своего цвета) из картона, клей-карандаш (для каждой пристани);

— для пристани «Морская»: по 2 бассейна для игр с водой на улице, стаканчика из пластика, пластмассовых кораблика, 2 пятилитровые емкости из-под воды, 3 дидактические игры-пазла «Собери рыбку», стеклянные камешки;

— для пристани «Речная»: по 2 гимнастических палки, стойки, надувных круга, садовые гипсовые фигуры; 4 надувных мягких колечка для равновесия;

— для пристани «Болотная»: 1 канат для перетягивания, по 4 стойки, мягких круглых модуля-кочки (можно использовать небольшие кольца);

— для пристани «Водная»: большая емкость с водой для опытов, несколько маленьких тазиков (емкостей) разных размеров, пластиковая бутылка с водой, гуашь, кисточка, водяная мельница для игр с водой, предметы с разной плавучестью, пластиковые ложки, чашки (небольшие), трубочки для коктейля, листы бумаги, лос-

куты сухой ткани, детские кораблики.

Место проведения: спортивная площадка детского сада.

ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА

В е д у щ и й.

К и к и м о р а болотная.

Ш к и п е р яхты «Мечта».

К а п и т а н корабля «Смелый».

Б у л ь - б у л ь к а.

* * *

Дети собираются по группам на спортивной площадке.

В е д у щ и й. Здравствуйте, ребята! Мы собрались на праздник, посвященный Всемирному дню океанов, который ежегодно отмечается 8 июня. Сегодня мы будем говорить о воде.

Вода — основа всей жизни на Земле. Утром, встав с постели, куда мы идем в первую очередь?

Дети отвечают.

Правильно — умываться и чистить зубы. Мы открываем кран, и из него льется вода. Чтобы попить чаю и приготовить еду, нужна вода, помыть посуду, постирать белье — опять не обойтись без воды. А еще вода нужна, чтобы работали фабрики и заводы, ездил транспорт, росли цветы и деревья, жили животные и, конечно же, люди. Без воды жизнь на Земле невозможна.

Ребята, а кто знает стихотворения о воде? Прочитайте, пожалуйста.

Дети по очереди выходят и читают стихи Т. Жибровой.

1 - й ребенок

Мы говорим: она течет;
Мы говорим: она играет;
Она бежит всегда вперед,
Но никуда не убегает.
В морях и реках обитает,
И часто по небу летает.
А как наскучит ей летать,
На землю падает опять.

2 - й ребенок

Познакомьтесь, мой дружок —
Маленький и быстрый
Синеглазый ручеек,
Чубчик серебристый.
Он бежит издалека,
По камням и сучьям.
Я завидую слегка:
Ах, какой везучий!

3 - й ребенок

Он увидит океан,
Корабли и чаек.
Каждый мальчик-капитан
О таком мечтает.
Поспешает ручеек
По траве и шишкам.
А на спинке он везет
Лодочку мальчишки.

В е д у щ и й. Какие хорошие стихи нам сейчас прочитали. А вы, ребята, их внимательно слушали?

Дети отвечают.

Тогда скажите, какие водоемы упоминались в стихах?

Дети отвечают.

Правильно: море, река, ручей, океан. А какие вы еще знаете водоемы?

Дети отвечают.

А какие водоемы самые большие?

Дети отвечают.

Океаны, а еще большие хранилища воды — моря. Вода занимает $\frac{3}{4}$ поверхности Земли, но вся беда в том, что человек не может использовать воду океанов и морей для своих нужд. А как вы думаете почему?

Дети отвечают.

Да, потому что вода в море и океане соленая. А запасы пресной воды на земном шаре занимают весьма скромное место. В связи с бурным развитием промышленности во многих местах воды даже не хватает. В России речь идет не об опасности недостатка воды вообще. Все острее встает вопрос о недостатке чистой воды. К воде нужно относиться бережно и не тратить ее попусту.

Ребята, сегодня мы с вами отправимся в Царство воды. Вы превратитесь в стайку рыбок и будете путешествовать от пристани к пристани. У каждой группы есть морская карта с маршрутом, по которому вы будете передвигаться. На каждой пристани, куда вы станете приплывать, вас будут ждать конкурсы и задания, с которыми нужно справиться. Каждой группе

дается вот такое ведро (пока зывает ведерки, вырезанные из цветного картона), за каждый правильный ответ или выигранный конкурс вы будете получать от героя, встречающего вас на пристани, капельку воды. Их нужно наклеить на ведерки, а в конце путешествия мы подсчитаем, сколько воды вы набрали в ведра. А возвещать вас о передвижении на каждую новую пристань будет вот такой звук корабельного колокола (*пробивается 1 раз*).

Все понятно? Вы готовы к путешествию?

Дети отвечают.

Тогда получайте ведерки, морские карты и в путь.

Команды получают карты с маршрутом и ведерки.

Раздается звук колокола, дети складывают ладошки «рыбкой» и «плывут» друг за другом.

Пристань «Болотная»

Время стоянки на каждой пристани приблизительно 10 мин.

Ребят встречает Кикимора болотная.

Кикимора болотная. Здравсьте, здравсьте. И кого это принесло ко мне в гости? И зачем это вы ко мне пожаловали?

Дети. Мы пришли к вам за капелькой воды.

Кикимора болотная. Ах, так вы собираете капельки в ведро? Но это не так просто. Ка-

пельку еще заслужить надо. Отгадаете мою загадку — получите капельку. Слушайте.

Не вода, не суша —
На лодке не уплывешь
И ногами не пройдешь.
Не проедешь, не пройдешь,
Стороною обойдешь.
И водицы не попьешь
С синеватой пеленой.
Все обходят это место:
Здесь земля как будто тесто;
Здесь осока, кочки, мхи
Нет опоры для ноги.

Дети. Это болото.

Кикимора болотная. Ну что же, отгадали. Молодцы! Честно заслужили свою капельку.

А кто из вас знает, какая очень полезная ягода растет на болоте? Ягода по вкусу очень кислая, зато при простуде — первая помощь. Не ягода — кладезь витаминов. Ну, сможете назвать ее?

Дети отвечают.

Ну, конечно же, это клюква. Ох, и смышленные. Еще одну капельку заработали.

А вы знаете, ребята, какую пользу приносят болота? Нет? Ну я вам расскажу.

Множество малых рек, ручьев и притоков крупных рек берут свое начало в верховных болотах. И если их осушить, реки лишатся питающих их истоков и могут обмелеть, а потом и высохнуть вообще. Однако болота — места опасные, можно попасть в трясины

и утонуть. Вот и вам, ребяташки, придется через болото переправляться.

Проводится эстафета «Переправа через болото».

Дети делятся на две команды. У каждой по два мягких модуля — «кочки». Переправиться через болото можно, только прыгая с кочки на кочку: на одной игрок стоит, а другую — кладет перед собой и прыгает на нее и т.д. Таким способом нужно добраться до стоек, вернуться бегом назад и передать эстафету следующему игроку. Тот бежит до ориентиров и возвращается, прыгая по «кочкам». Так, чередуя задание, все участники команды проходят эстафету. Ее победителям вручаются капельки воды.

Кикимора болотная. Ну что же, молодцы, справились с заданием. Вижу, вы ловкие ребята. А сейчас проверим, какие вы сильные. Ведь если человек попал в болото и его засасывает трясина, его можно спасти, протянув попавшему в беду веревку или ветку.

Проводится эстафета «Тянем-потянем».

Да, удивили. Молодцы! Вижу, вы и сильные и ловкие. Со всеми заданиями справились. Ну а если хотите еще заработать капелек в свое ведерко, у меня для вас и загадки имеются. Попробуйте отгадать.

Дети отгадывают загадки, за правильные ответы команды получают капельки.

Посреди поля лежит зеркало:
Стекло голубое, рама зеленая.
Молодые березки
Свои перед ним поправляют
прически.
И месяц и звезды —
В нем все отражается
Как это зеркало называется?
(Пруд.)

Он без рук и без ног
Из земли пробиться смог;
Нас он летом в самый зной,
Ледяной поит водой.
(Родник.)

Меньше, чем море,
Больше, чем пруд —
Как водоем
Этот средний зовут?
(Озеро.)

Ну вот вам уже сигналият к
отплытию. До свидания, ребята.

Пристань «Речная»

Детей встречает Шкипер яхты
«Мечта».

Шкипер. Здравствуйте, ребята.
Я, шкипер яхты «Мечта», приветствую вас на пристани «Речная». И у меня для вас сразу же задание. Угадайте что это?

Бегу я, как по лесенке,
По камешкам звеня.
Издалека по песенке
Узнаете меня.
Чуть дрожит на ветерке
Лента на просторе.
Узкий кончик — в роднике,
А широкий — в море.
(Река.)

Дети отвечают.

Молодцы! За правильный ответ
вот вам капелька.

А вы знаете, что рек на нашей планете великое множество, и все они разные: широкие и узкие, глубокие и мелкие, со спокойным и быстрым течением. Например, горные реки стремительные, вода в них намного холоднее, чем в равнинных. А еще бывают подземные реки, в некоторых больших городах, например в Москве, их убирают в трубы. Так было с рекой Неглинкой.

Ребята, а теперь давайте вспомним, какие суда ходят по рекам.

Дети перечисляют (за каждый правильный ответ получают капельку): лодки, корабли, баржи, катера т.д.

А знаете ли вы, как называется лодка под парусом?

Дети. Яхта.

Шкипер. Давайте представим, что мы плывем на яхте по реке. Она плавно покачивается на волнах. Кстати, а вы хорошо умеете держать равновесие?

Дети отвечают.

А вот мы сейчас это проверим.

Проводится эстафета «На речной волне качаясь...».

Участвуют две команды. На голове у первых участников эстафеты — кольца для равновесия. Они должны пройти с ними, не уронив, до стойки и вернуться, затем передать кольца следующим членам команды. Победившая команда получает капельку.

Да, равновесие держать умеете, а ответьте мне на вопрос: «Что делать, если вдруг кто-то выпал за борт?»

Д е т и. Спасать.

Ш к и п е р. Верно, спасать, а как? Давайте потренируемся.

Проводится эстафета «Спасение утопающих».

Дети делятся на две команды. В руках у первых участников надувные круги для плавания. По команде игроки бегут до стоек, останавливаются и набрасывают круги на гипсовые фигуры, стоящие в полутора метрах от стоек, затем добегают до них, снимают круги и возвращаются к командам, передают эстафету следующим участникам. Победившая команда награждается капелькой.

Справились, молодцы! А теперь дадим отдохнуть мышцам и напряжем мозги — разгадаем загадки.

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

Меня пьют, меня льют.
Всем нужна я,
Кто я такая?
(Вода.)

Очень добродушная,
Я мягкая, послушная,
Но когда я захочу,
Даже камень источу.
(Вода.)

От ключей и от ручьев
Собралась водичка в нем.
Этот водоем нам нужен.
Он глубок, не то, что лужа,

Но и не беда, не горе,
Что чуть меньше он, чем море.
Мы под парусом идем.
Как зовется водоем?

(Озеро.)

Два брата через мать
Друг на друга глядят.
Два брата друг на друга
глядят,
А сойтись не могут.

(Берега.)

Дети отгадывают загадки, за правильные ответы получают капельки.

Я слышу звук корабельного колокола. Вам пора, ребята. Счастливого пути. Приплывайте в гости еще.

Пристань «Морская»

Игроков встречает Ка п и т а н корабля «Смелый».

Ка п и т а н. Здравствуйте, ребята! Разрешите представиться: вас приветствует капитан корабля «Смелый». И у меня для вас припасены загадки. Отгадаете?

Шириною широко,
Глубиною глубоко,
День и ночь
О берег бьется.
Из него вода не пьется,
Потому что не вкусна —
И горька и солона.
Кругом вода,
А с питьем беда.
Кто знает, где это бывает?
(В море.)

Он морской, но добрый волк,
В синем море знает толк.

Приводил во много стран
Свой корабль ... (*капитан*).

Дети отгадывают загадки.

Молодцы! А вы знаете, ребята, что капитан — самый главный человек на судне, только от него зависит, куда и с какой скоростью пойдет корабль, это он отдает все приказы команде, отвечает за все, что происходит на судне. Вот сейчас вы ненадолго попробуйте побыть капитанами и посоревнуйтесь, чей корабль быстрее переплывет море. Готовы?

Д е т и. Да!

Проводится конкурс «Попутного ветра».

Для конкурса используются бассейны для игр с водой. В каждом плавает по игрушечному пластмассовому кораблику. От каждой команды выбирается по капитану на кораблик. Дети садятся на корточки перед бассейнами и по сигналу начинают дуть каждый на свой кораблик. Чей быстрее коснется противоположной стенки, тот и победил. За победу вручается капелюшка.

Ка п и т а н. В следующем конкурсе не нужно спешить, наоборот необходимо действовать осторожно и обдуманно.

Проводится конкурс «Продержись на плаву».

В бассейнах те же кораблики. Участвуют два игрока. Ведущий дает по одному стеклянному камешку каждому. Они аккуратно выкладывают их на кораблики, ведущий выдает еще по одному, игроки снова

«грузят» их на судна, и так до тех пор, пока один из корабликов не пойдет ко дну. Кто дольше остался на плаву, тот и победил, а значит, получает капелюшку.

Ребята, все вы знаете, сколько живности в морях, а ну-ка назовите мне обитателей морей и океанов.

Дети перечисляют.

Молодцы! А сейчас давайте поиграем.

Проводится дидактическая игра «Собери рыбку».

Дети делятся на 2—3 команды. Каждой команде выдаются пазлы с разными рыбами. По сигналу они начинают их собирать. Побеждает команда, быстрее справившаяся с заданием.

Ребята, как вы думаете, морскую воду можно пить?

Д е т и. Нет, ведь она соленая.

Ка п и т а н. Правильно, но открою вам тайну. Можно сделать так, что морская вода будет пригодна для питья. С помощью специальных агрегатов ее делают пресной, но это очень сложный и дорогостоящий процесс, поэтому, отправляясь в путешествие, люди все-таки всегда запасаются пресной водой. Ведь без еды человек может прожить несколько недель, а без воды — всего несколько дней. Путешественники очень бережно и экономно относятся к питьевой воде, знают, что при чрезвычайных обстоятельствах ее недоста-

ток может стоять жизни. Вот сейчас мы с вами проверим, безопасно ли вы относитесь к воде.

Проводится эстафета «Не пролей ни капли».

Дети делятся на две команды. У первых участников в руках пластиковые стаканчики. По сигналу они бегут к бассейну, зачерпывают из него воду и возвращаются к старту, где стоят пятилитровые емкости с узким горлышком, которые нужно заполнить принесенной водой. По окончании эстафеты сравниваются уровни воды в емкостях. Выигрывает команда, перенесшая больше воды. Она и получает капелю.

Звучит сигнал к отплытию.

Пора вам, ребята, дальше в путь. Семь футов вам под килем. До встречи!

Пристань «Водная»

Детей встречает Буль-булька.

Буль-булька. Здравствуй-те! Меня зовут Буль-булька. А знаете почему?

Дети высказывают свои предположения.

Я умею делать вот так.

Буль-булька булькает (дует в соломинку на блюдечко с водой).

Хотите попробовать?

Дети тоже дуют в соломинку.

У вас здорово получается, ребята. А сейчас я вас познакомлю

со своей лабораторией. Я здесь работаю, провожу разные опыты по выявлению свойств воды.

Скажите, какая бывает вода?

Дети отвечают.

Давайте проведем несколько опытов. Итак, опыт первый. Чтобы узнать, имеет ли вода вкус, ее надо попробовать. Отпейте, пожалуйста, из стакана водичку.

Буль-булька предлагает одному из детей попробовать воду.

