

И НСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

Научно-практический журнал

ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ



- Подвижные игры и упражнения для детей на прогулке зимой
- Районная спартакиада «Спортивная семья — здоровая Россия»
- Нетрадиционные методы обучения плаванию дошкольников
- Мордовские национальные традиции физического воспитания детей

№ 1/2011

И НСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

Научно - практический журнал

СОДЕРЖАНИЕ

2011, № 1

Колонка редактора 3

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Наука — практике

Ефименко Н.Н., Абуков А.Ф.

Коррекционные направления в физическом воспитании детей, рожденных с помощью кесарева сечения 4

Михайлова М.Г.

Оздоровительная физическая культура для часто болеющих детей в условиях ДОУ 7

Повышение квалификации

Николашина И.В.

Городское методическое объединение «Физическое развитие ребенка дошкольного возраста» 10

Психофизическое развитие ребенка

Федяшова Н.Б.

Занятия по сенсомоторному развитию 25

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Образовательная работа

Кузьменко М.В.

Организация и проведение занятий ритмической гимнастикой с дошкольниками 34

Лялина Н.А.

Интегрированные занятия — новый подход в решении задач оздоровления детей 41

Физкультурно-оздоровительная работа

Азаркина Н.Н.

В гостях у доктора Айболита 46

Ялунина Т.И.

Формирование навыков здорового образа жизни в старшей группе 49

Новикова М.В., Орлова Л.Ю.

Путешествие в страну Здоровья 52

Дудина Е.А.

Отряд юных космонавтов 64

Ковалёва Л.Г., Лиханова Т.И., Малофеева Е.В.

Подвижные игры и упражнения для детей на прогулке зимой 69

Масленникова Н.Г.

Репортаж из Африки 73

Коррекционная работа

Акулина Н.Н.

Проблемы возникновения и способы преодоления водобоязни
у детей старшего дошкольного возраста 79

СОТРУДНИЧЕСТВО

Работа с семьей

Клычникова Н.В.

Районная спартакида «Спортивная семья — здоровая Россия» 84

Бекина С.Н.

Физкультурный досуг с родителями 89

Взаимодействие со специалистами

Засыпкина А.Н.

Приобщение к занятиям спортом в ДОУ старших дошкольников 92

Чалина О.В., Храмцова О.И.

Как звери весне радовались 94

Преемственность

Бабенкова Е.А., Федоровская О.М., Шашурина С.Ю.

Учет индивидуальных особенностей детей 6—7 лет
при подготовке к школе 98

Здоровьесберегающая среда

Нигматуллина Н.Г.

Для чего нужны мячи? 105

Виноградова М.Ю.

Здоровьесберегающие технологии в плавании 110

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Дискуссионный клуб

Томашевская Л.В.

Нетрадиционные методы обучения плаванию дошкольников 114

Вести из регионов

Киркина Е.Н.

Мордовские национальные традиции физического воспитания детей 118

Новости

Это интересно 122

Книжная полка 83, 124

Как подписаться 127

Анонс 128

Подписные индексы журнала «Инструктор по физкультуре» по каталогам

«Роспечать» — 48607, 36804 (в комплекте)

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

«Почта России» — 10399 (в комплекте)

Уважаемые коллеги!

Мы рады первой встрече с вами на страницах журнала в 2011 году! Поздравляем вас с Новым годом и надеемся, что он станет для всех успешным! Для работников сферы образования наступивший год обещает быть насыщенным и знаменательным. В стране идут преобразования, от которых зависит, каким будет здоровье и в целом качество жизни наших детей, а значит, будущее Отечества. Педагогическое сообщество и родители заинтересованы, чтобы реформирование российской образовательной системы привело к улучшению работы всех ее звеньев, включая дошкольное образование.

Напоминаем читателям, что в 2011 г. увеличивается периодичность выхода нескольких наших журналов. Журнал «Инструктор по физкультуре» будет выходить 8 раз в год, «Управление ДОУ» и «Логопед ДОУ» — 10. Следовательно, возможность поделиться опытом, обменяться информацией, узнать об особенностях работы с дошкольниками в разных регионах нашей страны возрастает, что не может не порадовать практических работников дошкольного образования.

В журнале «Инструктор по физкультуре» мы планируем публиковать материалы, комментирующие и разъясняющие происходящие изменения в области физического воспитания дошкольников, а также рекомендации к разработке программ для ДОУ в части организации физического воспитания, формирования физической культуры и здорового образа жизни воспитанников, созданию соответствующих условий для реализации задач образовательной области «Физическая культура». Публикуемые материалы помогут практикам сориентироваться в работе с учетом современных требований, выбрать образовательную модель, определить инновационные методики и здоровьесберегающие технологии, обеспечить условия для организации образовательного процесса в соответствии с ФГТ.

Друзья! Многие из вас уже используют в практике новые образовательные технологии с учетом ФГТ, в некоторых ДОУ работают инновационные площадки по разработке, апробации и внедрению современных методик. Это очень интересный и ценный опыт. Присылайте свои авторские работы, делитесь идеями с коллегами. Ваши материалы окажут неоценимую помощь как начинающим, так и опытным педагогам в сложном и ответственном деле физического воспитания и оздоровления дошкольников.

Свои статьи направляйте по электронной почте на адрес: 123@tc-sfera.ru. Обязательно указывайте полностью ФИО, ученую степень, звание, должность, место работы, адрес, контактный телефон.

До новых встреч!

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

Коррекционные направления в физическом воспитании детей, рожденных с помощью кесарева сечения*

Ефименко Н.Н.,

канд. пед. наук, руководитель авторского педагогического Центра;

Абуков А.Ф.,

*инструктор по физкультуре д/с № 190,
г. Одесса, Украина*

Дети, рожденные с помощью кесарева сечения, нуждаются в адаптивной педагогике, предполагающей индивидуальный подход с максимальным учетом имеющихся двигательных и прочих нарушений. На первый взгляд бестравматичные для плода роды приводят к деформированию у новорожденных костей черепа и травмированию шейных спинальных структур! Для преодоления затруднений, возникающих при выведении плода, часто требуются дополнительные механические родовспоможения со стороны акушеров, вызывающие перегрузки головки и шеи плода. С этой тревожной закономерностью необходимо считаться — ведь часто у родителей и педагогов даже мысли не возникает, что у ребенка, рожденного с помощью кесарева сечения, могут быть механические травмы черепа и шеи.

Итак, коррекционная стратегия в работе с детьми-кесарятами должна заключаться в следующем.

Исключить позы и упражнения, а также прочие действия со значительными механическими нагрузками на череп и шейный отдел позвоночника. Прежде всего это относится к стойкам на голове, лопатках, всевозможным кувыркам, борцовскому мосту, толчкам в голову, отби-

* См. также статью авторов «Особенности кесарева сечения и его влияние на физическое развитие детей» // Инструктор по физкультуре. 2010. № 1. С. 4—13.

ванию мяча головой, захватам за шею руками или ногами, ударам по голове (занятиям боксом).

