

И НСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

Научно-практический журнал

ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ



- **Адаптация младших дошкольников к занятиям по плаванию в ДОУ**
- **Коррекционно-развивающая программа «Береги осанку»**
- **Встречаем вместе лето**
- **Планирование работы по физическому воспитанию в ДОУ**

№2/2010

И НСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

Научно-практический журнал

Содержание

2010, № 2

Колонка редактора 3

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Наука — практике

Прищепа С.С., Некрасова Н.Ю.

Упражнения с мячом в физической подготовке детей
шести лет к школе 4

Психофизическое развитие ребенка

Макарова Л.И., Погорелова И.Г.

Двигательная активность в полноценном развитии
детского организма 12

Зайнуллина Л.Н.

Влияние эмоционального состояния ребенка
на физическое здоровье 15

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Образовательная работа

Анферова В.И.

Сюжетно-игровые физкультурные занятия 20

Шехавцева И.Б.

Адаптация младших дошкольников к занятиям
по плаванию в ДОУ 24

Фешина Е.В.

Физкультурное занятие «Уважайте светофор» 28

Климчук Е.В., Присяжнюк С.А., Балаба И.О.

«Метод проектов» в организации третьего физкультурного
занятия в летний оздоровительный период 33

Физкультурно-оздоровительная работа

Ананьева О.А. и др.

Летние спортивные досуги 39

Акимова Р.Г. и др.

Физкультурный досуг к Дню защиты детей
«Дружим со спортом» 48

Ивасенко С.И.

Выпускной праздник в бассейне 51

Ульянова Т.А.

Веселые старты 54

Коррекционная работа

Ляшенко М.И.

Коррекционно-развивающая программа «Берегите осанку!» 56

Константинова С.А., Новикова Н.А., Новикова Т.В.

Интегрированное занятие со здоровьесберегающим сопровождением «Весенняя сказка» 63

Джулай Т.В., Фисан Е.Г.

Занятия по физкультуре с использованием нетрадиционного оборудования и арт-терапии 69

Планирование

Прищепа С.С., Попкова Н.В.

Планирование работы по физическому воспитанию в ДОУ 75

СОТРУДНИЧЕСТВО

Работа с семьей

Ванявкина О.Н.

Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ с участием родителей 80

Полова Т.А.

Путешествие в Африку 86

Взаимодействие со специалистами

Скатецкая И.А.

Фитбол-гимнастика для детей с нарушениями зрения 92

Здоровьесберегающая среда

Татаринцева Л.В.

Использование мягких модулей в физическом воспитании дошкольников 101

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Дискуссионный клуб

Джулай Т.В.

Совместная работа детского сада и семьи по физическому воспитанию детей 108

Пузач М.В.

Развитие креативности старших дошкольников в самостоятельной двигательной деятельности 111

Матонина О.П.

Горизонтальный пластический балет на физкультурных занятиях в ДОУ 114

Экспериментальная площадка

Ефименко Н.Н., Мога Н.Д.

Тренажерная система «Альпийский уголок»: тренажер «Паутинка» 117

Кружки, секции

Смычагина О.М.

Подвижные русские народные игры в ДОУ 122

Книжная полка 74, 107, 126

Как подписаться 127

Анонс 128

Уважаемые коллеги!

Второй номер журнала «Инструктор по физкультуре» в 2010 г. выходит в мае, когда наша страна празднует 65-летие Победы в Великой Отечественной войне. Поздравляем всех читателей с этим светлым праздником. Люди всегда будут помнить подвиг нашего народа во имя жизни на Земле. Слава героям этой страшной войны, слава всем, кто на полях сражений и в условиях тыла не щадя своих сил приближал заветный День Победы.

В настоящее время, когда утверждены федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования, вопросы физического воспитания дошкольников приобретают новое звучание. В обязательной части общеобразовательной программы дошкольного образования определено содержание образовательных областей, в ряду которых первыми стоят «Физическая культура», «Здоровье», «Безопасность». Учитывая, что очень скоро наступит летний оздоровительный период, который в полной мере необходимо использовать для укрепления и закаливания организма детей, в майском номере журнала «Инструктор по физкультуре» представлено много материалов по организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, полезных как практическим работникам ДОУ, так и родителям. Конспекты летних спортивных праздников представили авторы О.А. Ананьева, Е.М. Пенкина, Н.В. Селева, И.В. Мочалова. Интересное решение проведения выпускного праздника в бассейне предлагает И.В. Ивасенко. Опыт проведения спортивного праздника с родителями летом делится О.Н. Ванявкина. Разработанный сценарий физкультурного досуга к Дню защиты детей представлен Р.Г. Акимовой, Н.Н. Кондуковой, Г.Ю. Чесноковой, Н.Б. Мигачевой. Обращаем внимание читателей на статью С.С. Прищепы и Н.В. Попковой, в которой раскрываются вопросы планирования работы по физическому воспитанию, вызывающие определенные сложности у воспитателей. О возможности использования программы горизонтального пластического балета в работе по физическому воспитанию со старшими дошкольниками и успешном опыте введения ее элементов в структуру физкультурных занятий рассказывает О.П. Матонина. Программа коррекционно-развивающей работы с детьми старшего дошкольного возраста М.И. Ляшенко будет полезна в решении задач формирования правильной осанки. Интересны предложенные В.И. Анферовой сюжетно-игровые физкультурные занятия для детей младшего и среднего дошкольного возраста. На страницах номера продолжают делиться результатами своей экспериментальной работы по использованию нестандартного оборудования авторы из Украины Н.Н. Ефименко и Н.Д. Мога.

Друзья! Мы по-прежнему ждем ваших писем.

С праздником Великой Победы!

Главный редактор журнала М.Ю. Парамонова

Упражнения с мячом в физической подготовке детей шести лет к школе

Прищепа С.С.,

*канд. пед. наук, доцент кафедры дошкольного
и младшего школьного возраста Педагогической
академии последиplomного образования, Москва;*

Некрасова Н.Ю.,

*инструктор по физкультуре ДООУ № 1 «Родничок»,
г. Королев Московской обл.*

В каждом дошкольном учреждении особое внимание уделяется подготовке детей к школе — наиважнейшему процессу как для педагогов, так и для родителей. Как пишет С.А. Козлова, результатом подготовки является готовность детей к школе [2]. Психологи и педагоги выделяют специальную и общую подготовку — психологическую, нравственно-волевою и физическую.

Последнее время психологи и педагоги начальных классов отмечают: в школу приходят дети с недостаточной усидчивостью, быстрой утомляемостью, низким уровнем сформированности координационных способностей и крупной моторики. Все это следствие того, что больше времени уделялось развитию интеллектуальных навыков — чтению, письму, счету, в ущерб физической подготовке, которая также необходима. Под физической подготовкой детей к школе понимается система разнообразных физических упражнений с учетом гигиенических правил и требований здорового образа жизни [1].

В статье мы рассмотрим, как физические упражнения с мячом могут помочь физической подготовке детей к школе.

Мяч знаком всем с раннего детства. Одними из первых основных движений у ребенка, замечает Э.Я. Степаненкова, считаются хватание, схватывание, бросание, позднее используемые в манипуляциях с мячом — метание и ловле. В мяче малыш находит общее выражение всякого предмета, а равно и самого себя как целого и замкнутого единства [7]. Именно шар (мяч) является первым средством (даром), связывающим, по мнению Ф. Фребеля, внутренний и внешний мир ребенка.

К сожалению, современные дети все реже играют с мячом. Ушли в прошлое такие подвижные игры, как «Вышибалы», «Штандер», «Съедобное — несъедобное», «Школа мяча» («Я знаю пять имен девочек») и др. А ведь именно в движении развиваются быстрота, ловкость, глазомер, ориентировка в пространстве, формируются положительные взаимоотношения и эмоции, которые необходимы будущему первокласснику.

Роль и значение физических упражнений с мячом в жизни дошкольника изучали в прошлом веке. Содержание, организация и методы обучения бросанию, ловле, метанию разработаны и обоснованы Е.Г. Леви-Гориневской, А.И. Быковой, А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаевой, Т.И. Осокиной, Е.Н. Вавиловой, Э.И. Адашкявичене. Играм с мячом отведено значительное место в современных комплексных программах для ДОУ, в том числе парциальных («Играйте на здоровье» Л.Н. Волошиной, «Невская ракетка» А.А. Морозовой).

Какие задачи можно решать с помощью физических упражнений с мячом?

Во-первых, формировать и совершенствовать основные виды движений с мячом. В подготовительной группе, кроме подбрасывания, метания на дальность и в цель, предусмотрено обучение ведению (отбиванию), ловле, передаче мяча, броскам его в корзину.

Во-вторых, развивать психофизические качества: ловкость, выносливость, быстроту, силу. По результатам исследований Н.А. Нот-

киной, для детей седьмого года жизни характерен наиболее высокий темп развития ловкости и выносливости.

Ловкость — способность справиться с любой двигательной задачей правильно, быстро, рационально. Особое внимание следует уделить ручной ловкости. М.М. Кольцова доказала, что мелкие движения пальцев рук ускоряют процесс функционального созревания мозга, так как являются мощным тонизирующим фактором для коры больших полушарий [3]. «Ручная умелость», как отмечает С.О. Филиппова, влияет на овладение графикой письма. Физические упражнения и игры тренируют мелкие мышцы кисти рук, не утомляя ребенка, в отличие от продуктивных видов деятельности (лепка, рисование, конструирование) [8].

Важно применять следующие методические приемы:

- использовать различные способы выполнения упражнений (метание сверху, снизу, сбоку);
- менять скорость отбивания и ведения мяча;
- чередовать направления движений с мячом (отбивание с продвижением вперед: по кругу, диагонали, «змейкой» и т.д.);
- выполнять согласованные действия (вдвоем, держась за мяч, наклоняться, садиться и вставать).

Координацию развивают игровые упражнения и п/и* «Летучий мяч», «Старая лапта», «Зеркало» и

* П/и — подвижная игра (здесь и далее).

др. Они предусматривают бросание, отбивание, ловлю, передачу мяча друг другу.

Мячи разных размеров (от 4—5 до 20—22 см), резиновые, теннисные, волейбольные, набивные тренируют не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кисти.

Выносливость — умение выполнять мышечную работу небольшой и средней интенсивности в течение продолжительного времени. Именно это психофизическое качество начинает развиваться только у детей 6—7-го года жизни. По мнению исследователей (Г.П. Юрко, В.Г. Фролова и др.), чем выносливее ребенок, тем больше его «запас здоровья», тем выше его адаптационные возможности, необходимые для успешного обучения в школе. Игры-эстафеты закрепляют навыки ведения, отбивания, передачи мяча в паре.

Быстрота — совершение двигательных действий в минимальный отрезок времени.

Развивают ее п/и типа «Ловишка с мячом», метание: сбоку, снизу, от плеча, а также бросание мяча в цель и т.д.

Сила — способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечного напряжения. Ее укрепляют опять же упражнения с мячом, в том числе с набивным.

В-третьих, с помощью упражнений с мячом можно формировать элементарные знания: о назначении мяча, пользе упражнений с ним, технике их выполнения. М. Голощекина (1973)

обосновала образовательные возможности занятий по физической культуре и установила объем знаний для дошкольников. Этапы освоения программы были определены Н. Полтавцевой [5]. Э.Я. Степаненкова (1980) экспериментально доказала доступность усвоения и самостоятельного использования пространственной терминологии ребенком 5—6 лет.

Сегодня старшие дошкольники не знают названий упражнений, не могут рассказать о технике их выполнения. Как правильно ответила Н. Полтавцева, это в первую очередь связано с тем, что обучение двигательным действиям чаще всего происходит на основе показа — упражнения усваиваются механически, без осознания значимости требований к ним, а поэтому даже у старших дошкольников отсутствует стремление к точному соблюдению указаний педагога [5].

Инструкторам по физкультуре и воспитателям необходимо уделять внимание формированию осознанного отношения к занятиям. Задавайте детям простые вопросы, помогающие освоить:

— специальную терминологию: названия упражнений («Какое упражнение с мячом ты знаешь?» (наклоны с мячом), основных движений (бросание, метание);

— технику и способы метания, бросания: «Как можно метать? (вдаль, в цель); Как можно метать в цель? (от груди, от плеча, от головы и т.д.); Как мож-

но бросать мяч? (сбоку, сверху, из-за головы); Что нужно сделать, чтобы бросить мяч в корзину? (приготовиться, бросить); Что нужно, чтобы дальше бросить мяч? (нужно правильно выполнить замах); — название и назначение мяча: «Какой мяч? (круглый, яркий, резиновый); На что он похож? (на яблоко, арбуз); Как можно играть с мячом? (подбрасывать, ловить, отбивать, прокатывать); Какие вы знаете спортивные игры с мячом? (футбол, волейбол, теннис)».

В-четвертых, развивать в упражнениях с мячом двигательное творчество, иными словами — двигательную деятельность с элементами творчества.

Работая с детьми старших и подготовительных к школе групп в 80-е годы прошлого столетия, Э.Я. Степаненкова писала: «Выполняя множество общеразвивающих упражнений для разных групп мышц, старшие дошкольники тем не менее не умеют творчески применять имеющиеся у них двигательные навыки... часто затрудняются в создании комбинаций движений, движения детей очень просты, мало выразительны» [6]. В наше время мало что изменилось. Только при умелом руководстве воспитателей и инструкторов по физкультуре можно добиться творческой деятельности детей. На занятиях полезно применять следующие педагогические приемы:

1) двигательные загадки о мяче — педагог читает загадку, дети изображают отгадку, например:

Бьют его рукой и палкой,
Никому его не жалко,
Весело он скачет,
А зовется ... (*мячик*).

(Надо присесть, голову положить на колени; поднять руки вверх, соединив ладони над головой, и т.д.);

2) игровые задания проблемного характера:

- у каждого ребенка в руках мяч, педагог предлагает детям представить, что они держат мелок, им надо нарисовать круг из разных исходных положений, не повторяя друг друга (выполнить круговое движение перед собой на корточках, сидя или поворачиваясь вокруг своей оси, стоя на коленях);
- дети стоят в двух (трех) шеренгах, каждому нужно придумать свое упражнение с мячом;
- распределяются по парам и показывают свой способ игры с мячом (прокатывать, бросать двумя руками разными способами, одной рукой и т.д.);
- выполнить любое упражнение с мячом (резиновым, набивным, теннисным).

Использование мяча на занятии

В *вводной части* занятия выполняют следующие движения с резиновым мячом: поднятие и опускание рук, заведение мяча за голову, сгибание-разгибание рук в локтях. Делают это «змейкой», по диагонали, по разметкам, со сменой ведущего, в паре.

В *основной части* важно уделять внимание индивидуальной

работе ребенка с мячом (резиновым, набивным): подбрасывание, ловля с отскоком, с хлопком, отбивание рукой, кулачком, ребром ладони и т.д. В паре перебрасывают мяч друг другу двумя руками снизу, от груди, сверху.

Необходимо варьировать нагрузку с учетом пола, подготовленности детей, т.е. количественных и качественных показателей овладения техникой бросания, метания. Так, можно увеличивать и уменьшать дистанцию между партнерами, для броска в корзину мальчикам предложить набивные мячи, а девочкам резиновые.

Для *заключительной части* занятия с целью укрепления мышц стопы подойдут массажные мячи (диаметром 5 см) для каждого или один большой мяч (55 см) для всех. Как правило, эти упражнения выполняются в положении сидя на гимнастической скамейке или на полу.

Игры с мячом должны быть безопасными. Поэтому инструкторам по физкультуре и воспитателям необходимо:

— давать точные указания, напоминая, что бросать мяч нужно в руки партнера (у детей 6-го

года жизни между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, не завершено окостенение опорных костей носовой перегородки, формируется наружный слуховой проход в височной кости, и легкие удары по голове, в области носа, уха могут привести к травмам [4]); — необходимо постоянно контролировать соответствие мячей общепринятым санитарно-гигиеническим нормам.

Далее мы предлагаем два занятия для детей подготовительной к школе группы. Одно из них представлено в виде таблицы.

Учебно-тренировочное физкультурное занятие

Задачи: упражнять в бросках мяча в баскетбольное кольцо двумя руками сверху; развивать силу мышц, мелкую моторику, ловкость, потребность в активной двигательной деятельности; воспитывать положительные взаимоотношения, организованность.

Оборудование: мячи резиновые, теннисные, массажные, набивные; баскетбольное кольцо, волейбольная сетка.

Таблица

Содержание	Дозировка
1	2
Вводная часть	
Построение.	1 мин
Обычная ходьба (каждый ребенок по сигналу берет массажный мяч). Ходьба на носках, перекладывая массажный мяч сверху, снизу; на пятках, перекатывая мяч между ладонями вверх-вниз; ходьба с перекатом с пятки на носок, перекатывая мяч круговыми движениями между ладонями.	2 мин
Бег обычный со сменой направления (массажный мяч по сигналу положить в корзину)	— // —

Окончание табл.

1	2
Основная часть	
ОРУ¹ с теннисным мячом	20 мин
1. И.п. ² — о.с. ³ , руки с мячом внизу.	6 раз
1—4 — перекладывание мяча над головой.	
2. И.п. — о.с., руки вверх.	6—
1—3 — согнуть руки в локтевом суставе, мяч за голову;	8 раз
2—4 — и.п.	
3. И.п. — стоя на коленях, руки в стороны, мяч в правой руке.	8 раз
1—3 — поворот вправо, положить мяч между стопами;	
2 — и.п.;	
3 — поворот влево, взять мяч левой рукой;	
4 — и.п.	
4. И.п. — стоя на коленях, руки за спиной.	6 раз
1—3 — наклоны вперед;	
2—4 — и.п.	
5. И.п. — сидя, ноги вместе, руки в стороны.	8 раз
1—3 — поднять правую (левую) ногу, переложить мяч под ногой;	
2—4 — и.п.	
6. И.п. — то же.	6 раз
1—3 — поднять две ноги, переложить мяч под ногами;	
2—4 — и.п.	
7. И.п. — о.с., руки с мячом за спиной.	8 раз
1—4 — приседания.	
8. И.п. — о.с.	10 раз
1—4 — круговые вращения кистями (мяч в руках).	
9. Прыжки на правой, левой, обеих ногах.	— // —
Упражнения с теннисным мячом	
1. Броски и ловля мяча правой (левой) рукой.	
2. Броски мяча вверх правой рукой, ловля левой, и наоборот.	
Игровое упражнение «Охотники и заяц» (бросание теннисного мяча правой или левой рукой в другой, движущийся мяч).	
Упражнения с набивным мячом	
1. Прокатывание мяча перед собой, не отрывая пальцев (перебирать ими).	
2. Броски и ловля мяча без хлопков, с хлопком, с двумя хлопками (перед собой, за спиной).	
Упражнения с обычным мячом	
1. Броски двумя руками снизу (в парах).	
2. Броски в кольцо двумя руками сверху.	
Подвижная игра «У кого мячей меньше?»	
<i>Цели:</i> совершенствовать броски и ловлю мяча разными способами; развивать умение сочетать свои действия с действиями других; видеть площадку и ориентироваться на ней	
Заключительная часть	
Дыхательные упражнения. Ходьба по массажным коврикам и ребристой доске	5 мин

¹ ОРУ — общеразвивающие упражнения (здесь и далее).² И.п. — исходное положение (здесь и далее).³ О.с. — основная стойка (здесь и далее).

Игровое физкультурное занятие

Задачи: совершенствовать двигательные навыки с мячом; развивать координацию движений, ловкость, быстроту, двигательное творчество; воспитывать чувство товарищества, взаимопомощь, ответственность, настойчивость, честность, интерес к спорту.

Оборудование: мячи резиновые, массажные, набивные; волейбольная сетка.

Вводная часть

Ходьба и бег различными способами. Подвижная игра «Чье звено быстрее соберется» (разделить детей на команды).

Основная часть

1-я эстафета (линейная). Гонка мячей по шеренгам

Две команды встают шеренгами. У первых игроков в руках по резиновому мячу. По сигналу один участник передает мяч стоящему рядом, тот — следующему, и так до последнего в шеренге. Затем все происходит в обратном порядке. Число игроков в шеренгах одинаковое. Выигрывает команда, первой закончившая передачи.

2-я эстафета (линейная). Передача мяча в «тоннеле»

Построившись в колонны, команды принимают положение — ноги шире плеч («тоннель»). Первые и последние дети стоят лицом друг к другу. В руках у первого ребенка резиновый мяч. По сигналу он прокатывает его меж-

ду ногами игроков. Последний в колонне игрок, поймав катящийся мяч, бежит вперед (перебегает на место первого), прокатывает его снова сквозь «тоннель». Игра заканчивается в тот момент, когда ребенок, начавший игру, получит мяч и займет свое первоначальное место.

3-я эстафета (линейная, сюжетная). «Сбор урожая»

По сигналу первые игроки команд раскладывают по одному набивному мячу по разметке («сажают картофель»), вторые «собирают урожай». Играют до тех пор, пока последний игрок одной из команд первым не вернется на свое место.

4-я эстафета (с элементами спортивных игр). Баскетбольная

Первые игроки команд отбивают резиновый мяч в движении одной рукой до ориентира, выполняют бросок в корзину, возвращаются, передают эстафету следующему и встают в конец своей колонны.

5-я эстафета (встречная). «Самый ловкий»

Игроки команд образуют две встречные колонны (мальчики — девочки) и катят резиновый мяч перед собой между предметами «змейкой».

6-я эстафета (встречная). Передача мяча в колоннах

Игроки каждой команды образуют две встречные колонны, расстояние между которыми не менее 3 м. По сигналу стоящий впереди ребенок одной из команд

бросает мяч первому игроку противоположной команды, а сам идет в конец своей колонны. Ребенок, принявший мяч, направляет его туда, откуда получил. Первой побеждает команда, занявшая свое первоначальное построение.

7-я эстафета (комбинированная)

Игроки команд рассчитываются на 1-й, 2-й, 3-й номера. Каждый выполняет свое задание. Первые номера идут по скамейке, отбивают мяч справа, слева, подлезают под дугой, добегают до ориентира, меняют свой мяч на массажный. Возвращаются в команду и передают мяч 2-м.

Вторые передвигаются по скамейке с зажатым между стопами массажным мячом на четвереньках, подлезают под дугой, добегают до ориентира, меняют свой мяч на набивной. Возвращаются в команду и передают мяч 3-м.

Третьи катят мяч по скамейке, идя рядом, прокатывают мяч под дугой, добегают до ориентира, меняют свой мяч на резиновый. Возвращаются в команду, передают мяч 1-м. Все повторяется.

Заключительная часть

Игра малой подвижности «Пожелания»

Дети садятся в круг, руки в упоре сзади. Передавая массажный мяч с помощью ног друг другу, говорят пожелания.

* * *

Подводя итог, хочется отметить, что только совместная работа инструктора по физкультуре и воспитателей способствует успешной физической подготовке детей к школе.

Литература

1. Дошкольное образование. Словарь терминов / Сост. Н.А. Виноградова и др. М., 2005.
2. Козлова С.А., Куликова Т.А. Дошкольная педагогика: Уч. пос. для студ. пед. уч. зав. 3-е изд. М., 2001.
3. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка. М., 1973.
4. Пензулаева Л.Н. Анатомо-физиологические особенности развития детей шестого года жизни // Вопросы оптимизации воспитания детей шестого года жизни. Сб. науч. тр. / Под. ред. Г.М. Ляминой. М., 1981.
5. Полтавцева Н. О программе знаний физической культуры для дошкольников // Дошкольное воспитание. 1997. № 5.
6. Степаненкова Э.Я. Воспитание творческой направленности деятельности детей старшего дошкольного возраста в подвижной игре // Роль физического воспитания в подготовке детей к школе. Сб. науч. тр. / Под. ред. Ю.Ф. Змановского, Н.Т. Тереховой. М., 1980.
7. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М., 2001.
8. Филиппова С.О. Подготовка дошкольников к обучению письму. Влияние специальных физических упражнений на эффективность формирования графических навыков. СПб., 1999.

Двигательная активность в полноценном развитии детского организма

Макарова Л.И.,

канд. мед. наук, старший преподаватель;

Погорелова И.Г.,

доцент, кафедра коммунальной гигиены и гигиены детей и подростков, Иркутский государственный медицинский университет, г. Иркутск

Потребность в движении — одна из общебиологических потребностей организма, играющая важную роль в его жизнедеятельности и полноценном формировании человека.

Двигательная активность относится к основным факторам, определяющим протекание обменных процессов, состояние костной, мышечной и сердечно-сосудистой систем. Она неразрывно связана с физическим, психическим и социальным здоровьем.

Под влиянием мышечной деятельности происходит гармоничное развитие всех отделов центральной нервной системы. Важно, чтобы занятия были систематическими, разнообразными и не вызывали переутомления.

Физические упражнения способствуют хорошей работе органов пищеварения, помогая перевариванию и усвоению пищи, улучшают деятельность печени, почек, желез внутренней секреции: щитовидной, половых, надпочечников, что имеет особенное значение для организма. Увеличивается частота сердцебиения,

сердечная мышца сокращается сильнее, активизируется выброс крови в магистральные сосуды. Постоянная тренировка системы кровообращения приводит к ее функциональному совершенствованию. Вовлечение в кровоток большого количества крови стимулирует кроветворение.

Двигательные нагрузки повышают потребность организма в кислороде. В результате чего возрастают жизненная емкость легких, подвижность грудной клетки, дыхание становится более редким и глубоким. Кроме того, полное расправление легких ликвидирует застойные явления, скопление в них слизи и мокроты, т.е. служит профилактикой возможных заболеваний. И конечно, физкультура вызывает положительные эмоции, создает хорошее настроение. Поэтому у человека появляется «вкус» к регулярным занятиям.

Таким образом, достаточная двигательная активность — необходимое условие гармонического развития личности.

Двигательной активностью называется суммарная величина разнообразных движений за оп-

ределенный промежуток времени (час, сутки). Оптимальный двигательный режим удовлетворяет естественную биологическую потребность в движении, которая строго индивидуальна и зависит от многих физиологических факторов, социально-экономических условий жизни общества, его ценностных и культурных ориентиров, от организации физического воспитания. Минимальный режим позволяет поддерживать нормальное функциональное состояние организма, максимальный — приводит к переутомлению, резкому снижению работоспособности.

При этом возникает вопрос о привычной физической нагрузке, которая определяется количеством и характером потребляемой энергии в процессе обычной жизнедеятельности. Она может не соответствовать потребности организма в движении и возрастным нормам, что, естественно, отражается на состоянии здоровья.

Суточная двигательная активность — сумма движений, выполняемых ребенком в процессе жизнедеятельности, включает три компонента:

- активность в процессе физического воспитания;
- физическую активность во время обучения, общественно полезной и трудовой деятельности;
- спонтанную физическую активность в свободное время.

Она может быть измерена и оценена на протяжении суток по

длительности динамического компонента и отдельных видов деятельности, количеству локомоций (шагов), величине энерготрат и изменениям частоты сердечных сокращений.

Здоровье во многом зависит от уровня привычной двигательной активности, связанного с биологическими и социальными факторами. Ведущими биологическими составляющими являются возраст и пол. Так, с возрастом ребенка суточная активность не только увеличивается, но и все больше зависит от половой принадлежности. Например: у девочек 7—8 лет физическая активность практически не отличается от аналогичной у мальчиков, однако со временем она становится ниже.

Наименьшая двигательная активность отмечена у детей, не занимающихся спортом. Особенно резко (до 50%) она уменьшается с началом обучения в школе.

Важные социальные факторы — организация массовых спортивных соревнований и создание благоприятных условий для регулярных занятий. Образ жизни семьи также существенно влияет на формирование у ребенка осознанной потребности в движении.

В социальных и оздоровительных целях детские дошкольные и общеобразовательные учреждения должны проводить прогулки, различные виды гимнастики, физкультминутки, подвижные игры, внеклассные спортивные занятия, организовывать обще-

Таблица

**Сетка двигательной активности
детей 3—5 (5—7) лет в режиме дня ДОУ**

Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Утренняя гимнастика	8—10 (10—15) мин				
Двигательная деятельность между занятиями	7—10 мин				
Физкультминутки	3—5 мин				
Физкультурные занятия	15—20 (25—30) мин		— // —		— // —
Оздоровительный бег	1—2 (2—3) мин				
Двигательная активность на первой прогулке	10—20 (25—30) мин				
Гигиеническая разминка после сна	10 (10—15) мин				
Вторая прогулка	10 (15—20) мин				
Самостоятельная двигательная деятельность	15 (20) мин				
Итого	84—102 (117—148) мин	69—82 (92—118) мин	84—102 (117—148) мин	69—82 (92—118) мин	84—102 (117—148) мин
	7—8 часов в неделю				

школьные соревнования и Дни здоровья. При планировании таких мероприятий необходимо учитывать климатические условия и сезоны года. Так, в зимний период дети наименее активны.

Примерное расписание занятий для детей разных возрастов приведено в таблице.

Предложенные варианты занятий помогут педагогам ДОУ не только создать благоприятные условия для формирования дви-

гательной активности детей в режиме дня, но и своевременно развивать у них такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, гибкость.

Литература

Грачев О.К. Физическая культура. М., 2005.

Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков. М., 2008.

Физическая культура и здоровье / Под ред. В.В. Пономаревой. М., 2001.

Влияние эмоционального состояния ребенка на физическое здоровье

Зайнуллина Л.Н.,

воспитатель МДОУ ЦРР — д/с № 51, г. Озерск Челябинской обл.

Физическое здоровье ребенка определяется по его настроению (эмоциональному состоянию), аппетиту, двигательной активности, сну. Все эти показатели связаны друг с другом и взаимозависимы.