Какая она на вкус?

1-й ребенок. Пресная.

Буль-булька. Правильно. А может ли она быть сладкой или кислой?

Дети. Да, если положить сахар, они будут сладкой, если лимон — кислой.

Буль-булька. Все правильно. А теперь второй опыт. Скажите мне, какая вода?

Дети дотрагиваются до воды, налитой в блюдце, мочат лоскут или бумагу.

Что с ними стало?

Дети. Они промокли.

Буль-булька. Правильно, они пропитались водой. Молодцы! Третий опыт. Давайте нальем воду в разные емкости.

Буль-булька наливает воду в блюдце, стакан, чашку, ведро.

Какая же сейчас форма у воды?

Дети. Форма блюдца, стакана, чашки, ведра.

Буль-булька. Правильно. Куда хочу, туда и налью. И форма будет такая же, как у емкости. А проще говоря, у воды нет своей формы, она бесформенная. Ребята, а если воду нагревать, какая она будет?

Дети. Теплая, горячая.

Буль-булька. А если я воду на холод поставлю в ведерке?

Дети. Она замерзнет и превратится в лед.

Буль-булька. Правильно, и будет уже не жидкой, а твердой. Ребята, а вы видели, как мама кипятит воду в кастрюле, а кастрюлю накрывает крышкой. Что из-под крышки появляется?

Дети. Пар.

Буль-булька. Точно, вода превращается в пар и, как в сказке «Снегурочка», облачком улетаёт в небеса. Мы сегодня уточнили, что у воды может быть три состояния: жидкое — сама вода, твердое — лед и парообразное — пар.

Следующий — четвертый опыт. У меня есть баночки и краски. Я хочу вам показать, как вода меняет цвет.

Буль-булька вместе с детьми проводит эксперимент.

Вода еще и пропускает воздух. В этом мы убедимся, проводя пятый опыт.

Буль-булька предлагает взять детям трубочки от коктейля и побулькать в стаканчиках. Ребята, куда поднимаются пузырьки?

Дети. Наверх.

Буль-булька. Правильно. Вода плотная, держит лодки, корабли, давайте убедимся в этом.

Дети ставят кораблики на воду.

Ребята, вы видите, кораблики не тонут!

Теперь следующий опыт. Знаете ли вы, что вода может работать? Давайте польем на водяную мельницу и посмотрим, что получится.

Буль-булька и дети льют воду на колеса мельницы.

Ребята, смотрите, колеса мельницы крутятся. Вот так вода может вырабатывать электрический ток.

Давайте отвлечемся от нашей научной деятельности и поиграем. Согласны?

Дети отвечают.

Проводится игра «Кто быстрее?».

Дети делятся на две команды, каждая из которых получает по одинаковому тазику. Одна команда заполняет свой тазик водой небольшими чашками, другая — ложками.

По окончании игры Буль-булька объясняет, что скорость заполнения тастика водой зависит от величины емкости, используемой для этого.

После игры дети строятся по группам на спортивной площадке.

Ведущий. Ну вот, ребята, мы побывали сегодня в Царстве воды. Давайте посмотрим, заполнились ли ваши ведерки каплями воды?

Дети показывают ведерки.

Какие же вы молодцы, ведерки-то почти полные, вижу, постарались на славу. А сколько всего нового узнали о воде! Она нас и кормит и поит, без воды невозможна жизнь на Земле. Так давайте же беречь ее, разумно использовать и не расходовать больше, чем нужно.

Гонит капля дождевая
Ручеек за ручейком.
Те бегут не унывая
В реки быстрые. Потом...
А потом и синь морская!
А за нею — океан!
Воду зря не выпуская,
Закрывай покрепче кран!

Так что давайте, ребята, следить, чтобы зря не текла вода ни в детском саду, ни дома. А если взрослые забывают закрыть кран — напоминайте им об этом. А сейчас наш праздник заканчивается.

Детям вручаются сувениры и все покидают площадку.

Малый день Нептуна (Нептуненок)

Задачи:

- формировать ЗОЖ;
- совершенствовать приобретенные умения и навыки;
- развивать творческие способности;
- создавать положительный эмоциональный фон;
- пропагандировать занятия плаванием.

Участники: дети младшей и средней групп.

Оборудование: мячи (по количеству русалок), плавающие лилии — 12 шт. (по паре на каждую рыбку), горка для бассейна, шнур с привязанными надувными шариками, тонущие игрушки, трезубец, трон (стул).

ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА

Ведущий
Царь Нептун } взрослые.
Русалки — дети подготовительной группы.

Танцовщицы — дети средней группы.

Место проведения: бассейн.

* * *

Под музыку дети входят в бассейн, проходят по обводной дорожке и останавливаются.

Ведущий. Здравствуйте, дорогие ребята! Сегодня мы с вами собрались на День Нептуна. А вы знаете, кто такой Нептун?

Дети. Морской царь.

Ведущий. Правильно. И живет он на морском дне среди рыб, дельфинов, русалок и других морских обитателей. А сегодня он обещал заглянуть к нам в детский сад и посмотреть, как ребята учатся плавать. Э, да вот он, кажется, уже к нам идет.

Под музыку входит Царь Нептун, проходит по обводной дорожке, подходит к трону.

Царь Нептун

Гордый я морей правитель,
Рыб, дельфинов повелитель!
Мой дворец на дне морском
Весь усыпан янтarem!

Здравствуйте, ребята. Я пришел сегодня к вам в гости, чтобы посмотреть, как вы живете в детском саду, учитеcь плавать. Вы любите плавать?

Дети. Да!

Царь Нептун. Молодцы!
А нырять умеете?

Дети. Да!

Царь Нептун. Ну отлично.
Покажите мне?

Дети. Да!

Царь Нептун. А я пришел к вам тоже не с пустыми руками, у меня есть для вас сюрприз. Со мной пришли русалочки и сейчас они для вас станцуют.

Царь Нептун хлопает 3 раза.

Ну-ка, русалки, выходите!

Под музыку выходят русалки и танцуют сначала на суше, потом в воде.

Ну что, понравились вам мои русалки?

Дети. Да, очень понравились!

Ведущий. Царь Нептун, а у нас тоже есть для тебя подарок. Дети приготовили «Танец лилий».

Под музыку ведущий (инструктор по физкультуре) и дети танцуют (в воде) с лилиями.

Царь Нептун. Молодцы, ребята. Мне очень понравилось.

Ведущий. А еще, Царь Нептун, мы тебе сейчас покажем, как мы плаваем.

Дети опускаются в воду и плывут «стрелкой», кролем на груди, спине, дельфином.

Царь Нептун. Ах, какие молодцы. А нырять и доставать предметы со дна вы умеете?





Дети достают со дна игрушки. Как приятно на вас смотреть. Ныряете, будто рыбки. А у меня есть для вас игра. Она так и называется «Нырок». Поиграем?

Под музыку проводится игра «Нырок».

На длинном шнуре (в ширину бассейна) привязаны надувные шары. Царь Нептун и ведущий держат шнур с шарами за концы и, двигаясь вдоль бассейна, проносят его по поверхности. При приближении шнура дети должны подныривать под ним.

Царь Нептун. Ух, утомился я. Хорошо поиграли. Ребята, а тут, я смотрю, у вас горка какая-то. А для чего в бассейне горка?

Дети. Мы с нее катаемся.

Царь Нептун. Неужели прямо в воду, как интересно. А мне покажете?

Дети скатываются с горки в воду.

Вот как здорово у вас это получается. Позабавили меня, старика.

Очень мне, ребята, у вас понравилось: и плаваете вы хорошо, и ныряете. Ну да надо прощаться, пора мне домой в свое царство. Я верю, что вы вырастаете сильными и здоровыми, если и дальше будете также дружить с водой. Может, из вас даже получатся настоящие спортсмены. А на память о нашей встрече я хочу вручить вам шоколадные медали как символ будущих спортивных побед.

Царь Нептун вручает всем медали, прощается и под музыку уходит.

Формирование опорно-двигательного аппарата дошкольников

Мальцева О.А.,

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 57,
г. Ангарск Иркутской обл.*

Хорошее здоровье — основное условие, определяющее своевременное физическое и нервно-психическое развитие ребенка, фундамент его дальнейшего благополучия. Поэтому среди основных задач современного общества можно назвать сохранение и укрепление здоровья детей, полноценное развитие их организма. Особо хотелось бы остановиться на необходимости профилактики заболеваний и коррекции ОДА.

К сожалению, в последние годы отмечается рост подобных заболеваний. По данным Института гигиены России, у 17% детей 3—4 лет отмечается слабость мышечного тонуса и наблюдаются различные отклонения в развитии ОДА. Это происходит из-за высокого числа патологий у новорожденных детей, ухудшения экологической обстановки, сокращения двигательной активности из-за приоритета «интеллектуальных» занятий и недостаточности общего физического развития детей, нерациональной орга-

низации режима дня ребенка. Снижение и нарушение симметрии мышечного тонуса дошкольников, общая слабость мышц, неспособность удерживать осанку в правильном положении приводят к дисфункции внутренних органов, и как следствие, — приобретению в дошкольном детстве хронических заболеваний. Осуществляя мониторинг здоровья детей в нашем ДОУ, мы выяснили, что 58,3% детей имели нарушения осанки: отстающие лопатки (10,4%), асимметрию надплечий (17,7%), сутуловатость (11,4%), плоскую спину (5,2%), кифотическую осанку (13,6%). У 41,6% детей выявлено плоскостопие.

На основании полученных данных возникла необходимость в проведении лечебной физкультуры в ДОУ. Были разработаны конспекты занятий по формированию правильного ОДА (с использованием игрового метода) в соответствии с физиологическими этапами развития костно-мышечной системы детей. В основу занятий по-

ложена «симметричная гимнастика» Д.М. Калашника.

Предлагаем вам, уважаемые коллеги, ознакомиться с конспектом игрового физкультурного занятия для старших дошкольников.

«Путешествие в страну цветных шаров»

Цель: формировать правильный ОДА.

Задачи:

- формировать мышечный корсет дошкольников: развивать силовую выносливость мышц спины и брюшного пресса;
- учить основам правильного дыхания при выполнении физических упражнений;
- развивать координацию и ловкость;
- вызывать положительный психоэмоциональный отклик и удовольствие от занятий ЛФК и подвижных игр;
- знакомить с оздоровительными технологиями: элементами самомассажа ладоней рук су-джок и сменой режима динамических поз детей (по технологии В.Ф. Базарного).

Оборудование: ортопедическая дорожка, спортивный туннель, 6 конусов, 3 гимнастические палки, мячи средние, воздушные шары и фитболы (по количеству детей), массажные шарики су-джок, мыльные пузыри, игровое покрытие для игры «Су-джок».

Игровой персонаж: Колобок.

* * *

Дети входят в зал.

Инструктор. Добрый день, ребята! Давайте поздороваемся.

Все встают в круг, проводится **коммуникативная игра «Здравствуйте!»**.

Дети здороваются с инструктором разными способами: ладонями, вытянутыми вверх руками, локтями, левой и правой ногой.

Сегодня у нас гости, давайте поздороваемся и с ними.

Дети здороваются с гостями.

Кто-то когда-то придумал шары,

Как развлечение для детворы.

Кто-то когда-то впервые

надул,

Кто-то когда-то в них душу
вдохнул.

Инструктор пускает мыльные пузыри.

Мыльные пузыри приглашают вас в интересное путешествие в «Страну цветных шаров». В дороге нас ожидают разные препятствия и испытания. Вы готовы отправиться в путь?

Дети отвечают.

Плечи расправили, голову приподняли, выровняли спину и пошли.

Звучит музыка.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

♦ Ходьба (способ организации — фронтальный, поточный):

- обычная (30 с);
- на носках с поднятыми руками (по 2—3 раза по 8 шагов);
- на пятках, руки держать на поясе (по 2—3 раза по 8 шагов);
- с перешагиванием через препятствия (на высоте 15—20 см) с раскинутыми в стороны руками (1 мин);
- по ортопедической дорожке «Камешки», руки держать на поясе;
- ползание на четвереньках через туннель;
- ходьба по ортопедическим дорожкам, руки держать на поясе.

Методические рекомендации детям: следите за осанкой, высоко поднимайте колени, сохраняйте равновесие.

- ♦ Бег (способ организации — фронтальный, поточный):
- обычный;
- легкий «змейкой» между предметами (30—40 с).

Методические рекомендации детям: дышите произвольно.

- ♦ Дыхательные упражнения (способ организации — фронтальный).

Упражнение на диафрагмальное дыхание «Шарик»

И.п. — стоя, ладонь на животе. Вдохнуть — живот выпятить вперед, задержать дыхание на 1—2 с, выдохнуть через неплотно сжатые губы со звуком [с].

Упражнение повторить 3 раза.

Методические рекомендации детям: вдыхайте носом, выдыхайте через рот.

Под веселую музыку вбегает Колобок.

Колобок. Здравствуйте, ребята!

Дети. Здравствуй, Колобок.

Колобок. Ой, ой! Я вдохнул, живот надул, а втянуть его не могу. Что мне делать?

Инструктор. Колобок, тебе надо просто потренироваться с нашими ребятами. Согласен?

Колобок. Да.

Инструктор предлагают детям взять средние мячи. Встать врассыпную. Колобок встает лицом к детям.

Инструктор. Начинаем разминку. Встали, выровняли спину.

ОРУ

Способ организации — фронтальный.

«Потягивания»

И.п. — стоя, ноги параллельно, руки опущены вниз, мяч в руках. 1 — подняться на носки, руки с мячом поднять вверх, 2 — вернуться в и.п.

Повторить 7—8 раз в среднем темпе.

Колобок. Я тоже тренировался, когда хотел от бабушки с дедушкой убежать, на окне качался влево и вправо.

Инструктор. Ребята, давайте вместе с Колобком выполним следующее упражнение.

«Наклоны»

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки прижаты к груди, мяч в руках. 1 — наклониться вправо, 2 — вернуться в и.п., 3 — наклониться влево, 4 — вернуться в и.п.

Выполнить по 4 наклона в каждую сторону в среднем темпе.

Методические рекомендации детям: при наклоне не задерживайте дыхание.

Инструктор. Колобок, а ты знаешь, что нужно делать, чтобы иметь красивую осанку?

Колобок. Нет.

Инструктор. Нужно укреплять мышцы спины, для этого наше следующее упражнение.

«Прогибаемся»

И.п. — стоя, ноги вместе, мяч в руках перед грудью. 1 — правую ногу отвести назад, руки с мячом поднять вверх, прогнуться, 2 — вернуться в и.п., 3 — тоже проделать с левой ноги, 4 — вернуться в и.п.

Выполнить по 6 раз каждой ногой в среднем темпе.

Колобок. Ой, ой, я устал.

Колобок садится на пол.

Инструктор. Колобок, у нас есть упражнение и из положения сидя.

«Подними мяч»

И.п. — сидя, упор сзади, мяч держим стопами. 1 — ноги сжаты между стопами мячом

поднять вверх, 2 — вернуться в и.п.

Повторить 6 раз в среднем темпе.

Методические рекомендации детям: упирайтесь сзади на ладони, ноги поднимайте не выше 45°.

Колобок. Ах, как я люблю кататься!

Инструктор. Наши ребята тоже любят не только кататься, но и перекатываться.

«Перекаты»

И.п. — лежа на спине, руки вверх за головой, мяч в руках. 1 — перекатиться на живот, 2 — вернуться в и.п.

Повторить 4 раза в медленном темпе.

«Подышим»

И.п. — произвольное, мяч в руках. Руки поднять вверх — вдохнуть, наклониться — выдохнуть.

Выполнить 3 раза в медленном темпе.

Методические рекомендации детям: вдыхайте носом, выдыхайте через рот.