К противопоказаниям также следует отнести: положения вниз головой, значительные натуживания, быстрые вращения, интенсивные упражнения (бег на короткие дистанции, всевозможные прыжки), роль лидера в эстафетах, звучание громкой музыки или других шумовых эффектов.

Практиковать циклические движения аэробного характера для стимулирования дыхательной системы. У кесарят функция дыхания часто проблемна, поэтому к числу желательных движений следует отнести: спокойное плавание, езду на велосипеде или роликовых коньках, дозированную спортивную ходьбу, ходьбу на лыжах, в горы, легкий бег и подскоки. Желательно чаще проводить занятия по физической культуре на воздухе, особенно в лесной зоне, богатой кислородом. Спать детям-кесарям лучше при открытой форточке, при этом хорошо укрывшись одеялом.

Укреплять (гармонизировать) мышечный корсет шеи и шейно-воротниковой зоны. В грудном возрасте у кесарят довольно часто наблюдается гиперрефлексия, которую следует преодолевать с помощью снижения шейно-тонического напряжения (когда голова ребенка запрокидывается назад), «подавления» симметричного шейно-тонического рефлекса и др. Это необходимо для восстановле-

ния поврежденных при родах шейных позвоночных структур с помощью соответствующего мышечного корсета, фиксирующего голову в вертикальном срединном положении, что поможет избежать развития кривошеи и дальнейшего формирования сколиоза в нижележащих отделах позвоночника. С этой целью применяются как специальный корригирующий массаж, так и комплексы соответствующих упражнений для шеи.

Формировать перекрестную координацию в движениях верхних и нижних конечностей. Следует следить за тем, чтобы ребенок сначала ползал на четвереньках — ведь именно правильное ползание формирует координационную основу для будущей полноценной функции ходьбы. Дети-кесарята довольно часто начинают сначала сидеть, стоять, ходить и только затем ползать. В таких случаях дети начинают рано ходить (8—9 мес.), что отрицательно сказывается на полноценном созревании структур позвоночника и скелета. Это явление характерно для гипертонического типа кесарят.

Также важно следить за направлением движения детей при ползании, поскольку они часто начинают ползти назад (ягодицами вперед).

Развивать мышцы плечевого пояса и рук (при мышечной вялости). При травме шеи плечевой пояс и руки часто становятся слабыми, вялыми (в них развивается вялый периферический

парез). Упражнения целесообразно практиковать в горизонтальных положениях (лежачий и ползательный — основные двигательные режимы), когда приток энергии осуществляется к верхней части туловища.

Снижать мышечный тонус в нижних конечностях (при наличии гипертонуса). Рекомендуется расслабляющий массаж и релаксационные физиотерапевтические процедуры, а также специальные приемы и упражнения на растягивание спазмированных икроножных мышц.

Преодолевать тугоподвижность в суставах ног (при ограничениях в функционировании суставов). Достигается пассивной разработкой тугоподвижных суставов при помощи партнера, а также соответствующими упражнениями в паре.

Корректировать типичные стопные нарушения (полных и косолапых стоп различных вариантов). Обычно у детей-кесарят гипертонические (напряженные) и дистонические (смешанные) типы стоп. При помощи массажа, корректирующих упражнений, специальных техник тейпирования (бинтования с использованием особого пластыря) и подбора ортопедической обуви стопам следует придать их нормальное анатомическое положение.

Корректировать сколиотическую и сутуловатую осанку. Часто при деформации костей черепа и травме шеи появляется искривление сначала в шейном

отделе позвоночника, а затем, по мере роста ребенка, и во всем позвоночном столбе по типу S-образного сколиоза. К тому же из-за асимметрии угнетения шейных спинальных структур одна из ног ребенка обычно короче, что способствует формированию сколиотической осанки, которая заметна в 7—10 лет. Следует также сказать, что при цервикальной травме часто наблюдается неестественный наклон головы вперед, что постепенно приводит сначала к сутуловатой, а затем и кифотической осанке (круглой спине). Здесь рекомендуется регулярно делать корректирующий массаж, физические упражнения по выравниванию позвоночного столба и осанки ребенка.

Повышать тонус и силу мышц нижних конечностей (если есть мышечная гипотония и разболтанность в суставах ног). Причины вялости в нижних конечностях:

а) родовое травмирование грудно-поясничной области позвоночного столба (когда угнетаются периферические нервные окончания поясничного утолщения спинного мозга);

б) миотонический синдром (общая мышечная вялость во всем теле), вызванный травмированием верхнешейного отдела позвоночника при родах, с самым ранним нарушением мозгового кровообращения.

В это же направление следует включить коррекцию неестественного плоскостопия (если

оно есть у ребенка). Этому будет содействовать корригирующий массаж голеностопов, комплекс коррекционных упражнений по укреплению продольных сводов стоп, техники тейпирования, а также подбор соответствующей ортопедической обуви.

Улучшать центральные координаторные функции: статическое и динамическое равновесие, глобальную координацию между туловищем и конечностями, ориентировку в малом и большом пространствах, вестибулярные реакции. Мы рекомендуем детям стоять и ходить на ограниченной и возвышенной, подвижной, вращающейся или качающейся опорах, эластичной поверхности, а также на различных опорных рельефах. Эффективно использовать авторские тренажеры (Н.Н. Ефименко), среди которых

особенно следует отметить «Беспокойную пирамиду».

Повышать результативность в отстающих движениях. При вялых руках сложно делать упражнения в положении лежа и ползать. Если наблюдаются повышенный тонус и тугоподвижность в суставах нижних конечностей — снижение результативности будет в ходьбе, беге и прыжках. Если имеются проблемы с координацией движений, особое внимание нужно обратить на лазанье.

Создавать оптимальную психофизическую обстановку в семье и детском саду, воспитывать активность, инициативность, самостоятельность в двигательных и игровых проявлениях. Для этого применяют специальные игровые задания. В реализации этого направления обязательно взаимодействие с воспитателем и психологом.

Оздоровительная физическая культура для часто болеющих детей в условиях ДОУ

Михайлова М.Г.,

канд. пед. наук, доцент кафедры ЛФК, массажа и реабилитации, Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Москва

Острые респираторные инфекции (ОРИ) — самые частые заболевания как у детей, так и у взрослых, но наиболее высокий уровень заболеваемости отмеча-

ется у детей дошкольного возраста, посещающих организованные коллективы. Количество часто болеющих детей (ЧБД) может составлять от 15 до 50%,

это зависит от возраста, эпидемиологических и социальных условий [3; 5].

В современных клинко-эпидемиологических условиях сохраняется актуальность проблемы комплексной реабилитации часто и длительно болеющих дошкольников [2; 4].

Доказано, что физические нагрузки в значительной мере влияют на состояние здоровья детей и существует зависимость между уровнем двигательной нагрузки и заболеваемостью [1].

В настоящее время организация процесса физического воспитания в ДОУ нуждается в дальнейших разработках и создании новых научно-обоснованных технологий и методик, предупреждающих заболевания и укрепляющих здоровье детей. В большей степени это относится к занятиям физической культурой для ЧБД в условиях ДОУ.