Нормальное поведение ребенка характеризуется его активным, эмоционально положительным отношением к окружающему. Здоровый ребенок живо интересуется всем, что происходит вокруг, охотно вступает в контакт со взрослыми, спокойно выполняет их требования, с увлечением играет с детьми или самостоятельно. Находясь в отрицательном эмоциональном состоянии, ребенок сам себе препятствует оптимальному удовлетворению собственных потребностей. Как же сохранить положительное эмоциональное состояние и физическое здоровье ребенка?

«Психическая активность характеризует жизненные ресурсы ребенка», — так писал Г. Сельс. Двигательная деятельность способствует очищению организма от шлаков, токсинов, помогает сформировать сознание ребенка.

Для сохранения эмоционально положительного состояния ребенка, посещающего детские ясли, необходимы следующие условия: полноценный ночной сон;

положительные эмоции при сборах в детские ясли;

хорошее физическое самочувствие;

соответствующее норме количество рядом находящихся детей: от 1 года до 1,5 лет — 8—10 детей,

с 1,5 до 2 лет — 10—12 детей, с 2 до 3 лет — 15—16 детей;

соблюдение режима дня и питания в детских яслях;

соблюдение санитарно-гигиенических норм;

нравственная чистота, выдержка и терпение взрослых людей по отношению к ребенку;

пребывание в коллективе не более 7—8 ч.

Положительный эмоциональный настрой необходимо сохранять в течение всего дня. Для этого в детских яслях созданы надлежащие условия: богатые, яркие, развивающие и игровые зоны, интересные занятия по плану с использованием игр-забав, потешек, песенок, стихов, прибауток.

Энергозапас у каждого ребенка свой. Один ребенок 2—3 часа бегаёт, прыгает, потом хорошо спит и ест. Другой, набегавшись, перевозбуждается, у него пропадает сон, аппетит и т.д., поэтому к каждому ребенку, несмотря на то,

что он в коллективе, осуществляется индивидуальный подход.

У взрослого энергия восполняется на 90% с пищей, а у ребенка — в момент отдыха, сна, уединения. Энергичные скопления шлаков, отрицательных эмоций и энергий могут быть вызваны шумом, плачем другого ребенка, испугом и т.д. От скопления этих энергий детский организм, в отличие от взрослого, может поставить «автостоп», включить самозащиту. Разгрузка происходит разными путями: спокойно или в виде детской истерики, капризов, проявлением замкнутости или поднятием температуры тела. Именно по этой причине нельзя допускать очень длительного пребывания ребенка в коллективе детских яслей или в гостях.

Из всех детей можно выделить с индивидуальным эмоциональным состоянием:

Лиза С. — недостаток родительского общения;

Ника Н. — суперопека;

Соня П. — суперопека;

Никита Р. — страх разрыва связи с мамой.

Именно эти дети прошли тяжелую адаптацию. У Лизы, Никиты и Сони она прошла в два этапа. После длительной болезни адаптация была повторной и более сложной, чем на первом этапе. Именно эти дети с неуравновешенным, слабым энергозапасом получали срыв в здоровье; их организм защищался, давая очень высокую температуру, судороги, истощение и др. На этих примерах четко видна связь энергозапаса и физического здоровья.

Первостепенной задачей стало — нормализовать энергозапас, т.е. уравновесить эмоциональное состояние каждого ребенка через индивидуальный подход. Вместе с ними играла, пела, читала им стихи, потешки, прибаутки. Во всех режимных моментах была рядом: докармливала, водила за руку, носила на руках, сидела рядом и т.д., — т.е. отвлекала и увлекала.

Нельзя сказать, что результат был быстрым и легким. Всем было сложно, время помогало. Эмоциональное состояние и энергозапас у этих детей постепенно нормализовался. Теперь все эти дети регулярно посещают детский сад, спокойно себя ведут в яслях и дома, легко переключаются с одного вида деятельности на другой, физически окрепли.

Есть дети другого склада.

Например, Соня Х., Дима Б., Егор К. с первого дня посещения яслей чувствовали себя как дома. У них всегда хорошее настроение, стойкий энергозапас, они физически крепкие; находясь даже 7—10 часов в детских яслях, эти дети чувствуют себя хорошо, не болеют.

Например, Кирилл Г. тоже всегда в хорошем настроении, очень активен, эмоционален, физически крепок, но у него происходит очень быстрое истощение энергии, поэтому нужен своевременный отдых — пополнение энергозапаса, что в детских яслях, в присутствии других детей и соблюдая режим, просто невозможно сделать. В яслях у ребенка поднималась температура тела, а дома он был практически

Анализ эмоционального состояния детей

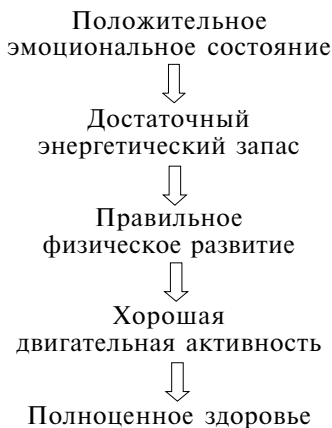
Имя, фамилия	Уровень эмоционального состояния						
	Из дома утром	В д/с утром	В д/с на прогулке	В д/с во время сна	В д/с до прихода родителей	При встрече с родителями	До сна вечером
Лиза С.	- + +	- + +	- + +	- - +	- + -	+ + +	- + +
Сергея С.	- + -	- + -	+ + +	- + -	- + -	- - +	- + +
Кирилл Г.	+ + +	+ + +	+ + +	+ + +	+ + +	+ + +	+ + +
Дима Д.	+ + +	+ + +	+ + +	+ + +	+ + +	+ + +	+ + +
Никита Г.	- + -	+ - +	- + -	+ + +	+ + +	+ + +	+ + +
Ника Н.	- + -	- + -	+ - +	- - +	- + -	+ + +	- - +
Карина Ш.	- + -	- + -	+ - +	- + -	- + -	+ + +	- - +
Соня Х.	+ + +	+ + +	+ + +	+ + +	+ + +	+ + +	+ + +
Соня П.	- + -	+ - +	+ + +	- + -	- + -	+ + +	- + -
Дима Б.	+ + +	+ + +	+ + +	+ + +	+ + +	+ + +	+ + +
Люда З.	+ + +	+ + +	+ + +	+ + +	+ + +	+ + +	+ + +
Егор К.	+ + +	+ + +	+ + +	+ + +	+ + +	+ + +	+ + +
Никита Р.	+ - +	+ - +	+ - +	+ - +	+ - -	- + +	- - +
Егор С.	+ + +	+ + +	+ + +	+ + +	+ + +	+ + +	+ + +
Наташа О.	- + -	- + -	- + -	- + -	- + +	+ + +	+ + +
Вова О.	- + -	+ - +	+ + +	+ + +	+ + +	+ + +	+ + +

Примечание:

первая оценка — начало учебного года; вторая — середина (декабрь); третья — конец.

здоров. Этому ребенку понадобилось несколько месяцев, чтобы научиться, находясь в коллективе, восстанавливать свой энергозапас.

Конечно, второй год жизни ребенка — очень сложный год, так как у ребенка прорезываются и укрепляются зубы. Этот процесс забирает много энергии, физических сил. Витамины и минеральные вещества идут на формирование зубов, на все другие процессы их часто не хватает, организм длительное время ослаблен. Первым помощником в этой ситуации опять же является энергозапас ребенка.



Сегодня могу сказать, что все эти пять задач в нашей группе мы выполнили. Наши дети здоровы и регулярно посещают детские ясли. Теперь можно ставить перед собой следующие задачи: усвоение детьми «Программы воспитания и обучения» и подготовка их к детскому саду. В их решении опять же самыми важными являются душевное и эмоциональное состояние ребенка, его энергозапас.

В заключение следует отметить, что развитие эмоциональной сферы ребенка далеко не спонтанное «развертывание врожденных задатков», а самый сложный и целенаправленный воспитательный процесс, который, в свою очередь, влияет на психическое и физическое развитие ребенка.

Зайчик и колобки (комплексное занятие по расширенному ориентированию и развитию речи в первой младшей группе)

Задачи:

- способствовать формированию положительного эмоционального состояния и укреплению физического;
- формировать представление об основных цветах и величинах;
- развивать понимание разговорной речи в сочетании со стихотворным текстом.

Словарная работа: мягкий, пушистый, добрый, сердитый, колючий, круглый, дружить.

Оборудование: игрушечный заяц в одежде, плоскостные колобки из разных на ощупь материалов, корзинки разного цвета (4 шт.), грибы четырех цветов; соленое тесто, влажные салфетки для рук, поднос для поделок; касета с записью музыки; физкультурное оборудование: гимнастическая доска, обручи.

* * *

Воспитатель предлагает детям, чтобы они были крепкими и здоровыми, походить, побегать. Вдруг дети видят плачущего зайца. Здравуются, спрашивают, почему он плачет. Рассматривают одежду (цвет, размер). Зайчик

говорит, что потерял друзей — колобков, их двое. Один — большой и веселый, другой — маленький и почему-то сердитый. Живут они в лесу. Воспитатель предлагает найти колобков. Все вместе идет к лесу по дорожке (доске), перепрыгивают через ямки (в обручи). Дети видят грибы, собирают их в корзинки и распределяют по цвету.

Выходят к домику. Зайчик рад: это домик колобков (дети прыгают от радости на месте). Стучатся. Выкатывается большой колобок. Дети рассматривают его. Он веселый, рад, что дети пришли. Затем выкатывается маленький. Он обиделся, что его разбудили. Он сердитый.

Колобки жалуются, что им вдвоем скучно. Воспитатель предлагает детям слепить много колобков из теста. Дети лепят. Всем радостно. Колобки будут дружить, они все веселые. Воспитатель предлагает всем колобкам жить вместе и всегда быть веселыми и добрыми.

Дети прощаются с колобками, а кто может, лепит колобка для себя.

Воспитатель предлагает поехать обратно на поезде.

Дети соглашаются, с песней «уезжают» друг за другом.

Стихи, загадки и потешки, используемые на занятии

Мы в лесок пришли,
Мы грибки нашли
В шапочках нарядных,
Желтых, красных, разных.

По сусекам поскребла,
По амбарам помела,

Муки набрала
И тесто замесила.

Мы слепили колобок,
У него румяный бок.
С зайкой будет он дружить,
Вместе будут они жить.

Маленькие ножки
Пошли по дорожке,
Потом прыгнули: прыг-скок —
И не страшен им пенек.

Серый зайка умывается,
Видно, в гости собирается,
Вымыл лапки, вымыл хвостик,
Поскакал зайчонок в гости.
Вот он домик — теремок,
И живет в нем колобок.
Тук-тук постучим,
Колобка мы покричим.

Сидит Антошка
На одной ножке.
(Гриб.)

Длинные уши,
Быстрые ножки,
Любит морковку,
Прыгает ловко.
(Заяц.)

Косоглазый, маленький,
Всегда в шубке, валенках.
(Заяц.)

Вот поезд наш мчится,
Колеса стучат,
А в поезде нашем
Ребята сидят.
«Чу-чу-чу-чу,
Я далеко укачу».

Литература

Бреслав Г.М. Психология эмоций. М., 2007.

Никольская О.С. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция. М., 1990.

Шванцара И. Диагностика психического развития. Прага, 1978.

Сюжетно-игровые физкультурные занятия (в младшей и средней группах)

Анферова В.И.,

*инструктор по физическому воспитанию,
МДОУ ЦРР — д/с № 9, ст. Старощербиновская
Краснодарского края*

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Длительное время проводя занятия по физкультуре, я решила сделать их более интересными и доступными. Известно, что в младшем дошкольном возрасте нужно научить детей ориентировке в пространстве, правильному использованию оборудования, стимулировать интерес к упражнениям. В среднем дошкольном возрасте основой физической подготовленности являются выносливость, сила и выполненное технически правильно упражнение.

Как повысить эффективность занятия, сформировать у детей соответствующие навыки? Нам поможет ведущий вид деятельности дошкольников — игра. Положительный эмоциональный настрой, который несет в себе игра, способствует более быстрому усвоению любого материала. Мною разработана серия занятий с использованием игровых приемов и художественного слова, вызывающих интерес к подражательным упражнениям и желание показать услышанное на деле.

Образно-двигательные движения развивают способность к импровизации, слух, внимание, мышление, творческую фантазию и память. А кроме того, силу, ловкость, координацию. Дети учатся ориентироваться в пространстве, приобретают навыки двигаться в заданных темпе и ритме. Необходимо создать на занятии радостную, непринужденную обстановку, придумать что-нибудь интересное. К выбранному сюжету подбираются задачи, средства и методические приемы обучения, готовится соответствующий стихотворный текст.

Ежик топал по дорожке **(физкультурное занятие** **в младшей группе)**

Задачи:

- развивать творческую фантазию, образное мышление;
- обучать построению в круг, устойчивому равновесию, умению подлезать под препятствие;
- упражнять в прыжках на двух ногах;
- создать игровое настроение для творческой свободы.

Оборудование: доска, 5—6 шнуров, переносная лестница.

1-я часть

Меж еловых мягких лап

Ходьба на носках, руки вверх и перед собой.

Дождик кап-кап-кап.
Где сучок давно засох,

Ходьба с подъемом коленей, руки на пояс.

Вырос мох-мох-мох.
Где листок к листку прилип,
Вырос гриб-гриб-гриб.

Ходьба на пятках с наклоном вперед, руки в стороны.

Кто нашел его, друзья?
Это ежик и я-я-я.
Ежик топал по дорожке
И грибочки нес в лукошке.
Чтоб грибочки сосчитать,
Нужно весело шагать.

Ходьба с поочередным притоптыванием правой, левой ногой с остановкой.

Раз грибок, два грибок,
Все кладу я в кузовок.

Ходьба с наклоном вперед.

Ручеек до донышка
Осветило солнышко.

Бег на носках по кругу.

И бежит он, и журчит,
Ежу тихо говорит:
«Ой ты, бабушка-ежик,
Не ходи на бережок,

Ходьба мелким семенящим шагом.

Там промочишь ножки,
Теплые сапожки.
А иди ты на лужок
И с друзьями встань в кружок».

Ходьба, построение в круг.

2-я часть

Общеразвивающие упражнения

Выполняется в кругу.

Как-то мы в лесу гуляли
И ежа там повстречали,

Взмах руками вперед-назад поочередно, можно с поворотом туловища.

На полянке на лесной,
Под пушистой сосной

Ноги врозь, наклоны вперед.

Он сидел с ежатами,
Малыми ребятами.

Ноги вместе, руки на пояс, приседание.

На его спине иголки,
Как хвоиночки у елки.
Ежик, ежик колкий,
Покажи иголки,
Ты не бойся, ежик, нас,
Мы подружмся сейчас.

Ноги врозь, руки на поясе, наклоны вперед.

Будем вместе мы играть,
Будем прыгать и скакать.

Прыжки на двух ногах на месте.

Основные виды движений

Ежик топал по тропинке
И грибочек нес на спинке,

Ходьба по наклонной доске
вверх.

Ежик топал не спеша,
Тихо листьями шурша.
А навстречу скачет зайка,
Длинноухий попрыгайка,

Прыжки через шнуры на двух
ногах.

В огороде чьем-то ловко
Раздобыл косой морковку.
Мишка мимо вперевалочку идет
По малину и по мед —
Любит сладкое он очень.
А когда приходит осень,
Лезет в яму до весны,

Подлезание под рейку лестницы,
стоящей боком на полу.

Где он спит
И видит сны.

Пособия для основных видов движений
выставляют поочередно, каж-
дое движение выполняется 2—3 раза.

Подвижная игра «Ежик в лесу»

«Ежик» выбирается считалкой,
становится в середину круга. Остальные дети — «грибы». Взявшись за руки, они идут по кругу.

Д е т и
Грибничок колючий
Живет в лесу дремучем.
Раз грибок, два грибок —
Вот и целый кузовок!

Дети поворачиваются и идут в
другую сторону.

Е ж и к
А я по лесу иду,
В кузовок грибы беру,
Раз-два, не зевайте,
От меня вы убегайте.

Все бегают врассыпную, а «Ежик»
их ловит.

3-я часть

Раз-два, шли ежата,
Обычная ходьба.

Три-четыре, шли домой,
Вслед за ними катился пятый,
Ходьба на пятках.

Впереди бежал шестой.

Легкий бег.

А седьмой от всех отстал.
Он спокойно идет,
На иголках гриб несет.

Идут согнувшись, с упором кистями о колени.

Он проходит за кустами
И шуршит за лопухами.

Идут, шаркая ногами, «выбрасывая» их вперед.

Раз, два, три —
Вот и снова детки мы.

Ходьба в обход по залу.

Раз-два, раз-два —
Зашагала детвора,

Раз-два, раз-два —
Вот и кончилась игра.

Физкультурное занятие в средней группе

Задачи:

- развивать силу рук;
- тренировать в ползании по гимнастической скамейке;
- закрепить умение держать ровно спину при выполнении упражнения в равновесии.

Оборудование: шнур, гимнастическая скамейка.

1-я часть

Построение в одну шеренгу, равнение, ходьба в колонне по одному, ходьба с заданием.

Снег, снег, белый снег
По дорожке стелется,

Ходьба в колонне по одному.

Снег, снег, белый снег,
Белая метелица.

Ходьба семенящим шагом.

Дети все на лыжи встали,
Друг за другом побежали.

Ходьба широким шагом, как на лыжах.

Снег, снег, белый снег
Кружит, падает на всех.

Идут согнувшись, имитируя ска-
тывание снежного кома.

Нам тепло на дворе,
Не замерзли ушки,
Накатаем мы снег
В белый ком большущий.

Легкий бег в колонне по одному.

Мы на саночки садимся
И под горку быстро мчимся.
Снег, снег, белый снег,
Мчимся мы быстрее всех.
Мы налепим снежков,

Ходьба врассыпную, имитация леп-
ки снежков и бросания их друг в друга.

Вместе поиграем
И в друг друга снежки
Весело бросаем.

Стоят на месте, хлопают в ладоши.

Будем весело играть,
Будем ручки согревать,
Мы похлопаем,
Мы похлопаем.

Строятся в круг.

Выпал беленький снежок,
Соберемся мы в кружок.
Снег, снег, белый снег,
Засыпает он нас всех.

Приседают.

Будем прыгать веселей,
Прыжки на месте на двух ногах.

Чтобы было потеплей.
Мы попрыгаем,
Мы попрыгаем.

После прыжков выполняют уп-
ражнение на дыхание. Ходьба врас-
сыпную.

2-я часть

Общеразвивающие упражнения

Со снежком хотим играть,
Холодно его держать,
В одной ладошке и в другой
Подержим мы снежочек свой.

На снежок мы поглядим,
Да, смотри, не урони,
Погляди, погляди,
Да, смотри, не урони.

Ах ты, зимушка-зима,
Все дороги замела,
Все дороги, все пути,
Ни проехать, ни пройти.

Мы попрыгаем немножко,
Мы погреем наши ножки,
Раз, два, три — раз, два, три,
Скачут наши малыши.

Зашагали наши ножки
По истоптанной дорожке,
Раз-два, раз-два,
Мы снежки несем сюда.

Ходьба в обход в колонне по
одному, складывание снежков в
корзину.

Хвост пушистый и усы,
Нет приятнее красы,
Лапки — мягкие подушки,
Кверху поднятые ушки.

Ходьба по шнуру с приставлени-
ем пятки к носку другой ноги.

Вам покажем мы немножко,
Как ступает мягко кошка.

3-я часть

Подвижная игра «Мышеловка»*

Построение в одну шеренгу, рав-
нение, перестроение в одну колонну,
ходьба в колонне по одному с зада-
нием.

С неба падают зимою

Ходьба в обход.

И кружатся над землею

Кружатся вокруг своей оси, про-
двигаясь вперед.

Мягкие пушинки —

Белые снежинки.

Белые снежинки

Сугробы намели,

Ходьба широким шагом.

А мы идем и думаем:

«Не сбиться бы с пути».

Раз, два, три —

Вот и мы домой пришли.

Выходят из зала.

* См. кн.: В.И. Селиверстов «Рече-
вые игры с детьми».

Адаптация младших дошкольников к занятиям по плаванию в ДОУ

Шехавцева И.Б.,

тренер-преподаватель по плаванию МДОУ д/с № 13
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по физическому направлению развития детей,
г. Красноярск

Все родители мечтают, чтобы их
малыш рос здоровым, ловким и
подвижным, и потому многие

записывают детей в различные
спортивные секции. Плавание —
один из немногих видов спорта,

которым можно заниматься не только ради спортивных достижений, но и для укрепления здоровья. Регулярные занятия положительно влияют на состояние нервной системы, способствуя правильному развитию органов кровообращения и дыхания, формируют правильную осанку, повышают сопротивляемость организма к различным простудным заболеваниям — рекомендуют врачи.

Адаптация к занятиям плаванием в детском саду включает три этапа: подготовительный, практический, итоговый.

На **подготовительном этапе** малышам предлагаются знакомые потешки, стихи, сказки: «Водичка, водичка, умой мое личико», «Дождик, дождик, пуще», «Зайка серый умывается», «Кран, откройся, нос, умойся», «Кораблик» А.Л. Барто, «Мойдодыр» К.И. Чуковского, помогающие психологически настроить на радостные водные процедуры, полюбить воду, преодолеть страх и боязнь и чувствовать себя в ней уверенно.

Расширению представлений о купании, плавании способствуют беседы и рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах, энциклопедиях, просмотр мультфильмов «Крошка Енот», «Медвежонок Умка», «Русалочка», изготовление вместе с воспитателями и родителями поделок на водную тему. Важный момент здесь — позитивный настрой. Для «теоретической адаптации» вос-

питатель приводит детей в бассейн на экскурсию, знакомит с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками. Они трогают, гладят, похлопывают воду. Их приглашают посетить занятия в старших группах. Они видят положительные эмоции занимающихся, таким образом снимается напряженность, появляется желание попробовать самим.

Основной этап адаптации, практический, состоит из нескольких частей: привыкание, освоение воды, овладение умениями.

Привыкание к воде происходит через приспособление к ее свойствам. Как только новичок опускает голову в воду, она сразу попадает ему в рот, нос, уши. Блокируются внешние органы слуха, ограничивается слышимость. Нормальная реакция — рефлекторное закрывание глаз, что затрудняет ориентирование и усиливает чувство неуверенности. Другое не очень понятное для детей свойство — давление воды. Повысят активность ребенка в период адаптации к новой среде игры «Маленькие и большие ножки», «Солнышко и дождик», «Лодочки», различные варианты ходьбы, бега, прыжков, движения рук и ног.

Полученный в процессе привыкания к воде опыт используется для того, чтобы постепенно освоить водную среду. Для закрепления представлений о свой-

ствах воды, умения быстрее передвигаться по дну бассейна с различными положениями рук в разных направлениях используя дополнительное оборудование: большие и маленькие мячи, обручи, теннисные шарик, мелкие плавающие игрушки. Дети должны понимать, что свойства воды требуют от человека спокойных движений. На первых занятиях особое внимание уделяют равновесию в воде. Восстанавливать его приходится после каждого прыжка, погружения или упражнения.

Кроме того, необходимо учитывать различную готовность к обучению. Помимо психоэмоциональной готовности следует иметь в виду двигательный опыт, важный в овладении новыми движениями. Не стоит требовать от малыша сознательного освоения программного материала — рановато, несмотря на желание научиться плавать. Благодаря необычным и интересным упражнениям, изучение проходит сознательно и активно. Обязательно соблюдать основной принцип дидактики: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Малыши всегда стараются подражать во всем взрослому. Эту особенность нужно помнить, демонстрируя и показывая изучаемые движения.

Огромное значение в преодолении страха перед водой на всех этапах работы имеет предварительная подготовка на суше. Она

дает возможность понять конкретные упражнения или движения, а затем быстрее и правильнее освоить их в воде. Упражнения на суше выполняются много раз с целью прочного закрепления.

Успешное овладение плавательными навыками осуществляется через ролевые образные игры и сравнения. Такие приемы особенно необходимы для детей, страх которых перед водой закреплён на подсознании. Образные сравнения помогают при выполнении упражнений «Рыбки в воде», «Уточки моют носик», «Крокодил». Не забывайте похвалить, подбодрить малыша, придать ему уверенность для выполнения более сложных заданий. Ролевые игры создают положительный эмоциональный настрой, раскрепощают.

Итоговый этап адаптации направлен на закрепление и совершенствование навыков передвижения в воде, на приобретение большей самостоятельности, активности, уверенности. Индивидуальные упражнения сочетают с коллективными играми и упражнениями: «Найди себе пару», «Лодочки плывут», «Карусели», «Мы ребята смелые».

Чтобы занятия проходили результативно, необходимо:

- создать атмосферу спокойствия и доброжелательности;
- терпение по отношению к тем, кто медленнее привыкает к воде;

- создать в бассейне радостную, привлекательную обстановку, с красочными атрибутами и игрушками;

- использовать «ритуал приветствия и прощания с водичкой».

Для родителей предлагаются консультации «Как подготовить малыша к занятиям плаванием», «Если ребенок боится воды», «Закаливание водой», экскурсии с ребенком в бассейн детского сада, индивидуальные рекомендации, а также домашние задания.

Медико-психолого-педагогическим консилиумом ДОО с учетом требований СанПиН, рекомендаций К.Л. Печоры, Г.В. Пантюхиной, теоретических основ по плаванию В.И. Усакова определены количественные и качественные составляющие адаптационного периода в бассейне. Он включает 10 занятий: 3 занятия — подготовительный этап, 4—5 — основной, практический, 2 — заключительный. К критериям адаптации относят поведенческие реакции, уровень нервно-психического развития, заболеваемость. Выделено три степени адаптации: легкая, средняя, тяжелая.

Легкая:

- ребенок не боится воды;
- с удовольствием идет на занятие;
- активен;
- быстро заходит в воду;
- посещает все занятия.

Средняя:

- ребенку необходимо время, чтобы настроиться на занятие;

- он проявляет слабую активность;

- испытывает легкую тревожность, заходит в воду не сразу;
- редко пропускает занятия по болезни.

Тяжелая:

- ребенок боится воды;
- отказывается от занятий;
- проявляет невротические реакции;
- неактивен, медленно заходит в воду;
- часто пропускает занятия по болезни.

Ребенок, который после 10 занятий с желанием идет на плавание, охотно выполняет все упражнения, свободно передвигается в воде, считается успешно прошедшим адаптацию.

Литература

Булгакова Н.Ж. Учите детей плавать. М., 1977.

Горбунов В.В. Вода дарит здоровье. М., 1990.

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

Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду. М., 1991.

Петрова Н.Л., Баранов В.А. Плавание. Обучение детей с раннего возраста. М., 2008.

Печора К.Л., Пантюхина Г.В. Дети раннего возраста в дошкольных учреждениях. М., 2004.

Протченко Т.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. М., 2003.

Усаков В.И. Первые шаги к физическому совершенству. Красноярск, 1993.

Физкультурное занятие

«Уважайте светофор»

(для детей старшего дошкольного возраста)

Фешина Е.В.,

педагог-организатор ЗАО ГОУ д/с № 135, Москва

Цели и задачи:

- совершенствовать навыки метания в цель, в прыжках на мячах-хопах;
- развивать глазомер, равновесие, мелкую моторику пальцев;
- повторить правила дорожного движения;
- освоить приемы массажа, способствующие укреплению организма;
- воспитывать чувство ответственности за личную безопасность;
- создать условия для формирования осознанного отношения к занятиям спортом, своему здоровью.

Оборудование:

- мячи малые, мячи-хопы по количеству детей;
- красный, желтый, зеленый круги;
- маленькие круги (сигнальные карты) разных цветов — красные, желтые, зеленые;
- «светофор» для метания;
- большой лист ватмана, восковые мелки;
- музыкальный центр;
- аудиозапись песни Р. Паулса «Зеленый свет» в исполнении В. Леонтьева;

— ионизатор воздуха «Ракушка».

Предварительная работа:

- провести беседу о правилах дорожного движения с использованием иллюстраций по теме;
- рисовать улицу, дорогу, перекресток;
- освоить гимнастику для глаз «Солнечный зайчик», массаж для спины «Свинки» (по М. Картушиной).

* * *

Дети входят в зал, здороваются.

Ведущий. В одном сказочном городе жили веселые звери. Изобразите, как ходила лиса!

Дети ходят по кругу мягким шагом, ступая с носка на пятку, с поворотом корпуса вправо-влево.

Заяц?

Прыгают из низкого приседа с опорой на ладони полкруга.

Большой носорог?

Идут на высоких четвереньках полкруга.

Маленький носорог?

Проходят на средних четвереньках полкруга.

Медведь?

Шагают на внешней стороне стопы один круг, поджав пальцы ног.

Змея?

Передвигаются на ягодицах с прямыми ногами вперед полкруга.

Волк?

Бегут широким шагом полтора круга, после чего строятся в круг.

Их детишки были веселые, озорные, как все дети, но не знали правил дорожного движения. Вот однажды выбежал погулять зайчонок. Остановился он на мостовой, засмотрелся на солнечных зайчиков.

Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик» (по М. Картушиной)

В е д у щ и й
Солнечный мой зайныка,
Прыгни на ладошку.

Дети вытягивают вперед ладошку. Ставят на ладонь указательный палец.

Солнечный мой зайныка,
Маленький, как крошка.
Прыг на носик, на плечо.
Ой, как стало горячо!
На плече давай скакать.

Прослеживают взглядом за пальцем, которым медленно прикасаются сначала к носу, вновь отводят вперед. Дотрагивается до лба, затем до плеча, опять лба и другого плеча.