Колобок. Какие молодцы, давайте поиграем с воздушными шарами!

Дети убирают мячи и берут шары.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Игра средней подвижности «Воздушная игра»

Дети подбрасывают над собой шар и отбивают по тексту.

Колобок

Кто правил не знает
Воздушной игры,
Но хочет подбрасывать
В небо шары,
Здесь можно мизинцем,
А можно плечом,
А можно обычным
Любимым локтем.

Инструктор. Ребята, попробуйте отбить воздушный шар макушкой, коленкой и т.д.

Методические рекомендации педагогам: следите за соблюдением техники безопасности, меняйте динамические позы, старайтесь снять психоэмоциональное напряжение у детей.

А давайте и нашим гостям поднимем настроение — подадим воздушные шары.

Дети дарят гостям воздушные шары. Колобок увидел фитболы.

Колобок. Какие огромные шары! Что с ними делают?

Инструктор. Ребята, как называются эти шары?

Дети отвечают.

Правильно, фитболы. Давайте покажем Колобку, какие упражнения можно на них делать.

Колобок. С удовольствием посмотрю, да еще и буду вас фотографировать, чтобы ничего не пропустить!

Упражнения ЛФК на фитболах

Способ организации — фронтальный.

И.п. — сидя на фитболе, руки на поясе. Держать равновесие (10 с), проверить осанку, следить за постановкой головы, плеч.

Методические рекомендации детям: не сутультесь, грудь вперед, плечи разверните.

И.п. — сидя на фитболе, руки на плечах. 1 — поднять пятку правой ноги и носок левой, 2 — поднять пятку левой ноги и носок правой.

Выполнить 6 раз в среднем темпе.

Методические рекомендации детям: держите равновесие, сохраняйте правильное положение тела.

И.п. — сидя на фитболе, руки на поясе. 1 — руки выставить вперед, 2 — поднять, 3 — раскинуть в стороны, 4 — руки вернуть на пояс.

Выполнить 6 раз в медленном темпе.

Методические рекомендации детям: следите за постановкой головы, плеч.

И.п. — сидя на фитболе. 1 — наклониться вправо, одну руку держать на фитболе, другую — потянуть вверх, 2 — вернуться в и.п., 3—4 — то же проделать влево и вернуться в и.п.

Выполнить по 4 раза в каждую сторону в медленном темпе.

Методические рекомендации педагогам: будьте внимательны, не допускайте перерастяжения мышц.

И.п. — лежа животом на фитболе. 1 — поднять правую руку

и левую ногу, 2 — вернуться в и.п., 3 — поднять левую руку и правую ногу, 4 — вернуться в и.п.

Выполнить 6 раз в медленном темпе.

Методические рекомендации детям: сохраняйте равновесие, руки и ноги должны быть прямыми.

И.п. — лежа животом на фитболе. Выполнить упражнение на расслабление мышц «Медуза» (30 с).

И.п. — сидя на фитболе, руки внизу вдоль туловища. Выполнить пружинистые прыжки на месте на мяче (30 с).

Методические рекомендации детям: не отрывайте таз от мяча.

И.п. — сидя на фитболе. Выполнить упражнение на дыхание «Мы подуем на плечо» под стихотворный текст.

Мы подуем на плечо,

Вдохнуть носом, выдохнуть ртом — дуем на правое плечо.

Мы подуем на другое,

Вдохнуть носом, выдохнуть ртом — дуем на левое плечо.

Мы подуем на живот,

Вдохнуть.

И как трубка станет рот,

Выдохнуть через вытянутый трубочкой рот.

А теперь на облака

Поднять голову вверх, вдохнуть через нос, выдохнуть через рот.

И остановимся пока.

Методические рекомендации детям: не задерживайте дыхание.

Комплекс упражнений на фитболах закончен, дети и инструктор убирают мячи.

Колобок. Смотрите, какие у меня облака — шары!

Колобок пускает мыльные пузыри.

Инструктор. Разве это облака! Ребята, что это?

Дети. Мыльные пузыри.

Инструктор. Правильно, это мыльные пузыри, но шары бывают разные. Ребята, какие бывают шары?

Дети. Теннисные, бильярдные, воздушные, гелевые

Колобок. Путешествуя на воздушном шаре, я побывал в Китае и увидел там у ребят вот такие шары — массажные, они называются су-джок, от слова «су» — рука, «джок» — нога. А давайте сделаем с вами массаж ладоней.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Способ организации — фронтальный.

Самомассаж ладоней рук (профилактика простудных заболеваний)

Катать шарик между ладонями в течение 30 с.

Игра малой подвижности «Су-джок»

Проводится по типу «Твистера» (авторская игра).

Расстилается игровое поле, на котором размечены ладошки и стопы. Дети располагаются на нем врассыпную. По сигналу «Су-ладонь» прикладывают ладони к размеченным на поле ладошкам, по команде «Джок-нога» наступают на размеченную стопу. Выполняя команды, дети продвигаются по полю по ориентире.

Игру можно усложнить: ввести цветные ориентиры.

Методические рекомендации педагогам: следите за сменой динамических поз, главная задача — развивать ловкость.

Колобок. Ребята, я сегодня узнал, что можно делать лечебные упражнения на фитболах, самомассаж с помощью шариков су-джок и что для правильной осанки надо тренировать мышцы спины и пресса. Как

было интересно, у меня отличное настроение. Уважаемые взрослые, у вас хорошее настроение? (*Обращается к гостям.*)

Гости. Да.

Колобок. Тогда поделитесь им с нашими ребятами!

Взрослые кидают воздушные шары детям.

Ну вот, наша встреча на этом заканчивается.

Колобок и дети прощаются со взрослыми и уходят под музыку из спортивного зала.

Литература

Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. М., 1999.

Калашник Д.М. Методика симметричной гимнастики. Иркутск, 1989.

Каштанова Г.В. Лечебная физкультура и массаж. М., 2006.

Черная Н.Л. Нарушение опорно-двигательного аппарата у детей. Диагностика, профилактика, коррекция. Ростов на/Д., 2007.

Предлагаем вашему вниманию книгу



КАК СДЕЛАТЬ ОСАНКУ КРАСИВОЙ, А ПОХОДКУ ЛЕГКОЙ

Автор — Бабенкова Е.А.

Книга посвящена воспитанию навыков правильной осанки и походки у детей дошкольного и младшего школьного возраста. Представлены рекомендации по определению нарушений опорно-двигательного аппарата, комплексы упражнений корригирующей гимнастики, лечебной физической культуры, вопросы и ответы для проверки знаний и деятельности обучающихся по формированию правильной осанки и походки.

Туристские походы в разное время года

Казакова Н.А.,

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 24 «Сказка»,
пос. Горноуральский Свердловской обл.*

Всестороннее развитие детей — пожалуй, самая актуальная задача современного общества. Но достичь высокого интеллектуального уровня может только здоровый ребенок.

Здоровье — это не только отсутствие заболеваний, но и способность организма быстро адаптироваться к различным условиям жизнедеятельности и противостоять воздействию вредных влияний внешней среды. Во многом оно зависит от социально-экономических, климатогеографических и экологических условий. Конечно, педагоги не в силах изменить негативное влияние окружающей среды, но и они могут сделать многое для решения важнейшей задачи — сохранения и укрепления физического здоровья детей.

Занятия физкультурой укрепляют малышей, воспитывают потребность в ЗОЖ, но не формируют навыков поведения в природной среде. А ведь это так необходимо для умения интересно и содержательно организовать свой досуг, повысить мотивацию на укрепление здо-

ровья и ЗОЖ. Восполнить это помогут туристские походы.

Пытаясь помочь детям сохранить, укрепить, поддержать здоровье, я решила внедрить в работу туристские прогулки, так как детский туризм показан дошкольникам, имеющим различную физическую подготовленность и отклонения в здоровье. Прогулки можно проводить в парке или ближайшем лесу. Дети гуляют, играют на свежем воздухе, получают разнообразный двигательный опыт и оздоровительный эффект. Доказано, что туристские прогулки с умеренной нагрузкой развивают выносливость, силу, ловкость, закаляют, формируя защитный барьер организма от простудных заболеваний. А сколько приключений ждет детей! Можно искать клад, помогать сказочным героям или спастись от грозных пиратов.

Подготовка к путешествию — дело серьезное. Прежде чем разрабатывать программу мероприятия, необходимо оценить возможности ДОУ, готовность педагогического коллектива и родителей, физическую и психо-

логическую подготовку дошкольников.

Предлагаю вам, уважаемые коллеги, ознакомиться с разработанными занятиями по туризму. Особо хочу отметить, что для каждого сезона — свой концепт занятия.

Перед выходом в поход с детьми проводится *предварительная работа*:

- ознакомление с правилами поведения в лесу;
- чтение художественной литературы, стихов, повторение пословиц и поговорок о лесе, животных, птицах;
- рассматривание карт маршрутов;
- сбор необходимых принадлежностей для похода.

Осенний пеший поход «В гостях у Старичка- Лесовичка»

Задачи:

- оздоравливать организм во время пешеходной прогулки;
- приобретать навыки ориентировки на местности, умение читать карту (схему) маршрута;
- воспитывать чувство взаимопомощи, товарищества;
- развивать выносливость, силу, ловкость.

Игровой персонаж: Старичок-Лесовичок.

* * *

Участники похода выходят из детского сада, идут по намеченному маршруту, сверяя его с картой.

Дети с рюкзаками за спиной идут по дороге, лесной тропинке, потом останавливаются на месте стоянки. Из леса появляется Старичок-Лесовичок.

Ведущий. Ой, кто это?

Старичок-Лесовичок

Это я — седой старик,
Называюсь Лесовик.

Этот лес сторожу,
За порядком здесь слежу.

Ведущий. Здравствуйте,
Старичок-Лесовичок!

Старичок-Лесовичок.
Здравствуйте, дети. Зачем пожаловали?

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

Старичок-Лесовичок.
Знаю, знаю, как вы гуляете, отдыхаете. Муравейники разоряете, цветы рвете. Насекомых и зверей обижаете. Не пушу вас в лес!

Ведущий. Не сердись на нас, Старичок-Лесовичок, наши ребята не такие, они лес любят и уважают. Много стихов и пословиц про него знают.

Дети читают стихи и пословицы о лесе.

Старичок-Лесовичок.
Ну коли так, тогда добро пожаловать в мои владения. А я вас проверю и игру для вас затею. Хочу испытать, какие вы ловкие да смелые.

Дети делятся на команды.

Старичок-Лесовичок проводит игры для детей: «Найди пару» (нуж-

но собрать одинаковые листочки), «Чья команда соберет больше шишек?», «Перепрыгни с кочки на кочку», «Кто быстрее до дерева?».

Молодцы, ребята, порадовали меня, хочу вас отблагодарить и гостинцем угостить, да вот забыл, где корзинку свою оставил. Давайте вместе искать, а помогут нам разноцветные осенние листочки (*желтые, зеленые и красные*).

Дети делятся на команды и ищут корзинку по листочкам (одного цвета или одного вида и т.д.). Побеждает команда, которая быстрее найдет ее.

После игры Старичок-Лесовичок приглашает всех на чаепитие.

Все участники похода рассаживаются вокруг костра, достают свои припасы, дети угощают Лесовичка, а он — детей. После чаепития все вместе поют.

Старичок-Лесовичок

Ну вот пришла пора

прощаться

И в лес обратно возвращаться,
До свидания, ребята.

Воспитатели и дети собирают мусор, тушат костер и возвращаются в детский сад по указанному маршруту.

Лыжный поход «Зимний лес»

Задачи:

— учить ходьбе на лыжах (по лыжне, свежему снегу), подъему на горки и спуску с них);

— знакомить с жизнью лесных обитателей (зимовка птиц, животных, деревья зимой).

* * *

Перед выходом из детского сада воспитатель знакомит детей с маршрутом и читает стихотворение Е. Трутневой:

Лес и поле белые, белые
луга,
У осин заснеженных ветви,
как рога,
Подо льдами крепкими
Дремлют воды рек.
Белыми сугробами
Лег на крышах снег.

После этого воспитатель задает вопросы:

- ♦ Можно ли увидеть в зимнем лесу птиц и животных?
- ♦ Назовите каких?
- ♦ Чем они питаются?
- ♦ Где живут?

По окончании беседы участники похода выходят из детского сада, идут по намеченному маршруту, сверяя его с картой.

Двигаясь по маршруту, дети:
— ходят на лыжах по лыжне друг за другом (с рюкзаком за спиной);
— по свежему снегу;
— преодолевают подъемы;
— спускаются с гор в стойке лыжника.

Останавливаются, снимают лыжи. На короткой стоянке воспитатель может предложить детям осмотреться, понаблюдать, что их окружает:

- ♦ подойти к березе, встать под ней, посмотреть сквозь ветки на небо (оно хорошо просматривается), отметить цвет и форму облаков;
- ♦ перейти под ель (неба сквозь густые ветки не видно);
- ♦ посмотреть со стороны на эти деревья и объяснить, почему сквозь ветки одного дерева небо видно, а сквозь ветки другого — нет;
- ♦ встать с подветренной стороны ели, отметить, что густая хвоя дерева защищает от ветра, а под березой от ветра не спрячешься, разве что ствол будет толстый.

Продолжить путь по маршруту, на следующей стоянке предложить отгадать загадки:

Я по дереву стучу,
Червячка достать хочу,
Хоть и скрылся под корой,
Все равно он будет мой.

(Дятел.)

Пусть я птичка-невеличка,
У меня, друзья, привычка —
Как наступят холода,
Прямо с севера сюда.

(Снегирь.)

В сосне дупло,
В дупле тепло,
А кто в дупле живет в тепле?

(Белка.)

Кто осенью спать ложится,
А весной встает?

(Медведь.)

Косой бес поскакал в лес.
(Заяц.)

Отгадав загадки, дети ищут следы животных и птиц на стоянке и выполняют следующие задания:

- ♦ рисуют свою тропинку (протаптывают дорожки);
- ♦ запутывают следы (ходят по свежему снегу);
- ♦ прыгают по дорожке на одной ножке;
- ♦ бросают снежки вдаль.

Затем можно организовать отдых у костра, после этого дети возвращаются в детский сад.

По возвращении воспитанники получают домашнее задание: нарисовать «Зимний лес».

Пеший поход в весенний лес

Задачи:

- оздоравливать организм во время пешего похода;
- приобретать навыки ориентировки на местности, умение читать карту (схему) маршрута;
- воспитывать чувство взаимопомощи, товарищества;
- развивать выносливость, силу, ловкость.

Игровые персонажи: Лесовик, Топтыгин.

* * *

Перед выходом из детского сада ведущий (воспитатель) сообщает детям маршрут, показывает и читает письмо.

В е д у щ и й

К нам в детский сад пришло
письмо.

В е д у щ и й. Да вот Топтыгин
нам письмо прислал и попросил

ребят его разбудить, когда наступит весна — ему ведь не видно в берлоге.

Лесовик. Теперь мне все ясно, да, надо помочь Топтыгину. Идите вот по этой тропинке и увидите высокую ель, под ней его берлога. Ну а мне уже пора, заболтался я с вами.

Ведущий. Большое спасибо, Лесовик, за помощь. До свидания! Ребята, следите за тропинкой, куда она ведет. А чтобы не скучно было в пути, давайте споем.

Все вместе поют песню «Про Мишку» (муз. А. Филиппенко).

Просыпается Топтыгин и кричит из берлоги.

Топтыгин

Что за шум идет по бору,
Кто не спит в такую пору.

Ведущий. Кто это, ребята, откуда слышится голос?

Подходят к ели.

Да это же та самая ель, о которой говорил Лесовик.

Подходят к берлоге.