Поскольку состав детей в ДОУ по состоянию здоровья и физической подготовленности разный, возникает необходимость разработок организационно-методического характера, позволяющих дифференцировать физическую нагрузку и лечебно-оздоровительные мероприятия. Особенно это важно для детей, имеющих отклонения в развитии, и для ЧБД.

Поэтому мы поставили перед собой цель — создать такую систему оздоровления, которая по-

зволила бы каждому ребенку, независимо от состояния его здоровья, физического развития и индивидуальных особенностей, найти свое место в системе дошкольного физического воспитания.

С целью определения уровня физической нагрузки для ЧБД были разработаны критерии на основании детальной оценки состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности. Согласно данным критериям дети распределялись по подгруппам. В случае если ребенок набирал до 50 отрицательных баллов, его относили к основной подгруппе, от 50 до 70 — к подготовительной, более 70 баллов — к специальной подгруппе.

Дети, наиболее ослабленные как по состоянию здоровья, так и по физическому и функциональному развитию, определялись в специальную подгруппу и занимались по разработанной нами четырехнедельной программе лечебной физической культуры.

Для детей основной и подготовительной подгрупп были организованы занятия по физическому воспитанию с дифференциацией нагрузки в зависимости от состояния ребенка и оздоровительные мероприятия, включающие контрастно-воздушное закаливание, занятия на тренажерах, подвижные игры и физические упражнения на воз-

духе, посещение сауны, прием витаминов, кислородного коктейля и бифилакта.

Дети специальной подгруппы четыре недели посещали занятия по лечебной гимнастике (ЛГ), получали процедуры лечебного и точечного массажа, занимались на велотренажерах. На занятиях по ЛГ использовались дыхательные и дренажные упражнения, прыжки на мини-батуте, упражнения на больших гимнастических мячах.

Для оценки воздействия программы ЛФК на организм ЧБД проводилось врачебно-педагогическое тестирование, по результатам которого дети специальной подгруппы смогли приступить к занятиям оздоровительной физической культурой по программе, разработанной для детей основной и подготовительной подгрупп.

В результате применения программы ЛФК у часто болеющих дошкольников произошли изменения в лучшую сторону по данным физического развития и функционального состояния кардиореспираторной системы. Повысились функциональные возможности аппарата внешнего дыхания, что выразилось в достоверном ($p < 0,05$) увеличении всех исследуемых показателей.

Отмечено повышение резистентности организма у детей экспериментальной группы и

уменьшение количества случаев заболеваний в три раза по сравнению с контрольной группой.

Таким образом, полученные результаты позволили сделать выводы о том, что предлагаемая экспериментальная программа оздоровительной физической культуры способствует высокому приросту показателей физического развития, физической подготовленности и уровня здоровья детей дошкольного возраста с частыми заболеваниями дыхательной системы.

Литература

1. Гаврилов Д.Н. и др. Нормирование физической нагрузки в занятиях оздоровительной направленности. СПб., 1996.
2. Козырева О.В. Если ребенок часто болеет: пособие для педагогов и инструкторов физической культуры. М., 2008.
3. Коровина Н.А. Часто и длительно болеющие дети: терминология, патофизиология, терапевтические подходы // Опыт применения рибомунилы в российской педиатрической практике. М., 2002.
4. Намазова Л.С., Ботвиньева В.В. Иммуномодулирующая терапия часто болеющих детей мегаполисов. М., 2005.
5. Таточенко В.К. Острые респираторные заболевания у детей — антибиотики или иммуностимуляция? // Российская отоларингология. 2003. № 4.

Городское методическое объединение «Физическое развитие ребенка дошкольного возраста»

Николашина И.В.,

*инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 64,
г. Полевской Свердловской обл.*

Дошкольное образование в современных условиях характеризуется нацеленностью на результат, отсутствием жесткой регламентации педагогической деятельности, значительным расширением информационного поля, модернизацией социальных функций педагога, что требует от воспитателя развития индивидуальности и мобильности применения профессиональных качеств. Профессионализм педагога играет ведущую роль в обеспечении эффективности воспитательно-образовательного процесса и предоставления качественных образовательных услуг, поэтому рост его мастерства — приоритетное направление деятельности муниципальной методической службы.

Организация работы городских методических объединений (ГМО) — одна из форм и ступеней повышения уровня профессиональной компетентности педагогов, формирующая готовность к сотрудничеству в условиях образовательного общества. Важная роль здесь отводится работе руководителя

ГМО, которую можно определить как часть профессионально-педагогической деятельности, направленной на повышение квалификации педагогов, распространение педагогического опыта.

В нашем городе в течение нескольких лет функционирует и развивается методическое объединение «Физическое развитие ребенка дошкольного возраста», что обусловлено актуальностью данного направления и повышенным интересом педагогических коллективов ДОУ к вопросам, связанным с совершенствованием организации физического воспитания, пересмотром содержания работы.

Сегодня наиболее актуальный и наименее разработанный — вопрос учета пола ребенка на физкультурных занятиях (приложение 1). Интерес педагогов к этой проблеме позволил спланировать работу методического объединения (см. таблицу).

Половая принадлежность — одна из важных характеристик личности. Современные требования индивидуального подхода к

Таблица

**Учет половых и гендерных особенностей
детей на физкультурных занятиях**

Форма проведения	Тема, содержание	Цель
1	2	3
Семинар-практикум	<i>Учет пола ребенка при организации физического воспитания в ДОУ — гендерный подход</i> 1. Доклад руководителя ГМО. 2. Решение проблемных ситуаций. 3. Игровое моделирование отдельных частей физкультурного занятия	Формировать компетентность педагогов по вопросам гендерного подхода в физическом воспитании дошкольников. Обучить педагогов практическим навыкам работы по обеспечению учета пола ребенка на физкультурных занятиях
Мастер-класс	<i>Реализация полоролевого подхода на физкультурном занятии</i> 1. Показ физкультурного занятия (приложение 2, с. 14, 17): — для мальчиков; — для девочек. 2. Представление опыта работы	Изучать и распространять инновационный опыт работы. Создать условия для творческой самореализации педагога
Открытые физкультурные занятия	<i>Индивидуально-дифференцированный подход в процессе занятий физическими упражнениями: учет половых особенностей детей на совместно проводимых занятиях</i>	Обучать педагогов приемам работы с детьми на совместно проводимых физкультурных занятиях с позиций гендерного подхода, сочетанию и рациональному использованию педагогических методов и средств при

Окончание табл.