Вот закрыли мы глаза,
Закрывают лицо руками.

А солнышко играет:
Щечки теплыми лучами
Нежно согревает.

И вот через некоторое время...

Игровой стретчинг (по А. Назаровой)

Упражнение «Зайчик»

В е д у щ и й
Входит зайка, чуть живой.
— Где скакал?
— На мостовой.
Не послушал зайка папу —
Отдавили зайке лапу.

Дети становятся на четвереньки, пальцами ног упираясь в пол. Передвигают руки к ногам, выпрямляя колени, стараясь встать на пятки. Руки от пола не отрывают. Повторяют в среднем темпе 4—5 раз.

А лисенок играл в мячик около дороги, по которой мчатся автомобили.

Упражнение «Лисичка»

В е д у щ и й
На мостовой автомобиле
Лисенка чуть не задавили.
На мостовую нипочем
Не надо бегать за мячом.

Дети сидят на пятках, держа руки за спиной «полочкой». Садятся справа от пяток с прямой спиной, — возвращаются в и.п. Повторяют то же самое в левую сторону. Выполняют в среднем темпе 6—8 раз.

Ребята! Как вы думаете, можно ли играть возле дороги?

Дети отвечают.

Упражнение «Кошечка»

В е д у щ и й. А вот и котик вышел погулять.

Дети становятся на четвереньки. Поднимают голову, максимально прогибая спину, опускают, выгибая спину. Выполняют в среднем темпе 6—8 раз.

Упражнение «Велосипед»

В е д у щ и й. У кота есть свое средство передвижения. Какое? Отгадайте!

Этот зверь не ест овса.
Вместо ног — два колеса.
Сядь верхом и мчись на нем,
Только лучше правь рулем.
(*Велосипед.*)

Дети ложатся на спину, руки отводят за голову, поднимают ноги, оттягивая носки. Попеременно выпрямляют-сгибают ноги, не опуская на пол. Выполняют в средне-быстром темпе 6—8 раз.

Упражнение «Носорог»

В е д у щ и й. Но и кот не знал, как вести себя на улице, чтобы не попасть в аварию.

Кот катался без заботы,
Не глядел на красный свет,
Налетел на носорога,
Поломал велосипед.

Лежа на спине, держа руки за головой, дети поднимают голову, плечи и руки, одновременно сгибая

ногу и стараясь коснуться коленом лба. Другая нога прямая на полу, носок оттянут. Принимают и.п., делают то же самое другой ногой. Повторяют в среднем темпе 3—4 раза каждой ногой.

Упражнение «Курица»

В е д у щ и й. Вслед за котиком на улицу вышла курица.

Курица на улице
Едва не пропала,
Потому что курица
Ходит где попало.

Встают прямо, ноги вместе, руки на поясе. Правую ногу сгибают в колене, левую отводят назад как можно дальше. Опираются на кончики пальцев. Делают несколько покачиваний, возвращаются в и.п. меняют положение ног. Выполняют по 2—3 раза каждой ногой.

Чтобы курицу не задавить, машина свернула в сторону и остановилась.

Дыхательное упражнение «Насос» (по Б. Толкачевой)

В е д у щ и й
— Что же встала ты, машина?
— Би-би-би! Спустилась шина!
Умоляю, выручайте!
Поскорее накачайте!
Мы качаем, мы качаем,
Воздух в шины надуваем.
Проверяем каждый раз,
И аварий нет у нас.

Дети стоят, со слегка расставленными ногами, сжав пальцы в кулаки. Наклоняются вниз, резко выбрасывая руки и произнося «ш-ш-ш».

Выпрямляются, прижимая руки к груди, вдыхают через нос.

В е д у щ и й
В отличие от зверей,
Мы правила знаем
И все их выполняем.
Мы в беду не попадем.
Мы растем, растем, растем.

Дети встают на носочки и тянут-ся за поднятыми вверх руками.

Игра «Ловкий пешеход»

В е д у щ и й. Давайте покажем, как правильно нужно переходить перекресток. Для этого разделимся на 3 команды. Посмотрите, на скамейке лежат сигнальные карточки-круги. Сейчас каждый из вас возьмет по одному кругу.

Дети по очереди «переходят перекресток».

Перейти — значит забросить мяч в зеленый глаз «светофора». Если мячик попадает в желтый глаз, можно бросить еще раз, если в красный, выбываешь из игры. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание. При подведении итогов учитывается количество выбывших.

Правила знаешь, ходи себе
смело:

Будут и дети, и взрослые целы.
Радостны папы, и мамы, и дети,
Все выполняйте правила эти.

Ребята! Раз мы с вами знаем правила дорожного движения, вспомнили сигналы светофора, проверим, какие вы внимательные на дорогах — в отличие от

тех зверей, которых мы повстречали в сказочном городе.

Упражнение «Светофор» на мячах-хопах

В е д у щ и й
Светит красный светофор:
Нет проезда — стой, шофер!

Дети стоят на месте.

Светит желтый — значит, жди,
Свет зеленый впереди.

Покачиваются, сидя на мячах.

Вот зеленый светофор —
Поезжай вперед, шофер!

Прыгают на мячах по залу.

Ведущий в соответствии с текстом показывает детям круги нужного цвета. Игру повторяют 2—3 раза.

Молодцы! Все были очень внимательны. Теперь на нашу улицу вышли замечательные свинки, и они уже знакомы с правилами дорожного движения.

Массаж спины «Свинки» (по М. Картушиной)

В е д у щ и й
Как на пишущей машинке
Две хорошенькие свинки
Все постукивают,
Все похрюкивают:
Туки-туки-туки-тук!
Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!

Дети встают друг за другом в круг, похлопывают ладонями по спине впереди стоящего ребенка. Поворачиваются на 180° и поколачивают кулачками, затем постукивают пальчиками и поглаживают ладонями.

Ребята! Посмотрите на этот незаконченный рисунок — схему с изображением улицы. *(Подводит детей к большому листу бумаги.)* Давайте дорисуем сказочный город, где мы сегодня с вами побывали, и веселых зверей, которые научились правилам дорожного движения. Дорисуем светофор, ведь без светофора нет ни одного пешеходного перехода.

Дети дорисовывают переходы, светофоры, машины, зверей (зайчика, лисичку, котика, носорога, курицу). Звучит песня Р. Паулса «Зеленый свет» в исполнении В. Леонтьева.

Ребята, скажите, пожалуйста, почему с маленькими зверюшками случились разные неприятности? *(Не слушались родителей, не знали правил дорожного движения, лисичка играла в мяч возле дороги и т.д.)* Какие основные правила должны знать все? *(Переходить*

дорогу только по светофору, не играть с мячом возле дороги, слушать родителей, кататься на велосипеде не по проезжей части и т.д.)

По городу, по улице
Не ходят просто так.
Когда не знаешь правил,
Легко попасть впросак.
Все время будь внимательным
И помни наперед:
Свои имеют правила
Шофер и пешеход.

После такого интересного, познавательного занятия по правилам дорожного движения надо подкрепиться! Пойдемте пить чай из вкусных, полезных трав.

Литература

Исаева С.А. Физкультурные минутки в начальной школе. М., 2003.
Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. М., 2004.

Предлагаем вашему вниманию книгу



ПРАЗДНИКИ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5—6 ЛЕТ Сценарии для ДОУ

Автор — Картушина М.Ю.

Пособие содержит цикл оздоровительных досугов по сказочным сюжетам. Предлагаемые развлечения способствуют развитию творческих способностей детей старшей группы детского сада, помогают закрепить навыки выполнения элементов самомассажа, развивать координацию движений, закрепить полученные знания о здоровом образе жизни. Включают разнообразные авторские игры и нотное приложение — песни, танцы, хороводы и музыкальные игры, которые позволят сделать развлечения не только обучающими, но и увлекательными, запоминающимися.

Эту 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, 107-59-15 или закажите в **интернет-магазине:** www.tc-sfera.ru

«Метод проектов» в организации третьего физкультурного занятия в летний оздоровительный период

Климчук Е.В.,
заведующий;

Присяжнюк С.А.,
старший воспитатель;

Балаба И.О.,
*инструктор по физвоспитанию МДОУ № 2 «Золотая рыбка»,
г. Краснокаменск Забайкальского края*

Лето — отличное время для отдыха от занятий и решения многих задач в работе с дошкольниками, среди которых самые актуальные на сегодняшний день — сохранение здоровья подрастающего поколения, пропаганда здорового образа жизни. В летний период дети проводят больше времени на воздухе, чем в помещении: многообразие форм, красок, звуков в природе, новых переживаний и впечатлений, богатая витаминами пища, раздолье для движений — все это дает им значительный физический и эмоциональный запас сил для полноценного развития, повышения иммунитета.

Ставя перед педагогами нашей дошкольного учреждения задачи на летний период, опираясь на современные технологии, передовой педагогический опыт

развития и оздоровления детей*, мы разработали проект **«Вместе весело!»**.

Занятия, предложенные в проекте, должны проходить в основном на свежем воздухе с использованием традиционного оборудования и нестандартных атрибутов, изготовленных родителями и педагогами, тренажеров, спортивных игр, игровых упражнений, архитектурных особенностей развивающей среды «дворика», тренажеров по методике Л.А. Пеньковой.

Занятия строятся на знакомом материале, дети закрепляют способы выполнения основных видов движений, навыки ходьбы, бега. Третье физкультурное заня-

* Пенькова Л.А. Под парусом Лето плывет по Земле. Организация работы тематических площадок в летний период. М., 2006.

тие проходит на площадке внутреннего двора, где созданы условия с учетом природно-климатической степной зоны. Двор оборудован двумя фонтанами в виде каскада, имеются насаждения кустарников, деревьев, зона лекарственных трав, разбиты цветники. Такое окружение способствует насыщению сухого воздуха влагой и фитонцидами растений. Занятие проводится в утренние часы, когда происходит наименьшее воздействие солнечной активности. После него дети выполняют коррекционные упражнения на тропинке «Здоровья»: 3—4 круга по тропинке при соблюдении правил закаливания (приложение), упражнение «Дотянись до солнышка» на распрямление позвоночника.

Оборудование готовят и убирают педагоги, помощники воспитателя дошкольных групп. Дети оказывают посильную помощь.

В начальной стадии занятий на воздухе воспитатель и медсестра отмечают, теплые или холодные у детей конечности, кто из детей вспотел, кому назначить индивидуальную нагрузку или следует сменить одежду.

Дети занимаются в облегченной одежде, что обеспечивает наибольшую двигательную активность, предотвращает травматизм, перегрев (в жаркий период можно обнажать детей до пояса). Одежда детей при темпе-

ратуре +15 °С и выше — один слой одежды: трусы, майка, носки, спортивные тапочки (босиком при определенной температуре в зависимости от закаленности). При температуре от +10 °С до +14 °С: костюм, майка, трусы, носки, кеды.

Физкультурное занятие на воздухе состоит из трех частей: *вводно-подготовительная* — создает у детей настрой, организует их, подготавливает к физической нагрузке, разогревает мышцы; включает в себя построение, ходьбу с упражнениями на осанку, укрепление мышц и связок стопы (5—10 с), ходьбу мелким и широким шагом с использованием зрительных ориентиров и т.д. Продолжительность до 3 мин.

В *основной части* (до 9 мин) решаются задачи повышения функциональных возможностей организма детей, развития силы, быстроты, общей выносливости, осуществляется закрепление основных движений и вырабатывается умение использования их в игровой деятельности. Начинается занятие с подвижной сюжетной игры, игровых упражнений, затем следует короткая пробежка в среднем темпе по размеченной беговой дорожке (1 мин). После нее дети выполняют основные движения.

В *заключительной части* проводится подвижная сюжетная игра. В ней не должно быть длитель-

ных остановок, пойманные выходят из игры на одно повторение, перерыв между повторениями 15—20 с. Затем следует медленный бег, переходящий в ходьбу. Продолжительность его регулируется в зависимости от активности предыдущей подвижной игры, погоды, подготовленности детей.

Цель: средствами игровых физкультурных занятий на воздухе, упражнений на тренажерах, подвижных игр укреплять здоровье дошкольников, закалять организм, доставить разнообразие впечатлений, мышечную радость.

Задачи:

- удовлетворять природную двигательную потребность, разумно распределяя нагрузку в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями;
- повышать качество физкультурно-игровых занятий, проводимых на воздухе;
- развивать физическую выносливость за счет занятий на тренажерах, использования в упражнениях атрибутов с отягощениями;
- формировать интерес дошкольников к движениям и подвижным играм;
- обеспечить смену впечатлений на занятиях физкультурой за счет изменения структуры занятий, применения новых, красочных, привлекательных атрибутов и тренажеров;
- закреплять на практике знания и умения, освоенные на физкультурных занятиях.

* * *

«Накорми лягушку»

Корзина для белья с откидным верхом в виде лягушки.

Упражнение в метании в корзину. По сигналу воспитателя открывается верхняя часть корзины, дети бросают в нее двумя руками набивные мячи в виде жуков.

«Ловушка-липучка»

Два игрока становятся на заданное расстояние друг от друга, один старается поймать мячик, а другой бросает его в горизонтальном направлении.

«Веселые ведерки»

Дети кидают в ведра теннисные мячи. Побеждает тот, кто больше забросил мячей.

«Пирамида»

Водящий старается отбить мяч, чтобы он не попал в пирамиду, в этом случае она строится в центре круга.

«Соберем яблоки»

Дети кидают мешочки или мячи в виде яблок, стараясь попасть в корзину. Две-три корзины поочередно установить на землю, на уровне пояса и на уровне роста детей.

Вариант: ходьба шеренгой с подносом-дощечкой с лежащими на нем «яблоками».

«Веселые мешки»

По звуковому сигналу прыжки с продвижением вперед на перегонки, держа края мешка руками, до финишной линии.

Вариант: застегнув ремень, прыжки с предметом. Победит тот, кто пришел первым, не потеряв предмет.

**«Босоножки
не оторвешь ножки»**

Используют для прыжков, бега, ходьбы, перепрыгивания, поднятия ноги «уголком», упражнение в равновесии. Занятия в «босоножках» способствуют укреплению мышц стопы, голени, предупреждают плоскостопие.

«По болоту»

Цель: упражнять детей в прыжках в длину с предмета на предмет из правильной стойки с использованием отягощения, развивать глазомер, ловкость.

По сигналу дети бросают коврик на расстояние прыжка и перепрыгивают на него двумя ногами. При прыжке распределяют груз поровну в обеих руках, держа коврик за середину и делая замах руками, прыжок производится из стойки ныряльщика.

«Ходули»

По команде дети, построенные в шеренгу, идут на «ходулях» к условному ручью и обратно. Кто первым вернется, тот и победил.

«Конфетная рулетка»

Цели: упражнять детей в метании в горизонтальную цель, развивать глазомер, закреплять знание геометрических фигур, цвета, умение считать.

«Веселые классики»

Цели: упражнять детей в прыжках поочередно на правой и левой ноге, на двух ногах; развивать мышцы ног, выносливость, чувство равновесия.

«Эквилибрист в цирке»

Цели: упражнять в ходьбе с грузом на голове; развивать правильную осанку, чувство устойчивости.

Ходьба с набивным мешочком на голове по скамье, канату, положенному на пол, дорожке.

Форма поведения: круговые игры-тренировки. Во все части занятия включаются подвижные игры различной активности, спортивные игры (с применением нетрадиционного оборудования). Для поддержки интереса к играм можно использовать тематические занятия, игры-драматизации с участием сказочных персонажей и т.д.

Оборудование

Для игр с метанием:

«Звуковая мишень» — мишени геометрической формы, с «яблочком» 25 см, снабженные бубенчиками или другими звучащими предметами, привязанными к канату или шнуркам, прикрепленным к стойкам, в соответствии

с ростовыми показателями определенной группы детей;

«Гамачок» — полотно прямоугольной формы 40×28 см с вшитыми по краям палочками, имеющим отверстие на расстоянии 10 см от края большим диаметром, чем у шарика, прикрепленного в центре на шнурок длиной 15 см;

«Футбольные ворота» — полотно с несколькими отверстиями (можно разной геометрической формы), расположенными на различной высоте: у самой земли, на уровне пояса и уровне глаз;

«Сюжетные коврики» — коврики для игр с мячом из ковровых ковров с нанесенными на них аппликативно рисунками тесьмой и кусочками ткани, в виде игр-путешествий, фигурок животных и т.д.;

«Накорми лягушку» — корзина для белья с откидным верхом в виде лягушки;

«Ловушка-липучка» — ракетка с покрытием из коврового ковра, теннисные шарики, обшитые тканью, с крючками (от застежек на липучке);

«Веселые ведерки» — различного размера ведра, окрашенные в красочные цвета, теннисные мячи (можно набивные, такого же цвета, как и ведра, по 6 шт.);

«Пирамида» — жестяные банки, выстроенные в пирамиду (3—4 этажа), наполненные различными предметами (горох, камешки,

металлические гайки), окрашенные в яркие цвета, для метания используют набивной мяч, грушу;

«Соберем яблоки» — корзина, мешочки в виде яблок;

«Веселые мешки» — 8—10 полотняных мешков (из одеяла пикейного), украшенных аппликацией, снабженных вдетым в шлицы ремнем с застежкой из липучки;

«Летающие диски» — диски (мешочки из полиэтиленовой пленки с запаянным внутрь песком или крупой, зашитые в цветную оболочку из ткани, клеенки диаметром 10—15 см) или набивные «мячи-яблоки»;

«Гигантский кегельбан» — кегли большого размера (4—5 шт.), набивной мяч для метания;

«Мини-гольф» — клюшки для гольфа из готового набора, «травка» (искусственная поляна), подставка под мяч;

«Веселый теннис» — шнур, натянутый между столбами, с прикрепленными на нем вертикально шнурами с набивными мячами для тенниса;

«Питон» — шнур диаметром 3 см обшит цветной клеенкой, окрашенной самоклеющейся цветной бумагой.

Для прыжков:

«Босоножки не оторвешь ножки» — 2 стельки, вырезанные из линолеума (при вырезании учесть: шлепанцы обуваются на обувь, выкройка стоп, по 2 шт. для



каждой ноги, приклеивать внутренней стороной к отягощению из металла весом 300 г);

«По болоту» — резиновые коврики круглой формы диаметром 20—25 см, с овальным отверстием по центру в ширину детской ладони (в данном случае резиновые коврики служат отягощением), по 4—5 шт. для игрока;

«Ходули» — поролоновый брусок с креплением из ленты высотой 5 см, длиной 10 см;

«Конфетная рулетка» — напольное полотно с разметкой на шесть секторов с нарисованными на них геометрическими фигурами определенного цвета (1—5 шт.). Сектор изображен на

каждой стороне кубика из пенопласта (30×30), обшитого дерматином; корзина с набивными мешочками в виде конфет в обертке (можно использовать цветной дерматин или подарочную бумагу и набивные мешочки, но это будет атрибут одноразового использования);

«Веселые классики» — классики различного вида с разметкой на площадке, на 6 секторов;

«Рыбаки» — бассейн или фонтан с водой, теннисные шарики (киндеры, лучше разных размеров и цветов), ведра, сачки.

Для ходьбы:

«Эквилибрист в цирке» — скамья, канат, положенный на пол, или дорожка, набивной мешочек.

Летние спортивные досуги

(для детей старшего дошкольного возраста)

Ананьева О.А.,
методист;

Пенкина Е.М.,
инструктор по физическому воспитанию;

Селева Н.В.,
воспитатель;

Мочалова И.В.,
музыкальный руководитель МДОУ ЦРР — д/с № 15 «Мечта»,
п. Лотошино Московской обл.

«Мы встречаем вместе лето!»

Задачи: развивать умение чувствовать свое эмоциональное состояние и состояние других; закреплять навыки правильного выполнения упражнений в беге, равновесии, бросании и ловле мяча; создать атмосферу радостного настроения при выполнении физических упражнений.

Оборудование: факел (пучок красных лент, укрепленных в рожке), флажки разноцветные и для ориентира, султанчики, шары, оранжевые ленточки, цветы, набивные мешочки, мячи.

Музыкальное сопровождение: баян, аудиозаписи «Спортивная зарядка», «Физкульт-Ура!» (Ю. Чичикова), «Зарядка», «Песенка о лете» (Ю. Энтин), «Улыбка» (М. Пляшковский), «Гномик» (исп. К. Орбакайте), «Оранжевая песня» (исп. гр.

«Блестящие»), «Шире круг», «Марш».

Предварительная работа: разучивание стихов, песен, логоритмики.

Участники: ведущий — инструктор по физкультуре, Лето — методист, Карлсон — воспитатель, родители, дети.

Праздник проходит на стадионе, украшенном флагами, лентами, шарами, цветочными гирляндами, султанчиками.

* * *

Звучит марш, дети шагают по стадиону, перестраиваются в 3 колонны.

В е д у щ и й. Сегодня у нас спортивный праздник «Мы встречаем вместе лето!».

Всем известно там и тут,
Каждый знает это —
С нетерпением дети ждут
День начала лета.

Летом ярко солнце светит,
Смех звенит и там, и тут,
Это дети всей планеты
Песню звонкую поют!

Дети под фонограмму поют «Песенку о лете».

Собрались мы здесь с вами,
чтобы веселыми играми, эстафетами и танцами встретить лето. Пусть летнее солнышко увидит нас веселыми, закаленными, ловкими, умелыми. Итак, мы начинаем и всем присутствующим предлагаем принять участие. Символом олимпийских игр является олимпийский огонь. Выпускники нашего детского сада принесут факел с «огнем».

Появляются школьники (девочка и мальчик), пробегают по периметру стадиона и закрепляют факел на приготовленном для него высоком месте. Дети в это время машут шарами, флажками и султанчиками.

1 - й ребенок - бегун
Мы живем в Лотошино,
Поселке щедром и богатым.
И не жалко ничего
Ему для нас, ребята!

2 - й ребенок - бегун
Спорткомплекс новый
Подарили нам не зря —
Чтобы здоровыми
Мы выросли, друзья!

1 - й ребенок
Чтобы каждый стал сильнее,
Чтобы каждый стал смелее

И хорошими делами
Помогал стране своей!

2 - й ребенок
Пусть много лет Лотошино,
Но мы совсем не старимся,
Потому что мы в саду
Спортом занимаемся!

Исполняют песню «Физкульт-Ура!». Во время припева машут шарами, флажками, султанчиками.

Ведущий. Чтобы выступать на стадионах, надо долго и упорно тренироваться. Вы маленькие спортсмены — будущие чемпионы нашего поселка, сегодня покажете ловкость, смелость, выносливость.

Чтоб звенел веселый смех,
Детвора не плакала,
Светит солнышко для всех,
Светит одинаково!
День откроет на заре
Золотистым лучиком,
Чтоб досталось на земле
Каждому по лучику.

В. Орлов

Воспитатели раздают оранжевые ленточки.

Лучик желтенький бери
И на танец выходи!

Выступают гимнасты. Звучит «Оранжевая песня». Дети подготовительной к школе группы исполняют гимнастический танец с оранжевыми ленточками.

Есть у нас одна игра,
Вам понравится она!

Выходите на площадку,
Стройтесь дружно по порядку!

Перестроение в две колонны.
Проводится игра «Передай мяч» (над головой, между ног). Побеждает команда, закончившая передачу первой.

Видов спорта много есть,
Даже всех не перечесать.
Будем мы сейчас играть,
Виды спорта называть!

Родители показывают движения какого-либо вида спорта, а дети отгадывают, о чем идет речь (футбол, плавание, городки, метание, волейбол и т.д.).

Проводим праздник спорта свой.
Кто всех быстрее,
Кто всех ловчей,
Нам очень интересно!

Раздается шум, выезжает на са-
мокате Карлсон.

Карлсон. Подождите! Ой, ой,
ой! Опоздал! *(Достает из наке-
та подушку, ложится на нее, за-
тем обвязывает голову полотен-
цем и стонет.)*

Ведущий. Карлсон, что это с
тобой? Вставай! У нас спортив-
ный праздник, а ты разлегся.

Карлсон. Я так спешил к вам
на праздник, что от перенапряже-
ния заболел. И никто меня уже
не вылечит!

Ведущий. Ребята, что же де-
лать? А давайте предложим Кар-
лсону баночку клубничного ва-
ренья!

Карлсон вскакивает.

Карлсон. Ну что же вы сра-
зу не сказали, что у вас есть ва-
ренья! Это же мое самое лучшее
лекарство!

Ведущий. Видим, ты совсем
здоров. Расскажи, что с тобой
произошло и почему у тебя в
сумке столько вещей?

Карлсон. Я узнал, что у ре-
бят сегодня праздник, и решил
прийти. А у меня на крыше чего
только нет! Я всего набрал и
принес сюда, но так спешил, так
устал, что мне стало плохо.

Конечно, я немного толстоват,
Я немного скромноват,
Но поверьте мне, ребята,
В этом я не виноват.

Ведущий
А скажи-ка, Карлсон, нам,
Чем ты занят по утрам?

Карлсон
Я, ребята, долго сплю,
До полуночи храплю.

Ведущий
Расскажи нам по порядку,
Делаешь ли ты зарядку?

Карлсон
Нет! Зарядки-то, ребята,
Я не делал никогда.
Закаляться страшно, братцы.

Ведущий
Ничего не бойся, Карлсон!
Ты же не трусишка?
Рядом с нами ты вставай,
Все за нами повторяй!

Дети образуют круг, встав на некотором расстоянии друг от друга. По команде педагога присаживаются на корточки.

В е д у щ и й
На опушке, между кочек,
За ночь выросли цветочки.

Медленно встают, руки опущены.

Робко листики подняли.

Поднимают руки через стороны
вверх.

«Здравствуй, солнышко!» —
сказали.

Легкий теплый ветерок
По опушке пробежал.

Бегут в умеренном темпе по
кругу друг за другом, руки согнуты
в локтях.

Первый нежный мотылек
Над цветами запорхал.

Продолжают бег, плавно подни-
мают руки, медленно опускают.

На полянку, на опушку
Выходи, честной народ!
Вместе с первыми цветами
Заведем мы хоровод.

Идут по кругу, взявшись за руки
(хороводом).

Ветерок чуть дышит,
Лепестки колыхет.

Останавливаются, поворачивают-
ся лицом к центру круга, поднима-
ют руки и раскачиваются из сторо-
ны в сторону.

Головками качая,
Цветочки засыпают.

Присаживаются на корточки,
обхватывают колени руками, голову
опускают.

К а р л с о н
До свиданья, детвора!
Улетать уж мне пора.
Здоровья вам виноградного,
Настроения шоколадного,
Радости клубничной,
Улыбки земляничной!

Карлсон дарит детям пирог к
чаю. Праздник заканчивается песней
«Улыбка».

«Есть у солнышка друзья»

Задачи:

- закрепить навыки в прыжках со скакалкой;
- развивать инициативу, самостоятельность, физические качества — силу, быстроту, ловкость;
- совершенствовать сообразительность, находчивость и умение ориентироваться в пространстве;
- стимулировать мыслительную и двигательную активность;
- создать положительный эмоциональный настрой.

Оборудование: ленточки, мячи, волейбольная сетка, веночки из цветов, скакалки, «удочка» (веревка с ватным мешочком на конце), цветные мелки.

Музыкальное сопровождение: песни «Есть у солнышка друзья», «Если добрый ты», «Мир нужен всем», «Какого цвета лето?», «Танец маленьких утят», «Хоровод цветов», «Лентяи-поросятки», «Песня олимпийцев».

Оформление: украсить спортивную площадку плакатами, воз-

душными шарами, цветочными гирляндами.

Предварительная работа: разучивание логоритмики, психогимнастики, стихов о лете, спорте, закличек, подбор музыки, песен, танцев.

Участники: ведущий — инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, Солнышко — психолог, дети.

* * *

Ведущий
На спортивную площадку
Приглашаем всех сейчас.
Праздник спорта и здоровья
Начинается у нас!

Дети читают стихи.

1-й ребенок
Мы встречаем праздник лета,
Праздник спорта, праздник
света!

Солнце, солнце, ярче грей —
Будет праздник веселей!

Ведущий
Очень добрым, очень светлым,
Золотистым ясным днем
Все пришли мы в гости к лету,
А теперь мы в гости
Солнышко зовем!

Дети проговаривают заличку.
Солнышко-колоколнышко,

Поднимают руки вверх, «звонят в колокольчик».

Выходи поскорей,
Сгибают и разгибают пальцы.

Наших деток обогрей.

Обнимают себя за плечи.
Выходит Солнышко.

В е д у щ и й. Дети, посмотрите,
какое яркое солнце! Оно греет
нас и ласкает своими лучиками.
Споем для Солнышка песенку.

Дети исполняют песню «Есть у солнышка друзья».

С о л н ы ш к о. Дорогие ребята, здравствуйте! Радостно, что вы такие веселые, закаленные, ловкие и умелые.

Дети
Лету, лету красному,
Небу, небу ясному,
Солнышку, что всех ребят
Превращает в шоколад.
Крикнем громко, детвора,
Наш физкультпривет, ура!

Солнышко. Ребята, а как вы думаете, какого цвета лето?

Дети. Зеленого, желтого, красного, синего...

Поют песню «Какого цвета лето?».

Ведущий. Песню спели, под-
равнялись! Поиграть пришла
пора!

Проводится игра «Ловишки с ленточкой».

В е д у щ и й
Солнце улыбается,
Мы встали вместе с ним.
Зарядка начинается
Под небом голубым.

1 - й ребенок

Чтоб расти нам сильными,
Ловкими и смелыми,
Ежедневно по утрам
Мы зарядку делаем.