Да это же берлога! Вот где медведь всю зиму зимовал. Наверно мы его разбудили своими песнями, давайте его за добрим.

Дети (поют)

Медведь, медведь,
Мы к тебе пришли,
Мы к тебе пришли,
Медку принесли.

Получай-ка мед,
Не рычи, не рычи.

Топтыгин

Р-р-р-р-р.

Ведущий

Ты, Топтыгин, не серчай,
Из берлоги вылезай.
Пробудись ты ото сна,
Приближается весна.

Топтыгин (вылезает из берлоги)

Ух, наконец-то я из берлоги
вырвался.

Эх, хорошо бродить
без дороги!

На солнышке греться,
В весенние лужи глядеться.

В то целую зиму спал,
Все бока отлежал.

Очень рад я, очень рад,
Что пришел ваш детский сад
Разбудить меня от сна.

Здравствуйте, детишки,
Девчонки и мальчишки!

А у меня есть для вас игра —
Вам понравится она.

Проводится игра «У медведя во бору».

Вижу, что все ребята в детском саду дружные да веселые, ловкие. Давайте поиграем, посоревнуемся.

Топтыгин проводит эстафеты: с элементами бега, прыжками, метанием.

Вижу, вижу, молодцы,
Молодцы и удалцы.
Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно.

Ведущий. Ребята, посмотрите, кажется, Топтыгин замерз. Наверное холодно ему в весеннем лесу после теплой берлоги. Давайте погреем его.

Проводится игра «Горелки».

Ребята, а чем же это так вкусно пахнет? Смотрите, Лесовик вернулся.

Лесовик. Пока вы в «Горелки» играли, я решил вам сделать сюрприз — разжег настоящий костер, чтобы угостить всех румяным хлебом.

Лесовик приглашает детей к костру, угощает хлебом.

После посиделок у костра дети возвращаются в детский сад.

Предлагаем вашему вниманию книги



ЗИМНИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ 5—7 ЛЕТ

Планирование, конспекты

Автор — Сулим Е.В.

Представлен оригинальный материал, предназначенный для повышения интереса детей к физкультуре на свежем воздухе в зимний период: обучение ходьбе на лыжах, катанию на санках, скольжению по ледяным дорожкам и спортивной игре «Сноубол». Содержатся планирование физкультурных занятий, конспекты занятий и разнообразные спортивные игры и упражнения.



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ 6—7 ЛЕТ

Автор — Картушина М.Ю.

Представлена система оздоровительных интегрированных занятий для детей подготовительной к школе группы, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата и зрения у детей, повышение резистентности организма. В книге представлены приемы и методы оздоровления детей: различные виды массажа и самомассажа, комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики, физкультминутки, пальчиковый игротренинг и т.д.



СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Автор — Громова О.Е.

В книгу включены разнообразные игры с детьми: подвижные групповые и командные игры, соревнования-поединки, спокойные игры и игры народов нашей страны. Разработаны методические рекомендации к проведению игр, критерии выбора и организационные требования.

Летние олимпийские игры

Чернова Л.А.,

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 11,
г. Армавир Краснодарского края*

Цели:

- приобщать дошкольников к ЗОЖ;
- пропагандировать массовые занятия физкультурой и спортом среди детей и родителей.

Задачи:

- воспитывать положительное отношение к физкультуре и спорту, волю к победе, командный дух;
- развивать физические, психические, коммуникативные качества;
- упражнять в лазанье, метании, прыжках на двух ногах, выполнении упражнений по показу и памяти;
- учить выполнять упражнения, сочетая свои движения с движениями товарищей по команде.

Оборудование: канаты, ракетки для бадминтона, мячи, гимнастические палки, мягкие модули, дуги, пуфики, лавочки, флаги ДОУ и олимпийских игр.

Участники: дети подготовительной к школе группы, родители.

ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА

В е д у щ и й.

Аборигены Чунга-Янга и Чунга-Мунга — взрослые.

* * *

Дети (2 команды) входят на спортивный участок и строятся в две шеренги.

В е д у щ и й. Здравствуйте, дорогие ребята, уважаемые взрослые! Наш стадион «Поиграй-ка» приветствует вас.

1 - й р е б е н о к

Ярким солнцем озарен,
Нас встречает стадион.

Тренируясь, мы растем,
Мы сильнее с каждым
днем.

2 - й ребенок

Любим мы играть в футбол —
Забивать в ворота гол.
Любим прыгать высоко,
Плавать быстро и легко.

3 - й ребенок

На любимом стадионе
Все рекорды мы побьем
И на смену чемпионам
Очень быстро мы придем.

Ведущий. Сегодня на нашем стадионе проводятся олимпийские игры. Спортсмены, равняйся, смирно! Флаг олимпийских игр детского сада внести. Равнение на флаг!

Звучат фанфары, вносится флаг.

Летние олимпийские игры объявляю открытыми! Сейчас я хочу обратиться к зрителям: давайте поприветствуем наших спортсменов.

Зрители приветствуют участников игр.

Команды, ваше приветствие!

1 - я команда

Чтоб расти и закаляться
Не по дням, а по часам,
Физкультурой заниматься,
Заниматься надо нам.

2 - я команда

Кто с зарядкой дружит смело,
Кто с утра прогонит лень.

Будет смелым, и умелым,
И веселым целый день.

Ведущий. Итак, спортсмены готовы, болельщики ждут начала соревнований, а где же, где же судьи?

Входят судьи.

Давайте их поприветствуем!

Ведущий представляет судейскую коллегия.

Неожиданно на площадке появляются, испуганно озираясь, аборигены Чунга - Мунга и Чунга - Янга.

Ребята, посмотрите, какие необычные гости к нам приехали! Кто вы, откуда и почему такие грустные?

Чунга - Мунга. Мой зовут Чунга-Мунга.

Чунга - Янга. А мой — Чунга-Янга. Мы приплыли на лодка с далекий остров.

Чунга - Мунга. А почему мы такой грустный, сейчас вам рассказать.

Под музыку песни «Остров невезения» (муз. А. Зацепина из к/ф «Бриллиантовая рука») аборигены поют:

Весь покрыт таблетками,
Абсолютно весь,
Остров всех болезней
В океане есть.
Остров всех болезней
В океане есть,
Весь покрыт таблетками,
Абсолютно весь.

Там живут несчастные
Люди-дикари,

На лицо прекрасные,
Чахлые внутри.
На лицо прекрасные,
Чахлые внутри,
Там живут несчастные
Люди-дикари.

Как они ни лечатся,
А здоровья нет,
Болезни приносят им
Очень много бед.
Болезни приносят им
Очень много бед,
Как они ни лечатся,
А здоровья нет,

Вроде не калеки,
И могли бы жить.
Им бы все аптеки
Взять и отменить.
Им бы все аптеки
Взять и отменить,
Вроде не калеки,
И могли бы жить.

Так они страдают
Миллионы лет,
На несчастном острове
Стадиона нет.
На несчастном острове
Стадиона нет,
Так они страдают
Миллионы лет.

Плача, вымирает
Островной народ,
Ведь они не знают,
Что такое спорт.
Высохли бассейны
И разрушен корт.
Ну просто вымирает
Островной народ.

Весь покрыт таблетками,
Абсолютно весь,

Остров всех болезней
В океане есть.
Остров всех болезней
В океане есть,
Весь покрыт таблетками,
Абсолютно весь.

Весь наш дети болеть круглый
год. Как их лечить, мы не знаем.

Чунга - Янга. Ваш дети та-
кой здоровый, такой веселый!
Как вы это сделать?

Ведущий. А я думаю, что
наши ребята сами вам все рас-
скажут.

1 - й ребенок

Мы летом загорали,
Купались и ныряли.
Зимой в снежки играли
И крепкими все стали.

2 - й ребенок

По утрам приходим в сад,
Чтоб здоровье укреплять.
Надо спортом заниматься:
Прыгать, бегать и метать.

3 - й ребенок

Мы хотим быть смелыми,
Ловкими, умелыми.
С нами детский сад,
Друзья и вся спортивная семья.

Ведущий. Вот видите, чтобы
дети не болели, важны не
столько лекарства, сколько под-
вижный, активный, здоровый
образ жизни. Нужно занимать-
ся спортом, закаляться и каждое
утро обязательно делать заряд-
ку, желательно всей семьей.

Чунга - Мунга. Спорт, за-
рядка. Слышать спорт, но не знать.

Чунга - Янга. Никогда не видеть спорт, никогда не делать зарядка.

Ведущий. Не расстраивайтесь. Вот посмотрите наши сегодняшние соревнования и сразу же все поймете. Ну а сейчас мы приглашаем всех на танцевальную зарядку.

Проводится комплекс зарядки под музыку (по выбору педагога).

Вы размялись хорошо,
Праздник веселей пошел.
Ждут вас новые задания,
Непростые испытанья.

Уважаемые гости, а вы не хотите принять участие в наших соревнованиях? Придумывать задания для спортсменов?

Чунга - Мунга. Хотеть, очень хотеть. Но как?

Ведущий. А вот как. Вы можете показать детям, как в джунглях веселые обезьянки ловко карабкаются по лианам?

Чунга - Янга. Я показать! Вот так!

Ведущий. Ну вот и первая эстафета. Присоединяйтесь к нашим спортсменам!

Проводится эстафета «Веселые обезьянки».

Игроки передвигаются по канату, держась ногами и перебирая по нему руками. В эстафете могут принимать участие и родители.

Чунга - Мунга. Я вспомнить: есть еще один игра! Вам понравится она!

Проводится игра «Кокособол».

Игроки должны забросить за линию мячи, отбивая их бадминтонными ракетками. Судьи подсчитывают количество мячей, брошенных каждой командой. В игре могут принимать участие родители.

Чунга - Янга. Нравится спорт: по лиане беги, кокос бросай, беги-бросай, беги-бросай!

Ведущий. Дорогая Чунга-Янга! Это еще не весь спорт.

Видов спорта много есть,
Даже все не перечесать.
Будут команды сейчас играть:
Виды спорта называть.

Проводится викторина «Виды спорта».

В начале игры виды спорта называют по очереди дети одной и другой команды, затем могут присоединиться их родители.

Чунга - Мунга. Теперь знать спорт, знать. А можно еще поиграть?

Ведущий. Конечно, можно! Ведь наша олимпиада продолжается.

Чунга - Янга. Играть в змеиный гонка.

Проводится игра «Змеинные гонки».

Игроки команд (дети и родители) образуют по цепочке. Они должны преодолеть полосу препятствий раньше, чем соперники, не разорвав цепочки: пройти «змейкой» между пуфиками, перелезть через мягкие модули, пролезть под дугой, пробежать по лавочке, вернуться на старт. Цепочка строится по принципу: взрослый — ребенок — взрослый — ребенок и т.д.

Чунга - Мунга. А я знать такой птиц — пингвин. Он носить яйцо со своим детенышем всегда с собой. Вот так (*показывает*). Хотеть так играть?

Проводится эстафета «Пингвины».

Игроки прыгают до флажков на двух ногах, зажав между коленями надувной шар. Назад возвращаются бегом. Если шар лопается, игрок бежит за новым на старт и продолжает игру с того же места, на котором лопнул шар.

Чунга - Янга. А давай показать, как надо переправляться через пропасть.

Проводится эстафета «Переправа».

Родители берут гимнастическую палку за концы, ребенок хватается за ее середину и его переносят на другую сторону площадки, а затем возвращаются за следующим игроком.

Чунга - Мунга. Ну вот теперь мы знать спорт.

Чунга - Янга. И мы тоже делать зарядка.

Чунга - Мунга. Мы так рады, что очень хотеть танцевать.

Все участники игр (дети и взрослые) танцуют «Чунгу-чангу» под одноименную песню (муз. В. Шаинского, сл. Ю. Энтина из м/ф «Катерок»):

— на слова первого куплета ходят по кругу, слегка наклоняя корпус в стороны и подняв согнутые руки с разведенными в стороны пальцами;

— на припев кружатся на месте в разные стороны, поднимая и опуская согнутые в локтях руки;

— на слова второго куплета ходят в круг и из круга (2 раза);

— на проигрыш приседают, поворачивая колени вправо-влево, выполняя согнутыми в локтях руками с разведенными пальцами круговые движения перед грудью.

Ведущий. Теперь, когда вы все узнали, можете научить детей на вашем острове заниматься спортом. Они больше не будут болеть.

Пусть, как цветы в краю
родном,
Растут ребята ваши,
Пусть будут крепче с каждым
днем
И с каждым годом краше.

Чунга - Мунга. Спасибо вам большое. Вы нам очень-очень помочь.

Ведущий. Уважаемые гости, мы же совсем забыли назвать победителей нашей олимпиады. Слово предоставляется судьям.

Судьи подводят итоги олимпийских игр и награждают победителей.

Чунга - Мунга и Чунга - Янга (вместе). А теперь прощаться. До свидания! До встречи, друзья!

Уходят.

Ведущий. Наши летние олимпийские игры объявляются закрытыми. Спортсмены, равнение на флаг.

Звучат фанфары, знаменосцы уносят флаги олимпийских игр и детского сада.

Организация физкультурно-оздоровительной работы летом

Касаткина Т.А.,

воспитатель физкультуры ГБОУ д/с № 1870, Москва

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка — основа формирования личности.

Основные задачи физического воспитания дошкольников:

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- развивать физические качества;
- создавать условия для реализации потребности детей в двигательной активности;
- воспитывать потребность в ЗОЖ;
- обеспечивать обстановку физического и психического благополучия.

Для успешного решения поставленных задач необходимо создать условия для физического развития и снижения заболеваемости детей, повысить уровень педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ летом во многом зависит от взаимодействия воспитателей с медицинской сестрой, музыкальным

руководителем, инструкторами по плаванию и физкультуре, педагогом дополнительного образования, педагогом-психологом.

Для сохранения и укрепления здоровья важны многие факторы: полноценное питание, закаливание и т.д. Но главное — движения.

Для эффективной физкультурно-оздоровительной работы в летний период важно:

- подобрать упражнения для физкультминуток, бодрящей и танцевально-ритмической гимнастики, самостоятельной двигательной деятельности детей на прогулке; организовать музыкально-подражательные игры, игры-путешествия;
- проводить закаливающие процедуры: ежедневные прогулки на свежем воздухе, обливание, воздушно-солнечные ванны, босохождение по песку;
- составить гибкий распорядок дня: прием детей, утреннюю гимнастику и занятия физкультурой осуществлять на улице, придерживаться индивидуального режима пробуждения и проводить гимнастику после дневного сна, заниматься плаванием, организовывать

подвижные игры, динамические паузы, физкультурные досуговые, праздники и развлечения, психогимнастику;

- оформить рекомендации для родителей: по организации двигательной деятельности в семье, об использовании облегченной формы одежды (желательно, из натуральных тканей), о пользе босохождения до и после сна, полоскания рта и горла, организации рационального питания и оптимального питьевого режима.

Важное место в системе физкультурно-оздоровительной работы занимают праздники и развлечения — наиболее эффективная форма отдыха детей. Среди них дни и недели здоровья, конкурсы, эстафеты с участием сказочных персонажей.

Педагоги ДОУ в своей работе активно используют здоровьесберегающие технологии:

- изотерапию, снимающую нервное напряжение, страхи, отвлекающую от грустных мыслей, вызывающую радость;
- сказко- и музыкотерапию, оказывающую благотворное влияние на ребенка;
- пальчиковые игры, позволяющие удовлетворить потребность в движении не только крупных, но и более мелких групп мышц. Гимнастика для пальцев — мощное средство повышения работоспособности головного мозга, развивающая мыслительную деятельность, память, внимание.

Предлагаем ознакомиться с использованием здоровьесберегающих технологий в нашем ДОУ.