1	2	3
	1. Показ совместно проводимого физкультурного занятия для мальчиков и девочек в средней группе (приложение 3). 2. Показ физкультурного занятия по оздоровлению с видами спорта и обучению элементам спортивных игр и упражнений в старшей группе (приложение 4). 3. Обсуждение	организации условий для проявления предпочтений в спорте девочек и мальчиков
Презентация методических продуктов: — педагогических проектов; — конспектов занятий	<i>«Физическое воспитание дошкольников, гендерный подход»</i> 1. Представление конспектов, проектов. 2. Выработка рекомендаций для педагогов и родителей (приложение 5). 3. Подведение итогов работы ГМО за год	Содействовать развитию творческого потенциала педагогов ДОУ, выявлять и распространять инновационный педагогический опыт. Устанавливать и расширять деловые и творческие связи. Способствовать формированию педагогической копилки (сбор материалов для оформления брошюры)

формированию ребенка не могут быть выполнены без учета специфики его пола. В условиях недифференцированного подхода к воспитанию детей размываются границы между женскими и мужскими социальными ролями, полоролевая социализация осуществляется стихийно, без должного

педагогического внимания. Менее отчетливо проявляются черты традиционных свойств личности у детей разного пола: мужественности у мальчиков и женственности у девочек. Уровень сформированности полоролевого поведения дошкольников во многом зависит от профессио-

нальной подготовленности педагогов в области воспитания детей разного пола.

В течение года, работая над единой методической темой, педагоги — участники ГМО — смогли получить теоретические знания и приобрести опыт разработки и проведения занятий, использовали различные способы организации физической деятельности детей и развития их двигательной активности, применяли широкий спектр методических приемов, обеспечивающих создание условий для проявления предпочтений детей в сфере движений.

Нацеленность на результат стимулировала педагогов к творчес-

кой деятельности и способствовала разработке конспектов, физкультурных занятий и развлечений, которые составили основу методического пособия «Физическая культура для мальчиков и девочек», в котором освещены актуальные вопросы организации физкультурных занятий и развлечений при использовании индивидуально дифференцированного подхода с учетом половых особенностей детей дошкольного возраста. В издание включен и практический материал, который понадобится в организации работы с родителями дошкольников по вопросам физического воспитания мальчиков и девочек.

Приложение 1

Учет половых особенностей детей в процессе занятий физическими упражнениями

Подбор упражнений зависит от способа организации занятий.

Таблица 1

Проведение занятия

Части занятия	Содержание			
I	Одинаково		Разные виды ходьбы и бега	
II	Деление на подгруппы по полу		Разные варианты исполнения (обязательно использование графического изображения)	
	Разные ОРУ и ОВД	Разные ОВД	ОРУ И.п.	ОВД Полоса препятствий. Разные условия преодоления препятствий
III	Одинаково		Игра одна, но дети выполняют разные движения. Например: «Бабочки и жуки»	

Таблица 2

Нормирование физической нагрузки

Параметры	Мальчики	Девочки
Режим двигательной активности	Высокий	Средний
Система поощрений и наказаний	Объективная оценка качества выполнения конкретного задания, вида деятельности	Субъективное отношение взрослого, похвала за старание в целом, сопереживание в неудаче
Требования к качеству выполнения заданий	Четкость, ритмичность, затрата дополнительных усилий	Пластичность, выразительность, грациозность
Расстановка и уборка снарядов	Тяжелое оборудование (скамейки, маты)	Мелкий, легкий инвентарь

Двигательные предпочтения

Не подавлять стремления заниматься определенным видом двигательной деятельности. Половая принадлежность не долж-

на использоваться в качестве довода против какой-либо двигательной деятельности.

*Приложение 2***Физкультурные занятия для раздельного проведения**

**Путешествие
на парусном корабле***
(для мальчиков старшего
дошкольного возраста)

Задачи:

- упражнять в основных видах движений;
- развить физические качества (сила, выносливость, быстрота) и интерес к занятиям физическими упражнениями;

- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата;
- способствовать благоприятному протеканию процесса полоролевой социализации, формированию начал мужественности.

Оборудование: мягкие палочки с липучкой на концах (по количеству детей), 2 гимнастические скамейки, элементы одежды моряка (например, воротнички), мас-

* Разработала Н.Н. Солодовник

ка акулы, ленточки с колечками на конце (по количеству детей), веревочная лестница.

* * *

Инструктор. Здравствуйте, мальчишки! Вам бы хотелось сегодня отправиться в путешествие на парусном корабле?

Мальчишки отвечают.

А кто может отправиться в путешествие на корабле? (*Матросы, моряки, капитаны.*)

Чтоб моряком отважным
стать,

Нужно силы укреплять,
Каждый день
тренироваться
И, конечно же, стараться.

Мальчишки в путешествие
отправляются,
В моряков все
превращаются.

Мальчишки надевают какой-либо морской атрибут.

Ну что ж, моряки,
Дружно палки мы возьмем,
Тренировку все начнем.

Располагайтесь на палубе по-свободнее.

Таблица 1

Упражнения для разогрева мышц

Содержание	Дозировка	ОМУ
Построение в шеренгу, равнение в шеренге, поворот направо, перестроение в колонну по одному.	30 с	Корабль стоит на пристани. Нам надо туда попасть. Моряки, подтянись, не зевай и не ленись.
Ходьба в колонне по одному.	—//—	Равняйся, смирно, направо.
Ходьба «вразвалочку» из стороны в сторону.	—//—	По пристани шагом марш!
Ходьба приставным шагом боком, с наклоном вперед — имитировать взгляд в бинокль.	1 мин	Мы по пристани идем И ничуть не отстаем!
Бег.	30 с	Как моряки, мы зашагали, Руки за спиной держали.
Бег «змейкой».	15 с	Теперь боком мы шагаем
Ходьба с восстановлением дыхания.	30 с	И в бинокль наблюдаем.
Ходьба через палки, положенные на полу		Вдруг мы чаек увидали И быстрее побежали. Очень-очень мы спешим — Лучше «змейкой» побежим. На ходьбу мы перейдем, Заниматься мы начнем. Мы по лесенке шагаем — На корабль попадаем

Таблица 2

ОРУ (с мягкой палочкой)

Упражнения выполняются под музыку.

Упражнения	Исходное положение	Движения
Из мягкой палочки сделать колечко. Вот стоим мы у штурвала И вращаем влево, вправо	Стоя, ноги на ширине плеч, руки с колечком вытянуты вперед	Повороты колечка вправо-влево
Из колечка сделать палочку. «Поднять паруса»	То же, палка внизу	Поднимать прямые руки вверх
«Мачта»	То же, палка вверху над головой	Наклоны в стороны
«На море качка»	Ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед	Выпады вправо, влево
«Гребцы»	Сидя на полу, палка в руках прижата к груди	Наклоны вперед
«Рыбки»	Лежа на животе, руки вытянуты вперед	Приподнять руки и ноги и раскачиваться
«Маяк»	Основная стойка	Прыжки, ноги врозь, руки вверх, сделать хлопок над головой
«На морском дне»	Упор лежа	Выполнять отжимания

ОВД

Инструктор. Наш корабль раскачивают волны в разные стороны, моряки должны уметь отлично держать равновесие.

Ходьба по скамейке, впереди вращать штурвал — «колечко».

Поднялся сильный ветер и на море начался шторм.

Ходьба по скамейке, палочка вверху (как будто это маяк) (3 раза).