2 - й ребенок

К солнцу руки поднимаем,
Дружно, весело шагаем!
Приседаем и встаем
И ничуть не устаем!

Логоритмика

«Солнце глянуло в кроватку»

В е д у щ и й

Солнце глянуло в кроватку.
Раз, два, три, четыре, пять.

Загибают поочередно пальцы
рук.

Все мы делаем зарядку,
Надо нам присесть и встать.

Выполняют.

Наклониться — три, четыре —
Наклоняются.

И на месте поскакать.

Демонстрируют.

Мы писали, рисовали,

Кистями рук «пишут» буквы, де-
лают руками круговые движения.

Наши пальчики устали.

Шевелят пальцами.

Наши пальчики встряхнем

Делают.

И опять писать начнем.

«Пишут» буквы.

Ноги вместе, ноги врозь,
Прыгают.

Заколачиваем гвоздь.

Стучат кулачком о кулачок.

С о л н ы ш к о

Праздника пришла пора!
Смех звучит и песни.
В гости вас зовет игра,
Будет интересно!

Играют в «Удочку».

В е д у щ и й

Кто из вас не знает скуки?
Кто здесь мастер на все руки?
Надо с препятствием путь
пройти
И обратно с улыбкой прийти!

Эстафета на снарядах

Бег между колес, ходьба по «змей-
ке», перешагивание через бревна,
прыжки из одного колеса с песком
в другое.

С о л н ы ш к о

Вместе с лентами взлетаем
Мы, как птицы, в высоту.
Физкультура в нас вселяет
Силу, ловкость, доброту!

Психогимнастика

«Согрей свое сердечко солнечным лучиком и подари тепло всем людям»

Исполняют песню «Если доб-
рый ты».

В е д у щ и й

А теперь вы поиграйте!

Я начну, а вы кончайте —

Малых деток называйте.

Скачет лягушка, а за нею...

Д е т и. Лягушонок, ква-ква.

В е д у щ и й. Прыгает коза, а за ней...

Д е т и. Козленок, ме-ме.

В е д у щ и й. Ходит по полю овца, а за ней...

Д е т и. Ягненок, бе-бе.

В е д у щ и й. Утка к берегу плывет, а за ней...

Д е т и. Утенок, кря-кря.

В е д у щ и й. Мы все дружно повернулись и в утят превратились!

Все исполняют «Танец маленьких утят». Дети читают стихи.

Д е т и

Лето, лето, много цвета.

Это поле, это лес,

Это тысяча чудес.

Это быстрая река,

Это в небе облака,

Это яркие цветы,

Это в мире сто дорог

Для ребячьих быстрых ног!

Выбегают девочки со скакалками.

Д е в о ч к и

Без конца во всех дворах

Крутятся скакалки.

Соревнуются с утра

Лены и Наталки.

Так умело, лихо скачут —

Любо-дорого смотреть.

И у всех одна задача —

За скакалки не задеть.

Упражнения со скакалками

Д е в о ч к и

Лето. Солнце нас обогрело

лучом,

Мы цветы в хоровод позовем.

Будем с солнышком вместе

плясать,

Лето красное дружно встречать!

Девочки с веночками на голове исполняют «Хоровод цветов».

В е д у щ и й. Молодцы у нас ребята — ловкие, умелые. Сразу видно, дружите со спортом и по утрам делаете зарядку.

Д е т и

Кто с зарядкой дружит смело,

Кто с утра прогонит лень, —

Будет смелым, и умелым,

И веселым каждый день!

На площадку выбегают трое мальчиков в масках поросят и ложатся на траву.

В е д у щ и й. Ребята, а я знаю этих поросят. Они очень ленивые и не любят делать зарядку.

Все вместе исполняют песню «Лентяи-поросятки», делая упражнения.

П о р о с я т а. Нам понравилось делать зарядку, и мы тоже хотим быть сильными и смелыми. Теперь мы будем заниматься каждый день и не будем бояться серого волка!

Дети читают стихи.

1 - й ребенок

Мы зарядку делать будем.
Мы руками быстро крутим
То назад, то вперед,
А потом наоборот!

2 - й ребенок

Мы спортивные ребята,
Звездочки Лотошино!
На спортивном небосклоне
Не заметны мы пока.

3 - й ребенок

Будем спортом заниматься,
Надо только постараться.
Будем быстрыми расти,
Станем звездами Москвы!

Исполняют песню «Олимпийские надежды».

В е д у щ и й

Нам нужен мир, трава в росе,
Улыбчивое детство!
Нам нужен мир, прекрасный мир,
Полученный в наследство!
Нам нужен разноцветный луг
И радуга над лугом!
Нам нужно бегать, прыгать, петь,
Дружить друг с другом!

Исполняют песню «Мир нужен всем».

В е д у щ и й

У всех прошу внимания:
Предстоит соревнование!
Я за всеми наблюдаю,
Самых лучших выбираю!

А чтобы наш луг был чистым,
мы проведем игру «Чья территория чище?».

Солнышко

Радость, если солнце светит,
Если в небе месяц есть!
Сколько радости на свете —
Не измерить и не счесть!
Только радостные слышат
Песни ветра с высоты,
Как тихонько травы дышат,
Как в лугах звенят цветы.
Только тот, кто сильно любит,
Верит в светлую мечту,
Не испортит, не погубит
В этом мире красоту!

В. Лунин

В е д у щ и й. Сейчас мы с вами
цветными мелками нарисуем
на асфальте лето, а потом пойдем
пить чай с клубничным вареньем.

Литература

Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья». Волгоград, 2006.

Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Пособие для педагогов ДОУ. М., 2000.

Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ. М., 2004.

Иванова Г.П. Театр настроений. Коррекционные и развивающие эмоциональные сферы у дошкольников. М., 2006.

Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. М.: ТЦ Сфера, 2004.

Пенькова Л.А. Под парусом лето плывет по земле. М., 2006.

Физкультурный досуг к Дню защиты детей «Дружим со спортом» (для детей 5–6 лет)

Акимова Р.Г.,
заведующий;

Кондукова Н.Н.,
инструктор по физкультуре;

Чеснокова Г.Ю.,
воспитатель;

Мигачева Н.Б.,
воспитатель ГОУ д/с № 2556, Москва

Цели:

- приобщить детей к занятиям спортом;
- создать радостное, бодрое настроение путем организации активного отдыха в летний период.

Задачи:

- укреплять здоровье;
- совершенствовать спортивные умения (бег, прыжки, метание, подлезание, лазанье);
- развивать выносливость, быстроту, ловкость;
- работать над способностью управлять своей деятельностью (преодолевать страх высоты, своевременно реагировать на сигналы педагога);
- воспитывать коллективизм, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам по игре.

Оборудование: гимнастическая

скамейка, кольцеброс и кольца к нему, клюшка для гольфа, футбольный и баскетбольные мячи, мячи разного размера, ракетки для бадминтона, баскетбольный щит, мишень для метания, дуги, конусы, обручи, кубики.

* * *

В е д у щ и й
Все ли в сборе?
Все ли тут?
Улыбнитесь!
Подтянитесь!
А теперь скажите вслух:
Что нас ждет?

Д е т и. Нас ждет досуг!

1 - й р е б е н о к
Здравствуй, солнцем озарен,
Наш веселый стадион!
Тренируясь, мы растем,
Мы сильнее с каждым днем.

2 - й ребенок

На любимом стадионе
Все рекорды мы побьем
И на смену чемпионам
Очень скоро мы придем!

В е д у щ и й
Не зевай и не ленись,
На разминку становись!

Проводится ОРУ с мячами под музыку. Вбегает почтальон, проходя эстафету с препятствиями.

П о ч т а л ь о н. Срочная телеграмма! *(Достает из сумки телеграмму, разворачивает ее и удивляется.)*

Что за телеграмма без слов? Наверное, когда я к вам добирался, проходил все эстафеты и так топорился, что буквы потерял.

В е д у щ и й. Дети, давайте поможем почтальону найти потерянные буквы и прочитать телеграмму. Чтобы нам быстрее это сделать, разделимся на две команды, которые назовем «Факел» и «Метеор». Нас ждет первое испытание.

Дети распределяются по командам.

Эстафета «Кольцеброс»

Стойки и дуги чередуются. Нужно перепрыгнуть на двух ногах стойку, подлезть под дугу, добежать до ориентира, около которого лежат кольца. Взять одно кольцо и накинуть его на кольцоброс. Вернуться бегом и передать эстафету следующему игроку.

Эстафета «Бег “змейкой” с ракеткой в руке»

Первый участник с ракеткой, на которой лежит кубик, бежит «змейкой» (туда и обратно) между конусами, передает ракетку с кубиком следующему.

П о ч т а л ь о н. Нашли что-нибудь?

Д е т и. Не нашли.

П о ч т а л ь о н. Надо отдохнуть, давайте поиграем!

Подвижная игра «Возьми свой предмет»

Дети распределяются на 4 команды, встают в колонны по углам площадки. На середину кладут обруч с 4 видами предметов (мячи, кубики, игрушки) по числу участников. По сигналу воспитателя дети по одному из каждой команды бегут к обручу, берут из него предмет, возвращаются, кладут его в свой обруч. После этого бежит следующий игрок. Побеждает команда, первой перенесшая свои предметы.

П о ч т а л ь о н. Отдохнули, развлеклись, наигрались, теперь пойдемте искать потерянные буквы.

Эстафета «Баскетбол»

Шесть обручей расположены параллельно друг другу в 2 ряда. В каждом обруче одного ряда лежит массажный мяч. Первый участник бежит между обручами, перекладывая мячи в другой ряд,

добегает до корзины с баскетбольными мячами, берет один мяч и забрасывает в корзину. Затем возвращается и передает эстафету следующему.

Эстафета «Метание в цель»

Дети стоят парами. Первые два участника команды метают мячи в указанную цель (3, 5, 1) и встают в конец колонны.

Почтальон. Нашли?

Дети. Не нашли.

Ведущий. А может быть, вы их на спортивной площадке потеряли?

Дети осматривают площадку и ничего не находят.

Почтальон. Ну тогда поиграем!

Подвижная игра «Не оставайся на полу»

Выбирают водящего — ловишку. Ему на руку повязывают цветную ленту. Дети размещаются на снарядах. По сигналу они прыгивают и начинают бегать по площадке. Как только воспитатель крикнет «Лови!», дети снова взбираются на снаряды. Ловишка ловит тех, кто не успел это сделать. Пойманные отходят в сторону, и после 2—3 повторений их подсчитывают. Выбирают нового ловишку, и игра продолжается.

Почтальон. Как с вами весело! Но нам надо идти дальше искать буквы.

Эстафета «Футбол»

Первый участник ведет ногой футбольный мяч «змейкой» вокруг стоек, добегает до ориентира, берет клюшку для гольфа и забивает мяч в лунку. Затем передает футбольный мяч следующему.

Эстафета «Лазанье»

Первый участник добегает до гимнастической скамейки, ложится на живот и, помогая себе руками, продвигается вперед до ее конца, перелезает шведскую стенку и бегом возвращается.

Почтальон. Смотрите, это место мне знакомо. Здесь я точно проходил, мог и буквы тут потерять. Давайте вместе искать. Загляните под каждую кочку.

Дети находят буквы и отдают почтальону. Пока он их выкладывает, дети перетягивают канат.

Ведущий. Вот, наконец, нам удалось собрать все буквы, теперь можно прочитать телеграмму: «Спорт — это здоровье, сила, радость, смех».

Почтальон. Молодцы! Быстро справились с заданием.

Детей награждают подарками.

Ведущий
Праздник веселый удался на
славу!

Я думаю, всем он пришелся
по нраву!

Прощайте, прощайте,
Все счастливы будьте —
Здоровы, послушны,
Всегда добродушны!

Выпускной праздник в бассейне

Ивасенко С.И.,

*инструктор по физической культуре с обучением плаванию МДОУ д/с № 45 «Добрая фея»,
г. Междуреченск Кемеровской обл.*

В каждом детском саду традиционный выпускной бал становится своеобразным творческим отчетом детей. Они показывают родителям и гостям, как научились танцевать, петь, читать стихи, какими они стали ловкими и сообразительными.

Но ведь дети многому научились и на занятиях в бассейне, и в кружке по синхронному плаванию, хочется свои умения показать. Поэтому возникла идея устраивать выпускной еще и в бассейне. В коллективе идею дружно поддержали, и теперь ежегодно в мае выпускники с удовольствием демонстрируют свое мастерство в плавании.

Развлечение «Нептун в гостях у ребят»

Цели: подведение итогов по овладению детьми навыками плавания, различными техниками; создание эмоционально положительного настроения у взрослых и детей; приобщение к здоровому образу жизни.

* * *

Бассейн украшен воздушными шарами, цветами, дети построены в

коридоре перед входом в бассейн. Звучит музыка.

В е д у щ и й. Дорогие дети, начинаем наш праздник — праздник солнца, воды, здоровья, силы, ловкости.

1 - й ребенок

Кто живет с водою дружно,
Для того пилюль не нужно.
Тот и весел и здоров
Без пилюль и докторов.

2 - й ребенок

Очень любим мы купаться,
В теплой речке кувыркаться,
Не боимся глубины,
Будем смелы и сильны.

3 - й ребенок

Знают взрослые и дети:
Без воды нельзя на свете,
Нужна вода, чтобы пить,
Чтоб лицо и руки мыть.

4 - й ребенок

Поливать цветы в саду,
Рыбу разводить в пруду —
Значит, всюду и всегда
Людям всем нужна вода.

В е д у щ и й

Давайте же мыться, плескаться,
Купаться, нырять, кувыркаться
В ушате, корыте, лохани,
В реке, ручейке, океане.

Всюду, всегда и везде —
Вечная слава воде!

Звучит музыка. «Выпрыгивают»
два ребенка, одетые в костюмы
лягушек, танцуют и поют.

1 - я лягушка
Прискакали к вам не зря,
К вам не зря, к вам не зря
От подводного царя,
От царя, от царя.

2 - я лягушка
Всем привет с морского дна,
Всем со дна, всем со дна
От владыки Нептуна,
Нептуна, Нептуна.

3 - я лягушка
К вам придет Нептун сюда,
К вам сюда, к вам сюда.
А готова ли вода?
Да-да, да-да, да-да!

Ведущий. Да, милые лягушата,
мы вышли встречать морского
царя Нептуна, и вода у нас готова.
Передайте ему, что мы его ждем.

Лягушата под музыку удаляются.
Раздаются звуки бубнов, рожков,
появляется Нептун в сопровож-
дении русалок и лягушат.

Нептун
Где здесь море иль река?
От жары трещат бока.
Близко речки не нашел
И по суше к вам пришел.
Эй, красавицы-девицы,
Дайте мне водой облиться.
От жары я пропаду,
Если речки не найду.
У меня на дне морском,
Где ракушечки с песком,
Мне прохладно и легко,
Только море далеко.

Покажите, где вода!

Ведущий
Царь Нептун! Иди сюда!
Мы с тобою встрече рады.
Здесь желанная прохлада.

Показывает на выход из бассей-
на, все следом за Нептуном идут в
бассейн.

Нептун (*садится на трон,*
русалки располагаются возле него)
Просто так сидеть негоже.
Кто меня потешить может?
В воду прыгайте смелей
И играйте веселей.

Ребенок
Посмотри, Нептун, на нас,
Порезвимся мы сейчас,
Так и манит нас вода.
Эй, подружки, все сюда!

Девочки, посещающие кружок
синхронного плавания, исполняют
«Танец кувшинок».

Нептун
Я не зря пришел на сушу.
Как порадовали душу!
Все ль с водою вы дружны?
Доказать вы мне должны.

Дети спускаются в бассейн.

Ведущий
Разойдемся в круг по дну
И покажем Нептуну,
Как умеем мы купаться,
И нырять, и кувыркаться.

Ведущий проводит игры и упраж-
нения в воде.

• «Сидим под водой» — дети
считают под водой, загибая паль-
цы (работа над дыханием).

- «Звездочка» — лежат на воде с задержкой дыхания (счет до 10).

- «Поплавок» — сгруппироваться, всплыть, задержав дыхание (счет до 10).

- «Водолазы» — собирают под водой игрушки с задержкой дыхания.

- «Горнеда» — попеременно двигают прямыми ногами при плавании кролем.

- «Дельфины» — ныряют в об-руч.

- «Смешанное плавание» — ра-ботают руками брассом, в со-ответствии с дыханием, ноги ра-ботаю т кролем.

- «Рыбки в сеть» — играющие «рыбки» располагаются в ограни-ченном пространстве. Двое «ры-баков», взявшись за руки, по сиг-налу бегут за «рыбкой», стараясь окружить ее. Каждая пойманная «рыбка» включается в цепь «ры-баков». Так постепенно составля-ется невод. Игра заканчивается, когда все «рыбки» выловлены.

- Заплыв кролем на дистанцию 8 м.

- Заплыв брассом на эту же дистанцию.

- «Салют» — все вместе под-нимают брызги вверх, изображая водяной салют.

Неп тун

За смекалку, за сноровку
Тем, кто так ныряет ловко,
Приготовлю я награду,
То-то будете вы рады.
Сундучок мы принесли,
Только ключ на дне найди,
Обронил случайно я.
Поищите-ка, друзья!

Лягушата вносят большой сундук (в нем Водяной). Дети ищут на дне ключ (яркого цвета). Когда находят ключ, ведущий открывает сундук, и из него выходит Водяной.

Водяной (поет)

Я к вам пришел со дна
На праздник Нептуна,
Ведь Водяного знают
все на свете.

Я в озере один
Ныряю, как дельфин,
Как рыба я в воде, поверьте, дети.
Люблю свой теплый пруд,
Где лилии цветут,
Где квакают лягушки
до рассвета.

Мне так уютно тут.
Мне так приятно тут.
Да здравствует земля,
вода и лето!

Неп тун

Говори теперь со мной.
Что принес ты водяной?

Водяной

Это я принес со дна
Для детей и Нептуна.

Протягивает Нептуну малень-кую шкатулочку, в которой нахо-дятся подарки. Дети салютуют Неп-туну водой.

Неп тун

А теперь пора прощаться —
В море нужно возвращаться.
В гости вновь я к вам приду
Только в будущем году.
Поправляйтесь, закаляйтесь,
Физкультурой занимайтесь.
Дружат с вами пусть всегда
Солнце, воздух и вода.

Веселые старты

(физкультурно-оздоровительный досуг для детей подготовительной к школе группы и родителей)

Ульянова Т.А.,

воспитатель ДООУ «Детский сад комбинированного вида № 17»,
Чистопольский муниципальный р-н Республика Татарстан

Цели:

формировать положительные нравственно-волевые черты личности;

развивать быстроту, ловкость, выносливость, выдержку, пространственную ориентацию, творческую активность и самостоятельность;

доставить детям удовольствие от совместной двигательной активности с родителями в играх, эстафетах, аттракционах;

воспитывать заботливое отношение и взаимопомощь старших к младшим членам семьи, а у младших — гордость за своих родителей, братьев и сестер.

Предварительная работа:

подготовка названия и девиза каждой семьей для своей команды, изготовление эмблемы, формы для участников;

украшение зала воздушными шариками, музыкальное оформление праздника, расстановка и своевременное приготовление оборудования;

изготовление медалей для участников соревнований;

разучивание ритмической гимнастики с мячами, танцев с обручами и султанчиками;

разучивание песни «Домашний очаг»;

выставка рисунков «Спорт — здоровье».

Оборудование: мячи — большие и средние, по одному для каждого члена команды; кегли — 4 шт.; обручи — 12 маленьких и 2 больших; мешочки с песком — 12 шт.; макеты радуги и солнышка; скакалки — 2 шт.; веревка (канат); султанчики по количеству детей; эмблемы каждому участнику; медали и дипломы семьям участников.

* * *

Звучит торжественная музыка. В зал входят две команды, родители и дети.

Ведущий. Проводить соревнования можно в шутку и серьезно. Вот здоровья в чем секрет:

Никогда не унывай!
Спорту руку подавай!
Внимание! Внимание!
Приглашаем на соревнование!

Приглашаю всех на спортивный праздник! Предлагаю взять с собой быстроту, находчивость, смелость.

К нам прибыли две команды: «Солнышко» и «Радуга».

Выбирается жюри из зрителей, болельщиков.

Команды приветствуют друг друга.

Девизы команд

С о л н ы ш к о (*хором*)

В мире нет рецепта лучше —
Будь со спортом неразлучен!

Р а д у г а (*хором*)

Спорт, друзья, нам, очень нужен,
Мы со спортом крепко дружим!

Танец с обручами

В е д у щ и й

Чтоб расти и закаляться,
Будем спортом заниматься!
Чтоб не знали вы усталости,
Вам доставим много радости!

Пожелание командам успехов в предстоящих соревнованиях.

Разминка

Участники команд «Солнышко» и «Радуга» выкладывают эмблемы.

Музыкально-ритмическая гимнастика с мячами

Эстафета 1

Дети — ползание по скамейке, хват сбоку, затем прыжки «с кочки на кочку», пролезание в обруч, бросание мешочка в корзину.

Мамы — ходьба по скамейке с мешочком на голове, прыжки «с кочки на кочку», пролезание в обруч, бросание мешочка в корзину.

Папы — прыжки через скамейку сбоку, «с кочки на кочку», бросание мешочка в корзину.

Эстафета 2

Дети — прыжки на мяче до кубика.

Мамы — прыжки через скалку до кубика.

Папы — прыжки с мячом, зажатым между коленей, до кубика.

Танцевальная композиция с султанчиками.

Эстафета 3

1. Перелезание друг через друга с продвижением вперед (чехарда).

2. Задувание шариков в ворота (дуги, обручи) — ползание.

3. Перетягивание каната.

4. Ребенок бежит в обруче один, затем с мамой, папой и так до последнего участника.

Подвижная игра «Мячи по кругу»

Песня «Семейный очаг» на мелодию песни «Бременских музыкантов» (исполняют родители и дети).

В е д у щ и й

Молодцы у нас команды,
Сильные, умелые,
Дружные, веселые,
Быстрые и смелые!

Физкультурно-оздоровительный досуг «Веселые старты» закончился.

Жюри подводит итоги.

Вручение медалей и дипломов участникам соревнований, которые потом под громкие аплодисменты и музыку проходят круг почета.

Коррекционно-развивающая программа

«Берегите осанку!»

(для детей старшего дошкольного возраста)

Ляшенко М.И.,

*инструктор по физкультуре д/с № 47 ОАО «РЖД»,
г. Александров Владимирской обл.*

Наблюдая за детьми на занятиях, в их свободной деятельности, мы обратили внимание, что у некоторых неправильная осанка. Это подтвердилось врачебными диагнозами, зафиксированными в медицинских картах.

Родители не всегда обращают внимание на такие «мелочи». Им кажется, что ребенок еще слишком мал. Вот сядет за парту — тогда и будем следить, чтобы не сутулился! Однако именно сейчас, когда кроха активно растет, его позвоночник формируется и испытывает все возрастающие нагрузки. Признаки сколиоза обнаруживаются у детей еще до школы: круглая спина, шаркающая походка...

С хорошей осанкой нужно родиться — считают некоторые мамы. Ничего подобного! Ее можно и нужно выработать, особенно если у ребенка наследственная предрасположенность к сколиозу или в младенчестве были проблемы с мышечным тонусом, из-за чего уже на 1-м году позвоночник приобретает неправильную форму. Ведь дефект осанки —

частый спутник многих хронических недугов, признак общего неблагополучия, свидетельствующий: детский организм по каким-то причинам ослаблен.

Известно, что к плохой осанке приводит лишний вес. Но чрезмерная худощавость опасна не менее! У очень худых детей формируется так называемая вялая осанка — живот выпячен, плечи висят, лопатки оттопырены.

Малышу бесполезно твердить о пользе ровной спины. Бесконечными окриками «сядь ровно!» вы добьетесь прямо противоположного результата.

Чтобы определить, есть ли нарушение осанки, необходимо осмотреть ребенка. Поставьте его в хорошо освещенном помещении спиной к себе на возвышении — лопатки малыша должны находиться на уровне ваших глаз (ребенок в трусах, но без майки). Разговорите его, попросите рассказать стихотворение или задайте вопрос о любимых игрушках, увлечениях. Таким образом вы снимите возникшее напряжение и увидите естественную картину состоя-

ния позвоночника. Отметьте спешди, как расположены плечи: составляют ли одну горизонтальную линию или одно немного (гораздо) выше другого, развернуты они или сведены. Со спины посмотрите, не отстают ли лопатки, симметричны ли предплечья.

На основе диагностики подбираются физические упражнения.

Цель программы: сформировать правильную осанку у дошкольников.

Задачи:

- воспитать сознательное отношение детей к закреплению навыка правильной осанки;
- сформировать, закрепить и довести до автоматизма способность длительного удержания тела в правильном положении;
- способствовать развитию и укреплению основных мышечных групп спины, плечевого пояса, брюшного пресса, а также мышц, развивающих грудную клетку.

Пути реализации:

- консультации автора программы с врачами-специалистами детской городской поликлиники;
- поиск информации в специальных источниках (медицинская литература по профилактике сколиоза, оздоровлению детей; методическая литература по физическому развитию детей).

План работы:

- первичный осмотр детей медсестрой детского сада и педиатром поликлиники при поступлении в ДОУ;

- осмотр врачами-специалистами: хирургом, неврологом;
- тестовое обследование первых признаков сколиоза;
- мероприятия по профилактике и оздоровлению сколиоза (дневной сон на жесткой поверхности), разработка комплексов утренней гимнастики и упражнений после сна с учетом группы здоровья и возрастных особенностей;
- совместная работа врачей-специалистов, медработника и администрации детского сада с воспитателями и родителями;
- предварительная и итоговая диагностика;
- использование на занятиях специальных упражнений, которые классифицированы в зависимости от педагогических задач и направлены на:
- создание представления о правильной осанке и ее формирование;
- укрепление мышечного корсета;
- закрепление и совершенствование навыка правильной осанки;
- исправление различных нарушений.

Программа может быть использована педагогами и инструкторами по физкультуре, в учреждениях, работающих с дошкольниками. Продолжительность каждого занятия 30 мин. Общая сюжетная линия: дети помогают Карлику Носу (игрушке) сделать спину ровной и красивой (см. табл. 1).

№ занятия	Тема	Структура занятия	Работа с родителями
1	2	3	4
1	«Что такое правильная осанка»	1. Дать представление о правильной осанке. 2. Игра «Угадай, где правильно». 3. Подвижная игра «Веселые елочки»	Познакомить родителей с подвижной игрой «Веселые елочки»
2	«Береги позвоночник»	1. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы. 2. Пластическая гимнастика с элементами корригирующей. 3. Подвижная игра «Веселые елочки». 4. Гимнастика для укрепления мышц шеи. 5. Упражнение «Дерево», поддерживающее мышечный тонус	Объяснить значимость позы для формирования осанки. Консультация для родителей «С чего начать»
3	«Почему мы двигаемся»	1. Дать понятие об опорно-двигательной системе. 2. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. 3. Пластическая гимнастика с элементами корригирующей. 4. Беседа. Подвижная игра «Кукушка». Физкультминутка «Я позвоночник берегу»	Предложить родителям обратить внимание на позу ребенка при стоянии, ходьбе. Особо отметить привычное положение головы
4	«По ниточке»	1. Задание с речитативом. 2. Подвижная игра «Кукушка». 3. Образная композиция с элементами танца «По ниточке». 4. Упражнение на вытяжение позвоночника «Дельфин»	Провести с родителями анкетирование по определению привычной позы ребенка

1	2	3	4
5	«Зарядка для хвоста»	1. Задание с речитативом. 2. Ритмический танец «Зарядка для хвоста». 3. Образная композиция с элементами танца «По ниточке». 4. Упражнение «Брыканье»	Предложить родителям побеседовать с ребенком о правильной позе при сидении за столом; привлекать его к оценке своей позы во время рисования, рассматривания картинок
6	«Ребята и зверята»	1.Задание с речитативом. 2. Ритмический танец «Зарядка для хвоста». 3. Гимнастика с элементами корригирующей. 4. Упражнения для мышц шеи «Слон». 5. Подвижная игра «Тигр на охоте». 6. Релаксация под музыку	Подбор картинок, рисунков с изображением поз при стоянии, сидении, ходьбе
7	«Веселые танцы»	1. Подвижная игра «Найди себе место». 2. Бег по кругу. 3. Ритмический танец «Зарядка для хвоста». 4. Подвижная игра «Попляши и покружись — самым ловким окажись». 5. Релаксация	Предложить родителям побеседовать с детьми о положении различных частей тела при ходьбе, стоянии, сидении и влиянии осанки на состояние грудной клетки, работоспособность сердца и легких, используя изображения поз при стоянии, сидении, ходьбе.
8	«Закрепление правильной осанки»	1. Подвижная игра «Найди себе место». 2. Бег по кругу. 3. Упражнение на самовытяжение. 4. Подвижная игра «Попляши и покружись». 5. Релаксация	Познакомить родителей с комплексом упражнений для профилактики сколиоза, предложить проводить его ежедневно с детьми дома

1	2	3	4
9	— // —	1. Бег по кругу. 2. Упражнение «Солдатики». 3. Упражнения в висе. 4. Подвижная игра «Пятнашки». 5. Релаксация	Беседа «Влияние динамической и статической нагрузок на подготовку организма к школьному режиму»
10	«Ходим в шляпах»	1. Бег по кругу. 2. ОРУ (и.п. сидя, лежа, стоя) у гимнастической стенки. 3. Упражнения в висе. 4. Подвижная игра «Тише едешь — дальше будешь». 5. Подвижная игра «Ходим в шляпах»	Познакомить родителей с подвижной игрой «Ходим в шляпах»
11	«Карлик Нос и Буратино»	1. Ритмический танец «Кукла». 2. Пластическая гимнастика с элементами корригирующей. 3. Упражнения для мышц ног. 4. Упражнения для снятия мышечного напряжения «Пружинки». 5. Подвижная игра «Совушка-сова». 6. Упражнение «Буратино»	Беседа на тему «Как приучить ребенка делать зарядку»
12	«Мы куклы»	1. Ритмический танец «Аэробика». 2. Ритмический танец «Кукла». 3. Комплекс пластической гимнастики. 4. Подвижная игра «Два-три». 5. Подвижная игра «Ходим в шляпах»	Познакомить родителей с комплексом корригирующей гимнастики

Окончание табл.