Здоровьесберегающие технологии и время их проведения в режиме дня

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня и возраст воспитанников	Особенности проведения
1	2	3
Стретчинг	Не раньше чем через 30 мин после приема пищи, 2 раза в неделю. Для среднего возраста (в совмещенном или тренажерном зале)	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы
Оздоровительная аэробика и ритмическая гимнастика	Не раньше чем через 30 мин после приема пищи, 2 раза в неделю. Для младшего возраста	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка

Продолжение

1	2	3
Подвижные и спортивные игры	Ежедневно. Для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. Используются элементы спортивных игр
Релаксация	В зависимости от состояния детей и целей педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную музыку, звуки природы
Гимнастика утренняя	Ежедневно утром, перед завтраком. Для всех возрастных групп	В групповой комнате, зале, под музыку, с использованием подвижных игр и др.
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно после дневного сна (5—10 мин). Для всех возрастных групп	Различные варианты проведения
Гимнастика пальчиковая	Используется в разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшего возраста	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любое удобное время
Закаливание	Ежедневно в любое свободное время, в разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога
Гимнастика дыхательная	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшего возраста	Обеспечить проветривание помещения, педагогу проинструктировать детей об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры
Динамическая пауза, физкультминутки	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшего возраста	Форма проведения зависит от поставленной задачи и подготовки детей

Окончание

1	2	3
Физкультурное занятие, плавание	Проводится 2 раза в неделю: для раннего возраста — 10 мин; младшего — 15—20; среднего — 20—25; старшего возраста — 25—30 мин	Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОУ
Игровой самомассаж	В зависимости от поставленных целей, проводится сеансами либо в разных формах физкультурно-оздоровительной работы. Для детей старшего возраста	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и проинформировать о том, как не навредить своему организму
Информация для детей по теме «Здоровье». Взаимодействие с семьей	Во время совместной деятельности в зависимости от поставленных задач, в разных формах физкультурно-оздоровительной работы. Для всех возрастных групп	Могут быть частью совместной деятельности с целью познавательного развития. Форма проведения зависит от поставленной задачи

Предлагаем ознакомиться с комплексами упражнений для организации физкультурно-оздоровительной работы летом.

Гимнастика после дневного сна

«Поездка в зоопарк»

(для детей младшего дошкольного возраста)

«Машина»

Гимнастика проводится в кровати.

И.п. — лежа, руки вдоль туловища.

На машине едем

Руки выставить перед собой.

В зоопарк скорей.

Выполнять вращательные движения, имитируя руль.

Много интересных
Там живет зверей.

«Страус»

Гимнастика проводится в кровати.

И.п. — лежа, ноги вытянуты, руки вдоль туловища.

Страус в клетке ходит важно —
И на вид такой отважный.

Попеременно поднимать прямые ноги.

А увидев двух сорок,
Прячет голову в песок.

Закрывать лицо руками.

«Обезьянки»

Гимнастика проводится в кро-
вати.

И.п. — лежа, руки и ноги под-
няты вверх.

Как на качелях, на лианах
Раскачиваются обезьянки:

Покачать ногами и руками из
стороны в сторону.

Одни шагают грузно,

«Шагать», обнимая руками сто-
пы.

Другие скачут дружно,

Перебирать в воздухе руками и
ногами.

И усевшись высоко,

Сесть.

Корчат рожицы легко.

Большими пальцам покрутить у
висков, а ладонями — в воздухе.

«Кенгуру»

Гимнастика проводится в игро-
вой комнате.

И.п. — стоя, руки согнуты в
локтях и прижаты к груди.

А в вольере кенгуру —
Вдруг затеяли игру:

Ходьба с высоким подниманием
коленей до дверей спальни.

Друг за другом прыг да скок,

Прыгать из спальни на ковер в
игровой комнате.

Кто быстрее найдет цветок.

«Медвежонок»

Гимнастика проводится в игро-
вой комнате.

И.п. — стоя, руки на поясе,
ноги на ширине плеч.

Очень любит мишка бурый
Заниматься физкультурой:

Переваливаться с ноги на ногу.

Ножками он топает,

Потопать.

Лапками он хлопает,

Похлопать.

Приседает, приседает

Присесть.

Потянулся. Отдыхает.

Подняться на носочки, руки по-
тянуть вверх, глубоко вдохнуть и
вернуться в и.п.

Каждое упражнение повторя-
ется 3—4 раза.

**«Полоса препятствий»
(для дошкольников)**

«Идем по скошенной тра-
ве» — ходьба по массажной до-
рожке с шипами.

«Пробираемся через чашу» —
сначала пролезание под палоч-
кой, потом перешагивание через
нее сверху.

«Переходим болото» — ходьба
по «кочкам».

«Переходим пропасть по ве-
ревочному мосту» — ходьба по
канату с сохранением равнове-
сия.

«Переходим горный перевал» — ходьба по массажным дорожкам с пуговицами (по «камням»).

«Пролезаем в пещеру» — проползание на животе под 2—3 банкетками («вход в пещеру очень узкий»).

«Просыпающиеся котята»

(с элементами самомассажа для дошкольников)

Воспитатель. Давайте поиграем. Для этого мы превратимся в маленьких пушистых котят.

Кот решил котят учить,
Как же нужно лапки мыть,
Мы недалеко сидели,
Все движенья подглядели.

Далее дети выполняют движения по тексту.

Лапку правую потрем,
А потом ее встряхнем.
Вот и левой лапкой тоже
Правой лапке мы поможем.
Ушко левое свое
Левой лапкой достаем,
Правое не забываем,
Лапкой правой умываем.
Проведем по шерстке лапкой,
Будет лобик чистый, гладкий.
Дальше глазки закрываем,
Каждый гладим, умываем.
Чистим носик осторожно.
Грудку нам разгладить можно.
Вот и чистые котята,
Вот и выпались ребята!

«Поднимайся, детвора!»

Завершился тихий час,
Свет дневной встречает нас.
Мы проснулись, потянулись,

Дети потягиваются.

Приподняли мы головку,

Приподнимают голову, выполняют ею повороты.

Кулачки сжимаем ловко.

Сжимают, разжимают кисти рук.

Ножки начали плясать,

Двигают стопами в разных направлениях.

Не желаем больше спать.
Обопремся мы на ножки,

Делают «мостик» — приподнимают таз.

Приподнимемся немножко.
Все прогнулись, округлились,
Мостики получились.
Ну, теперь вставать пора,
Поднимайся, детвора!
Все по полу босиком,
А потом легко бегом.
Сделай вдох и улыбайся,
На носочки поднимайся.
Опускайся, выдыхай
И еще раз повторяй.
Стопы быстро разминай
И ходьбу ты выполняй.

Дети ходят на носках, пятках, внешней стороне стоп.

Вот теперь совсем проснулись
И к делам своим вернулись.

Игровой самомассаж

Массаж спины «Паровоз»

Дети строятся друг за другом и делают массаж впереди стоящим товарищам.

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,
Похлопывать по спине ладонями.

Стоять на месте не хочу!
Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу!

Повернуться на 180°.

Стоять на месте не хочу!

Поколачивать по спине кулачками.

Колесами стучу, стучу,

Повернуться на 180°.

Колесами стучу, стучу,

Постукивать по спине пальцами.

Колесами стучу, стучу,

Повернуться на 180°.

Садись скорее, прокачу!

Поглаживать спину ладонями.

Чу, чу, чу!

Легко поглаживать спину пальцами.

Гимнастика для глаз «Лиса»

Ходит рыжая лиса,

Крепко зажмурить и открыть глаза.

Щурит хитрые глаза.

Смотрит хитрая лисица,

Ищет, где бы пожить.

Вытянуть вперед правую руку со сжатыми в кулак пальцами, кроме указательного. Водить рукой с поднятым указательным пальцем вправо-влево и следить за ним глазами, не поворачивая головы.

Пошла лиска на базар,
Посмотрела на товар.

Поднять руку и опустить, проследив за движениями взглядом.

Себе купила сайку,
Лисятам балалайку.

Описать рукой круг по часовой стрелке и против нее.

Массаж ног «Божья коровка»

Божьей коровки папа идет,

Сидя, поглаживать ноги сверху донизу.

Следом за папой мама идет,

Разминать их,

За мамой следом детишки идут,

Похлопывать ладошками сначала одну, затем другую ногу.

Вслед за ними малышки бредут.

«Шагать» пальчиками по ногам.

Красные юбочки носят они,

Поколачивать кулаками.

Юбочки с точками
черненькими.

Постукивать пальцами по ногам.

На солнышко они похожи,
Встречают дружно
Новый день!

Поднять руки вверх и скрестить кисти, широко раздвинув пальцы.

А если будет жарко им,

Поглаживать ноги ладонями.

То спрячутся все вместе в тень.

Спрятать руки за спину.

Массаж лица «Белый мельник»

Белый-белый мельник
Сел на облака.

Провести пальцами по лбу от
середины к вискам.

Из мешка посыпалась
Белая мука.

Легко постучать пальцами по
щекам.

Радуются дети,
Лепят колобки.

Сжав руки в кулаки, возвышени-
ями больших пальцев быстро рас-
тереть крылья носа.

Заплясали сани,
Лыжи и коньки.

Раздвинув указательный и сред-
ний пальцы, массировать точки пе-
ред и за ушными раковинами.

Массаж ушей «Часовой»

На далекой на границе
Загнуть руками уши вперед.

И в холод, и в зной
В зеленой фуражке стоит
часовой.

На дальней границе
И ночью и днем

Потянуть руками мочки ушей в
стороны, вверх, вниз.

Он зорко, он зорко следит
за врагом.

И если лазутчик захочет
пройти,

Его остановит солдат на пути!

Указательным пальцем помасси-
ровать слуховые отвороты.

Самомассаж рук

«Плотник»

Мастер в руки взял фуганок,
Остро наточил рубанок,

Поглаживать сначала одну, затем
другую руку от плеча к кисти (по
4 раза каждую).

Доски гладко остругал,
Взял сверло, шурупы взял,
Доски ловко просверлил,
Их шурупами свинтил,

Разминать руки двумя пальцами
круговыми движениями от плеча к
кисти.

Поработал долотом,
Сколотил все молотком.

Поколачивать сначала по одной,
затем по другой руке.

Получилась рама —
Загляденье прямо!

Быстро перебирая пальцами,
пройти по рукам.

Прекрасный тот работник

Погладить руки.

Зовется просто: плотник.

«Капуста»

Дети выполняют движения по
тексту.

Тук, тук, тук, тук —
Раздается в доме стук.

Мы капусту нарубили,
Перетерли,

Посолили —

И набили плотно в кадку.

Все теперь у нас в порядке.

«Компот»

Дети выполняют движения по тексту на спине товарища.

Будем мы варить компот.
Фруктов нужно много. Вот.
Будем яблоки крошить,
Грушу будем мы рубить,
Отожмем лимонный сок,
Слив положим и песок.
Варим, варим мы компот:
Угостим честной народ.

«Паук»

Выполнить граблеобразное круговое растирание ладони одной руки подушечками пальцев другой.

Диво-дивное — паук,
Восемь ног и восемь рук.
Если надо наутек,
Выручают восемь ног.
Сеть плести за кругом круг
Выручают восемь рук.

В. Сулов

«Пила»

«Попилить» (продольно и поперечно) ладони одной руки ребром ладони другой.

Пилит, пилит пила,
И жужжит, как пчела,
И визжит, и поет,
Соням спать не дает.

В. Сокол

Массаж спины «Свинки»

Как на пишущей машинке
Две хорошенькие свинки

Легко похлопать по спине своему товарищу (работа в парах).

Все постукивают,
Все похрюкивают:
Туки-туки-туки-тук!

Поколотить кулачками, постучать пальчиками.

Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!

Поглаживать по спине ладонями.
Дети меняются ролями и повторяют упражнение.

Массаж биологически активных точек**«Солнышко»**

Солнце утром рано встало,
Поднять руки вверх, потянуться.

Всех детишек приласкало.

Сделать руками фонарики.

Гладит грудку,

Помассировать «дорожку» на груди снизу вверх.

Гладит шейку,

Погладить шею большими пальцами сверху вниз.

Гладит носик,

Кулачками растирать крылья носа.

Гладит лоб,

Поводить пальцами от середины к вискам.

Гладит ушки,

Растирать ладонями уши.

Гладит ручки,

Растирать ладони.

Загорают дети — вот!

Поднять руки вверх.

«Умывалочка»

Кран, откройся,

Правой рукой показать, как от-
крыть кран.

Нос, умойся,

Указательными пальцами масси-
ровать крылья носа.

Мойтесь сразу, оба глаза.

Указательными пальцами масси-
ровать веки.

Мойтесь, ушки,

Ладонками массировать уши.

Мойся, шейка,

Поглаживать шею сверху вниз
ладонками.

Шейка, мойся хорошенько.

Мойся, мойся, обливайся.

Ладонками массировать щеки.

Грязь, смывайся,

Потереть ладошку о ладошку.

Грязь, смывайся.

Закаливание

Обширное умывание — эффек-
тивный вид закаливания после
сна для детей среднего и стар-
шего дошкольного возраста.

«Умывайка»

Упражнение можно проводить
как под стихотворный текст, так и
без него.

Обмоем кисть руки,

«Обмывать» правой рукой левую
кисть.

С другою повтори,

«Обмывать» левой рукой правую
кисть.

До локтя намочили,

Мокрой правой ладонью прове-
сти от кончиков пальцев до локтя
левой руки.

С другою повторили.

Мокрой левой ладонью провес-
ти от кончиков пальцев до локтя
правой руки.

По шее провели,

Провести мокрыми ладонями по
шее от затылка вперед.

Смелее по груди.

Сделать круговое движение по
груди мокрой правой ладонью.

Лицо свое обмоем,

Мокрыми ладонями провести по
лицу от лба к подбородку.

С рук усталость смоем.

«Ополоснуть» руки.

Воду отжимаю,

Слегка стряхнуть воду с рук.

Сухо вытираю.

Вытереть руки насухо.

Дорожка «Здоровье»

Для первой и второй младших
групп: ходьба и бег по мокрой
траве, солнечные и воздушные
ванны.

Для средней, старшей и подготовительной к школе групп: ходьба и бег по мокрой траве, игры под душем, плескательный бассейн, солнечные и воздушные ванны.

Закаливание проводится при температуре воздуха выше 18 °С по следующей схеме:

«Плескательный бассейн» — ноги опускают в воду, температура которой 33 °С. Продолжительность ванн от 2—3 до 4—5 мин.

«Дорожка — здоровье ножкам» обозначается импровизированными ящиками с галькой (шишками, камнями, пробками, песком и т.д.). Дети ходят по ней 3—5 и 5—7 раз.

«Душ» — воспитанники находятся в нем в течение 5 мин при температуре воздуха выше 25 °С.

«Ходьба и бег по мокрой траве», которая поливается из лейки, после чего дети ходят и бегают по ней 3—5 и 5—7 мин.

«Солнечные и воздушные ванны» лучше проводить с 10 до 12 ч дня, детям до 3—4 лет — в течение 4—8 мин (по 1—2 мин с каждой стороны тела), в старших группах, начиная с 10 мин, постепенно увеличивая на 4—5 мин и доводя до 20—25 мин.

Летние физкультминутки

«Прыгайте, кузнечики...»

Дети выполняют движения по тексту.

Поднимайте плечики,
Прыгайте, кузнечики,

Прыг-скок, прыг-скок.
Сели, травушку покушали,
Тишину послушали.

Приставить руку к уху, как бы прислушиваясь.

Выше, выше, высоко,
Прыгай на носках легко.

«Льется чистая водица»

Дети выполняют движения по тексту.