А теперь положите свои палочки и попрыгайте через них на нашей палубе, чтобы нас заметили.

Мальчики выполняют прыжки через палку боком.

Ой, что-то море сильно взволновалось.

Звучит соответствующая музыка.

Море волнуется раз,
Море волнуется два,
Море волнуется три —

В рыбок всех моряков
преврати.

Мальчики встают в круг.

А вы знаете, какие рыбы живут
в море?

Водящий выбирается считалкой:

Жил да был один дельфин,
Два конька дружили с ним,
Приплывали к ним киты,
А акулой будешь — ты!

На водящего надевается маска
акулы, все остальные участники —
«рыбки»: у них сзади на ленточке
«рыбка», водящий — «акула» должен
сорвать ленту.

«Акула и рыбки»

Ин с т р у к т о р

Рыбки, плавайте по морю
И резвитесь на просторе,
Веселее загребайте,
От акулы уплывайте.

Игра проводится 3—4 раза по 30 с.
В конце игры подсчитывается,
сколько рыбок поймала акула.

Вот и кончилась игра,
Морякам на палубу пора.

«Палуба — трюм»

На слово «трюм» мальчики дол-
жны присесть, на слово «палуба» —
встать прямо и сохранять правиль-
ную осанку.

Ин с т р у к т о р. Мальчики, вы
сегодня хорошо занимались, уз-
нали много нового. Теперь вы
полны сил и энергии и можете
возвращаться в группы.

Мальчики снимают свои мор-
ские атрибуты, оставляют их на «ко-
рабле».

В группу шагом марш!

Мальчики выходят из зала по
веревочной лестнице, лежащей на
полу, — сходят с корабля по трапу.

Сказочные героини (для девочек старшего дошкольного возраста)

Задачи:

- упражнять в основных видах
движений;
- развить физические качества
(гибкость, координационные
способности, ловкость) и ин-
терес к занятиям физически-
ми упражнениями;
- способствовать укреплению
опорно-двигательного аппарата;
- благоприятному протеканию
процесса полоролевой социа-
лизации девочек старшего до-
школьного возраста, формиро-
ванию начал женственности.

Оборудование: куклы, одетые
сказочными героинями, мягкие
палочки с липучками на концах
(по количеству детей), 2 гимна-
стические скамейки, ленты (по ко-
личеству детей).

* * *

Ин с т р у к т о р. Здравствуйте,
девочки! Добро пожаловать в
сказку. Слышите, играет музыка,
вы хотите потанцевать?

Девочки танцуют под музыку с
лентой в руке.

Девочки, а какая музыка звучала? (*Красивая, нежная, волшебная, сказочная.*)

А каких сказочных героинь вы знаете?

Девочки отвечают.

Вот умницы! К нам сегодня в гости пришли трудолюбивая Золушка, изящная Дюймовочка, красивая Мальвина, добрая Красная Шапочка.

Инструктор указывает на куклы, расположенные в зале.

Каждая героиня приготовила для вас свое задание.

Золушка очень трудолюбивая, она предлагает вам выполнить упражнение с «тарелочкой». Из мягкой палочки сделать колечко и представить, что это тарелочка.

Таблица

ОРУ (с колечком)

Упражнения выполняются под музыку.

Исходное положение	Движения
Основная стойка, руки вытянуты вперед, между ладонями колечко	Поворачивать руки влево, вправо
Ноги на ширине плеч, руки внизу	Поднимать прямые руки вверх
Основная стойка, руки внизу	Делать «пружину» вправо-влево, руки вперед
Сидя «по-турецки»	Передавать колечко в одну и другую сторону
Лежа на животе, прямые руки впереди	Выполнять упражнение «Лодочка»
Основная стойка	Произвольные прыжки с «колечком» в руках

ОВД

Инструктор. А сейчас Золушка хочет посмотреть, какие вы ловкие.

Ходьба по скамейке, руки вперед ладонями кверху, на них лежит колечко («тарелочка») (3 раза).

А вот и Красная Шапочка идет по тропинке, песню напевает.

Ходьба по скамейке с колечком на голове (как будто с «шапочкой» на голове) (3 раза).

А сейчас Мальвина проверит, можете ли вы из мягких колечек сделать круг.

Девочки соединяют свои мягкие палочки друг с другом, образуя один большой круг.

Умницы, девочки, очень ровный круг получился, такой же красивый, как и вы.

Девочки боком встают за кругом.

А вот и Дюймовочка, она хочет немного подрасти и всегда прыгает, и вы прыгайте из круга в круг, очень мягко, красиво, на носочках.

Выполняют прыжки правым, затем левым боком.

А теперь каждая героиня даст вам свой сказочный совет.

Девочки выполняют движения согласно тексту.

Сказка даст нам отдохнуть.
Отдохни — и снова в путь!

Вот Дюймовочки совет:
«Если будешь прыгать, бегать,
Проживешь ты много лет!»
Вам советует Мальвина:
«Станет талия осиной,
Если будем наклоняться
Влево, вправо десять раз».
Красной Шапочки слова:
«Чтоб была спина прямая,
Поднимайтесь на носочки,
Словно тянетесь
к цветочкам!

Ну а Золушки совет —
Это вовсе не секрет:
«Улыбку если всем подаришь,
То принца точно
повстречаешь!»

Раз-два, раз-два — в группу девочкам пора. Оставайтесь всегда такими красивыми, стройными, нежными, как наши сказочные герои.

Прощается с девочками.

Приложение 3

Физкультурное занятие для совместного проведения

Курица и цыплята*

(для среднего
дошкольного возраста)

Задачи:

- вызвать желание заниматься физическими упражнениями;
- учить ходьбе по гимнастической скамейке, подлезанию под дугой, прыжкам через препятствие;
- учитывать половые особенности детей при обучении основным видам движений, развивать психофизические качества.

Оборудование: гимнастическая скамейка, дуги, канат или шнур, кольца небольшого диаметра, маски (цыплята, наседка и кот).

* * *

Инструктор

Детки, детки, хватит спать,
Пора глазки открывать, —
Сказала цыплятам
мама-курица.

Я на двор вас поведу,
Побываем на лугу.

* Разработала Г.А. Садыкова.

Таблица

Упражнения для разогрева мышц

Содержание	Дозировка	ОМУ
Ходьба стайкой. Поочередный бег. Ходьба обычная. Бег враспынную на носках в чередовании с кружением — имитация полета бабочки. Построение враспынную (по ориентирам)	30 с 4 раза 30 с 1 мин	Становитесь все за мной, Мы отправимся гурьбой. Показался нам лужок — сели мальчики в кружок. Раз, два, три — девочки, скорей беги. (На смену музыки девочки приседают, мальчики бегают.) Мы шагаем друг за другом Лесом и зеленым лугом. Крылья пестрые мелькают, В поле бабочки летают. Раз, два, три, четыре — Полетели, закружились. Ребятки разбежались, ви, ви, ви. Тишина стоит вокруг Вышли мы с детьми на луг. Пришли на полянку, Сделаем зарядку

ОРУ

1. И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать, опустить.