ИФ

№ 2, 2010

Коррекционная работа

1	2	3	4
13	«Мы танцоры»	1. Ритмический танец «Аэробика». 2. —//— «Куклы». 3. Упражнения в низких и.п. 4. Подвижная игра «Попляши, покружись — самым ловким окажись»	Папка-передвижка «Вместе с мамой, вместе с папой»
14	«Поможем Карлику Носу»	1. Подвижная игра «Найди себе место». 2. Ритмический танец «Аэробика». 3. Комплекс пластической гимнастики. 4. Упражнения на самовытяжение. 5. Подвижная игра «Передай ногами»	Консультация «Лебединая шейка»
15	«Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»	1. Упражнение «Прыгалка». 2. Комплекс пластической гимнастики. 3. Упражнения на самовытяжение. 4. Подвижная игра «Не урони!»	Консультация «Воспитание правильной осанки у ребенка»
16	«У Карлика Носа ровная спинка»	1. Упражнение «Прыгалка». 2. Комплекс ОРУ. 3. Упражнения в висе. 4. Подвижная игра «Не урони»	Статья «Берегите осанку детей» для родителей из газеты
17	«Диагностика»	Заключительная беседа «Зачем мы занимаемся физкультурой?»	Познакомить с результатами диагностики
18	КВН «Я здоровье берегу — быть здоровым я хочу!»	Задания и конкурсы	Оформить папку-передвижку с фотографиями о проведении КВН



Результаты работы по программе «Береги осанку» представлены в таблице 2.

Таблица 2

Динамика уровня освоения программы «Береги осанку»

Уровень знаний и умений	Период времени			
	начало года	конец года	начало года	конец года
	Дети знают (%)		Дети умеют (%)	
Высокий	8	38	5	29
Средний	85	50	85	68
Низкий	7	2	10	3

Литература

- Васильева М.А., Комарова Т.С., Гербова В.В. Программа воспитания и обучения в детском саду. М., 2009.
- Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. М., 2004.
- Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. С физкультурой в ногу, из детского сада в школу (подготовительная группа). М., 2004.
- Рябчикова Т.В., Кукушкина В.К., Каганова Л.А. Медицинское обслуживание детей в детских образовательных учреждениях. М., 2000.
- Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс». СПб., 2007.

Интегрированное занятие со здоровьесберегающим сопровождением «Весенняя сказка» (в средней речевой группе)

Константинова С.А.,

учитель-логопед;

Новикова Н.А.,

воспитатель;

Новикова Т.В.,

инструктор по физкультуре,

МДОУ ЦРР — д/с № 68 «Айболит», г. Орел

Коррекционные задачи:

- учить внимательно слушать;
- продолжать работу над мелкой моторикой, координацией речи с движением;
- развивать ритмичность речи, интонационную выразительность;
- активизировать тонус мимической мускулатуры;
- закреплять правильное произношение звука [к] на уровне слога, слова;
- повторить лексическое значение предлогов *на, под, по* и учить употреблять их в речи;
- обобщать знания по темам «Цветы», «Насекомые»;
- пополнять словарный запас существительными: *одуванчик, вьюнок, лютик, незабудка, ромашка, мак, клевер, колокольчик, стебелек, лепесток, корешок, листок, нектар, пыльца.*

Образовательные задачи:

- упражнять в рисовании цветов штампами;
- формировать представление о взаимосвязи в природе цветов и насекомых;
- учить подбирать цвет краски в соответствии с окраской цветка.

Развивающие задачи:

- совершенствовать физиологическое и речевое дыхание, выработать длительный речевой выдох;
- развивать психические процессы: образное и логическое мышление, внимание, память, зрительное восприятие;
- работать над цветовым и эстетическим восприятием.

Воспитательные задачи:

- воспитывать дружеские взаимоотношения, чувство взаимопомощи, сотрудничества, со-

- переживания, самостоятельность, инициативу;
- развивать бережное отношение к природе, умение видеть ее красоту.

Здоровьесберегающие задачи:

- проводить профилактику простудных заболеваний, заболеваний опорно-двигательной системы, плоскостопия;
- формировать правильную осанку;
- укреплять глазодвигательные мышцы;
- создавать положительный эмоциональный настрой;
- оздоравливать организм с помощью самомассажа, ароматических масел, музыкотерапии.

Предварительная работа:

- беседа о цветах, насекомых, их взаимосвязи в природе, чтение стихотворений;
- рисование цветов различными способами;
- дидактические игры «Назови цветок», «Что есть у цветка?»;
- экскурсия в весенний парк;
- постановка и автоматизация звука [к].

Материалы и оборудование:

- ароматическое масло «Апельсин», вертушки; массажные мячи, массажеры для ног, гимнастические коврики; акварельные краски, тонированные листы бумаги; штампы, вырезанные из клубней картофеля; колокольчик; ребристая доска, дуги для подлезания;
- для оформления зала: муляжи луговых цветов (колокольчики, васильки, клевер, ромашки), насекомых (стрекозы, бабочки, кузнечики, божьи коровки, пчелы, комары, муравьи); для создания пейзажа луга и неба ткань голубого и зеленого цвета;
- для педагогов — костюм Пчелы, Божьей коровки, бочонок с медом, массажный мяч, вертушка.

Участники: логопед, Пчела, Божья коровка, дети.

Конспект занятия представлен в таблице.

Таблица

Содержание занятия	Комментарии
1	2
Вводная часть Дети в кругу. Л о г о п е д. Произнесем слова дружбы: Собрались все дети в круг. Я твой друг и ты мой друг. Крепко за руки возьмемся И друг другу улыбнемся.	Психогимнастика — включение детей в деятельность, создание положительного эмоционального настроения.

Продолжение табл.

1	2
Л о г о п е д. Предлагаю отправиться на экскурсию по весеннему лугу. Дети маршируют по кругу, проговаривая слова. Мы до луга дойдем, Все цветы там найдем, Как красивы они В эти майские дни! Л о г о п е д. А теперь расскажем об этом по секрету. Дети повторяют шепотом, идут на носках.	Упражнение «Мы до луга дойдем» — координация речи с движением, развитие интонационной выразительности, профилактика плоскостопия.
Основная часть Л о г о п е д. Какие же цветы вы знаете? Мяч передай и цветок называй! Дети называют луговые цветы, передавая по кругу массажный мяч (<i>одуванчик, вьюнок, лютик, незабудка, ромашка, мак, клевер, колокольчик</i>). Чтобы в дороге не заболеть, сделаем массаж лица, а потом расскажем гостям, что есть у цветка. Ок-ок-ок — посмотри на цветок, Ка-ка-ка — нам не видно корешка. Ок-ок-ок — посмотрел на стебелек, Ка-ка-ка — посмотри на два листка. Ка-ка-ка — есть бутон у цветка, Ок-ок-ок — очень нежный лепесток. Цветы удивительно приятно пахнут. Вдохнем запах волшебных цветов. Звучит легкая музыка, затем тревожная. Указательным пальцем правой руки дети закрывают правую ноздрию — дышат левой, и наоборот. Подуем на наши цветки. Чей цветок движется дальше? Дети дуют на вертушки: губы трубочкой, кончик языка на нижней губе. Появляется инструктор по физкультуре в костюме П ч е л к и. Л о г о п е д. Здравствуй, Пчелка! Откуда ты прилетела? П ч е л к а. Я прилетела с луга. Л о г о п е д. А мы собирались к вам в гости — посмотреть на луговые цветы.	Использование игрового метода — обеспечение фактора фиксации внимания «в фазе устойчивой работоспособности». Самомассаж лица — формирование потребности в здоровом образе жизни: <i>дети растирают ладонью лоб, нос, массируют точки возле крыльев носа, растирают мочки ушей, щеки, поглаживают шею</i>. Дыхательная гимнастика с использованием ароматерапии — развитие физиологического дыхания, длительной воздушной струи. Смена видов деятельности.

Продолжение табл.

1	2
Пчелка. У нас на лугу случилась беда: завяли все цветы. Логопед. Ребята, почему Пчелка так переживает? Дети. Цветы дают насекомым мед, нектар, пыльцу. Логопед. Что нужно цветам для жизни? Дети. Свет, тепло, вода. Логопед. Мы поможем тебе, Пчелка. Вместе пойдем на твой луг и справимся с бедой. Пчелка. Дорога на луг длинная и опасная. Вы готовы к трудностям? Дети. Да! Логопед. Скажем речевку. Дорогой трудной мы пройдем, И цветы на луг вернем! Дети хором проговаривают речевку. Пчелка. Вот и тропинка на луг. Мы переправимся через подвесной мост, пройдем по узким дорожкам. Вход на луг зарос густым кустарником. Нам нужно проползти под ним и позвонить в волшебный колокольчик. Выполняют упражнения. Логопед Где вы прыгали? Где вы шли? Под чем вы проползли? Пчелка. Вот мы и на лугу. Как здесь мрачно! Чего не хватает на небе? Дети. Солнца! Пчелка. Позовем его: Солнышко, солнышко, Золотое донышко, Гори, гори ясно, Чтобы не погасло! Дети выполняют упражнение, проговаривая слова.	Активизация детей при снижении работоспособности. Увеличение двигательной активности, смена динамической позы. Прыжки с продвижением вперед (с использованием нетрадиционного оборудования). Ходьба по дорожкам из массажеров. Руки на поясе. Ходьба по ребристой доске, руки в стороны. Ползание под гимнастическими дугами по-пластунски. Комплекс корригирующей гимнастики — формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц плечевого пояса.

Продолжение табл.

1	2
Л о г о п е д Туча прячется за лес, Смотрит солнышко с небес. И такое чистое, доброе, лучистое. На «небе» появляется «солнышко». Выходит воспитатель в костюме Б о ж ь е й к о р о в к и. Б о ж ь я к о р о в к а. Здравствуйте, дети! Я рада, что вы позвали солнышко. Что оно даст нашему лугу? Д е т и. Свет и тепло. Б о ж ь я к о р о в к а. Что еще нужно для роста цветов? Д е т и. Вода, дождь. Б о ж ь я к о р о в к а. Давайте позовем дож- дик: Дождик, дождик, веселей, Капай, капай, не жалеи! Только нас не замочи, Зря в окошко не стучи. Брызни в поле пуще, Станет травка гуще! Капает «дождик». Б о ж ь я к о р о в к а В небе гром, гроза. Закрывай глаза! Дождь прошел, трава блестит, В небе радуга стоит!	1. «Солнышко, покажись». И.п.: о.с., мяч в правой руке. 1 — руки вверх, переложить мяч в левую руку; 2 — опустить руки. 2. «Поиграй, солнышко». И.п.: о.с., мяч на уровне груди в прямых руках. 1 — поворот вправо; 2 — и.п.; 3—4 — то же в другую сторону. 3. «Солнышко, спрячься». И.п.: ноги врозь, мяч за головой. 1 — наклон вперед, вниз (голову не опускать, руки прямые); 2 — и.п. 4. «Гори, гори, ясно». И.п.: о.с., мяч внизу. 1 — присесть, мяч вперед; 2 — встать, мяч вверх. Неожиданный момент, активиза- ция внимания. Пальчиковая гимнастика. Неожиданный момент, активиза- ция внимания. Гимнастика для глаз — укреп- ление глазодвигательных мышц, улучшение зрительного воспри- ятия.

Окончание табл.

1	2
Вот вы и помогли вернуть солнышко на небо. Оно обогрело землю, а дождь все смочил. Теперь можно и оживить цветы на лугу. Садитесь за столы. Подумайте, какие цветы вы будете рисовать. Возьмите нужную краску и поролон — нарисует цветы. Дети рисуют. Б о ж ь я к о р о в к а. Какие красивые цветы у вас! Посмотрите, и на нашем лугу расцвели цветы. Большое вам за это спасибо. Я предлагаю отдохнуть на лугу. Можно лечь на зеленую травку, раскинуть руки и ноги и послушать звуки природы. Звучит музыка.	Смена динамической позы — предоставление детям права выбора, обеспечение и стимуляция деятельности, предупреждение утомления. Минутка релаксации — оздоровительный момент.
Заключительная часть П ч е л к а. Ребята, у меня для вас есть подарок — бочонок меда. Вы знаете, какой он вкусный и полезный. Кушайте на здоровье! Л о г о п е д. Нам пора возвращаться в детский сад. До свидания! П ч е л к а. Спасибо вам! Вы нам очень помогли! Чтобы вернуться в детский сад, позвоните в этот волшебный колокольчик и крепко обнимите друг друга. Звенит колокольчик. Л о г о п е д. Вот мы и вернулись. Понравилось вам наше приключение? Что запомнилось? Дети отвечают. Вы все молодцы! Спасибо!	Смена динамической позы. Эмоциональная разрядка — обеспечение психологического комфорта.

Занятия по физкультуре с использованием нетрадиционного оборудования и арт-терапии

Джулай Т.В.,
инструктор по физкультуре;

Фисан Е.Г.,
музыкальный руководитель МДОУ ДСОВ № 31,
ст. Каневская Краснодарского края

Физкультурное занятие как волшебная сказка, сотворчество педагога и детей. Решение задач классического занятия и при этом воспитание чувств красоты и добра в процессе эмоционального сопереживания художественно-творческой деятельности. Возможно ли это? Конечно да — при использовании арт-терапии.

В книге Т.Г. Юрченко «Волшебный мир детства. Арт-педагогика и арт-терапия в развитии дошкольников» предлагает такие методы арт-терапии, как сказко, игро-, имажо- (вхождение в образ), кинезотерапия (посредством движения), релаксация. Все они направлены на развитие и коррекцию личностной сферы ребенка: расширение круга осознаваемых эмоций, более глубокое понимание себя и других, развитие коммуникативных способностей.

Применение арт-терапии на физкультурных занятиях учит двигательному творчеству. А нестандартное оборудование помо-

гает ребенку не только перенестись в мир сказки, но и почувствовать себя настоящим волшебником, несущим всепобеждающее добро.

Путешествие в цветочную страну (занятие для детей старшего дошкольного возраста)

Задачи:

- укреплять здоровье;
- проводить профилактику плоскостопия;
- развивать ловкость, устойчивое равновесие, способность к двигательному творчеству и воображение, зрительное и слуховое восприятие;
- упражнять в ходьбе с высоким подниманием коленей, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, в ходьбе по канату боком приставным шагом;
- формировать чувства доброты, сочувствия, сопереживания.

Оборудование: гимнастическая скамейка; пластиковые тарелки, декорированные цветком; обруч;

обручи-цветы; канат; «цветочная полянка», оформленная елочной гирляндой; роза из гофрированной бумаги.

Музыкальное сопровождение: «Во саду ли в огороде» (рус. нар.), «Вальс» (А. Дюран), «Полька» (С. Рахманинов), «Волшебный цветок» (Ю. Чичков), «Парижский гомен» (А. Море).

Участники: Бабочка, Королева, Роза, дети.

Предварительная работа: рассматривание иллюстраций о цветах, беседа на тему «Твои любимые цветы».

* * *

Вводная часть

Бабочка

Здравствуйте, дети, Милые дети!
Вы всех прекраснее на свете.
Посмотрю на ваши лица,
С кем бы здесь мне
подружиться?

Я бабочка и очень люблю
сказки, а вы?

Дети отвечают.

Сказкотерапия

Бабочка. Я прилетела к вам из цветочной страны, где главным украшением была ромашковая поляна, излучающая волшебный свет. Всем нам было хорошо и радостно, пока не налетел холодный ветер. Он сорвал и разбросал ромашки. Цветам стало очень холодно, они поникли и потеряли свой необыкновенный цвет.

Давайте мы сейчас возьмем и отправимся в мою цветочную стра-

ну — поможем ромашкам вернуться на волшебную полянку.

Я приглашаю в сказку вас,
Туда отправимся сейчас.

Игротерапия

Темным лесом и зеленым лугом
Мы шагаем дружно друг за
другом.

Шагают.

Чтоб цветы нам не помять,
Ноги будем поднимать.

Идут, высоко поднимая колени.

Меж пенечками мы змейкою
шагаем,
За пенечки мы совсем не
задеваем.

Идут «змейкой».

Цветочную полянку мы
вскоре увидели
И по кругу друг за другом
туда мы побежали.

Бегут в колонне по одному.

И опять идем мы полем,
лесом, лугом,
Вот теперь пришли мы,
встанем все по кругу.

Идут, строятся в круг.

Основная часть

Бабочка. Ребята, а вот и наши цветы. Давайте возьмем их в руки, попробуем согреть, подарим им тепло и нежность.

Общеразвивающие упражнения с «цветочками»

1. «Волшебные цветки распускают лепестки»

И.п.: о.с., руки с «цветами» вниз.

- 1 — руки в стороны;
- 2 — руки вверх;
- 3 — руки в стороны;
- 4 — вернуться в и.п. (7—8 раз).

2. «Ветерок чуть дышит, лепестки колышет»

И.п.: о.с., руки вверх.

1—4 — наклоны туловища и рук вправо-влево (6—8 раз).

3. «Наши дивные цветки закрывают лепестки»

И.п.: о.с., руки вдоль туловища.

1—2 — присесть, руки вперед, голова опущена;

3—4 — вернуться в и.п. (6 раз).

4. «Засыпают цветки, наклоняют стебельки»

И.п.: сед с прямыми ногами, руки вдоль туловища.

1 — руки к носкам ног;

2 — вернуться в и.п.

5. «Спят цветки, шевелятся лепестки»

И.п.: лежа на спине, руки за головой.

Выполнять произвольные движения ногами.

6. «Просыпаются цветки, тянут к солнцу лепестки»

И.п.: сед на коленях.

1 — встать на колени, руки с «цветами» поднять вверх;

2 — вернуться в и.п.

7. «Бабочки порхают, цветочки опыляют»

И.п.: о.с., руки в свободном положении. Прыжки на двух ногах вокруг своей оси, в чередовании с ходьбой на месте со свободным взмахом рук (4—5 раз).

8. «Вдохнем аромат цветов»
Упражнение на восстановление дыхания.

И.п.: о.с., руки вдоль туловища.

1—2 — руки через стороны вверх, глубокий вдох;

3—4 — шумный выдох, руки опустить.

Игра «Найди цветок»

Бабочка. Ребята, давайте вернем ромашки на их любимую полянку.

Дети кладут цветы на полянку, одевая их на стебельки. Инструктор прячет один из своих цветов, обращает внимание на его отсутствие и предлагает отыскать.

Цветочки улыбнулись от вашего тепла и доброты, но волшебным светом они не засияли. Что же нам делать? Думаю, нам придется обратиться за помощью к Королеве Розе, она обязательно подскажет нам, как помочь цветам. Но дорога к ней очень трудна, не побойтесь? Тогда в путь!

По мосточку на коленях
Мы тихонько проползем.

Ползут по гимнастической скамейке, опираясь на ладони и колени.

На знакомую тропинку
Мы с мосточка попадем.
По тропинке я пойду,
Вот так руки положу,
Голову не опущу.

Идут по канату боком приставным шагом, руки на поясе.



А тропинка нас вела
И к болоту привела.
На болоте кочки, кочки,
Нужно прыгать нам опять.
Раз, два, три, четыре, пять —
У мосточка мы опять.

Прыгают из обруча в обруч (6—8 обручей расположены на расстоянии 40 см).

Мы ловко преодолели все препятствия и незаметно подошли к дворцу Королевы Розы. А вот и она нас встречает. Здравствуй, Королева Роза!

Королева Роза появляется из-за ширмы.

Королева Роза. Здравствуйте. Зачем пожаловали в мое королевство?

Бабочка. Злой ветер подул на ромашковую полянку, и цветы

поникли. Помогите, пожалуйста, вернуть им волшебный свет!

Королева Роза. Я рада вам помочь, но сначала поиграйте, меня вы позабавьте.

Подвижная игра «Цветы и бабочки»

Бабочка
Над клумбой бабочки кружат,
Куда же сесть? Все не решат.
Цветочек каждый так хорош!
Какой красивей, не поймешь!

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Место каждого отмечается обручем. После слова «полетели» дети выходят из круга, изображая бабочек, «летают» (ходят, бегают) по всей площадке. Инструктор убирает один обруч. По команде «Раз, два три — быстро свой цветок займи!» все бегут в круг и становятся на свободные места. Оставшемуся



хором говорят: «А ты не зевай, цветок скорее занимай!»

Бабочка. Ну что, Королева Роза, порадовали мы тебя?

Королева Роза
Спасибо вам, друзья,
Повеселили вы меня.

А поможет ромашковой поляне только доброта ваших сердец.

Бабочка. Спасибо, Королева Роза, мы поспешим к нашим ромашкам и попробуем их оживить.

Заключительная часть

Релаксация

Бабочка. Давайте сядем вокруг нашей ромашковой поляны, возьмемся за руки. А теперь поднимем ручки вверх, сделаем глубокий вдох, выдох и закроем глазки. Представим, что внутри у каждого живет теплое доброе солнышко,

которое своими лучиками согревает ромашки. Мысленно передайте им свое тепло и доброту. А теперь сделаем глубокий вдох и выдох. Открывайте глазки!

Дети открывают глаза — цветы сияют.

Посмотрите, какие вы волшебники! Цветы засияли волшебным светом! Без вашей помощи я бы не справилась. На память я хочу подарить вам вот эти цветочки, которые будут напоминать о нашем путешествии.

Детям раздают медальоны в форме цветка.

А теперь, детвора,
Расставаться со сказкой
Настала пора.
Ступайте, веселитесь.
И добротой своей
Вы обязательно делитесь!

Издательство «ТЦ Сфера» представляет книги по организации оздоровительной работы в ДОУ



ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ В ДОУ

Методическое пособие

Автор — Банникова Л.П.

Обложка, 112 с. Формат 60х90/16

В Программе представлено состояние проблемы здоровья детей, воспитывающихся в дошкольных образовательных учреждениях. Описаны условия пребывания их в ДОУ и особенности организации воспитательно-образовательной работы, показана корреляционная связь основных факторов риска с заболеваемостью детей. Даны основные положения концепции профилактических и оздоровительных технологий в условиях детских дошкольных учреждений и в семье, программы оздоровления физического и психического состояния детей.



ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Обложка, 64 с. Формат 60х90/16

В книгу вошли методические рекомендации по оценке физического развития и состояния здоровья детей и подростков, изучению медико-социальных причин формирования отклонений в здоровье, утвержденные Госкомсанэпиднадзором РФ от 17.03.96 г.: карта обследования ребенка, средние значения показателей биологического развития мальчиков и девочек 4—15 лет; нормативы оценки функциональных показателей организма; анкеты изучения медико-социальных причин формирования отклонений в здоровье и заболеваний у детей и молодежи; оценочная шкала для учителей и родителей по выявлению детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью.



ФИТОТЕРАПИЯ И АРОМАТЕРАПИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Автор — Макарова З.С.

Обложка, 32 с. Формат 60х90/16

Пособие посвящено основным принципам использования фито- и ароматерапии в детской практике. Определены дозы, способы введения, основные лекарственные формы растений, показания и противопоказания к применению у детей. Подробно освещены вопросы организации фито- и ароматерапии в детских организованных коллективах.

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.

Планирование работы по физическому воспитанию в ДОУ

Прищепа С.С.,

канд. пед. наук, доцент кафедры дошкольного и младшего школьного возраста Педагогической академии последипломного образования, Москва;

Попкова Н.В.,

методист ИУМЦ, г. Дмитров Московской обл.

В современных условиях развития российского образования, когда происходит сложнейший этап модернизации всех его ступеней, особенно важны результаты обучения и воспитания в ДОУ. Повышенное внимание следует уделить процессу физического воспитания, так как оно способствует укреплению здоровья, формированию необходимых двигательных умений и навыков, физических качеств, потребности в здоровом образе жизни.

Грамотное планирование этого процесса определяет средства, методы и организационные формы воспитания на конкретный период времени, позволяет наметить результаты.

Изучением вопроса занимались А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева, Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова, В.Н. Шебеко, В.А. Шишкина и др. Э.Я. Степаненкова выделила следующие виды планов: общий годовой, план-график программного планирования, календарный [5].

Как отмечает С.О. Филиппова, документы планирования учебного процесса подразделяются на *директивные* и *оперативные* [6]. К директивным относятся:

1) программа, включающая в себя основные средства физического воспитания;

2) план, регламентирующий количество часов для тех или других разделов программы.

К оперативным документам причисляют:

1) план-график прохождения учебного материала в течение года;

2) тематическую программу;

3) квартальный план;

4) конспект занятия.

Каждый документ должен быть информативным, кратким, точным, удобным в использовании.

Планирование учебного процесса начинается с выбора парциальной (специализированной) программы из тех, по которым работает весь коллектив детского сада («Программа воспитания и обучения в детском саду», «Истоки», «Детство» и др.).

Инструктор по физкультуре должен ознакомиться с содержанием **программы «Здоровье»**, составляемой руководством на 3—5 лет. В ней отражены следующие разделы:

- создание условий для проведения лечебно-профилактических мероприятий;
- мониторинг психофизического здоровья детей;
- оценка предметно-развивающей среды с точки зрения соответствия санитарным нормам;
- анализ режима дня;
- определение двигательного и оздоровительного режимов;
- взаимодействие с родителями;
- участие в городских мероприятиях по физкультуре и спорту.

Перечень документов планирования должен быть таким, чтобы у специалиста по физкультуре хватало бы времени на выполнение основных и прямых обязанностей — непосредственную работу с детьми.

Ниже перечислены все виды документов, составляемых инструктором по физкультуре.

1. Общий годовой план разрабатывается заведующим и старшим воспитателем совместно с инструктором. В разделе «Физическое воспитание» перечисляют основные задачи на предстоящий год, указывают общие для ДОУ мероприятия по совершенствованию уровня физической культуры и необходимую подготовку к ним. Также предусматривается повышение квалификации пе-

дагогов: изучение конкретных вопросов по физическому воспитанию и обсуждение их на педсоветах; участие в семинарах и методических объединениях; проведение открытых занятий; обобщение опыта работы детского сада; подготовка выступлений и докладов. Намечаются мероприятия по пропаганде физического воспитания в семьях с использованием наглядно-текстовой информации (стенгазеты, папки-передвижки и т.д.), а также по оснащению физкультурно-игровой базы. Годовой план обсуждают и утверждают на педсовете.

2. Перспективный план укрепления здоровья и двигательного развития. Его содержанием являются данные диагностических карт, которые составляются на каждую возрастную группу по результатам медико-педагогического исследования в начале года. Дети каждой возрастной группы распределяются на три подгруппы на основе состояния здоровья, темпов физического развития, чтобы в дальнейшем варьировать нагрузку и содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка.

3. Перспективное планирование основных движений описывает этапы освоения (обучение, закрепление, совершенствование), двигательных навыков в течение года: ходьбы, бега, метания, лазанья, прыжков, построения, перестроения, упражнений в равновесии.

4. Календарное планирование физкультурных занятий лучше всего оформить в виде таблицы (см. табл. 1). В графе «Мотивация» определяют форму занятия (традиционное, сюжетное), кратко и конкретно формулируют образовательные задачи. В графе «Вводная часть» перечисляют упражнения в построении и перестроении, виды ходьбы, бега, указывают их длительность. В графе «ОРУ» указывается тематика комплекса общеразвивающих упражнений (с предметами или без), исходные положения, дозировка. Графа «Основные движения» раскрывает виды упражнений, способ организации детей. С помощью условных значков обозначают степень освоения: *у* — учить (упражнение выполняется впервые), *п* — повторить (как на предыдущем занятии), *с* — совершенствовать (упражнение усложняется). Основные

движения должны быть разнообразными, чтобы воздействовать на разные группы мышц.

Примерная схема планирования обучения детей основным движениям по Н.Н. Кожуховой представлена в табл. 2.

В графе «П/и» — указываются название игры, упражнения, которые в нее входят, количество повторений. Здесь же обозначается степень освоения игр.

Как пишет Э.Я. Степаненкова, воспитатель должен подойти к планированию творчески, учитывая специфику детского сада, условия работы [5]. За образец можно взять сетку физкультурных занятий для каждой возрастной группы на год, которая отражена в пособии М.Д. Маханевой «Воспитание здорового ребенка» [4].

5. Планы-конспекты утренней гимнастики педагог по физкультуре разрабатывает для воспитателей

Таблица 1

Дата	Мотивация	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	П/и	

Таблица 2

Неделя месяца	Новое	Повторение
1-я	Упражнения в равновесии	Прыжки
2-я	Метание	Упражнения в равновесии
3-я	Лазанье	Метание
4-я	Бег	Лазанье



1 раз в 2 недели. Комплексы составляются из ОРУ, разученных на физкультурном занятии. Чтобы у детей не пропал интерес к гимнастике на 2-й неделе, необходимо менять способ построения занятия, темп и способ выполнения движений.

6. Планирование физкультурных досугов и спортивных развлечений включает определение тематики, содержания праздников и досугов, сроков их проведения в каждой группе. Спортивный досуг строится на знакомых детям физических упражнениях и п/и, играх-аттракционах, сюрпризных моментах.