Льется чистая водица,
Мы умеем сами мыться.
Порошок зубной берем,
Крепко щеткой зубы трем.
Моем шею, моем уши,
После вытремся посуше.
Голову чуть-чуть налево,
Голову чуть-чуть направо.
Голову опустим вниз
И тихонечко садись.

«Солнце»

Солнце вышло из-за тучки,
Мы протянем к солнцу ручки.

Потягиваются с поднятыми руками.

Руки в стороны потом
Мы пошире разведем.

Потягиваются с расставленными в стороны руками.

Мы закончили разминку.
Отдыхайте, ручки, спинка.

«Жук»

На лужайке, по ромашкам

Полуприседая, вставая, махать в стороны кистями согнутых рук.

Жук летал в цветной рубашке:
Жу-жу-жу, жу-жу-жу.

Поворачиваться с переступанием на носках вправо, полуприседать, шевеля пальцами.

Я с ромашками дружу.

То же проделать в другую сторону.

Тихо на ветру качаюсь,

Наклонять туловище вправо-влево.

Низко, низко наклоняюсь.

Выполнять круговые движения туловищем в разные стороны вправо, руки держать на поясе.

«Гуси серые»

Гуси серые летели,

Взмахи руками в стороны.

На лужайку тихо сели,

Приседания.

Походили, поклевали,

Ходьба, наклоны.

Потом быстро побежали.

Бег и ходьба.

«Каравай»

В землю зернышко посадим —
Очень малое оно.

Присесть, обхватить колени руками.

Но как солнышко засветит,
Прорастет мое зерно.

Встать, поднять руки.

Ветер тучку пригнал,
И водички нам дал.

Покачать поднятыми вверх руками.

Вырос в поле колосок,
Он не низок, он высок.

Выполнять повороты туловища в стороны, разводя руки.

А хозяйка из муки
Испечет нам пироги.

«Слепить» пирожки.

И большой каравай
Всем на радость раздавай!

Похлопать в ладоши.

Вот такой ширины,

Широко развести руки в стороны.

Вот такой вышины,

Поднять высоко руки, потянуться.

Каравай, каравай,
Всех улыбкой озаряй.

Похлопать в ладоши.

«Бабочка»

Спал цветок и вдруг проснулся,

Выполнять повороты туловища вправо-влево.

Больше спать не захотел,

Наклоняться в стороны.

Шевельнулся, потянулся,

Поднять руки вверх, потянуться.

Взвился вверх и полетел.

Руки поднимать, опускать.

Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется.

Полетать по залу: «полетели ба-
бочки».

«Зайки скачут по лужайке»

Зайки скачут по лужайке.

Попрыгать с продвижением впе-
ред.

Вдруг в лесу мелькнула тень,

Остановиться, замереть.

Зайки спрятались за пенёк,

Присесть.

На носочки поднялись,

Встать на носки.

Серый зайка, оглянись.

Выполнять повороты головой
вправо-влево.

Не сидит ли за кустом
Серый волк с большим
хвостом?

Попрыгать на месте.

«Вышли уточки на луг...»

Вышли уточки на луг,
Кря-кря-кря!

Ходьба с продвижением вперед.

Пролетел веселый жук,
Ж-ж-ж!

Махи руками («крыльями»).

Гуси шеи выгибают, га-га-га!

Повороты головы вправо-влево.

Клювом перья расправляют.

Повороты туловища вправо-
влево.

Ветер ветки раскачал.

Качание поднятыми вверх ру-
ками.

Шарик тоже зарычал, р-р-р!

Наклоны вперед (смотреть перед
собой).

Зашептал в воде камыш,
Ш-ш-ш!

Шуршание «камыша».

И опять настала тишь!

Приседания.

«Рыбаки»

В синем небе облака,

Встать на носочки, поднять руки
вверх.

Под горой бежит река.

Присесть, руки выставить вперед.

Рано утром из реки

Встать.

Тянут сети рыбаки.

«Перебирать» сеть (имитация дви-
жения).

Много рыбы наловили,

Развести руки в стороны.

Вкусную уху сварили.

«Помешать уху в котелке» (вы-
полнить круговые движения рукой).

Ах!

Аэробика в детском саду

Квасова А.Ю.,

*инструктор по физкультуре МБДОУ ЦРР — д/с № 2,
с. Завьялово Удмуртской республики*

Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие...

Аристотель

Опыт работы с дошкольниками показывает, что различные формы оздоровительной физкультуры положительно влияют на организм ребенка. Но эффективнее всего аэробика — система циклических упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движениями тела, опорно-двигательным аппаратом.

Аэробика в детском саду — дело очень полезное и выгодное. Она не требует много затрат, упражнения можно делать со всеми подручными предметами: мешочками с песком, гантелями, лентами, обручами, игрушками, наконец! Все что нужно — немного свободного пространства и музыка.

Детская аэробика позволяет избежать многих болезней, в ее задачи входит:

- формировать правильную осанку и укреплять ОДА;
- предупреждать плоскостопие (укреплять мышцы стоп и голеней);
- развивать и укреплять все мышечные группы;
- повышать функциональные возможности вегетативных органов, укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- улучшать пищеварение и терморегуляцию, обменные процессы и предупреждать застойные явления;
- формировать двигательные умения и навыки, развивать координацию движений, силу, скоростные качества, выносливость;
- повышать интерес к занятиям спортом.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Занятия аэробикой соединяют в себе танцевальные и игровые упражнения, которые дети могут выполнять без видимых затруднений.

Посещая занятия аэробикой, дети не только укрепляют свое здоровье, но и учатся общаться, развивают свои двигательные и социальные навыки, творческие и музыкальные способности.

Предлагаю ознакомиться с перспективным и календарным планом работы кружка «Аэробика».

Первый год обучения

Строевые упражнения

Цели:

- учить ориентироваться в пространстве и осваивать построение, перестроение;
- формировать умения и навыки.

Виды упражнений:

- ♦ построение в шеренгу и в колонну по команде;
- ♦ повороты с переступанием;
- ♦ передвижение в сцеплении;
- ♦ построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за инструктором;
- ♦ построение из одной шеренги в несколько;
- ♦ построение в шахматном порядке;
- ♦ бег по кругу и ориентирам («змейкой»);
- ♦ построение врассыпную, бег врассыпную;

- ♦ построение в две шеренги напротив друг друга;
- ♦ перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира.

Игроритмика

Цели:

- развивать чувство ритма и двигательные способности;
- учить красивым, свободным, координационным движениям под музыку.

Виды упражнений:

- ♦ хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горюшки»);
- ♦ ходьба (сидя на стуле);
- ♦ акцентированная ходьба;
- ♦ с одновременным махом согнутыми руками;
- ♦ увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперед к центру;
- ♦ поднимание и опускание рук на четыре, два и на каждый счет;
- ♦ ходьба в полуприседе;
- ♦ хлопки руками под музыку;
- ♦ движения руками в различном темпе;
- ♦ упражнения руками под музыку в различном темпе и с хлопками;
- ♦ общеразвивающие упражнения под музыку с притопом;
- ♦ удары ногой на каждый и через счет;
- ♦ шаги на каждый и через счет (шаг вперед с левой, держать, шаг вперед с правой, держать).

Танцевальные шаги

Цели:

- формировать танцевальные движения;
- способствовать повышению общей культуры.

Виды упражнений:

- ♦ шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперед на пятку;
- ♦ пружинистые полуприседы;
- ♦ приставной шаг в сторону;
- ♦ шаг с небольшим подскоком;
- ♦ комбинации из танцевальных шагов;
- ♦ сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком;
- ♦ мягкий высокий шаг на носках, поворот на 360° на шагах;
- ♦ приставной и скрестный шаг в сторону;
- ♦ попеременный шаг.

Акробатические упражнения

Цель: развивать мышечную силу, равновесие и гибкость.

Виды упражнений: группировки, кувырки, «Петушок», «Ласточка», «Шпагат», «Березка», «Мостик», «Ракета», «Верблюд», «Кольцо», «Стрела», «Самолет».

Гимнастические этюды

Цели:

- развивать чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.

Виды упражнений (комплексы):

- ♦ «Кик» — ритмический танец;
- ♦ «Часики» — ритмический танец;
- ♦ с элементами акробатических упражнений;
- ♦ «Облака» — аэробическая композиция.

Самомассаж

Цели:

- формировать сознательное стремление к здоровью;
- развивать навыки оздоровления.

Виды упражнений: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

Дыхательные упражнения

Цель: развивать и совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

Виды упражнений: «Волны шипят», «Насос», «Ныряние», «Подуем», «Держим спинку» (упражнение на осанку в седе «по-турецки»), «Шарик красный надуваем», «Плаваем», «Руки вверх!» (упражнения с подниманием рук вверх на вдохе и опусканием на выдохе).

Релаксация

Цель: учить правильно расслабляться.

Виды упражнений: «Спокойный сон», «Мы лежим на мягкой травке», «Море волнуется», «Дует ветерок», «Тишина».

Второй год обучения

Строевые упражнения

Цели:

- учить ориентироваться в пространстве;
- осваивать различные виды движений: построение, перестроение;
- формировать умения и навыки.

Виды упражнений:

- ♦ построение в шеренгу, повороты с переступанием и в прыжках;
- ♦ перестроение в круг;
- ♦ в шеренгу и колонну;
- ♦ бег по кругу и ориентирам («змейкой»);
- ♦ построение в круг;

- ♦ в шеренгу (цепляясь за руки);
- ♦ построение в рассыпную.

Игроритмика

Цели:

- развивать чувство ритма и двигательные способности;
- учить выполнять красивые, свободные, координационные движения под музыку.

Виды упражнений:

- ♦ хлопки по счету;
- ♦ притопы на каждый счет;
- ♦ с хлопками поочередно;
- ♦ поднимание и опускание рук вперед по счету под музыку;
- ♦ хлопки в ладоши;
- ♦ произвольные упражнения на воспроизведение музыки;



- ♦ простые движения руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз);
- ♦ шаги вперед, руки в сцеплении вверх, вниз;
- ♦ приседания с движениями рук;
- ♦ подскоки с поочередным подниманием рук вверх;
- ♦ плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз;
- ♦ поочередные движения рук вверх, вниз.

Танцевальные шаги

Цели:

- отрабатывать танцевальные движения;
- повышать общую культуру детей.

Виды упражнений:

- ♦ прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами;
- ♦ шаг галопа вперед и в сторону;
- ♦ шаг с подскоком;
- ♦ попеременный шаг;
- ♦ шаг с притопом;
- ♦ композиция из изученных ранее шагов.

Акробатические упражнения

Цель: развивать мышечную силу, равновесие и гибкость.

Виды упражнений: используются упражнения первого года обучения.

Гимнастические этюды

Цели:

- развивать чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой;

— выразительность, пластичность, грациозность и изящество в движениях.

Виды упражнений (комплексы):

- ♦ «Француа» — ритмический танец;
- ♦ «Вару-вару» — гимнастический этюд;
- ♦ «Спенк» — ритмический танец;
- ♦ акробатическая композиция с обручами.

Самомассаж

Цели:

- формировать сознательное стремление к здоровью;
- развивать навыки собственного оздоровления.

Виды упражнений: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

Дыхательные упражнения

Цель: развивать и совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

Виды упражнений: используются упражнения первого года обучения.

Релаксация

Цель: учить правильно расслабляться.

Виды упражнений: используются упражнения первого года обучения.

Предлагаем ознакомиться с планами занятий на учебный год для подготовительной к школе и старшей групп.

План занятий кружка «Аэробика» в старшей группе

В сентябре проводятся диагностические исследования дошкольников.

Строевые упражнения	Игровая ритмика	Танцевальные упражнения	Акробатические упражнения	Гимнастический этюд	Самомассаж	Дыхательные упражнения	Релаксация
1	2	3	4	5	6	7	8
Октябрь							
Построение в шеренгу, колонну, по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»)	Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»). Ходьба (сидя на стуле). Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком (сидя на стуле)	Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую выставить вперед на пятку. Пружинные полуприседы	«Петушок», «Ласточка», «Угол»	«Кик» (разучивание)	Поглаживание рук в образно-игровой форме	«Волны шипят»	«Спокойный сон»

Продолжение

1	2	3	4	5	6	7	8
Ноябрь							
«Хоровод» — построение в круг и передвижение по кругу в разных направлениях за инструктором	Акцентрированная ходьба с махом руками вниз. Увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперед к центру	Приставной шаг в сторону. Комбинация из из танцевальных шагов, выученных ранее	«Угол», «Пистолет», «Выпад», «Шпагат»	«Кик» (повторение)	Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме: «Ладонь-мочалка», «Смываем водичку»	«Насос»	«Мы лежим на мягкой травке»
Декабрь							
Перестроение из одной шеренги в несколько	Поднимание и опускание рук на 4, 2 и каждый счет. Ходьба в полуприседе. Хлопки руками под музыку	Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком	«Шпагат», «Березка», «Корзинка»	«Часики» (разучивание)	Поглаживание рук, ног из положения сидя, с расслаблением в конце в образно-игровой форме	«Ныряние»	«Море волнуется...»

1	2	3	4	5	6	7	8
Январь							
Построение в шеренгу, круг, передвижение по кругу в разных направлениях за инструктором	Выполнение ОРУ руками в разном темпе и с хлопками	Мягкий высокий шаг на носках, повороты на 360° на шагах	«Корзинка», «Самолет», «Мостик», «Верблюд»	«Часики» (повторение)	Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме	«Подуем»	«Дует ветерок»
Февраль							
Построение врассыпную, круг, передвижение по кругу	Выполнение ОРУ под музыку с притопом, хлопки на каждый и через счет	Комбинация из изученных шагов	«Мостик», «Верблюд», «Замок лежа», «Кольцо», «Стрела»	Гимнастический этюд с элементами акробатических упражнений	Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме	Упражнение на осанку в седе «постурецки»	«Спокойный сон»
Март							
Построение врассыпную, в шахматном порядке, в две шеренги напротив друг друга	Удары ногой на каждый и через счет	Приставной и скрестный шаг в стороны. Попеременный шаг	«Кольцо», «Стрела», «Шпагат»	То же	Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме	«Шарик красный надуваем»	—//—

1	2	3	4	5	6	7	8
Апрель							
Построение в шеренгу и колонну, ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедер («цапля»)	Шаги на каждый и через счет (шаг вперед с правой, держать, шаг вперед с левой, держать)	Повторить все комбинации из изученных шагов	Повторение всех упражнений	Аэробическая композиция с лентами «Облака» (изучение)	Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме	«Плаваем»	—//—
Май							
Передвижение в обход, шагом, бегом. Бег по кругу и ориентирам	Повторение всех упражнений	То же	Повторение всех упражнений под музыку	«Облака» (повторение)	Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме, лежа на спине	Дыхательные упражнения с подниманием рук вверх на вдохе, опускание — на выдохе	—//—

По окончании учебного года, в мае, проводится повторное тестирование воспитанников.

План занятий кружка «Аэробика» для подготовительной к школе группы

В сентябре проводятся диагностические исследования дошкольников.