2. «Птичка смотрит на свой хвостик». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклоны с покачиванием рук.

3. «Птички умываются». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Приседания.

4. «Птички спят».

Инструктор

А теперь легли все дружно,
Делать так птенцам всем
 нужно.

И.п.: лежа на спине. Произвольное движение рук и ног.

6. Прыг-скок, прыг-скок,
Прыгать нужно на носок.

И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Прыжки на двух ногах.

Вот так, молодцы мои птенчики, цыплятки. А теперь пойдем гулять.

В сад, цыплятки, мы пойдем
И по мостику пройдем.

ОВД (по подгруппам — мальчики и девочки)

1. Ходьба по гимнастической скамейке (поточно, инструктор поддерживает, подстраховывает), руки на поясе, спрыгнуть, руки в стороны.

С девочками музыкальный руководитель. Подлезать под дугу на четвереньках.

Музыкальный руководитель

Путь неровный: рвы, канавы,
Их преодолеть нам надо.

2. Прыжки через две линии и через предметы.

Нам забор не обойти
(В приседе — мальчики),
Под ним нужно проползти.

3. Подлезание под дугу на четвереньках.

Пришли цыплята в сад и увидели кота:

Тихо, мирно он сопит,
Может, дремлет, может, спит.
Просыпайся, кот, лохматый,
Поиграй-ка ты с цыплатками.

Кот (инструктор в маске) догоняет цыплят, а цыплята убегают на стульчики.

Ай да, молодцы, ребятки-цыплатки!

В хоровод теперь вставайте,
Дружно песню запевайте.

Инструктор напевает и показывает, дети подпевают и повторяют движения.

Вот клювик, вот щечки,
А вот гребешок.

Соединяют ладони и растопыренные пальцы на макушке головы.

Вот крылья, вот ноги,
Вот грудь, вот живот,
Вот спинка, вот шейка.
Вот перья

(Шевелят пальцами.)

И хвост,
(Встряхиваются всем телом.)

А вот летит муха,
(Пальчиком показывают полет мухи.)

И мы ее хруст.
(Хлопком поймали.)

Приложение 4

Занятие по ознакомлению с видами спорта

Спорт*

(для старшего
дошкольного возраста)

Задачи:

- знакомить с различными видами спорта (женскими и мужскими), с историей Олимпийского движения;
- формировать понятие о здоровом образе жизни, значении спорта для здоровья человека;
- развивать физические качества: ловкость, скорость, уме-

ние выполнять спортивные упражнения; воспитывать чувство дружбы;

- способствовать благоприятному протеканию процесса поло-ролевой социализации мальчиков и девочек.

Оборудование: 2 гимнастические скамьи, мячи по количеству детей, ленты по количеству девочек, карточки с видами спорта, волейбольная сетка.

* * *

Инструктор. Ребята, мы часто слышим слова «физкульту-

* Разработала Ж.А. Пьянкова.

ра» и «спорт». Как вы думаете, чем они отличаются?

Дети отвечают.

Физкультурой может заниматься и маленький, и старый, и больной. Спортсом занимаются самые сильные, крепкие и здоровые. Но каждый физкультурник мечтает стать спортсменом. Что для этого необходимо? Надо каждое утро делать зарядку, выполнять упражнения на свежем воздухе или при открытой форточке.

Давным-давно люди в Древней Греции очень любили заниматься спортом: бегать, плавать, метать ядра. Они собирались на горе Олимп и устраивали различные состязания — Олимпийские игры. Раз в четыре года в одной из стран нашей планеты проходят Олимпийские игры, куда съезжаются спортсмены со все-

го мира, чтобы принять участие в соревнованиях, померяться силой с другими, доказать свою ловкость. Люди, которые хотят посвятить свою жизнь спорту, начинают заниматься с самых ранних лет. Для этого существуют различные спортивные секции, кружки. Но значит ли это, что, придя в такой кружок, ты обязательно должен стать спортсменом? Конечно же, нет. Во-первых, не все становятся настоящими победителями. А во-вторых, чтобы стать настоящим чемпионом, надо потратить много сил, времени, терпения и труда. Обычный день настоящего спортсмена проходит в бесконечных тренировках. Но что еще дает спорт? Это — гибкость, сила, грациозность и изящность, выносливость, стройная осанка, бодрый вид, легкая походка, подтянутость.

Таблица

Упражнения для разогрева мышц

Содержание	Дозировка	ОМУ
За направляющим в колонне по одному шагом марш.	30 с	Раз, и два, и три, четыре — Становитесь, ноги шире.
Бег в колонне.		Разберитесь по порядку — Начинается зарядка!
Ходьба, руки через стороны вверх — вдох носом, вниз — выдох через рот	1 мин 30 с	А теперь все вместе дружно Бежим за здоровьем — нам это нужно! Дышим ровно, не спешим, За осанкою следим

Встаньте, отряхнитесь. Проверьте руки, ноги, туловище. Молодцы, силачи!

А сейчас я объявляю открытие Олимпийских игр.

Ребенок

Много маленьких спортсменов
Есть у нас в краю родном.
Будем мы отличной сменой,
Вместе скажем мы с тобой:

И у нашего детсада
Есть своя олимпиада!
Спортсменам желаем
Новых побед!
А всем остальным —
Спортивный привет!

Все в колонну становись, друг
за другом повернись. На парад
Олимпийцев шагом марш!

Инструктор. Приветствуем
спортсменов. Догадайтесь, какой
это вид спорта? *(Показывает
карточки с изображением плава-
ния.)*

Кто занимается этим видом
спорта? *(Мужчины и женщины.)*
А вот синхронным плаванием за-
нимаются только женщины.

Перед вами две водные дорож-
ки *(скамейки)*. Первый раз про-
плываем на животе, второй — на
спине.

Есть еще один интересный
игровой вид спорта — волейбол.

Не пойму, ребята, кто вы?
Птицеловы? Рыболовы?
Что за невод во дворе?
— Не мешал бы ты игре!

Ты бы лучше отошел,
Мы играем в ... *(волейбол)*.

В него играют все. В школе
ребята играют в пионербол, а мы
с вами поиграем в «пушбол». *(Иг-
рать можно как с воздушными
шарами, так и с мячами.)*

Воспитатель с помощником на-
тягивают волейбольную сетку и
делят зал на две половины, каждую
из которых занимает команда: маль-
чики — девочки, на полу лежат мячи
по количеству детей. По свистку дети
начинают перебрасывать мячи че-
рез сетку. Через 1 минуту по свист-
ку игра останавливается, подсчиты-
вается количество мячей на каждой
половине. Побеждает команда, на
чьей половине осталось меньше
мячей. *(Повторить 2—3 раза.)*

Вот и закончились наши
Олимпийские игры.

В две колонны становись,
Маршируй и не ленись!
Раз-два, раз-два,
Крикнем олимпийское,
Громкое ура!