7. Планирование работы с педагогами ДОУ и родителями

предусматривает проведение семинаров, семинаров-практикумов. Указываются цели мероприятия, тематика выступлений на родительских собраниях, сроки проведения.

Планирование для многих инструкторов по физкультуре, особенно для молодых, достаточно сложный вид деятельности. В помощь специалистам издаются пособия (см. раздел «Литература»).

Нередко в детском саду проводятся дополнительные занятия. Одним из документов, позволяющих начать такую работу, является **рабочая программа**, составляемая инструктором. Структура ее следующая:

— титульный лист;



- пояснительная записка;
- тематическое планирование (учебно-тематический план, содержание тем);
- требования к уровню подготовки воспитанников;
- список литературы (основной и дополнительной).

В заключение хотелось бы напомнить, что при планировании физкультурно-оздоровительной работы педагогу следует учитывать взаимосвязь, взаимообусловленность всех форм организации и видов двигательной деятельности, особенности выбранной системы воспитания и обучения, которая, в свою очередь, основывается на данных медико-педагогического исследования детей.

Литература

1. Голицына Н.С. План работы воспитателя по физической культуре. М., 2007.
2. Зимонина В.Н. Рабочий журнал инструктора (воспитателя) по физической культуре. М.: ТЦ Сфера, 2009.
3. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. М., 2002.
4. Маханева М.Д. С физкультурой дружить — здоровыми быть!»! Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2009.
5. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М., 2001.
6. Физическое воспитание и развитие дошкольников: Уч. пос. для студ. сред. пед. уч. зав. / Под. ред. С.О. Филипповой. М., 2007.

Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ с участием родителей

Ванявкина О.Н.,

*инструктор по физкультуре МДОУ ЦРР —
д/с № 9 «Солнышко», г. Видное Московской обл.*

Здоровье и счастье наших детей во многом зависит от постановки физической культуры в детском саду и дома.

Н.М. Амосов

Конечная цель воспитательно-образовательной работы с дошкольниками — готовность к школе: физическая, личностная, интеллектуальная. И первостепенная задача педагога заключается в том, чтобы убедить родителей в важности прежде всего физической готовности ребенка.

Дошкольный период — начало формирования спортивной культуры (жизненно важных базовых, локомоторных навыков и умений), когда создается фундамент двигательного опыта, осваивается азбука движений. Именно родители обязаны заложить в сознании ребенка основу к постоянному стремлению к здоровью. В раннем детстве никакие другие социальные институты кроме семьи не могут так полно решить данную задачу.

Физическое воспитание в семье, по мнению В.П. Дубровой, определяют следующие факторы:

- уровень материального благосостояния;
- структура семьи;
- ее культурный потенциал и традиции;
- характер внутрисемейных отношений и отношений с окружающими;
- гражданская, общественная направленность родителей;
- уровень их педагогических знаний;
- место ребенка в семейном коллективе;
- авторитет родителей в его глазах.

Правильно проводимое физическое семейное воспитание обеспечивает благоприятное психофизическое

и духовное состояние. Потому что физическое развитие — это не только своевременное позитивное изменение физиологических характеристик растущего организма, но и интеллектуальное, эмоциональное, духовное совершенствование.

Итак, семья — это среда, где формируется здоровье ребенка. Поэтому педагогический коллектив нашего детского сада выстраивает воспитательно-образовательную работу с детьми в тесном контакте с родителями.

Цели организации совместной деятельности:

- донести до детей важность понятия «здоровье»;
- привить устойчивый интерес к физическим упражнениям;
- учить взрослых:
- понимать потребности ребенка,
- адекватно оценивать его двигательные возможности,
- воспринимать как равногo партнера в физкультурно-спортивной жизни семьи;
- осознавать и анализировать семейные традиции физического воспитания.

Работу с родителями мы начали с консультаций: «Роль родителей в укреплении и развитии организма ребенка», «Организация рационального двигательного режима ребенка в семье», «Значение развития двигательных навыков у дошкольников», «Закаливание в домашних условиях». Проводили также индивиду-

альные беседы, с помощью тематических выставок знакомили с программными требованиями по развитию движений в каждой возрастной группе. На специальных практикумах («Помоги мне этому научиться», «Давай выполним вместе», «Поиграй со мной» и т.д.) взрослые вместе с детьми освоили технику выполнения основных движений, общеразвивающих упражнений.

В нашем ДОУ часто проходят открытые физкультурные занятия, которые демонстрируют, чему воспитанники научились за год. Обычно их посещали 30—40% родителей. С началом совместной работы их активность возросла до 80%.

Привлекаем взрослых к организации физкультурных праздников и непосредственному участию в них. Специально разработали методические рекомендации «Как научить ребенка правильно дышать» с практическим приложением.

Из бесед и анкетирования выяснили, что значимой для родителей является забота о сохранении и укреплении здоровья всех членов семьи. И чем слабее здоровье детей, тем больше внимания взрослые уделяют их физическому воспитанию. При этом они используют рациональный режим дня, полноценное питание, закаливание, стараются обеспечить оптимальную двигательную активность и создать благопри-

ятную психоэмоциональную атмосферу.

Во многих семьях существуют традиции поддержания здорового образа жизни. К ним относятся туристические походы, посещение спортивных зрелищ, просмотр телетрансляций, чтение соответствующей литературы, личный пример. Своим опытом в семейном физическом воспитании родители делились на занятиях-практикумах.

Результатом проведенной работы стал День открытых дверей. Многие семьи подготовили альбомы с фотографиями и рисунками, отражающими их спортивную жизнь, изобразили родовые древа с увлечениями предков. Дети вместе со взрослыми сочинили и оформили сказки на спортивную тему («Про Бабу Ягу, Змея-Горыныча и девочку», «Про лесных жителей» и др.). Каждому ребенку было предложено создать рисунок под названием «Как я провел выходной день с семьей». Оказалось, что большинство семей предпочитает активное времяпрепровождение.

Особенно творческое задание — разработка семейного кодекса, герба или эмблемы здоровья. Для составления кодекса родителям пришлось определить актуальные проблемы здоровья членов семьи, выявить связи между ними и существующим укладом жизни, проанализировать спортивные интересы и двигательные воз-

можности детей. Гербы и эмблемы придумывали с тем расчетом, чтобы при взгляде на них можно было сразу сказать, какое спортивное увлечение занимает важное место в семье.

Родители, принимавшие участие в мероприятиях детского сада, отметили важность систематических занятий спортом, формирования у детей знаний о способах укрепления здоровья, значимость совместной деятельности. От пассивного принятия ситуации они перешли к реальным действиям.

Анкеты для родителей

Анкета 1

1. Когда Ваш ребенок слушает рассказ, сказку, какая поза для него привычна:

- сидя (спина прямая или круглая);
- лежа;
- свернувшись калачиком;
- другая поза.

Отметьте положение головы при этом.

2. В какой позе ребенок:

- ест;
- рисует?

3. Как он ходит?

4. Опишите привычное положение головы и плеч ребенка во время свободной деятельности.

Анкета 2

1. Что такое здоровье и как его беречь?

2. Как, на Ваш взгляд, выглядит абсолютно здоровый ребенок?

3. Что значит закаленный малыш?

4. Нужен ли спорт детям?

5. Часто ли Вы наказываете ребенка дома ограничением движения («Сядь!», «Угомонись!» и т.д.)?

6. Что делаете дома для того, чтобы:

- увеличить активность ребенка;
- формировать его осанку?

7. Что хотели бы узнать о возможности оздоровления своего малыша?

Летние малые Олимпийские игры (для старших и подготовительных групп с участием родителей)

Цели и задачи:

- закрепить спортивные навыки, полученные за год (бросать и ловить мяч в паре; ходить по гимнастической скамейке, удерживая равновесие; прыгать с продвижением вперед; пролезать в арку определенной высоты);
- продолжать учить выполнять движения в паре с родителями;
- развивать у детей и совершенствовать у взрослых двигательную память, внимание, мышление, воображение;
- помочь ощутить радость от совместной двигательной деятельности.

Оборудование: по 2 мяча диаметром 20 см, гимнастические скамейки, мешки; 4 больших

обруча; различные предметы для постройки «дома здоровья»; стойки для ориентиров; аудиозапись.

Предварительная работа: беседы о физкультуре, ее значении; рисунки на тему «Как я провожу выходные с родителями, каким видом спорта занимаюсь».

* * *

Под песню «Веселый ветер» участники выходят на спортивную площадку с султанчиками в руках, выполняют перестроения, встают в две шеренги.

В е д у щ и й. Дорогие гости и болельщики! Сегодня, в этот чудесный солнечный день, вы станете свидетелями веселых состязаний.

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко

дружим:

Спорт — помощник,

Спорт — здоровье,

Спорт — игра.

Всем участникам —

физкульт-ура!

1 - й ребенок

Мы встречаем праздник лета,
Праздник солнца, праздник
света!

Солнце, солнце, жарче грей —
Будет праздник веселей!

2 - й ребенок

Очень добрым, очень светлым,
Золотистым ясным днем

Все идем мы в гости к лету,
В гости к солнышку идем!

3 - й ребенок
Проходите, заходите,
На площадку нашу посмотрите.
Приглашаем в гости к нам,
А лентяям — стыд и срам!

4 - й ребенок
Здесь спортивным семьям
рады,
Ждут вас конкурсы, награды.
Приглашаем поиграть,
Удаль, ловкость показать!

5 - й ребенок
Мы выходим на площадку,
Начинается зарядка.
Зарядка всем полезна,
Зарядка всем нужна:
От лени и болезней
Спасает нас она!

Все повторяют за ведущим движения зарядки-разминки с султанчиками под мелодию песни Р. Паулса «Гиподинамия».

В е д у щ и й
Молодцы, молодцы!
Все ребята удалцы!

В наших состязаниях участвуют команды «Неболейка» и «Крепыши». Кто из них сильнее, ловчее и быстрее — решат судьи. *(Представляет жюри.)* А сейчас команды скажут нам свои девизы.

Команда «Неболейка»
Нам пилюли и микстуру
И в жару, и в холода
Заменяют физкультура
И холодная вода!

Команда «Крепыши»
Если день начать с зарядки,
Значит, будет все в порядке!

В е д у щ и й. А теперь проверим болельщиков: кто лучше и громче болеет за свою команду?

Болельщики команд кричат.

Капитаны-дошколята
Очень дружные ребята,
А с родителями вдвойне.
Торопитесь в ряд все встать,
Можно старт уже давать!

Участники соревнований, на исходную позицию — шагом марш!

Игра «Вышибалы»

Одна команда встает в круг, а другая ее вышибает. Затем меняются местами.

Эстафеты

«Передай мяч»

Каждая команда становится в две колонны — дети напротив взрослых. По очереди передают мяч от одной пары к другой.

«Гимнасты»

Дети идут по гимнастической скамейке, удерживая равновесие. Родители их контролируют. Следующее задание: взрослый пролезает в обруч, который держит ребенок.

«Крокодильчики»

Ребенок идет до стойки и обратнo на руках, взрослый придерживает его за ноги.

*«Чья команда быстрее
преодолеет препятствия?»*

Родители размещаются на одной линии в метре друг от друга, широко расставив ноги. Один из них встает у финиша, подняв руку вверх. Дети проползают на четвереньках между ног взрослых и прыжком достают до ладони стоящего последним родителя. Бегом возвращаются в свою команду.

«Прыжки в мешках»

Дети с родителями залезают в мешок и прыгают в них до стойки и обратно.

«Шаги»

Ребенок ставит свои стопы на стопы взрослого, стоя к нему лицом. Держа детей за руки, родители должны таким образом пройти до стойки и обратно.

«Перенеси предмет»

Все по очереди переносят предметы из обруча, лежащего на старте, в обруч на финише.

В е д у щ и й. Сколько предметов вы перенесли, и все разные, не похожие друг на друга! Давайте попробуем построить из них общий «дом здоровья».

Строят «дом здоровья».

Как замечательно получилось!
Вот что значит трудиться всем

вместе. Наши состязания подходят к концу. Пока судьи готовят свои решения, мы с вами по традиции завершим праздник веселой песней.

Исполняют песню Ю. Чичкова «Физкульт-Ура!». Судьи оглашают результаты, награждают команды.

Пусть вам семейные старты
запомнятся,
Пусть все невзгоды пройдут
стороной,
Пусть все желания ваши
исполнятся,
А физкультура станет родной!

Участники проходят круг почета под песню В. Шаинского «Надо, надо нам, ребята, жизнь красивую прожить» и покидают площадку.

Литература

Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. М., 2006.

Гарипова И.О. Традиции физического воспитания в семье. Магадан, 2004.

Голубева Л.Г. Пути и способы оптимизации здоровья детей 4—7 лет. М., 1997.

Дик Н.Ф. Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников. М., 2007.

Лапина Г.А. Праздники в детском саду. Волгоград, 2009.

Путешествие в Африку

(физкультурное занятие с элементами театрализации в старшей группе с участием родителей)

Попова Т.А.,

инструктор высшей категории по физической культуре МДОУ д/с № 87, г. Самара

Цель: активизировать партнерство педагогов ДОУ и семей воспитанников для реализации задач физического развития и охраны здоровья через внедрение контактного способа общения родителей с детьми на совместных занятиях физкультурой и спортом, повышение интереса к здоровьесберегающим технологиям.

Задачи:

- помочь родителям ощутить радость, удовольствие от совместной с детьми двигательной деятельности;
- способствовать эмоциональному сближению родителей и детей, закреплению и расширению познавательных интересов;
- формировать умение выполнять движения в детско-родительской паре в соответствии с тематическим сюжетом и игровым замыслом, по карточкам и указаниям инструктора по физической культуре;

— совершенствовать у детей физические навыки и умения при выполнении общеразвивающих упражнений и основных видов движений, ходьбы и бега самостоятельно или совместно с родителями;

— информировать родителей о педагогических приемах развития у детей физических качеств, выполнения и закрепления профилактических дыхательных гимнастик, самомассажа, общеукрепляющих упражнений в домашних условиях;

— развивать у детей и совершенствовать у родителей координацию движений, двигательную память, внимание, мышление, воображение, творчество, ориентировку в пространстве.

Предварительная работа: изготовление пригласительных билетов для родителей (бумажный кораблик). Беседа с детьми об обитателях Африки, морей, рассматривание иллюстраций, экспонатов, муляжей. Повторение литературных произведений К.И. Чуков-

ского «Доктор Айболит», «Барма-лей». Подготовка атрибутов, декораций и нетрадиционного оборудования для тематического физкультурного занятия «Путешествие в Африку». Оформление центральной стены зала изображением моря, корабля, пальм, расстановкой игрушек (льва, слона, обезьян, жирафа и т.д.), четырех гимнастических скамеек, спортивных снарядов: кирпичики, обручи, канат, перекладины, батут и т.д.

* * *

Вводная часть

Построение детей на занятие, приветствие.

Инструктор. Доброе утро, детвора!

Дети. Доброе утро! Физкультура!

Самомассаж (физкультминутка) под звуковое оформление.

Инструктор. На дворе у нас прохладно! Разомнемся?

Дети. Да!

Инструктор

Щиплет уши, щиплет нос,

Растирают уши, крылья носа.

Лезет в валенки мороз.

Поглаживают ноги от стоп до коленей.

Брызнешь воду —

Потряхивают руками.

Сразу лед!

Медленно сжимают пальцы в кулачки.

Птица не летит в полет,
Машут руками.

А нахохлившись сидит

Приседают и обхватывают колени.

И от холода дрожит?!

Имитируют озноб.

Мы ее покормим?

Встают.

Да!

Имитируют посыпание земли крошками, перебирая пальцами.

Не страшны нам холода!

Всем нам нравится зима!

Ребенок. А я люблю, когда жара! Поедем в Африку, друзья?

Фонограмма «Мы поедем в Африку», театрализованное обыгрывание.

Родители

Маленькие дети!

Ни за что на свете

Не ходите, дети,

В Африку гулять!

В Африке акулы,

В Африке гориллы,

В Африке большие

Злые крокодилы!

В Африке разбойник,

В Африке злодей,

В Африке ужасный Бармалей!

Инструктор. А ваши родители правы! Мы пригласили их на занятие, чтобы вместе позаниматься спортом, показать упражнения, которые мы разучили с вами за этот месяц! Мама, папы и бабушки помогут нам, поддержат, порадуются нашим успехам.

1 - й ребенок
Корабль-приглашение
Мы им вручили
И в путешествие всех
пригласили...

2 - й ребенок. Вместе с нами
в Африку отправятся они?

Инструктор. Родители, готовы? Вставайте с нами вы!

Разминка в детско-родительской паре.

Спешим на корабль.

Ходьба.

Всматриваемся вперед.

На носках.

По песку горячему экипаж
идет.

На пятках.

Через острые камни
переступаем.

В высоком поднимании коленей.

Красивые морские камушки
поднимаем.

Наклоны.

Друг другу показываем, изучаем.

Повороты туловища вправо-влево.

Вокруг корабля побежали
сейчас,

Его безопасность важна для
всех нас.

Бег по внешнему кругу — вокруг скамеек, имитирующих форму корабля.

Валуны повстречались на
нашем пути,

Легко обегаем змейкой их мы.

Бег «змейкой».

Бежим по палубе корабля.

Бег по внутреннему кругу.

А сейчас врассыпную, кто куда!

К родителям нашим

Все возвращаемся

И нежно и трепетно

Мы обнимаемся.

Отправляться нам пора!

Занимайте на палубе

Дружно места!

Родители и дети встают вдоль скамеек.

Основная часть

Зрительная гимнастика (движения глаз вверх-вниз, вправо-влево).

Инструктор

Над волной летают чайки —
смотрим вверх,

Море плещется красиво —
смотрим вниз.

В путешествии нас с вами ждет
успех,

Зорко взгляд сейчас бросаем
мы на всех!

Слева-справа, слева-справа —
красота!

И вокруг нас происходят чудеса!

ОРУ на скамейках — палубе
корабля.

«Чайка»

И.п.: стоя на скамейке, подскоки на одной ноге — 7 с.

На другой ноге — 7 с.

«Поднимаем паруса»

И.п.: сидя на гимнастической скамейке, ребенок спиной к взрослому, руки внизу вместе. Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п. (Повторить 6 раз.)

«Ветер качает паруса»

И.п.: сидя на гимнастической скамейке, ребенок спиной к взрослому, руки в стороны. Наклониться вправо, вернуться в и.п., то же влево. (Повторить 6 раз.)

«Смотрим по сторонам»

И.п.: сидя на гимнастической скамейке, ребенок спиной к взрослому, у ребенка руки на поясе. Повернуться вправо, вернуться в и.п., то же выполнить влево. (Повторить 6 раз.)

«Играем с водой»

И.п.: взрослый сидит на скамейке, ноги вытянуты, ребенок сидит на коленях у взрослого, держится за его руки. Наклониться вперед, вернуться в и.п. (Повторить 6 раз.)

«Прыгаем в воду»

И.п.: стоя друг напротив друга (ребенок на скамейке), взявшись за руки. Присесть, вернуться в и.п. (Повторить 6 раз.)

«Выпрыгиваем на берег»

И.п.: стоя возле гимнастических скамеек, прыжки вдоль скамеек.

Инструктор. Дышим морским воздухом! Радуемся и удивляемся!

Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н.

Вот мы и в Африке, друзья! (*Обращает внимание на игрушки зверей.*) Сколько животных встретит нас?

А мы их изобразим
И повадки повторим,
А точнее угадаем,
Кто кого изображает.

Показывает карточки, родители и дети выполняют движения, имитирующие животных (слон, жираф, бегемот, носорог, горилла).

«Сухой дождь» — родители и дети проходят между лентами (цветотерапия, релаксация).

Вдоль по Африке гуляют,
Фиги, финики срывают...

Дети. Ну и Африка! Вот так Африка!

Инструктор
Оседлали носорога,
Покатались мы немного...

Дети. Ну и Африка! Вот так Африка!

Инструктор
Со слонами на ходу
Поиграли в чехарду...

Дети. Ну и Африка! Вот так Африка!

Звучит фонограмма песни Бармалея. Выходит Бармалей.

Бармалей. Ишь, разыгралась детвора! И взрослые с вами?

Сложнее будет! Да!
В Африку приехали вы,
Значит, отдыхать?
А я вам предлагаю
себя испытать!
За вами в бинокль
понаблюдаю,

Съесть или не съесть вас,
пока я решаю...

*(Раздает карты-маршруты
для ОВД.)*

Основные виды движений

1. «*Пройди по лесенке*» (подняться по лесенке, пройти по дуге, спуститься с лесенки).

2. «*Следопыт*» (ходьба по дорожке со следами).

3. «*Проползи по мостику*» (подтягиваться на руках с продвижением по скамейке).

4. «*Наступи на змею*» (ходьба приставным шагом по канату).

5. «*Пройди по кочкам*» (перешагивать через предметы).

6. «*Попрыгай на пенке*» (прыжки на батуте).

7. «*Не задень лианы*» (пролезать из обруча в обруч).

8. «*Гусеница*» (ползать по скамейке).

Бармалей
Второе испытание устрою вам я!
Вот тогда расправлюсь
Со всеми, ребята!

Дети
Милый, милый Бармалей,
Смилуйся над нами.
Отпусти нас, Бармалей,
К нашей милой маме.
Мы от мамы убежать
Никогда не будем!
И по Африке гулять
Навсегда забудем!

Подвижная игра «Охотник и обезьянки»

По сигналу «Обезьянки!» — дети бегают, резвятся; по сигна-

лу «Охотник!» — прячутся на деревьях (родителях).

Заключительная часть

Растягивание позвоночника (под фонограмму «Морской прибой»).

Бармалей
Таких смелых ребяташек
Первый раз встречаю!
Вы понравились мне все!
Ладно, отпускаю!
Только клад вы мне найдите,
На дне моря отыщите...

Инструктор
Поможет, конечно,
Спортивный народ?!
В награду на волнах
Морских отдохнет...
Возвращаемся на берег
Или в море ныряем?
Глубины морские
Сейчас изучаем...

А в море обитают красивые
морские коньки, звезды, на дне
лежат диковинные морские раковины...

«Морской конек»

И.п.: взрослый и ребенок стоят спиной друг к другу. Ребенок поднимает руки, а взрослый, чуть присев и взяв его за руки, кладет его к себе на спину и слегка покачивает.

«Морская звезда»

И.п.: взрослый и ребенок сидят спиной друг к другу, руками обхватывают согнутые в коленях ноги, медленно поднимают голову, прямые ноги, руки в стороны, возвращаются в и.п.

«Морская раковина»

И.п.: взрослый сидит на полу, вытянув ноги вперед. Ребенок



сидит на его ногах (ближе к туловищу) к нему лицом. Они держат друг друга за руки и одновременно отклоняются назад, ложась на спину (ребенок на ноги взрослого, а взрослый на пол), возвращаются в и.п.

«Морские рифы»

И.п.: взрослый и ребенок располагаются напротив друг друга, сидя на ягодицах, голова опущена, держатся за руки. Медленно поднимают руки, становятся на колени, взрослый потягивает ребенка, возвращаются в и.п.

Инструктор. Сундук на дне моря огромный стоит...

Бармалей

А в том сундуке мой
Кладик лежит...

Наконец-то я богат!
Отпускаю всех ребят...
Забирайте, взрослые,
Вы своих детей
И уезжайте все вы из
Африки скорей!

Инструктор. Нам тоже интересно узнать, что же за клад мы с вами нашли и что находится там внутри? *(Достает из сундука листы с пословицами и поговорками о спорте, здоровье, каждая пара (ребенок и родитель) зачитывает их.)*

Дороже кладов всех на свете —
Здоровье, Мир и наши Дети!

Дети и взрослые, держась за руки,
уходят под музыку из зала.

Фитбол-гимнастика для детей с нарушениями зрения

Скатецкая И.А.,

инструктор по физкультуре МДОУ д/с «Ручеек», г. Новый Уренгой

Посмотрите на фитбол —
Круглый и прыгучий он.
Каждый день его беру,
На занятие иду.
Чтобы мне не болеть,
Не надо на него смотреть.
Я сажусь, скачу вперед —
Эх, порадую народ!

Приступив 3 года назад к работе инструктора по физической культуре в детском саду компенсирующего вида для детей с нарушениями зрения, я столкнулась со множеством вопросов: как работать с такими малышами? Как провести занятие, чтобы не навредить им? Как повысить эффективность учебно-воспитательного процесса, разнообразить его и уделить достаточно внимания тому ребенку, которому оно более необходимо? Каким образом поддержать интерес к двигательной активности?

Изучив особенности физического развития детей с нарушением зрения, проанализировала уровень усвоения ими программы, занялась поиском методов обучения, способствующих максимальной активности всех сенсорных каналов восприятия (зрение, слух, осязание и др.), сохранению и укреплению здоровья.

Именно этим требованиям отвечает методика работы с коррекционными мячами (фитболами). Ее результативность неоднократно подтверждалась педагогами ДОУ Санкт-Петербурга. Авторы методики — Т.С. Овчинникова (канд. пед. наук) и А.А. Потапчук (канд. мед. наук, доцент) предложили свои разработки коррекции движений у дошкольников с проблемами развития. Я включила упражнения на фитбол-мячах в физкультминутки, комплексы утренней гимнастики, использовала их на спортивных праздниках и в развлечениях.

Мячи доступны, повышают интерес к физическим упражнениям, а также позволяют быстрее и лучше освоить разнообразные двигательные умения, комплексно развивать физические качества. Фитбол — это единственный вид гимнастики, где



упражнения задействуют одновременно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что особенно актуально для детей, имеющих зрительные нарушения.

По данным исследования Л.С. Совец (2001), «высокий» уровень физического развития имеют 3—11% таких детей, «средний» — 33—35%, «ниже среднего» — 42—53. Дисгармоничное развитие встречается у 10—12%. Отклонения замечены у 62% ребят младшего возраста с косоглазием и амблиопией, в старшем возрасте показатели увеличиваются и составляют 70%.

У детей с нарушением зрения отмечены: задержка развития двигательных умений и навыков, нарушение процессов костеоб-

разования, слабость связочно-мышечного аппарата, недостаточная сформированность мышечного корсета, обострение сопутствующих заболеваний. Возможны некоторые межсистемные функциональные отклонения — прежде всего вторичные нарушения в двигательной сфере. К ним относятся: неправильная осанка, плоскостопие, искривление позвоночника (лордоз, сколиоз).

Приступая к занятиям на мячах, необходимо проконсультироваться с врачом-офтальмологом и педиатром по имеющимся противопоказаниям к физическим нагрузкам у конкретного ребенка. Фитбол-гимнастика проводится индивидуально или в группе не более 6 человек, ее продолжитель-



ность 20—25 мин. Завершают занятия упражнения на релаксацию.

Из предложенных А.А. Потапчук и Т.С. Овчинниковой и.п. для упражнений на мячах я выбрала наименее травмоопасные:

- сед на мяче;

- сед на полу, ноги вместе, упор сзади на кисти рук, мяч за спиной;

- стоя, мяч перед собой в вытянутых руках;

- стоя на коленях, руки на мяче.

Таким образом, были исключены следующие и.п.: лежа на полу, мяч под ногами; лежа животом, спиной на мяче (происходит прилив крови к головному мозгу, что негативно влияет на зрительный

анализатор и может привести к дальнейшему ухудшению зрения); лежа на боку (из-за плохой координации движений).

Успешность занятий зависит от ряда условий:

- создания комфорта для зрительных функций;
- правильности построения образовательного процесса с учетом особенностей детей;
- индивидуально-дифференцированного подхода;
- проведения пропедевтического обучения;
- обеспечения эмоционального положительного отношения к занятиям;
- учета самочувствия здоровья ребенка, его желания.

Цвет мяча имеет немаловажное значение. И вот почему. Здоровый глаз способен различать разнообразные цвета и оттенки при смешивании трех основных цветов спектра: красного, зеленого и синего (или фиолетового). У детей со зрительными нарушениями наблюдается выпадение или нарушение одного из компонентов (дихромазия): при ухудшении восприятия красного цвета красные и оранжевые оттенки кажутся темно-серыми или даже черными, желтый и красный для них — один цвет. Кроме того, цвет воздействует не только на зрительный анализатор, но и на кожные покровы. Данный факт отмечен в исследованиях В.М. Бехтерева, Е.С. Либмана (1974). Восприятие цветовых оттенков, по мнению авторов, происходит благодаря различным качествам цветоощущения. Тона делятся на «*гладкие*» и «*скользкие*» — голубой и желтый цвета; «*притягивающие*», или

«*вязкие*» — красный, зеленый, синий; «*шероховатые*», или «*тормозящие*» движения рук — оранжевый и фиолетовый. Самым «*гладким*» считается белый цвет, а «*тормозящим*» — черный.

Цвет регулирует психоэмоциональное состояние, оказывает активное воздействие на сетчатку глаза (особенно красный, желтый, оранжевый и зеленый) (см. табл. 1). Для педагогов, работающих с детьми со зрительными нарушениями, знать о цветоразличительных возможностях воспитанников очень важно.

В Скандинавских странах детские учреждения оборудованы мячами вместо стульев. Ведь «*криво*» сидеть на мяче невозможно: теряется равновесие и баланс. Этой замечательной идеей я и воспользовалась в работе над профилактикой плоскостопия. При выполнении упражнений для стопы на скамейке или стоя ребенку тяжело контролировать

Таблица 1

Глазные болезни и рекомендуемые для использования цвета предметов

Болезнь	Цвет
Амблиопия	Красный, оранжевый
Близорукость	Красный, оранжевый, зеленый, синий
Глаукома	Зеленый, синий
Дистрофия сетчатки	Красный, оранжевый
Катаракта в начальной степени	Синий, зеленый
Косоглазие	Оранжевый, зеленый
Слабая аккомодация	Синий, голубой, зеленый
Травма глаз	Синий, голубой



правильность осанки, спина быстро устает. Мяч же способствует координации движений.