Строевые упражнения	Игроритмика	Танцевальные шаги	Акробатические упражнения	Гимнастический этюд	Самомассаж	Дыхательные упражнения	Релаксация
1	2	3	4	5	6	7	8
Октябрь							
Построение в шеренгу; повороты с переступанием; перестроение в круг	Хлопки по счету; притопы на каждый счет; с хлопками поочередно	Прыжки с ноги на ногу; на месте; с поворотами	«Петушок», «Ласточка», «Угол»	«Француа» (разучивание)	Поглаживание рук в образно-игровой форме	«Волны шипят»	«Спокойный сон»
Ноябрь							
Перестроение в шеренгу, колонну	Поднимание и опускание рук вперед по счету; хлопки в ладоши. Произвольные упражнения на воспроизведение музыки	Шаг галопа вперед, в сторону, с подскоком	«Угол», «Пистолет», «Выпад», «Шпагат»	«Француа» (повторение)	Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме: «Ладочки-мочалка», «Смываем водичку»	«Насос»	«Мы лежим на мягкой травке»

1	2	3	4	5	6	7	8
Декабрь							
Бег по кругу, по ориентирам («змеей»)	Выполнение простых движений руками в разном темпе	Попеременный шаг, шаг с приотопом	«Шпагат», «Березка», «Корзинка»	«Вару-вару» (разучивание)	Из положения сидя поглаживать руки, ноги, в конце расслабление в образно-игровой форме	«Ныряние»	«Море волнуется»
Январь							
Построение в круг	Выполнение простых движений руками в разном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз)	Композиция из изученных ранее шагов	«Корзинка», «Самолет», «Мостик», «Верблюд»	«Вару-вару» (повторение)	Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме	«Подуем»	«Дует ветерок»
Февраль							
То же	Шаги вперед, руки в сцеплении вверх, вниз	То же	«Мостик», «Верблюд», «Замок лежа», «Кольцо», «Стрела»	Гимнастический этюд с обручами (разучивание)	То же	Упражнения на осанку в седе «потиурецки»	«Спокойный сон»

1	2	3	4	5	6	7	8
Март							
Построение в шеренгу, сцепление за руки	Приседания с движениями рук. Подскоки с вытянутыми попеременно вверх руками	То же	«Кольцо», «Стрела», «Шпагат»	Гимнастический этюд с обручами (повторение)	То же	«Шарик красный надуваем»	«Тишина»
Апрель							
Построение врассыпную	Плавные движения руками вниз, вверх, в стороны, вниз	То же	Повторение всех упражнений	Аэробическая композиция «Спенк» (изучение)	Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме	«Плаваем»	—//—
Построение в круг	Поочередные плавные движения руками вверх, вниз	То же	Повторение всех упражнений под музыку	«Спенк» (повторение)	Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме, лежа на спине	Дыхательные упражнения с подниманием рук вверх на вдохе, опускание — на выдохе	—//—

В мае проводится повторное тестирование дошкольников.

Физкультурное занятие для старших дошкольников по силовой подготовке

Шахова Т.В.,

*инструктор по физкультуре МБДОУ ЦРР —
д/с № 8 «Тундровичок», г. Норильск*

Тенденция к ухудшению здоровья детей фиксируется в разных регионах Российской Федерации, в том числе и в Норильске. Сложные климатические условия, неблагоприятная экологическая обстановка, электронно-лучевое и металлозвукое облучение (в том числе и от компьютерных игр, длительного пребывания перед телевизором и т.д.), социальная напряженность в обществе и интенсификация процесса обучения в образовательных учреждениях — все это негативно сказывается на здоровье подрастающего поколения.

Оздоровление детей — одна из важнейших задач физического воспитания дошкольников, особенно в условиях Крайнего Севера.

В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, основной объем которой дается на специально организованных и регламентированных базовой про-

граммой занятиях физкультурой. Расширяющийся двигательный опыт, неоднократное повторение упражнений прибавляют детям уверенности, смелости, решительности.

Оптимизация двигательной активности в режиме дня детского сада может быть достигнута за счет дополнительных организованных занятий в сочетании с другими средствами оздоровления.

С целью углубленного развития физических качеств у старших дошкольников используются силовые упражнения.

В учебный план могут быть включены:

♦ *акробатические упражнения* для совершенствования гибкости и подвижности в суставах: «Березка», «Складочки», «Столик», «Колечко», «Корзиночка», «Мост» из разных и.п.; прогиб в спине с опорой руками о пятки; подъем туловища из положения лежа на животе; перекаты на спине и животе;

♦ *упражнения с отягощениями* для развития силы мышц: мета-

ние набивного мяча, ОРУ с гантелями (200—300 г), гимнастической палкой, роликом для пресса, скакалкой, набивным мячом;

- ♦ *упражнения на тренажерах* сложного устройства: подтягивание и поднимание туловища на скамье для пресса, упражнения на мини-батутах;

- ♦ *вольные упражнения* для укрепления всех мышечных групп двигательного аппарата: отжимание от стены, скамейки, боковые наклоны, повороты туловища, приседания, потягивание грудной клетки, подъемы ног, туловища из положения лежа на животе и спине, подтягивание на наклонной доске, вис на перекладине, подъемы ног на шведской стенке, наклонной доске, лазанье по канату, прыжки на скакалке, в высоту с разбега, поддержки в парах, тройках;

- ♦ *упражнения на формирование правильной осанки* используют на каждом занятии;

- ♦ *подвижные игры* с бегом, прыжками, бросанием и ловлей мяча и т.д.

Несмотря на общие возрастные особенности двигательные возможности каждого ребенка индивидуальны. Это обязательно должно учитываться инструктором, особенно на начальном этапе занятий.

Выделяются *три условные группы* детей с проявлением двигательных возможностей:

- с высоким уровнем двигательной подготовки. У детей быстрые и уверенные движе-

ния, они ставят цель и достигают результата. Во время выполнения заданий сдержанны в чувствах и желаниях. Очень активны и самостоятельны; — со средним уровнем. Одни дошкольники этой группы возбуждены и беспокойны на занятиях, но действуют с полной самоотдачей. Другие, напротив, уравновешенны, но уклоняются от выполнения заданий, требующих напряжения воли. Некоторые вообще безразличны ко всему. Есть дети, которые педантично все делают, но в случае неудачи становятся пассивными и не задумываются о качестве выполнения;

- дети с низким уровнем двигательной подготовки. Они не прилагают никаких усилий. Ведут себя так, как будто происходящее их не касается. При неудаче становятся угнетенными.

Такие разные двигательные возможности требуют индивидуального подхода. Любое упражнение, выполняемое многократно, является для малыша силовым. Все вышеизложенное помогает правильно спланировать занятия с учетом индивидуальных особенностей детей.

Особое внимание необходимо уделять формированию у дошкольников правильной осанки, имеющей большое значение для нормальной деятельности всех внутренних органов и систем организма ребенка.

Физические упражнения имеют ряд своих характерных особенностей:

- для формирования осанки (благодаря им укрепляются мышцы, способствующие правильному положению позвоночника и стопы);
- развития органов дыхания (они входят в каждый комплекс, укрепляют диафрагму — основную дыхательную мышцу, межреберные мышцы, мышцу брюшного пресса);
- отдельных частей тела (плечевого пояса, туловища и шеи, ног);
- отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости);
- психики (внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве и времени).

Особое внимание нужно уделять качеству выполнения движений от начала и до конца:

- ♦ все движения должны выполняться с полной амплитудой;
- ♦ в правильном темпе (для каждого упражнения он свой).

Упражнения, сжимающие и искривляющие позвоночный столб, необходимо исключить из комплексов для детей.

Перед занятием необходимо рассказать детям о сути упражнений и показать их, переходя от простых к более сложным.

Комплексы могут строиться в следующем порядке:

- упражнения, развивающие гибкость позвоночника и длинных мышц спины;

- силовые (отжимания от пола, подтягивания на перекладине и т.д., разные хваты и положения кисти, ширина постановки ног и т.д.);
- с отягощениями, сильно нагружающие мышцы, связки, суставы, позвоночник.

Продолжительность занятия не должна превышать 30 мин.

Использование силовых упражнений — хорошее средство совершенствования специальной координации. С этой целью в занятия по физкультуре у старших дошкольников включены упражнения, направленные на развитие силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости и быстроты.

Предлагаю ознакомиться с аспектом физкультурного занятия по силовой подготовке.

Физкультурное занятие по силовой подготовке для старших дошкольников

Задачи:

- укреплять мышцы брюшного пресса, спины, передней поверхности бедра, нижних и верхних конечностей;
- закреплять навыки в прыжках на батуте с высоким подниманием коленей, метании набивного мяча вдаль двумя руками из-за головы, ползании по скамье на груди с подтягиванием двумя руками;
- развивать скоростно-силовые качества;

— воспитывать волю, настойчивость, выносливость.

Оборудование: гантели весом 300 г (по количеству детей), скамейки, 2 набивных мяча, по 3 батута и скамьи для пресса, мат.

* * *

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Способ организации: фронтальный.

Дети выполняют:

- ♦ построение в шеренгу; равнение;
- ♦ ходьбу обычную, на носках с поднятыми руками; на пятках с руками на поясе; с перекатами с пятки на носок; в полуприседе; с выпадом вперед (руки держать на бедрах);
- ♦ наклоны вперед к ноге (колени не сгибать);
- ♦ подскоки;
- ♦ боковой галоп с правой и левой ноги;
- ♦ бег в среднем темпе;
- ♦ ходьба с упражнениями для разогрева кистей рук, плечевого пояса.

Время выполнения: 7 мин.

По завершении комплекса упражнений дети переставляются в колонну по трое.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ с гантелями весом 300 г

Способ организации: фронтальный.

И.п. — стоя, ноги вместе, гантели в вытянутых вдоль туловища руках. 1 — не сгибая рук, поднять гантели вперед, вверх над

головой, 2 — медленно опустить их, вернуться в и.п.

Повторить 8 раз.

И.п. — то же. 1 — повернуть руки с гантелями так, чтобы костяшки пальцев смотрели в стороны, поднять руки с гантелями в стороны до уровня плеч, зафиксировать движение, 2 — повернуть руки ладонями вверх и продолжать поднимать гантели, пока они не соприкоснутся над головой, 3—4 — медленно опустить руки сначала до уровня плеч, затем вниз, вернувшись в и.п.

Повторить 8 раз.

И.п. — то же, туловище слегка наклонить вперед. 1 — плавным движением поднять руки с гантелями к плечам, согнув их в локтях, 2 — выпрямить руки вверх, 3—4 — медленно опустить, следя за техникой выполнения упражнения.

Повторить 8 раз.

И.п. — пятки вместе, носки врозь, руки с гантелями вдоль туловища. 1 — согнуть ноги в коленях, опуститься на корточки (колени должны быть развернуты наружу). Для сохранения равновесия посмотреть на точку на стене, расположенную выше головы, 2 — подняться на носки, выпрямить ноги, вернуться в и.п.

Повторить 10 раз.

И.п. — лежа на спине, руки с гантелями перед грудью, костяшки пальцев смотрят наружу. 1 — плавным движением поднять руки с гантелями над грудной клеткой, 2 — медленно опустить их.

Повторить 8 раз.

И.п. — лежа на спине, гантели в вытянутых руках за головой, ноги вместе. 1 — медленно поднять туловище в вертикальное положение, не сгибая ног в коленях и не помогая руками, 2 — наклониться вперед, прикоснуться лбом к ногам, руками коснуться пальцев ног, 3—4 — вернуться в и.п.

Повторить 10 раз.

И.п. — лежа на животе, руки с гантелями вытянуть вперед, ноги вместе, носки оттянуты. 1 — оторвать руки и ноги от пола, 2 — прогнуться в пояснице как можно больше, удержать положение несколько секунд, 3—4 — вернуться в и.п.

Повторить 8 раз.

И.п. — ноги на ширине плеч, гантели положить на пол между ногами, опуститься на корточки и взять их. 1 — энергично выпрямить ноги, чтобы придать начальный импульс движению, поднять гантели над головой вперед вверх на прямых руках по широкой дуге (Ноги должны полностью выпрямиться в тот момент, когда гантели окажутся прямо над головой.), 2 — опустить гантели на прямых руках и вернуться в и.п.

Повторить 8 раз.

После выполнения ОРУ дети перестраиваются в четыре группы.

Круговая тренировка

Способ организации: групповой. Дети выполняют:

- ♦ прыжки на батуте с активным взмахом рук вперед вверх и подтягиванием коленей к груди (2 мин);

- ♦ ползание по скамейке (6—8 м) с подтягиванием двумя руками (2 мин);
- ♦ поднимание туловища на скамье для пресса (2 мин);
- ♦ метание набивного мяча двумя руками из-за головы из и.п.: ноги на ширине плеч, одна нога впереди, другая сзади; руки подняты вверх и согнуты так, чтобы мяч находился за головой (2 мин).

Подвижная игра

«Не дай шар водящему»

(4 мин)

Считалкой выбирается водящий. Один из игроков держит в руках маленький мячик или шар. По сигналу этот ребенок старается убежать от водящего. Как только водящий настигает его, он быстро передает предмет кому-нибудь из друзей. Тогда водящий начинает погоню за другим участником. Осаленный игрок становится водящим.

Долго бегать с шаром одному участнику запрещается, передавать его нужно быстро.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Игра малой подвижности

«У кого длинный хвост»

(3 мин)

Дети встают в круг. Инструктор называет разных животных. Если у него длинный хвост — дети поднимают руки вверх, если же хвоста нет или он короткий — игроки руки не поднимают.

Старые—новые игры для дошкольников

Касаткина Е.В.,

*зам. заведующего МБДОУ д/с «Ромашка»,
пос. Уньюган, ХМАО — Югра*

Детство без игры невозможно, поэтому воспитатели играли, играют и будут играть со своими воспитанниками. Меняется время, меняются взгляды и интересы детей, дошколята уже не хотят играть в «Ловишку с ленточками». Они смотрят другие мультфильмы, переживают за других героев, поэтому воспитатель все время в поиске: придумывает новые игры, сюжеты.

Сейчас среди старших дошкольников очень популярны Черепашки Ниндзя. Дети хотят быть такими же сильными, ловкими, отважными. Вот вам и сюжет новой подвижной игры со старыми правилами.

«Черепашки Ниндзя»

Участники с помощью считалки выбирают полицейского, на правую руку которого привязывают ленточку. Остальные игроки — Черепашки Ниндзя. Им на спины за воротники вставляют атласные ленточки (шириной 5, длиной 25—30 см).

Полицейский встает в середине площадки за игровым полем. Черепашки бегают или прыгают на двух ногах по залу, напевая песенку из одноименного

мультфильма (слова можно повторять до трех раз):

Мы не жалкие букашки,
Супер Ниндзя Черепашки.
Панцирь носим
под рубашкой.

Юные таланты: е-е-е.

По свистку ведущего полицейский начинает погоню за Черепашками. Он старается выдернуть у них ленточки. Черепашка, лишившаяся ленточки, выбывает из игры (садится на скамейку).

По сигналу ведущего игра прекращается. Полицейский считает количество пойманных Черепашек Ниндзя.

Рекомендации к игре: Черепашки Ниндзя должны бегать по всей площадке, не толкая полицейского. Он, в свою очередь, не ловит Черепашек, а только выдергивает ленточки.

Следующую игру лучше проводить во время прогулки. Достоинство ее в сочетании двигательной активности дошкольников и разнообразии речевых заданий. Для проведения игры можно использовать самое разнообразное оборудование: дуги для подлезания, воротики, дос-

ку для упражнений в равновесии и многое другое.

«Волшебные ворота»

Воспитатель (ведущий) стоит около горки. Дети по очереди забираются на нее по ступенькам, останавливаются на площадке около ската. Ведущий, как шлагбаум, преграждает рукой путь к скату и произносит слова: «Ворота закрыты. Они откроются, если ты назовешь какой-нибудь фрукт». Ребенок называет. Ведущий открывает ворота (убирает руку) и пропускает игрока скатиться с горки. После этого игрок вновь забирается на горку и ждет своей очереди. А у «шлагбаума» ждет вопроса от ведущего следующий участник.

Вопросы подбираются в зависимости от возраста игроков: чем они старше, тем сложнее задания (фрукты, овощи, транспорт, профессии, животные и т.д.).