Приложение 5

Изменение поведения родителей и педагогов

Родителям и педагогам необ-
ходимо найти подход к детям,
исходя из индивидуальных осо-
бенностей каждого из них, а не
из предполагаемых гендерных
различий. Гендер детей может
влиять на то, чего родители и
учителя от них ждут, а это мо-
жет повлечь за собой различное
отношение, основанное на их

гендерной принадлежности. В ре-
зультате у ребенка могут выра-
ботаться гендерно-дифференци-
рованные навыки и представле-
ния о себе, которые станут затем
ограничивать его возможности.

Воспитателей можно направлять
на курсы, где будет говориться о
гендерной тенденциозности в пе-
дагогике и о том, как с ней бороть-

ся. Бем (Bem, 1981) предполагает, что безобидные на первый взгляд гендерные различия в учебной обстановке тем не менее играют весьма важную роль. Так, Бем заметила, что мальчиков и девочек часто просят построитьсь по отдельности; они разучивают песни, в которых большие пальцы рук — это «мужчины», а остальные пальцы — «дамы». Такой разницы не должно быть в работе с детьми, поскольку они заставляют проводить гендерные разграничения в отношении вещей.

Гендерные различия также способствуют гендерной сегрегации в отношениях между детьми, предполагая, что между мальчиками и девочками существует и должен оставаться определенный барьер. Родители и педагоги часто способствуют гендерной сегрегации в детском саду и дома, а это ведет к дальнейшему разделению на категории на основе гендера. Маккоби и Джеклин (Maccoby & Jacklin, 1987) рекомендуют, чтобы взрослые сознательно создавали для детей среду, свободную от гендерных различий, в которой поощрялась бы совместная игра, равноправные отношения между мальчиками и девочками.

Поскольку пространственные и математические навыки, а также эмпатия являются желательными для обладания качествами, не зависящими от гендера, родители и педагоги должны побуждать всех детей играть в различные игры и с игрушками, способствующими

развитию этих навыков.

Один из путей, с помощью которого дети узнают о гендерных ролях, — это наблюдение. Познавательное разграничение гендеров начинается в детстве, когда мы видим мужчин и женщин, выполняющих различные социальные роли, и обнаруживаем, что гендер — важная категория, направляющая наше поведение. Отсюда следует, что равноправное распределение обязанностей у нас в доме и отказ от представления, что мужчинам и женщинам следует выполнять определенные задания, могли бы снизить для детей значимость гендерных различий.

В обсуждении половой типизации, имеющей место в детстве, стереотипы естественны, но не являются неизбежными, особенно если ребенка знакомят с ролевыми моделями, не обусловленными половой принадлежностью.

Когда родители выходят за рамки традиционных гендерно-ролевых схем, это может привести к тому, что установки их детей в отношении гендерных ролей изменятся. Также взрослые должны критически оценивать фильмы и телепередачи, которые смотрят их дети, чтобы у них было меньше шансов столкнуться с полостереотипными образами. К примеру, детские фильмы Диснея изображают представителей обоих гендеров в манере, откровенно полостереотипной. Более того, поскольку эти фильмы зачастую просматриваются неоднократно, они могут особенно способствовать привитию подобных взглядов.

Занятия по сенсомоторному развитию (для детей младшего и среднего дошкольного возраста)

Федяшова Н.Б.,

*инструктор по физкультуре МДОУ ЦРР — д/с № 453
«Дельфиненок», г. Челябинск*

В журнале «Инструктор по физкультуре» № 1 за 2010 г. была опубликована статья «Сенсомоторное развитие детей младшего и среднего дошкольного возраста на физкультурных занятиях», в которой освещался вопрос о развитии сенсомоторного интеллекта дошкольников. Для его решения был разработан комплекс физкультурных занятий, цель которого — развитие сенсомоторики младших дошкольников, так как именно этот возраст считается базовым для освоения двигательных умений и сенсорных представлений.

Занятия проводились 1 раз в месяц в физкультурном зале и включали игры, игровые дыхательные упражнения, логоритмику, элементы самомассажа, обеспечивающие сенсомоторное развитие детей.

Представляем вам практическую часть (конспекты занятий) опыта работы по данному направлению.

Колобок

(для младшей группы)

Продолжительность — 15—18 мин.

Цель: развивать сенсомоторный интеллект детей с помощью физической культуры.

Задачи:

- закрепить двигательные умения ходить и бегать с изменением направления;
- знания о форме (круг, квадрат, треугольник) предмета, цвете (красный, синий, желтый) и пространственной ориентации;
- научить энергично отталкиваться двумя ногами в прыжках с продвижением вперед; в прыжках в высоту с места научить сочетать отталкивание ногами со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие;
- сформировать организованность, самостоятельность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Оборудование: узкая дорожка длиной 3 м с наклеенными геометрическими фигурами, мягкие геометрические модули (квадраты, треугольники, круги); туннель, мяч, звуковая дорожка, шапочка лисички; геометрические фигуры желтого, красного, синего цвета из клейкой бумаги.

* * *

Дети проходят в зал, строятся в шеренгу, воспитатель приветствует их и проверяет осанку.

Вводная часть

Воспитатель. Ребята, сегодня мы с вами отправимся в путешествие по сказке. А в какую сказку попадем, вы сейчас отгадаете.

Он от дедушки ушел,
Он от бабушки ушел.
В лес попал, гулял,
Хвастался и пропал...

Конечно, это сказка «Колобок». И сейчас мы вместе с вами «слепим» Колобка.

Проводится пальчиковая гимнастика «Слепи колобок». Воспитатель и дети проговаривают стихотворение и ритмично выполняют упражнения.

Мы лепили Колобка,

Дети сжимают и разжимают ладони.

Тесто мяли мы слегка,

Сжимают и разжимают пальцы.

А потом его катали,

«Катают» колобок.

На окошечко сажали.

Раскрывают ладони, показывают их.

Он с окошка прыг да прыг,

Стучат по ладоням пальцами.

Укатился озорник.

Резко разжимают ладони.

Молодцы! Вот мы с вами и слепили Колобка. А какой он по форме? Правильно, круглый. По ступенькам он попрыгал, по тропинке покатился, между деревьями плутал. И мы с вами, как колобки, покатымся в лес.

Проводится игра «По ровненькой дорожке».

Ходьба в колонне с хлопками и притоptyванием, прыжки с продвижением, бег в колонне и врассыпную между разложенными на ковре разноцветными геометрическими фигурами. Затем ходьба врассыпную, построение на кругах и квадратах разного цвета, разложенных на ковре.

Ребята, мы с вами оказались на сказочной поляне. Какие фигуры вы видите?

Дети отвечают.

Молодцы. А теперь, кто стоит на квадратах — похлопайте, а кто стоит на кругах — потопайте. Молодцы. Давайте расскажем сказку под музыку.

Основная часть

Общеразвивающие упражнения проводятся по типу логоритмики

(воспитатель и дети ритмично проговаривают стихотворение и выполняют упражнения по 2 раза).