Итак, физкультурно-оздоровительная работа с использованием фитбол-мячей имеет коррекционную направленность, предполагающую создание условий для исправления или ослабления недостатков психофизического развития детей. Занятия стимулируют компенсаторные процессы, способствуют охране зрения и формированию положительных двигательных качеств. В отличие от общепринятых методик фитбол-гимнастика снимает нагрузку с позвоночника, тренирует правильную осанку, чувство естественной координации тела, од-

новременно воздействуя на мышцы спины и брюшного пресса.

Упражнения для профилактики плоскостопия

«Каток». Катать ногой вперед-назад мячик, скалку или пластиковую бутылку с водой. Повторить другой ногой.

«Разбойник». Пятки плотно прижать к полу и не отрывать. Пальцами стараться подтащить под пятку разложенный на полу платок, на котором находится какой-нибудь груз, например кубик. То же самое другой ногой.

«Маляр». Ноги вытянуть, колени выпрямить. Большим пальцем одной ноги провести по

подъему другой по направлению от большого пальца к колену. Выполнить сначала одной, затем другой ногой 3—4 раза.

«Сборщик». Ноги расставлены шире плеч. Пальцами одной ноги собрать различные мелкие предметы на полу (игрушки, прищепки для белья, карандаши и т.д.) и сложить в кучки. Повторить другой ногой. Затем пальцами обеих ног переложить предметы из одной кучки в другую.

«Художник». Нарисовать на бумаге различные фигуры карандашом, зажатым пальцами ноги. Лист придерживать другой ногой. Поменять ноги.

«Гусеница». Ноги на ширине плеч, прижаты к полу. Сгибая пальцы, подтянуть к ним пятку, затем пальцы распрямить и повторить (имитация движения гусеницы). Упражнение делать двумя ногами одновременно.

«Кораблик». Колени согнуть, подошвы ног прижать друг к другу, стараясь придать ступням форму кораблика.

«Мельница». Колени выпрямлены. Описать ступней правой (левой) ноги круг в правую (левую) сторону.

«Серп». И.п.: сид на полу с упором сзади на кисти рук, мяч за спиной, ноги согнуты в коленях. Расстояние между подошвами приблизительно 20 см. Согнутые пальцы ног сначала сближать, затем разводить в разные стороны, при этом пятки должны оста-

ваться неподвижными. Повторить несколько раз.

«Окно». Развести и свести выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.

«Хожение на пятках». Ступать на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.

Перед занятием походить по массажным коврикам. Во всех упражнениях, кроме «Серпа», и.п. — сид на мяче. Продолжительность тренировки 10 минут.

Комплексы упражнений с мячами

Комплекс № 1

Задачи:

- дать представление о правильной осанке;
- научить прямо держать плечи и грудь в положении сидя на мяче;
- укреплять мышцы спины, бедер, таза;
- тренировать осанку, равновесие;
- проводить профилактику плоскостопия.

Комплекс представлен в табл. 2.

Комплекс № 2

Задачи:

- продолжать учить правильно держать плечи и грудь в положении сидя;
- развивать координацию движений, равновесие, боковые мышцы туловища;
- стимулировать зрительные функции.

Комплекс представлен в виде таблицы (см. табл. 3).

Таблица 2

Содержание	Дозировка
Вводная часть И.п.: сидя на скамейке у стены, принять правильную осанку. Затылок, лопатки, ягодицы прижать к стене, голову не опускать, плечи на одном уровне. Ходьба со скрещиванием прямых рук перед собой. Руки на поясе, ходьба на носках, пятках. Бег в среднем темпе. Ходьба «Погреемся»: развести руки в стороны — вдох, обхватить руками плечи — выдох	20 с — // — — // — 1 мин 4—6 раз
Основная часть 1. И.п.: стоя. Ловля и бросание мяча двумя руками вверх. 2. И.п.: сидя на мяче, руки перед собой, ноги на ширине плеч. 1 — хлопок в ладоши; 2 — и.п. 3. И.п.: сидя на мяче, руки опущены, спина прямая. 1 — поднять правую руку, вдох; 2 — и.п., выдох; 3—4 — то же левой рукой. 4. И.п.: сидя на мяче, спина прямая, руки на поясе, ноги на ширине плеч. 1 — поднять правую, согнутую в колене ногу до уровня мяча; 2 — и.п.; 3—4 — то же левой ногой. 5. И.п.: сидя на полу, упор сзади, опора на кисти рук, мяч за спиной, ноги вместе. 1 — поднять правую ногу; 2 — и.п.; 3—4 — то же левой ногой. 6. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, стопы на мяче. Катание мяча от себя к себе. 7. И.п.: лежа на спине, зажав мяч между стопами. 1 — поднять мяч; 2 — и.п. 8. И.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой (ладони одна над другой), мяч на полу между стопами. 1 — поднять ноги, согнутые в коленях, удерживая мяч стопами; 2 — и.п.	4—6 раз 6—8 раз 4—6 раз — // — — // — 20 с 4—6 раз 6—8 раз
Заключительная часть Ходьба с мешочком на голове с высоким подниманием коленей. Ходьба на наружном своде стоп, на пятках (держат осанку). Ходьба по «следовой дорожке» (следить за осанкой)	3 мин

Таблица 3

Содержание	Дозировка
Вводная часть И.п.: стоя, принять правильную осанку, касаясь стены затылком, лопатками, ягодицами. Подняться на носки, удерживаясь в этом положении 3—4 секунды. Вернуться в и.п. Ходьба на наружных сводах стопы, руки согнуты в локтях за спиной. Ходьба, на пятках, носках, руки в стороны. Бег в среднем темпе. Ходьба с выпрямлением ног (тянуть носок, держать спину прямо)	1 мин — // — — // — 20 с 30 с
Основная часть 1. «Незнайка». И.п.: сидя на мяче, руки опущены. 1—2 — поднять плечи, руки скользят вдоль мяча вверх; 3—4 — и.п. 2. «Тянемся к солнышку». И.п.: то же. 1—2—3 — поднять руки вверх, потянуться; 4 — и.п. 3. «Буратино». И.п.: сидя на мяче. 1 — поворот головы вправо, посмотреть назад за спину; 2 — медленно повернуть голову влево; 3 — описать носом полукруг от правого плеча к левому; 4 — и.п. 4. «Мы медведи». И.п.: сидя на мяче, ноги шире плеч, руки вдоль туловища (имитировать бочку с медом). 1—2 — «перевалиться» с правого (левого) бока на левый (правый), имитируя движения медведей; 3—4 — и.п. 5. «Мельница». И.п.: сидя на мяче, в правой (левой) руке каток, левая (правая) на поясе. Медленные круговые вращения прямой рукой (левой, правой) во фронтальной плоскости (или перед собой), по часовой (против часовой) стрелке, прослеживая взглядом за положением катка. 6. «Наклон в сторону». И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки с катком над головой, взгляд направлен на каток. 1—2 — наклониться вправо-влево, глазами прослеживая движение катка; 3—4 — и.п. 7. «Штангист». И.п.: сидя на мяче, руки с катком перед собой, хват нижний, сгибание и разгибание рук в локтевом суставе	5 раз — // — — // — — // — — // — — // — — // —
Заключительная часть Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Ходьба «Уточки». Ходьба по «следовой дорожке»	3 мин



Рекомендации по проведению занятий

1. Занятия проходят в чистом, проветренном помещении. На полу не должно быть острых, режущих предметов.

2. В целях профилактики травматизма тренироваться лучше на ковровом покрытии.

3. Одежда легкая, удобная, без кнопок, крючков, молний, обувь на нескользкой подошве (можно заниматься в носках).

4. Мяч подбирается каждому по росту (для детей диаметр мяча колеблется в пределах 45—55 см), чтобы при посадке на него между бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. В противном случае приходится дополнительная нагрузка на связки, ухудшается отток венозной крови.

5. Начинать следует с простых упражнений и облегченных исходных положений, постепенно переходя к более сложным.

6. Упражнения не должны причинять боль или доставлять дискомфорт.

7. Сидя на мяче, нужно держать осанку: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развернуты, согнутые ноги врозь (опора на ноги и таз).

8. Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц.

9. При выполнении упражнений лежа на мяче дыхание не задерживать, голова и позвоночник должны составлять прямую линию.

10. Следить за тем, чтобы мяч во время тренировки не двигался.

11. Физическую нагрузку строго дозировать в соответствии с возрастными возможностями детей.

12. Контролировать технику выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить само страховке.

13. Стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения, чему способствует музыкальное сопровождение.

14. Возможно проведение комплексных занятий, когда параллельно дети совершенствуют, например, культуру речи, правильное произношение.

15. Коммуникативные умения развиваются в упражнениях в парах, подвижных играх, командных соревнованиях.

Использование мягких модулей в физическом воспитании дошкольников

Татаринцева Л.В.,

инструктор по физкультуре д/с № 130 «Родничок»

АНО ДО «Планета детства «Лада», г. Тольятти Самарской обл.

Известно, что новые нетрадиционные предметы привлекают внимание детей внешним видом, поддерживают у них интерес длительное время, положительный эмоциональный настрой. Во многих видах деятельности можно использовать мягкие плоскостные модули на физкультурных занятиях по развивающему обучению, утренней гимнастике, на праздниках, отдыхе, в творческих заданиях, индивидуальных играх. Они повышают двигательную активность, способствуют комплексному физическому воспитанию. Улучшаются зрительное восприятие, пространственная ориентировка, мелкая моторика и мускулатура, активизируются зрительные функции. Подходят модули для детей среднего и старшего дошкольного возраста.

Модуль представляет собой прямоугольник размером 50×30 см, обшитый тканью (желательно плащевой или той, которую можно обрабатывать или стирать). Внутри находится поролон толщиной 1—1,5 см. К боковым сторонам (изнутри и снаружи) пришта липкая швейная лента,

сверху на равном расстоянии — две петли для подвешивания на крючок. С обратной стороны крепятся ручки, чтобы держать модуль. Снаружи в правом верхнем углу делаются съемные буквы, в левом нижнем — цифры, посередине — геометрическая фигура (треугольник, квадрат, круг). Можно пришить кармашки. Цвета модулей могут быть разными (я предпочитаю красный, желтый, зеленый и синий).

На занятиях по физической культуре интегрированного типа дети закрепляют знания о геометрических фигурах, цифрах, буквах, развивают речь. Сооружая из модулей всевозможные постройки, они учатся конструировать и проектировать.

Модули также использую при освоении базовых движений: прыжков в длину, высоту, при метании, ходьбе, ведении мяча. Особенно интересно проходят игры-эстафеты с различными заданиями, например: «Построй паровозик из вагончиков» (по цвету, схеме, определенному количеству модулей), «Выложи ряд из геометрических фигур» (по

цвету, схеме, форме, по цвету и форме одновременно), «Построй модули по порядку цифр от 1 до 10, и наоборот», «Справа от меня встаньте с гласными по порядку буквами, слева — с согласными», «Придумай слово из шести букв» и т.д.

Большой спектр применения модулей в играх-путешествиях по различным темам. Так, для путешествий на корабле, автомобиле, воздушном шаре строим из модулей корабль, машину, корзину.

Разработанное мною нестандартное пособие — несложное, недорогое, позволяет применять дифференцированный метод работы с детьми, подготовить их к другим, более сложным движениям, упражнениям, заданиям.

Путешествие на воздушном шаре (сюжетно-игровое занятие в подготовительной к школе группе)

Задачи:

- закрепить навыки выполнения музыкально-ритмической гимнастики с нетрадиционным оборудованием;
- упражнять в прыжках в длину, метании;
- развивать силу брюшного пресса, мелкую моторику рук, умение держать равновесие при ходьбе по канату;

- совершенствовать ловкость, сноровку, быстроту движений в игре-эстафете, самооценку;
- учить действовать, руководствуясь схемами, пиктограммами, в команде;
- формировать способность к воплощению проекта, сложной композиции движений в заданных условиях.

Оборудование: шарики, накаченные гелем (1 диаметром 50 см), 2 воздушных шарика, модули четырех цветов для каждого ребенка, «звезды» на липкой ленте, мешочки для метания, по 3 поролоновых коврика и мата, массажные кольца, канат, 2 стойки.

* * *

Игровая мотивация

В е д у щ и й. Ребята, вы любите путешествовать? А на чем? Как вы думаете, какими должны быть путешественники?

Дети отвечают.

Я хочу предложить отправиться в путешествие на воздушном шаре. Чтобы полететь на нем, нужно много тренироваться. Наша подготовка будет проходить с помощью модулей. Вперед, путешественники!

Берут модули.

Содержание занятия представлено в таблице.

Содержание	Дозировка	Методические указания
1	2	3
Вводная часть		
В е д у щ и й. Утро путешественников начинается с зарядки. Ею и займемся! Разминка Ходьба друг за другом на носках — модуль вверх; на пятках — модуль вперед; высоко поднимая колени — модуль прижать к груди. Боковой галоп, руки вперед, правым и левым боком. Медленный бег, бег враспынную. Дети с желтыми модулями выполняют подскоки, с синими и зелеными — прыжки на двух ногах. Затем меняются. Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой». Ходьба и перестроение в колонны по 3 человека. Дыхательное упражнение «Взлет ракеты»: вдохнуть носом, произносить звук [а], увеличивая громкость. ОРУ под музыку с модулями 1. И.п.: о.с. Подъем на пятках, стоя на месте. 2. И.п.: о.с. 1 — выпад с модулем вправо. 2 — и.п.; 3 — влево; 4 — и.п.	12 шагов — // — — // — 10 шагов 60 с 15 с 60 с 2 мин 8 раз 6 мин Дважды по 8 раз	Хорошо потянуться, следить за осанкой. Тянуть носок. Руки прямые. Дышать носом. Тянуть носок, легко. Мягко приземляться, пружиня ногами. × етко друг за другом. Спина прямая.

1	2	3
3. И.п.: о.с. Переступание вокруг своей оси на носках вправо, влево — модуль вверх. 4. И.п.: пятки вместе, носки врозь. 1 — присесть, модуль вверх; 2 — и.п. 5. И.п.: стоя на коленях. 1 — сесть справа от пяток на пол; 2 — и.п.; 3 — слева от пяток; 4 — и.п. 6. И.п.: то же. 1 — потянуться вперед, прогнувшись в спине; 2 — и.п. 7. Меняются ролями: 1-й со 2-м, затем 2-й с 3-м и т.д. Возвращаются на первоначальное место. 8. Повторить упражнение № 1	4 раза 6 раз 4 раза 8 раз	Потянуться выше, смотреть вверх. Спину держать прямо. Смотреть вперед
Основная часть		
В е д у щ и й. Путешественники должны уметь преодолевать препятствия на своем пути. Им необходимы сила, ловкость и выносливость. Развить эти качества нам помогут метание, прыжки, ходьба и другие упражнения для тренировки мышц. Не забудьте, что выполнять движения нужно правильно: во время метания в вертикальную цель делать сильный замах; в прыжках в длину с места следует отталкиваться, помогая себе руками; в ходьбе по канату следить за осанкой; на гимнастической лестнице высоко поднимать прямые ноги, тянуть носки. Дети получают пиктограммы с заданиями, изучают их и приступают к упражнениям, переходя от одного снаряда к другому по сигналу инструктора.		

1	2	3
Прыжки в длину с места на модули, попадая на геометрическую фигуру. Прыжки + упражнения на «круге здоровья» по пиктограмме. Метание в вертикальную цель из-за спины через плечо. Ходьба приставным шагом до ленточки и прямо по канату после нее. Выполнение «уголков» на гимнастической стенке и работа с массажными кольцами. После выполнения заданий группы меняются местами	3 раза — // —	Корпус при метании не разворачивать, замах делать больше. Руки на поясе и в стороны, спина прямая. Носки тянуть, ноги выше. Руки прямые, нажимать с усилием
В е д у щ и й. Молодцы, путешественники, справились со всеми заданиями хорошо. А теперь проверим, как вы умеете действовать в команде и проявлять взаимовыручку. Делать это нужно сплоченно и быстро. За каждую победу команда получает один шар. Дети придумывают названия команд. Соревнования начинаются. Эстафеты <i>«Чей шар прилетит первым?»</i> Дети с шариками в руках обегает стойку слева направо. Держать и передавать шар можно только за ленточку. <i>«Не потеряй шар»</i> Дети сидят на полу, руки в упоре сзади. Способом «червячки», зажав шар между коленей, передвигаются до стойки и обратно. Подводится итог. Задание «Построй корзину» В е д у щ и й. Путешественники должны быть не только сильными и быстрыми, но и умными, находчивыми, дружными. Я хочу проверить у вас эти качества. Сейчас вам нужно будет соорудить корзину для воздушного шара. Постройтесь в три команды, в зависимости от того, какая геометрическая фигура у вас на модуле. Справа от меня — «круги», слева — «квадраты», впереди — «треугольники». Кроме этого нужно выполнить еще два условия: после построения в каждой команде цифры должны идти по порядку, а вам необходимо оказаться внутри получившейся корзины. Делают корзину.		

Окончание табл.

1	2	3
У меня для вас есть сюрприз. За ваши старания и умения, которые вы показали во время тренировки, я отдам вам большой шар. Присоединим его к нашей корзине. Все берут ленту левой рукой, правой держатся за модуль. Можно полетать!		
Игра «Летим на воздушном шаре» В е д у щ и й. Команда к полету готова. Внимание, взлет. Смотрите, мы сейчас над Тольятти. Дети делают вращение шаром. Ветер усилился, направляемся в сторону Москвы. Ветер стих. Вращают шаром. Обратите внимание, мы над Антарктидой. Давайте спустимся, посмотрим, кто нас здесь встречает. Делают вращение шаром. Ветер снова изменил направление — возвращаемся домой. Полет окончен. Выходим из корзины	3—4 повторения	Держаться за корзину всем одновременно и передвигаться сообща по выбранному направлению. Идти на носках семенящим шагом
Заключительная часть		
В е д у щ и й. На протяжении всего путешествия вам пришлось преодолеть множество препятствий, проявить силу, ловкость, смекалку. Вы заслужили награду! Если прошли все задания без ошибок, возьмите 5 звезд, если какие-то упражнения выполнили неточно — 3—4, а если не справились 1—2. Приклейте их к своему модулю. Ведущий спрашивает участников, сколько звезд они взяли и почему. Под звуки марша дети уходят		

Предлагаем вашему вниманию книги по организации физкультурной работы в детском саду



С ФИЗКУЛЬТУРОЙ ДРУЖИТЬ — ЗДОРОВЫМ БЫТЬ!

Методическое пособие

Автор — Маханева М.Д.

В данном пособии предлагаются рекомендации по физическому воспитанию детей дошкольного и младшего школьного возраста. Пособие содержит перспективные планы физкультурных занятий, уроков, занятий по плаванию, сценарии спортивных праздников и примерный комплекс закаливающих процедур. Информация, представленная в приложениях, позволяет вести физкультурно-оздоровительную работу с детьми по всем возможным направлениям.



ФИГУРНОЕ ПЛАВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ

Методическое пособие

Авторы — Маханева М.Д., Баранова Г.В.

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



ФИЗКУЛЬТУРА И ПЛАВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ

Авторы — Яблонская С.В., Циклис С.А.

Материал отражает новые подходы к развитию двигательных качеств и творческого самовыражения дошкольников в двигательной сфере: на физкультурных занятиях — через использование модульного оборудования, на занятиях по плаванию — посредством синхронных композиций. Адресовано преподавателям физической культуры и плавания в дошкольных учреждениях, начальной школе, организаторам кружковой работы, студентам педагогического колледжа, воспитателям, родителям.

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, 107-59-15 или закажите в **интернет-магазине:** www.tc-sfera.ru

Совместная работа детского сада и семьи по физическому воспитанию детей

Джулай Т.В.,

*инструктор по физкультуре МДОУ ДСОВ № 31,
ст. Каневская Краснодарского края*

В совместной работе детского сада и семьи по физическому воспитанию мы широко используем консультации, родительские собрания, беседы, тематические выставки. Но ни одно из перечисленных мероприятий не может заменить тот практический, эмоциональный опыт, который получают родители, непосредственно участвуя в занятиях. Они помогают инструктору, могут попробовать себя в качестве тренера. При совместной деятельности даже малоподвижные дети активно включаются в игру, ведь самый действенный фактор в воспитании — личный пример взрослых.

Проведение досугов с родителями способствует установлению взаимопонимания в вопросах физического воспитания и развития ребенка, позволяет обеспечить эффективность работы по оздоровлению детей в семье и детском саду.

Предлагаю вашему вниманию сценарий подобного физкультурного мероприятия.

Вместе с мамой, вместе с папой отправляемся в поход!

Цели и задачи:

- привлечение внимания родителей к спортивным формам семейного досуга;
- формирование здорового образа жизни семьи;
- воспитание физической культуры и нравственной сплоченности;
- развитие спортивных и двигательных навыков.

Оборудование: гимнастические скамейки; котелки, ведерки, емкость для воды; пластмассовые рыбки; обручи.

* * *

Ведущий. Здравствуйте, дорогие гости, — уважаемые мамы, папы, дети! Мы рады приветствовать на нашей спортивной площадке дружные семьи.

Под музыку входят родители и дети, зрители хлопают.

Сегодня мы отправляемся в поход, где нас ждут веселые игры и интересные задания. Итак, в путь!

Проводится разминка.

С мамой, папой мы пойдем
По прямой дорожке.

Ходьба обычная.

Вот как дружно все идем,
Поднимаем ножки.

Ходьба с подниманием коленей.

Лес вдали мы увидали,
Друг за другом побежали.

Бег в колонне по одному.

Шли мы полем, лугом шли,
В лес тропиночку нашли!

Ходьба обычная.

Построение команд.

Мы попали на лесную тропинку, по которой и отправимся дальше.

Эстафета «По лесной тропинке»

1 - й ребенок
Мы сегодня всей семьей
Отправляемся в поход.
Туда — «змейкою» шагаем,
А назад спиной вперед.

Ходьба «змейкой» между предметами, друг за другом — папа, мама, ребенок — до ориентира. Назад возвращаются, выполняя ходьбу спиной вперед. Побеждает команда, быстрее справившаяся с заданием.

Ведущий. Посмотрите, на нашем пути овраг — перейти на другую сторону можно только по лежащему «бревну».

Эстафета «Переправа»

2 - й ребенок
Переправа, переправа,
Слева мама, папа — справа.
Я шагаю посреди,
На меня ты посмотри!

Ходьба по гимнастической скамейке. Первыми переправляются родители, в одну сторону мама идет по скамейке, папа рядом, придерживая ее за руку. Затем они возвращаются назад за ребенком, папа передвигается по скамейке, мама придерживает его за руку. Переправляют ребенка, держа его за руки с двух сторон.

Эстафета «Разложи костер»

3 - й ребенок
Всей семьей возьмемся дружно
Собирать в лесу дрова.
Мама — ловко, папа — быстро,
Всех быстрее, конечно, я!

Ребенок бежит до ориентира с обручем в руках и оставляет его там (обруч — место для «костра»). Бегом возвращается обратно и передает эстафету папе. Тот бежит с «дровами» к ориентиру и кладет их в обруч. Мама бежит с котелком и устанавливает его на «костер».

Ведущий. Ну вот, костер мы разложили, и в котелке начинает закипать вода, пора варить уху. Но для того чтобы ее приготовить, необходимо наловить рыбы. Вот этим мы сейчас и займемся!

Эстафета «Сварим уху»

1 - й ребенок

Рыбу папа ловит ловко,
У него ведь есть снаровка.
Я ее в ведро кладу,
Быстро мамочке несусь!

Эстафета проводится в три этапа. Сначала ставят таз с водой, в котором плавают пластмассовые рыбки (кусочки пенопласта). По сигналу папа подбегает к «водоему», с помощью ложки выуживает рыбку из воды и бежит с уловом к ребенку. Тот стоит с ведерком в руках. Получив от папы рыбу и положив ее в ведро, малыш несет улов маме. Та берет ведро, бежит к котелку и перекладывает туда его содержимое. Побеждает команда, у которой за определенное количество времени в котелке окажется большее количество «рыбы».

Ведущий. Костер мы разложили и уху сварили, а теперь пора отдохнуть и поиграть.

Аттракцион «Скользкая мишень»

2 - й ребенок

Сейчас мешочки мы возьмем
И в мишень бросать начнем.
Раз бросок и два бросок,
Очень меткий я стрелок!

В 2—3 метрах от играющих ставят табуретку, на которую надо по очереди забрасывать мешочки с

песком. Задача — бросить мешочек так, чтобы он не соскользнул с табуретки или не сбил другой мешочек. (Можно кидать мешочки в обручи, лежащие на полу.) Каждому участнику дают три попытки. Побеждает команда, у которой большее количество мешочков удержится на табуретке.

Ведущий. Вот и подошло к концу наше путешествие, и нам пора возвращаться обратно. В лесу пошел дождь, а у вас только один зонт. Необходимо добраться домой так, чтобы под зонтом одновременно было не более двух человек.

Эстафета «Под зонтом»

3 - й ребенок

Возвращаемся домой,
Напустился дождь грибной!
Зонт один — а нам семьей
Нужно всей попасть домой.

Папа первым переправляет ребенка. Взявшись за руки, они вдвоем под зонтом перепрыгивают «лужи» (обручи). Папа оставляет ребенка на линии финиша, возвращается за мамой, и они таким же образом преодолевают расстояние.

Ведущий. Вот так под одним зонтом вся семья вернулась домой.

Всей семьей почаще нужно
В лес и парк в поход ходить.
Вместе с мамой, вместе с папой
С физкультурой дружить!

Слово жюри.

Подведение итогов. Награждение команд.

Развитие креативности старших дошкольников в самостоятельной двигательной деятельности

Пузач М.В.,

воспитатель МДОУ д/с № 28 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей, г. Нижний Новгород

Согласно исследованиям отечественных и зарубежных психологов (Л.С. Выготского, А.В. Запорожца, Ж. Пиаже), движения оказывают эффективное влияние на все без исключения психические функции. Так насколько же важно именно разнообразие движений для развития ребенка? На этот вопрос ответил известный теоретик и практик физического воспитания П.Ф. Лесгафт: «Чем менее разнообразия в движениях мы допускаем у ребенка, тем менее ловкости и грациозности мы у него встретим».

Самостоятельная двигательная деятельность (СДД) детей свидетельствует о степени овладения двигательными умениями. В свободной деятельности дети могут применить полученные навыки. Таким образом, развиваются саморегуляция, коммуникативные навыки, и, кроме того, ребенок получает дополнительную двигательную нагрузку. При этом необходимо соблюдать условия формирования самостоятельной двигательной де-

ятельности: включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры, развитие у детей осознанного отношения к выполнению движений, создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта.

В Концепции дошкольного воспитания подчеркивается, что при формировании базиса личностной культуры рождаются и развиваются такие главные образующие личности, как воображение и основанное на нем творчество, произвольность в виде способности к самостоятельным поступкам, потребность ребенка активно действовать в мире.

Из многочисленных определений креативности мы остановились на высказывании Э. Фромма: «*Креативность* — способность удивляться и познавать, умение находить решения в нестандартных ситуациях».

Двигательное творчество — составная часть культуры движений. Возможно ли оно в дошколь-

ном возрасте? Ответ однозначен: не только возможно, но и необходимо. Есть очень простое средство не допускать трафаретности в движениях, играх, дать детям исследовательские возможности, создать условия для самостоятельного приобретения двигательного опыта в разнообразной игровой среде.

Для этого необходимо обогатить жизни детей яркими впечатлениями, организовать эвристическую деятельность, развить двигательное воображение и навыки.

Решающая роль в этом отведена воспитателю, который непосредственно находится вместе с ребенком большую часть времени в детском саду. От него во многом зависит, будет ли сформирована у ребенка потребность творчески использовать те двигательные эталоны, которые он освоил на физкультурных занятиях.

Для этого необходимо развивать творческие способности в двигательной деятельности. Мы пришли к выводу, что нужно максимально сблизить и интегрировать два вида детской деятельности — *развитие движений и игровую деятельность*.

Поставленные задачи решались в *три этапа*.

На *первом этапе* приоритетами по приобщению детей к физической культуре стало творческое осмысление эталонов движения. В работе мы используем оздоровительную технологию В.Т. Кудряв-

цева, одна из ведущих задач которой — развитие двигательного творчества и двигательного воображения. Также использовались методы, предложенные Е.А. Сагайдачной, Т.С. Яковлевой: *специальные игровые задания*, придумывание названия *выполняемого движения*, использование *нестандартных ситуаций* и «*ситуаций разрыва*».

Следуя рекомендациям разработчиков, при освоении основных движений мы стали чаще использовать игровой образ. Так, например, осваивая лазанье по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет, дети обыгрывают образы: «*медвежата ищут мед*», «*птицы отдыхают на скале*»; прокатывание мяча между предметами — «*угощаем мышек сыром*», «*орешки для белочки*».

Кроме этого, для развития СДД и двигательного творчества большое значение имеют условия в группах. За основу мы взяли принцип сочетания спортивной среды с предметно-игровой. Все оборудование спортивного уголка может и должно использоваться в сюжетных играх. Так, например, обруч — трюм корабля, вход в древнюю пещеру и многое другое; мячи — пушечные ядра, балласт на воздушном шаре. Причем дети настолько увлекаются игрой, что порой их образы бывают достаточно неожиданными: дорожка-балансир — вход на корабль, гимнастическая палка — багор для причаливания лодок и др.