Игру можно повторять много раз, меняя ведущего (им может быть и ребенок).

Рекомендации к игре: нельзя убирать руку ведущего и самовольно съезжать, проходить, не ответив на вопрос.

Еще очень интересная, на мой взгляд, игра.

Многие воспитатели сталкиваются с одной и той же проблемой: детей в группах много, а места мало. Как обеспечить всем воспитанникам необходимую двигательную нагрузку? Решить эту непростую задачу



поможет игра «Магазин игрушек», похожая на «Море волнуется».

«Магазин игрушек»

Воспитатель (ведущий) спрашивает детей: «Бывали ли вы в магазине игрушек? Сколько там игрушек? Вам нравится этот магазин? А хотели бы вы превратиться в игрушку?»

Дети отвечают.

После этого воспитатель предлагает поиграть в «Магазин игрушек».

Все дети собираются в круг, по считалке выбирается покупатель, остальные участники — игрушки. Каждый ребенок придумывает, какой игрушкой он хочет быть. Днем игрушки (дети) не двигаются, стоят «на полках магазина», а ночью они «оживают» — прыгают, разговаривают друг с другом.

Ведущий объявляет: «День наступает!» (игрушки замирают). Продавец (сначала эту роль исполняет воспитатель, а затем ребенок) открывает магазин и объявляет: «Магазин открыт!» В него «входит» покупатель.

Покупатель. Здравствуйте, я хочу купить игрушку.

Продавец. Проходите, пожалуйста. Выбирайте. Я включу вам любую понравившуюся игрушку.

Покупатель подходит к игрушке (ребенку). Продавец имитирует ее включение. (*Дотрагивается пальцем, произнося: «Чик-*

чик».) Игрушка включается и выполняет характерные для нее движения, может даже разговаривать или издавать какие-нибудь звуки. Например, робот (мальчик) передвигается вперед, сгибает руки и ноги и говорит: «Я — робот!»

Продавец выключает игрушку. Покупатель знакомится со следующей и т.д. Понравившуюся игрушку покупатель «оплачивает», благодарит за покупку и выходит из магазина.

В следующий раз дети меняются ролями: покупатель становится игрушкой, а выбранная игрушка — покупателем.

После того как день закончился, продавец объявляет: «Магазин закрывается!»

Ведущий предупреждает: «Наступает ночь!» Это значит, что игрушки «оживают» и могут двигаться как угодно.

Игру можно повторять по несколько раз.

Вот в такие игры мы играем с нашими воспитанниками, начиная со средней группы (с 4 лет). Проводим их как в помещении (групповой комнате, приемной, спортивном зале), так и на воздухе во время прогулок.

Будем рады, если наш опыт пригодится и вам, уважаемые коллеги.

Литература

Детские народные подвижные игры: Кн. для воспитателей детского сада и родителей / Сост. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина. М., 1995.

Спортивный кружок для старших дошкольников

Давыдова Ж.Г.,

*инструктор по физкультуре НДОУ д/с № 180 ОАО «РЖД»,
г. Новоалтайск Алтайского края*

Одна из первостепенных задач воспитательного процесса в ДОУ — укрепление здоровья дошкольников. Для ее решения особое внимание необходимо обратить на физическое развитие детей. Поэтому в нашем детском саду стало доброй традицией участие в различных городских детских физкультурных мероприятиях, «веселых стартах», соревнованиях среди детей работников ОАО «РЖД».

У нас работает кружок «Юные спортсмены», который готовит воспитанников к участию в групповых, городских и краевых спортивных соревнованиях и особенно к играм-эстафетам — разновидности подвижных игр командного характера, где дети состязаются в преодолении препятствий, быстром и рациональном решении двигательных задач.

При их проведении:

- закрепляются и совершенствуются навыки ОВД;
- развиваются способность ориентироваться в пространстве, координация движений;

— воспитываются смелость, решительность, организованность и дисциплинированность, внимание, выдержка, выносливость.

Работа кружка «Юные спортсмены»

Цель: формировать интерес к занятиям физкультурой.

Задачи:

- развивать физические качества (скорость, силу, ловкость, гибкость, выносливость, координацию);
 - обогащать двигательный опыт детей (выполнять упражнения с мячом, скакалкой);
 - формировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Дети (до 15 чел.) занимаются в кружке один раз в неделю (во второй половине дня) по 25—30 мин с середины сентября (в начале учебного года проводится обследование и выявляется уровень физической подготовки детей) по май (в конце месяца также проводится обследование воспитанников).

Содержание занятий

- ♦ теоретическая часть:
 - овладение правилами поведения в спортивном зале,
 - соревнований и правилами работы со спортивным инвентарем,
 - ознакомление с игровыми упражнениями,
 - обучение самоконтролю;
- ♦ практическая часть:
 - ОФП: упражнения на тренажерах (батуте, велотренажере, диске «Здоровье», беговой дорожке и др.);
 - изучение и совершенствование подражательных движений (упражнения: «Мышка», «Медведь», «Обезьянка», «Собачка», «Лиса» и др.);
 - овладение техникой выполнения упражнений с мячом в «Школе мяча» (упражнения: «Солнышко», «Подскок», «Отбивалки», «Юла», «Мяч в кольцо» и др.) и скакалкой в «Школе скакалки»;
 - участие в соревнованиях внутри группы, городских и краевых спортивных мероприятиях.

Планируя работу в кружке, педагоги придерживаются следующих *правил*:

- ♦ начинать тренировку обязательно с разминки для разогрева организма, заканчивать малоподвижными играми (например, «Ходим в шляпах», «Море волнуется», «Горячая

картошка», «День и ночь» и др.);

- ♦ большую физическую нагрузку (упражнения на тренажерах или прыжки на скакалке) чередовать с упражнениями на дыхание (например, «Цветок распускается», «Лес шумит», «Поднимаем выше груз», «Обними себя», «Подуй на одуванчик» и др.);
- ♦ учитывать возрастные и психофизиологические особенности каждого ребенка, а также его состояние на отдельных этапах занятия;
- ♦ предусматривать активную роль взрослого (инструктор по физкультуре) для стимулирования у детей эмоционального подъема в процессе двигательной деятельности.

Правильно и интересно организованная работа в кружке «Юные спортсмены» позволяет нашим воспитанникам развиваться физически, обогащать свой двигательный опыт, укреплять здоровье, занимать призовые места на различных спортивных соревнованиях.

Литература

Казина О.Б. Лучшие спортивные занятия, праздники и развлечения в детском саду. М., 2009.

Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3—7 лет. М., 2004.

Предлагаем вашему вниманию новые книги для организации оздоровительной работы в ДОУ



ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

Учебно-методическое пособие

Авт.-сост. Т.А. Максименко, Л.С. Вакуленко

Цель данного методического пособия — сформировать у читателей представления о возрастных рамках двигательного развития ребенка первого года жизни, а также ознакомиться с путями преодоления моторных расстройств средствами кинезитерапии.



ИГРЫ С ДЕТЬМИ РАННЕГО ВОЗРАСТА Методические рекомендации

Сост. М.А. Аралова

В пособии представлены теоретические и практические материалы, раскрывающие особенности воспитания и психического развития детей раннего возраста. Предложены игры и занятия, формирующие познавательную активность, восприятие и мышление, речевое развитие, коммуникативные навыки.



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ПРОГУЛКЕ

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

В этом методическом пособии во введении представлены высказывания известных ученых о подвижных играх и физиологические особенности детского организма. Необходимым условием гармоничного развития личности ребенка является достаточная двигательная активность. Последние годы у детей отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьезных изменений в организме ребенка.



ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ СЮЖЕТНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ 5—6 ЛЕТ

Автор — Картушина М.Ю.

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

Предлагаем вашему вниманию книги серии «Новый детский сад с любовью»



ДНИ ЭТИКИ В ДЕТСКОМ САДУ Планирование, игры, сказки, стихи

Автор — Алябьева Е.А.

Методическое пособие включает в себя материалы, содержание которых направлено на нравственное воспитание детей 3—7 лет. Автор предлагает тематические дни по всем возрастным группам, сказки, стихи, ситуации нравственно-этического характера, которые помогут взрослым воспитать в детях основы нравственности и культуры поведения.



ЛЕГО-КОНСТРУИРОВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ

Автор — Фешина Е.В.

В пособии представлен практический материал для организации процесса умственного развития детей среднего и старшего дошкольного возраста с помощью сказки. Предлагаются сказки и рекомендации по их рассказыванию. Адресуется педагогам, методистам ДОУ, а также может использоваться студентами дошкольных факультетов педагогических колледжей и вузов.



ТРАДИЦИОННЫЕ ИГРЫ В ДЕТСКОМ САДУ

Авторы — Качанова И.А., Лялина Л.А.

В пособии представлено содержание традиционных игр, сценарий праздника, пестушки, песенки, считалки. Игры систематизированы в соответствии с возрастом детей. Пособие предназначено для старших воспитателей и воспитателей ДОУ, преподавателей педагогических училищ и институтов, студентов, родителей.

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

или закажите в **интернет-магазине:** www.tc-sfera.ru

Не забудьте разборчиво написать свой **индекс** и **обратный адрес** и заказать бесплатные каталоги издательства «ТЦ СФЕРА»:

«Дошкольное воспитание», «Логопедия», «Педагогика и психология», «Начальная и средняя школа», «Подписные издания».

Уважаемые коллеги!

Подготовка журнала в печать — длительный процесс, требующий слаженной работы целого творческого коллектива. Чем лучше подготовлен материал, тем больше шансов, что он будет издан. У нас приняты требования к предоставляемым рукописям.

1. В начале даются: *название статьи, информация об авторах* (фамилия, имя, отчество, место работы и должность без сокращений и аббревиатур, ученая степень и ученое звание (если есть), домашний адрес (с индексом), e-mail и телефон; *список ключевых слов* (не более 5—6); *краткая аннотация статьи* (не более 3—4 предложений).

2. *Текст и таблицы* в формате Microsoft Word; шрифт Times New Roman, размер шрифта — 12; межстрочный интервал — 1,5; поля с каждой стороны — 2 см; отступы и интервалы — 0; отступ первой строки — 0,5.

3. *Графики и диаграммы* создаются средствами Microsoft Excel, *рисунки и фотографии* предоставляются отдельными файлами в формате TIF, JPEG (разрешение 300 dpi — для цветных, 600 dpi — для черно-белых).

4. Таблицы и графические объекты нумеруются, снабжаются заголовками и вставляются в текст после ссылки на них. Если необходимо, даются подрисуночные подписи и условные обозначения.

5. Все литературные источники и ссылки на них должны быть тщательно выверены авторами. Прямое цитирование или использование идей других авторов допускается только при точной ссылке на книгу (статью). При наличии стихотворений (прозы) других авторов обязательна ссылка на автора (ФИО).

6. Список литературы приводится в алфавитном порядке с указанием фамилии и двух инициалов автора, полного названия, места и года публикации, номера страницы. Ссылки в тексте статьи указываются в скобках: номер книги или статьи из списка и номер страницы (например: [2, с. 27]). Постраничные сноски нежелательны.

7. При ссылке на официальные нормативные документы указываются вид документа, принявший орган, дата и номер принятия, название. Допускаются ссылки только на действующие нормативные документы.

8. Объем материала — от 5 до 15 страниц. Редакция оставляет за собой право сокращать и редактировать материал в соответствии с концепцией журнала.

9. На последней странице статьи заполните анкету автора.

Анкета автора журнала

Фамилия, имя, отчество (полностью); дата рождения (число, месяц, год); место работы, должность; ученая степень, ученое звание; домашний адрес (с индексом), телефон, e-mail; паспортные данные (серия, номер, кем и когда выдан); ИНН и номер страхового пенсионного свидетельства.

ВАЖНО! Представление в редакцию работ, отправленных на рассмотрение или опубликованных в других изданиях, не допускается и преследуется по закону!



Творческий Центр СФЕРА

ПОДПИСНЫЕ ИЗДАНИЯ

*Не забудьте подписаться!**На наши журналы можно подписаться с любого месяца!*

2012 2-е полугодие

Индексы в каталогах

Комплект:	Роспечать	Пресса России	Почта России
«Управление ДОУ» с приложением; Журналы: «Методист ДОУ», «Инструктор по физкультуре», «Медработник ДОУ»; Рабочие журналы для ДОУ (восемь наименований)	36804	39757 (без рабочих журналов)	10399 (без рабочих журналов)
	Подписка только в 1-м полугодии		
«Управление ДОУ» с приложением	82687		
«Управление ДОУ»	80818		
«Медработник ДОУ»	80553	42120	
«Инструктор по физкультуре»	48607	42122	
«Воспитатель ДОУ» с библиотекой	80899	39755	10395
«Воспитатель ДОУ»	58035		
«Логопед» с библиотекой и учебно-игровым комплектом	18036	39756	10396
«Логопед»	82686		

Чтобы подписаться на **все издания** для специалистов
дошкольного воспитания Вашего учреждения,
вам потребуется **три индекса:**

36804, 80899, 18036 — Роспечать

Подписаться на наши издания можно по каталогам
«РОСПЕЧАТЬ», «ПРЕССА РОССИИ», «ПОЧТА РОССИИ»

Если вы не успели подписаться на наши издания, то можно заказать их по
почте наложенным платежом по **адресу:** 129626, Москва, а/я 40.

Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05, (499) 181-34-52;

по **E-mail:** sfera@cnt.ru; в **интернет-магазине:** www.tc-sfera.ru

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

- ♦ Организация работы с родителями в современном детском саду
- ♦ Секция по спортивному бадминтону в ДОУ
- ♦ Профилактика нарушений осанки у детей
- ♦ Формирование ЗОЖ посредством интеграции образовательных областей
- ♦ Условия для физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ
- ♦ Играем с детьми в шахматы

Уважаемые коллеги!

Проверьте, все ли номера наших журналов имеются в библиотеке вашего учреждения. Можно заказать наложенным платежом предыдущие номера журналов и приложений к ним. В заявке укажите свой точный индекс, адрес, наименование журнала. (Количество журналов ограничено.) Журналы предыдущих лет издания можно приобрести по 15 руб. в нашем Центре образовательной книги.



«ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ»
2012, № 4 (24)

Научно-практический журнал
ISSN 2220-1467

Журнал издается с 2008 г.

Выходит 8 раз в год: с февраля по май, с сентября по декабрь

Учредитель и издатель
Т.В. Цветкова

Главный редактор
М.Ю. Парамонова

Литературный редактор
Н.Д. Скрыбышева

Оформление, макет
Т.Н. Полозовой

Дизайнеры обложки
В. Чемякин, Е.В. Кустарова

Корректоры
Т.Э. Балоунова, Л.Б. Успенская

Фото на обложке
Е.В. Кустаровой

Точка зрения редакции может не совпадать с мнениями авторов. Ответственность за достоверность публикуемых материалов несут авторы.

Редакция не возвращает и не рецензирует присланные материалы.

При перепечатке материалов и использовании их в любой форме, в том числе в электронных СМИ, ссылка на журнал «Инструктор по физкультуре» обязательна.

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия.

Свидетельство ПИ № ФС77-28787
от 13 июля 2007 г.

Подписные индексы в каталогах:

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

Адрес редакции:

Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18,
корп. 3. Тел./факс: (495) 656-70-33, 656-73-00.

Почтовый адрес:

129626, Москва, а/я 40.
E-mail: 123@tc-sfera.ru; www.tc-sfera.ru

Рекламный отдел:

Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05

Номер подписан в печать 20.04.12.

Формат 60×90^{1/16}. Усл. печ. л. 8. Тираж 6500 экз.
Заказ №

© Журнал «Инструктор по физкультуре», 2012
© ООО «ТЦ СФЕРА», 2012



4 607091 440270



0 0022