На *втором этапе* решаются задачи по развитию способности к двигательной импровизации. Используются игры «Просторы моря», «Фотограф», «Скульптор», «Праздник непослушания», «Зеркало», где дети играют парами, повторяя и копируя движения друг друга. В игре «Перевертыши» детям выдаются схемы-маршруты. Ребенок проходит маршрут в специально оборудованной комнате, изменяя заданное движение по своему замыслу.

Настоящим нововведением при сочетании игровой и физической деятельности, на наш взгляд, является использование в самостоятельной двигательной деятельности спортивных комплексов, расположенных в групповых комнатах. Для детей старшего возраста были разработаны сигнальные знаки, регулирующие поведение на комплексе: «Нельзя заниматься на комплексе больше трех человек!», «Не спрыгивай со снаряда!», «Не раскачивайся сильно на снарядах!», «Нельзя заниматься в обуви!», «Проверь, есть ли покрытие!», «Не мешай тем, кто занимается!». Дети легко усваивают правила и сами зорко следят за их выполнением.

Чтобы научить заниматься на физкультурном комплексе, показать детям приемы комбинирования двух и трех снарядов, я разработала картотеку движений. Увлекательная игра «Спортивный лабиринт» помогает творчески

использовать имеющийся двигательный опыт. Она включает в себя набор карточек с изображением одного или двух снарядов спортивного комплекса.

Третий этап включает в себя задачи на развитие способности к двигательной режиссуре. В игре ребенок не только воспроизводит социальные отношения взрослых, но и экспериментирует с их воображаемыми позициями. Развитие в этом процессе двигательного воображения (в том числе и умения «входить в образ») становится основой для одухотворения и осмысления движения; тем самым закладывается существенная предпосылка формирования произвольной моторики. Таким образом, спортивный комплекс стал центром развития следующих сюжетных линий: «Моряки», «Пираты Карибского моря», «Пожарные», «Спасатели», «Форт Боярд», «Цирк приехал».

Разработанный план руководства играми с использованием спортивного комплекса помогает детям творчески осваивать каждый снаряд (кольца, трапецию, веревочную лестницу, канат). Содержание плана разбито по игровой тематике, где каждый снаряд используется в зависимости от игровой ситуации.

Физкультурное оборудование подбиралось в соответствии с рекомендациями Т.Н. Дороновой и Н.А. Коротковой, содержание нестандартного физкультурного

оборудования — в соответствии с рекомендациями А.А. Чеменевой. Оснащение центров развития движений в нашем ДООУ включает в себя не только физкультурное оборудование, но и игровое. Так, для игры «Морское путешествие» с использованием спортивного комплекса в сопутствующий материал входят: подзорная труба, парус, флаги, карты и т.д. Для игры «Спасатели» дети используют каски, пояса с инструментами, специальные жилеты. Находясь в нестандартной ситуации, погруженные в игровой сюжет, дети становятся изобретателями новых движений, с удовольствием комбинируют их, используя снаряды спортивного комплекса.

Уровень развития самостоятельной двигательной деятельности оценивается по показателю использования детьми движений в игровой деятельности (методика Г. Юрко, В. Белоярцева).

Оценка развития физических качеств — ловкости, быстроты, координации, равновесия проходила по методике Г. Лескова, Н. Ноткина.

Креативность оценивалась по адаптированной методике Е.Р. Торранса.

Наряду с этим оценивалась творческая инициатива в использовании оборудования спортивного комплекса.

Проанализировав и сравнив данные диагностики, мы пришли к выводу:

- у детей значительно вырос творческий потенциал;
- интерес к использованию спортивного оборудования повысился с 30 до 80%;
- значительно возросли двигательные качества: гибкость, ловкость, быстрота (с 21 до 85%);
- на всех видах занятий, требующих творческой реализации, дети стали более активными.

Горизонтальный пластический балет на физкультурных занятиях в ДООУ

Матонина О.П.,

*инструктор по физкультуре МДОУ ЦРР — д/с «Дельфин»,
г. Абакан Республика Хакасия*

Сегодня в вопросе оздоровления дошкольников особенно актуален поиск новых, нетрадици-

онных форм проведения физкультурно-оздоровительной работы.

Одной из таких форм в нашем ДОУ стал горизонтальный пластический балет Н.Н. Ефименко. На основе методики, предложенной Ефименко в программе «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста»*, я разработала свою и успешно внедрила ее в физкультурные занятия.

Разучивание и исполнение программы проходят преимущественно в начале занятия, что обеспечивает огромный оздоровительный эффект. Исходная позиция — лежа на полу.

Горизонтальный пластический балет предназначен для детей 5—7 лет. А так как физкультурные занятия у детей этого возраста проходят после основных, то, принимая горизонтальное положение, они могут расслабиться, что в конечном итоге положительно влияет на формирование мышечного корсета и эмоциональное состояние. Для занятий лучше всего подходит последовательность использования следующих режимов: лежачий, сидячий, стоячий, ходьбовой, прыжковый, беговой. Таким образом происходит постепенный переход в вертикальное положение и постепенное увеличение нагрузки.

* Ефименко Н.Н. Материалы к оригинальной авторской программе Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., 1999.

Хочу особенно отметить: эта замечательная методика способствует не только физическому, но и духовному развитию. Горизонтальный пластический балет решает множество *задач физического развития*:

- формирует оптимальный мышечный корсет;
 - развивает гибкость и координацию;
 - тренирует способность к ориентировке в большом и малом пространстве;
 - совершенствует мелкую моторику и культуру движений;
 - повышает мышечный тонус у «вялых» детей и снижает у «напряженных», с мышечным гипертонусом;
 - учит релаксации;
 - помогает преодолеть тугоподвижность и разболтанность суставов;
 - стимулирует вестибулярные реакции;
 - активизирует сенсомоторное развитие и развитие психофизических возможностей.
- Задачи духовного развития:
- формировать креативные способности;
 - знакомить с классической музыкой;
 - создавать положительный эмоциональный фон;
 - развивать философское понимание мира;
 - воспитывать моральные качества;
 - учить самовыражению.

Занятия очень нравятся малышам. Они могут окунуться в другую реальность, пережить определенные чувства и эмоции. Например, очутиться на морском дне и посмотреть, как просыпается жизнь в океане, узнать больше об обитателях водоемов и переплотиться в них. Или побыть звездами и увидеть, как прекрасна жизнь от загадочных глубин океана до сверкающего неба вселенной. А можно вообразить осенний перелет птиц и почувствовать грусть расставания с ними, чтобы потом узнать радость встречи.

На данный момент мною реализовано 6 программ горизонтального пластического балета:

- «Утро» (Э. Григ «Утро»);
- «Пробуждение океана» («Битлз» песня «Вчера»);
- «Перелет птиц» (И. Крутой «Песнь о друге»);
- «Оживление предметов» (Ф. Шуберт «Серенада»);
- «Звездочет» (Е. Мориконе «Одинокий пастух»);
- «Березки» (Ю. Рыжов «Общеукрепляющий сеанс»).

Движения в балете всегда красивы, изящны. Переход к следующей программе осуществляется по мере освоения предыдущей. Занятия можно проводить вместо комплексов гимнастики пробуждения, во время развлечений

и даже соревнований. В 2007 г. опыт внедрения горизонтального пластического балета признан результативным и инновационным и оценен дипломом победителя муниципального Марафона педагогических находок в номинации «Оздоровительная деятельность».

В качестве примера предлагаю программу «Звездочет».

Программа «Звездочет»
(музыка Е. Мориконе
«Одинокий пастух»)

1. Лечь на спину, расслабиться. Медленно поднимать, класть за голову и опускать руки (*вечерние звезды*).

2. Взять друг друга за руки. Медленно поднять ноги, под прямым углом развести и свести их (*звездный танец*).

3. Выполнить стойку на лопатках. Ноги вытянуть параллельно полу (*мерцание звезд*).

4. Сделать «мостик» (*звездное небо*).

5. Перевернуться на живот, взять друг друга за руки. Поднять от пола голову, плечи и руки (*созвездие*).

6. Выполнить «лягушку» (*падающие звезды*).

7. Стоя на коленях, вытянуть руки вперед и вверх (*звездный дождь*).

Тренажерная система «Альпийский уголок»: тренажер «Паутинка»*

Ефименко Н.Н.,

канд. пед. наук, руководитель авторского педагогического центра;

Мога Н.Д.,

канд. пед. наук, преподаватель кафедры дефектологии и двигательной реабилитации Института физической культуры и реабилитации, г. Одесса, Украина

Тренажер «Паутинка» по своему виду напоминает настоящую гигантскую паутину. Необычность конструкции, ее воздушность и реалистичность привлекают детей с первого взгляда. На занятиях дошкольники обычно всей группой бегут к нему, опережая друг друга, из чего сразу становится понятно, что дети действительно хотят заниматься на этом тренажере. Он устроен так, что реализовывать свои двигательные способности на нем могут, во-первых, сразу несколько человек, а во-вторых, дети с различной степенью двигательных нарушений. Дошкольники с тяжелыми нарушениями двигательного аппарата с удовольствием ползают и пролезают, перелезают через нижние ячейки «Паутинки». Дети с легкими двигательными нарушениями пытаются висеть, сидя или стоя, влезать по «Паутинке» наверх, раскачиваться на нижней веревке тренажера. Те, кто может, с радостью забираются по тренажеру

наверх, выполняя при этом самые разные «альпинистские каскады».

В процессе наблюдений за детьми во время занятий нами был выбран игровой образ «паучков, живущих на своей паутинке». Детям этот образ пришелся по вкусу, поскольку он обычный (ведь чаще всего в педагогике применяются уже ставшие привычными образы зайчат, медвежат, обезьянок и т.д.). Паутинка с пауками оказалась детям ближе, ведь большинство малышей могли видеть ее дома или на улице, в то время как медведей и зайцев встретить не так-то просто. Поначалу может показаться, что выбранный образ имеет отрицательную окраску — страшный, коварный, кровавый и т.д. Однако позвольте с этим не согласиться — ведь все зависит от педагога и от того, какой сюжет он создает. В своей практике мы используем образы добрых, трудолюбивых и дружных паучков. А сама паутинка помогает наглядно рассматривать ти-

* Продолжение. Начало в журнале «Инструктор по физкультуре // 2010. № 1. С. 113—117



Фото 1. Тренажер «Паутинка» (общий вид)

пичные жизненные ситуации: кто и где живет, хватит ли всем места поиграть, кто самый ловкий, кто самый быстрый, находчивый и т.д.

Усложнение лазательного двигательного режима рекомендуется проводить постепенно по следующим основным направлениям:

1) увеличение высоты расположения тренажера над опорой;

2) переход от объемного натяжения тренажера к плоскостному;

3) усложнение геометрической конфигурации натяжения веревок (от простого параллельного варианта к варианту с различными диагональными направлениями и т.д.);

4) ослабление степени натяжения всей конструкции;

5) применение различных раскачивающих моментов;

6) введение предметно-манипулятивных действий с мячами, кеглями, шариками и т.д.;

7) введение групповых взаимодействий на тренажере.

Нами выделено 5 основных методов работы на тренажере: *индивидуальный, индивидуально-групповой, групповой, фронтально-одновременный, поточный*. Методы работы с детьми зависят от особенностей той или иной типологической группы. Для малышей с тяжелыми двигательными нарушениями более предпочтителен индивидуальный метод работы; для детей с легкими двигательными нарушениями успеш-

но используется индивидуально-групповой. Для здоровых детей больше подходит групповой метод. При выборе метода также нужно учитывать состояние конкретного ребенка и задачи конкретного занятия.

При работе на данном тренажере очень важна система безопасности. Она предполагает:

а) наличие гимнастических матов под тренажером и с обеих сторон от него;

б) тренажер должен располагаться на безопасном расстоянии от окон, осветительных приборов, розеток, жестких угловатых конструкций;

в) для предотвращения травм при раскручивании лебедки после натяжения необходимо вынимать из барабана рукоятку;

г) обязательна активная страховка детей педагогом.

Основная сложность в использовании тренажера «Паутинка» заключается в обеспечении достаточно сильной степени натяжения всей конструкции. Мы можем предложить несколько вариантов решения этой проблемы.

1. В основе конструкции желательно использовать такой лодочный трос, деформация которого при натяжении была бы минимальной.

2. Конструкции, между которыми натягивается тренажер, должны быть прочными сами по себе, и способ крепления их к стене должен быть надежным на 100%.



Фото 2.

Упражнение на «Паутинке»

3. Вместо вертлюгов, которые не обеспечивают защиту тренажера от провисания, имеет смысл применить другую систему натяжения — лебедку, закрепленную где-нибудь внизу на жесткой конструкции, чтобы можно было фиксировать барабан в любом положении.

4. Для обеспечения лучшего натяжения системы, а также во избежание перетирания каната о рейки лестниц, имеет смысл попробовать дополнить конструкцию системой вращающихся блоков, закрепленных к рейкам лестниц при помощи надежных хомутов.

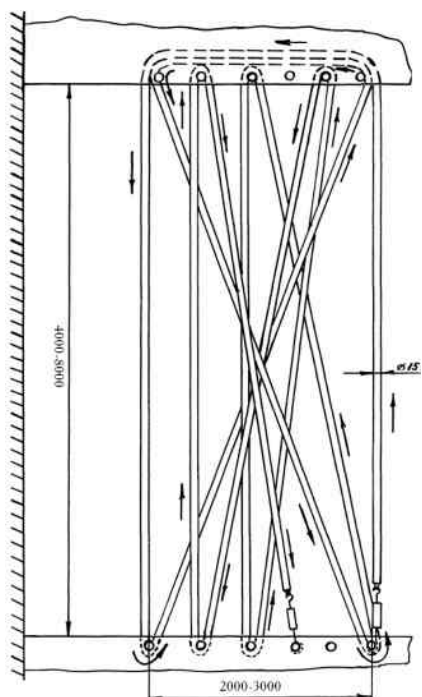


Рис.

Конструктивно «Паутинку» можно использовать в режиме вертикального или смешанного натяжения. В этом случае используются такие конструкционные элементы верхней части потолка, как швеллер, рельс, железобетонная балка с соответствующими крепежными узлами.

Наиболее эффективно тренажер используется в помещении физкультурного зала. Однако им можно успешно пользоваться и в таких нестандартных для занятий физической культурой местах, как коридор, холл, ландшафтная зона, павильон на улице и т.д.

«Паутинка» предназначена для развития у детей ловкости, координации движений, ориентировки в пространстве, полноценного ощущения схемы собственного тела. Этот тренажер способствует также развитию зрительно-опорных реакций, равновесия, хватательных функций кистей и т.д.

«Паутинка» состоит из толстого синтетического лодочного троса, который есть в продаже в спортивно-туристических отделах магазинов. Он натягивается между двумя гимнастическими лестницами при помощи ручного натяжения, вертлюгов или лебедки. Конфигурация «Паутинки» может быть самой разной, благодаря чередованию горизонтальных и вертикальных направлений каната (рис.). Форма натяжения тренажера изменяется в зависимости от особенностей помещения и фантазии педагога. Главное, чтобы натяжение всей системы было достаточным.

«Паутинку» можно установить на любую необходимую высоту, под любым наклоном. Расстояние между верхней и нижней струнами, а также их натяжение регулируются.

Особое внимание должно быть уделено системе безопасности: лодочный трос необходимо постоянно осматривать на предмет перетирания; рейки лестниц, а также стопор лебедки должны быть прочно закреплены.

Основные размеры: длина — 4—8 м; расстояние между верхней и нижней струнами — 2—3 м; диаметр троса — 15 мм.

Примерный комплекс упражнений для тренажера «Паутинка»

1. Различные варианты лазанья на нижних «этажах» тренажера.
2. Раскачивание на нижних горизонтальных веревках в положении сидя и стоя.
3. Передвижения по горизонтальным веревкам тренажера приставным шагом (вправо-влево) лицом и спиной к веревкам.
4. Сочетание передвижения в горизонтальном и вертикальном направлениях.
5. Пролезания и перелезания между ячейками «Паутинки».
6. Различные варианты висов на тренажере.
7. Ходьба по горизонтальной веревке с поворотами на 360°.
8. Ходьба по горизонтальной веревке без зрительного контроля.
9. Ходьба по наклонной веревке.
10. Переноска малого мяча в одной руке различными способами.
11. Переноска мяча средней величины.
12. Переноска разными способами набивных мячей.
13. Переноска теннисных мячей в двух руках.
14. Доставание разными способами предметов, подвешенных на тренажере.

15. Лазанье по тренажеру в вертикальном направлении.

16. Лазанье в заданном направлении.

17. Лазанье в полуприседе.

18. Парное лазанье.

19. Групповое лазанье.

20. Лазанье по «Паутинке» на скорость.

21. Различные перевороты с помощью инструктора.

В работе с детьми, имеющими диагноз церебрального или спинального паралича, методическая специфика будет заключаться в следующем:

1. При работе с детьми со слабыми кистевыми захватами необходимо придерживать их за тазовый пояс.

2. При спастической диплегии инструктор-методист должен целенаправленно помогать ребенку — надежно фиксировать руками его голеностопы.

3. На первоначальных этапах обучения необходимо использовать жестко натянутую конструкцию.

4. Инструктор-методист должен всегда находиться за спиной ребенка, чтобы исключить возможность его падения назад.

5. Не позволять детям с диагнозом ДЦП спрыгивать с тренажерной конструкции.

6. Желательно сохранять стабильное расстояние между ручным захватом и ножной опорой.

Подвижные русские народные подвижные игры в ДОУ (для подготовительной к школе группы)

Смычагина О.М.,

*инструктор по физкультуре МГОУ д/с «Северяночка»,
с. Горки Шурыкмарского р-на ЯМАО*

«Маленькие дети играют... как птица поет. В жизни дошкольников игры занимают самое большое место, — отмечала Н.К. Крупская. — Игра есть потребность растущего детского организма. В игре развиваются физические силы ребенка, гибче тело, вернее глаз, развиваются сообразительность, находчивость, инициатива. Игра для них — учеба, игра для них — труд, игра для них — серьезная форма воспитания».

В подготовительной к школе группе нашего детского сада еженедельно проводится знакомство с русскими народными подвижными играми. К.Д. Ушинский писал: «Воспитание, созданное самим народом и основанное на народных началах, имеет ту воспитательную силу, которой нет в самых лучших системах, основанных на абстрактных идеях или заимствованных у другого народа».

Детские подвижные игры, взятые из сокровищницы народных игр, отвечают национальным особенностям, выполняют задачу национального воспитания. Они выступают не только как фактор физического развития, но и как средство духовного формирования личности.

Народные игры образны, поэтому увлекают преимущественно дошкольников. Заклучая в себе элемент борьбы, состязания, они вызывают эмоции радости, опасения и побуждают к осторожности.

Чтобы по-настоящему заинтересовать детей русскими народными играми, педагогу необходимо прежде всего самому знать историю их появления. Многие виды русского фольклора, в том числе и подвижная игра, восходят, вероятно, к первобытно-общинному строю и связаны с язычеством, верованиями славян.

План проведения игр в ДОУ представлен в таблице.

Описание некоторых игр

«Пастух и стадо»

Дети изображают стадо (коровы или овцы) и находятся в хлеву (за условной чертой). Водящий — пастух, он в шапке, за поясом хлыст, в руках рожок, стоит немного поодаль. По сигналу «Рожок!» (свисток или музыка) «животные» спокойно выходят, бегают, прыгают, ходят по пастбищу. Как только услышат «Домой!», возвращаются в свои дома.

Таблица

План проведения игр в течение года

Период проведения	Название игры
1	2
1-я половина сентября	«С кочки на кочку» «Медведь и пчелы» «Солнышко и дождик» «Самолеты» «Море волнуется» «Олени и пастух» «Капуста»
2-я половина сентября	«Мышеловка» «Гуси-лебеди» «Удочка» «Хитрая лиса» «Эхо» «Море волнуется» «Гуси летят»
1-я половина октября	«Ловишки» «Уголки» «Лохматый пес» «Наседка и цыплята» «Летает — не летает» «Муха» «Охотники и собаки»
2-я половина октября	«Ловишки» «Догони свою пару» «Кто скорее докатит обруч до флажка?» «Совушка» «Летает — не летает» «Олени и пастух» «Уголки»
1-я половина ноября	«Перелет птиц» «Караси и щука» «Мышеловка» «Зайцы и волк» «Найди свой цвет» «Гуси летят» «Море волнуется»

Продолжение табл.

1	2
2-я половина ноября	«Караси и щука» «Перелет птиц» «Чье звено скорее соберется?» «Лягушки и цапли» «Фигуры» «Коршун» «Иголка, нитка, узелок»
1-я половина декабря	«Бездомный заяц» «Перебежки» «Хитрая лиса» «Мыши в кладовой» «Кто ушел?» «Жмурки» «Иголка, нитка, узелок»
2-я половина декабря	«Лохматый пес» «Зайцы и волк» «Быстро возьми, быстро положи» «Хитрая лиса» «Молчанка» «Два Мороза» «Скакалка»
1-я половина января	«Охотник и зайцы» «Кто сделает меньше прыжков?» «У медведя во бору» «Наседка и цыплята» «Найди и промолчи» «Пустое место» «Два Мороза»
2-я половина января	«Перебежки» «Волк во рву» «Лошадки» «Ловишка, беру ленту!»

Продолжение табл.

1	2
	«Затейники» «Жмурки» «Бабка Ёжка»
1-я половина февраля	«Сделай фигуру» «Мы веселые ребята» «Лиса в курятнике» «Кто скорее добежит до флажка?» «Подбрось — поймай» «Горелки» «Пятнашки»
2-я половина февраля	«Мы веселые ребята» «Слышим — делаем» «Охотники и звери» «Стоп!» «Тихо-громко» «Пятнашки» «Салки»
1-я половина марта	«Перелет птиц» «Затейники» «Лохматый пес» «Садовник и цветы» «У кого мяч?» «Пастух и стадо» «Салки»
2-я половина марта	«Садовник и цветы» «Лиса в курятнике» «Перемени предмет» «Наседка и цыплята» «Великаны и гномы»

Окончание табл.

1	2
	«Коршун» «Птички»
1-я половина апреля	«Не оставайся на полу» «Удочка» «Ловишки» «Пятнашки» «Мяч через сетку» «Гуси-лебеди» «Птички»
2-я половина апреля	«Коршун и наседка» «У медведя во бору» «Бездомный заяц» «Карусель» «Тишина» «Классы» «Пчелки и ласточки»
1-я половина мая	«Классы» «Мяч водящему» «Серсо» «Перебежки» «Сбей кеглю» «Перетягивание каната» «Ручеек»
2-я половина мая	«Мяч по дорожке» «Медведь и пчелы» «Цветные автомобили» «Садовник и цветы» «Молчанка» «Гуси-лебеди» «Пастух и стадо»

«Муха»

На земле очерчивают круг. В центре кружок — «муха». Играющие встают за кругом и бросают палочки, кусочки дерева, стараясь сбить муху с кола. У кола стоит караульщик, который должен всякий раз, как мишень сбивают, снова вешать ее. Затем участники бросают все «снаряды» и

бегут за ними. Кто, вернувшись, не успеет занять свое место, становится караульщиком.

«Салки»

Дети расходятся по площадке, останавливаются и закрывают глаза. Руки у всех за спиной. Водящий незаметно для других кладет одному игроку в руку какой-нибудь



предмет. На слова «Раз, два, три — смотри!» все открывают глаза. Тот, кому достался предмет, поднимает руки вверх и говорит: «Я — салка». Участники, прыгая на одной ноге, убегают от него. Тот, кого салка коснулся рукой, идет водить. Он берет предмет, поднимает его вверх и быстро произносит: «Я — салка!» Игра повторяется.

Условия:

- если играющий устал, он может прыгать поочередно то на одной, то на другой ноге;
- когда салки меняются, всем разрешается вставать на обе ноги;
- салка тоже должен передвигаться на одной ноге.

«Охотник и зайцы»

Из числа играющих выбирают двоих: охотника и бездомного зайца. Остальные — «зайцы». Каждый из них занимает свой

«домик». Воспитатель подает сигнал, по которому охотник начинает преследовать бездомного зайца. Убегая от охотника, тот петляет между домиками, а потом неожиданно может заскочить в любой из них и встать за спиной хозяина. В тот же момент этот заяц превращается в бездомного, покидает домик и убегает от гонящегося теперь за ним охотника.

Как только охотник догоняет зайца и дотрагивается до него рукой, они меняются: заяц становится охотником, а охотник — зайцем.

Литература

Галанов А. С. Игры, которые лечат. М.: ТЦ Сфера 2008.

Осокина Т. И. Детские подвижные игры. М., 1989.

Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. Игры и развлечения детей на воздухе. М., 1983.

Предлагаем вашему вниманию новые книги из серии «Здоровый малыш»



ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ В ДЕТСКОМ САДУ Игровой стретчинг

Автор — Сулим Е.В.

Цель данного издания — повысить интерес детей к физкультурным занятиям за счет введения увлекательных упражнений игрового стретчинга. Книга содержит конспекты-сценарии сюжетно-игровых занятий, спортивных сказок и более 80 разнообразных упражнений по игровому стретчингу. Также представлены загадки и стихотворения, необходимые для выполнения упражнений. Книга снабжена большим количеством иллюстраций, призванных облегчить работу педагога по обучению детей.



ФИТОТЕРАПИЯ И АРОМАТЕРАПИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Автор — Макарова З.С.

Пособие посвящено основным принципам использования фито- и ароматерапии в детской практике. Определены дозы, способы введения, основные лекарственные формы растений, показания и противопоказания к применению у детей. Подробно освещены вопросы организации фито- и ароматерапии в детских организованных коллективах.



ФИЗИЧЕСКОЕ И РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ Взаимодействие учителя-логопеда и инструктора по физкультуре

Авторы — Вареник Е.Н., Корлиханова З.А., Китова Е.В.

Материал, изложенный в пособии, тесно связан с деятельностью логопеда, инструктора по ФИЗО и является своеобразным дополнением в их работе по коррекции речи у детей дошкольного возраста. Он прост по форме и содержанию, им могут пользоваться инструкторы по ФИЗО, работающие с детьми, как коррекционных групп, так и общеразвивающих, а также логопеды, дефектологи, воспитатели, музыкальные руководители, инструктора по ритмике, а также родители.

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 покажите в **интернет-магазине:** www.tc-sfera.ru

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



Творческий Центр СФЕРА

ПОДПИСНЫЕ ИЗДАНИЯ

*Если вы хотите получать во втором полугодии 2010 г.
наши журналы с приложениями,
не забудьте подписаться!*

2010 2-е полугодие

Комплект	Индекс в каталоге		
	Роспечать	Пресса России	Почта России
«Управление ДОУ» с приложением и журналами «Методист ДОУ», «Инструктор по физкультуре», «Медработник ДОУ».	36804	39757	10399
«Управление ДОУ» с приложением	82687		
«Управление ДОУ»	80818		
«Медработник ДОУ»	80553	42120	
«Инструктор по физкультуре»	48607	42122	
«Воспитатель ДОУ» с библиотекой	80899	39755	10395
«Воспитатель ДОУ»	58035		
«Логопед» с библиотекой и приложением «Конфетка»	18036	39756	10396
«Логопед»	82686		
Предшкольная подготовка (комплект)		42121	

Чтобы подписаться на **все издания** для специалистов
дошкольного воспитания для Вашего учреждения,
вам потребуется **четыре индекса:**

39757, 39755, 39756, 42121 — Пресса России

Подписаться на наши издания можно по каталогам
«РОСПЕЧАТЬ», «ПРЕССА РОССИИ» и «ПОЧТА РОССИИ»

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

- ♦ Гендерная социализация дошкольников на занятиях физической культурой
- ♦ День Здоровья «Мы — мальчишки, мы — девчонки»
- ♦ Физкультурный досуг «Пожарные на учении»
- ♦ Занятия плаванием в первой младшей группе
- ♦ Спортивный праздник «Поход»
- ♦ Особенности проведения физкультурных занятий с детьми с задержкой психического развития в старшем дошкольном возрасте
- ♦ Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания

иФ**ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ**
2010, № 2**Научно-практический**
журнал**Выходит 4 раза в год****Учредитель и издатель**
Т.В. Цветкова**Главный редактор**
М.Ю. Пармонова**Литературный редактор**
В.А. Лубина**Оформление, макет**
С.Н. Гамзиной**Художник обложки**
О.В. Максимова**Корректор**
Т.Э. Балоунова

Точка зрения редакции может не совпадать с мнениями авторов. Ответственность за достоверность публикуемых материалов несут авторы.

Редакция не рецензирует присланные материалы и не возвращает.

При перепечатке материалов и использовании их в любой форме, в том числе в электронных СМИ, ссылка на журнал «**Инструктор по физкультуре**» обязательна.

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия 13.07.07
Свидетельство Ф 77-28787

Подписной индекс в каталоге
Роспечати **48607, 36804** (в комплекте)

Адрес редакции:

Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3. Тел./факс: (495) 656-70-33, 656-73-00.
Почтовый адрес: 129626, Москва, а/я 40.

Рекламный отдел:

Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05

E-mail: sfera.post@mail.ru; www:tc-sfera.ru

Номер подписан в печать 14.04.10.

Формат 60×90¹/₁₆ Усл. печ. л. 8. Тираж 6000 экз.
Заказ №

© Журнал «Инструктор по физкультуре», 2010

© ООО «ТЦ СФЕРА», 2010

© Т.В. Цветкова, 2010



Отпечатано с готовых диапозитивов
в ГП ПО «Псковская областная типография».
180007, г. Псков, Рижский пр., д. 17