Колобок

Я Колобок, Колобок, Колобок,

Дети выполняют наклоны головы вправо-влево;

Я Колобок, румяный бок.

По сусекам скребен,

По амбару метен (2 раза),

Сжимают и разжимают пальцы.
Руки вверх-вниз.

В печку сажень,

На окошке стужен (2 раза),

Приседают и встают на носки.
Руки поднимают вверх.

Я от дедушки ушел

И от бабушки ушел,

Ходят на месте.

Я от зайца ушел

И от волка ушел,

Прыгают на месте на двух ногах.

От медведя ушел,

Ставят ноги врозь, руки в стороны.

От косолапого ушел,

Делают наклоны вправо-влево.

А лиса меня — ам! — и съела.

Делают вдох и резкий выдох.

Воспитатель. Замечательная песенка. Но нам надо дальше в путь. Кто стоит на фигуре желтого цвета — похлопайте, кто стоит на фигуре синего цвета — потопайте, а кто стоит на фигу-

ре красного цвета — покружитесь. Молодцы. Продолжаем путешествие по сказочному лесу. В лесу растут треугольные деревья, лежат круглые камушки, квадратные кочки, ведут в сказку узкие тропинки.

Дети перестраиваются в колонну друг за другом.

ОВД

1. Ходьба по звуковой дорожке со следками.

2. Ходьба «змейкой» между «елочками» (треугольные объемные фигуры) и по мягкой опоре (круглые мягкие фигуры).

3. Перешагивание через барьеры высотой 10 см, пролезание в туннель, прыжок вверх (достают мяч двумя руками).

4. Прыжки по узкой дорожке на двух ногах с фигуры на фигуру.

Повторить все упражнения 3—4 раза.

Проводится подвижная игра «Лиса и колобки».

Под музыку дети («колобки») бегают врассыпную, «лисичка» сидит на скамеечке. По окончании музыки «лисичка» выбегает и старается осалить «колобка». Дети убегают в определенное место — «домик». Повторить 2 раза.

Заключительная часть

Воспитатель. Вот какие ловкие у нас ребята. А теперь давайте превратимся в лисичек — хитрых сестричек.

Проводится малоподвижная игра «Лисички» (игра на двигательное творчество).

Воспитатель спрашивает, а дети показывают.

У лисички лапки какие? А вот такие.

Имитация движения лапок.

У лисички ушки какие? А вот такие.

Имитация движения ушками.

У лисички хвостик какой? А вот такой.

Имитация движения хвостом.
Повторить 2—3 раза.

Веселый мяч (для средней группы)

Продолжительность 20 мин.

Цель: развивать сенсомоторный интеллект детей с помощью физической культуры.

Задачи:

- закреплять двигательные умения детей в ходьбе, беге «змейкой», подпрыгивании вверх;
- знания о геометрической форме, цвете и пространственной ориентации;
- научить самостоятельно работать с заданным оборудованием, выполнять самомассаж;
- сформировать самостоятельность, организованность, двигательное творчество.

Оборудование: мячи резиновые и гелевые, шарик, цветные конусы, обручи, фитболы, сухой бассейн, гимнастические бревно и скамейка, маты, мягкие модули геометрической формы, дуга для подлезания, массажные кольца.

* * *

Воспитатель. Ребята, отгадайте загадку:

Он и круглый,
Он и гладкий,
Скачет мой веселый ... (*мячик*).

Молодцы! А какой формы мяч? Правильно — это шар, это объемная фигура. А если нарисовать мяч на листе, какую фигуру мы получим? Правильно, круг. Мяч может прыгать? Почему? (*Без углов, надут, резиновый.*) Давайте, проверим.

Дети берут мячи, мальчики — резиновые, а девочки гелевые.

Вводная часть

Ритмическая ходьба с мячами под музыку: на носках, мяч вверх; на пятках, мяч за головой; в полуприседе, мяч в вытянутых руках; ходьба с катанием мяча перед собой двумя руками; ползание на четвереньках с толканием мяча головой.

Проводится подвижная игра-упражнение «Возьми мяч».

Дети под музыку бегают врассыпную. В центре зала лежат 3—4 обруча, в которых находятся мячи. Их по количеству меньше, чем играющих. По сигналу дети берут из обруча любой мяч и поднимают его вверх. Ребятам, которым не хватило мяча, говорят хором: «Петя, Валя, не зевай, быстро мячик поднимай!»

Игра повторяется 3—4 раза. Последний раз мячей столько, сколько играющих.

Воспитатель. Молодцы! Пусть мячи нас подождут, а у нас разминка.

Основная часть

Перестроение в колонну по два. ОРУ по типу логоритмики «Руки в стороны».

Воспитатель и дети четко проговаривают стихотворение и выполняют движения. Упражнение повторяют 2—3 раза.

Руки в стороны,

Разводят руки в стороны.

Согнули,

Сгибают в локтях, кисти к плечам.

Вверх подняли, помахали.

Поднимают руки, встряхивают кистями.

Спрятали за спину их.

Прячут за спину «полочкой».

Оглянулись через левое плечо,

Поворачивают голову влево.

Через правое еще.

Поворачивают вправо.

Дружно присели, пяточки задели,

Приседают, задевают пятки руками.

Поднялись, руки ввысь.

Поднимаются на носочки, руки вверх.

Воспитатель. Разминку провели вы очень ловко. А что-

бы попасть в страну веселых мячей, надо препятствия пройти. Не зевай и задания выполняй.

ОВД

1. Ползание по гимнастическому бревну на четвереньках.

2. Ходьба «змейкой» между геометрическими фигурами (по пути дети называют эти фигуры) и по мягкой опоре (по квадратам и кругам).

3. Подтягивание по скамейке на животе.

4. Перешагивание через бортик, пролезание под дугу, прыжок вверх (достаю мяч).

Воспитатель. Вот какие ловкие ребята! Посмотрите вокруг. *(Показывает на фитболы и сухой бассейн.)* Как много у нас в зале различных мячей. Это и есть страна веселых мячиков! Давайте с ними поиграем, а то они без нас скучали.

Дети делятся на две подгруппы. Одна подгруппа детей самостоятельно выполняет прыжки на фитболах, а вторая «купается» в сухом бассейне (массаж основных групп мышц). Затем подгруппы меняются местами.

Ребята, а теперь возьмите из сухого бассейна один шар любого цвета (красный, синий, желтый).

Проводится игра «Найди свой цвет».

Дети подходят к конусу такого цвета, какой у них шар, и выстраиваются в колонну. Под музыку они бегают врассыпную, а воспитатель

меняет конусы местами. По окончании музыки каждый должен найти свой конус и встать самостоятельно в колонну. Выигрывает та колонна, которая быстрее построится.

Заключительная часть

Воспитатель. А сейчас мы с вами превратимся в воздушные шарик.

Проводится упражнение на релаксацию «Я воздушный шарик».

Дети набирают через нос воздух и надувают щеки — «я шарик», имитируют полет шарика по воздуху, как он лопается и опускается. Повторить 2 раза.

Построение, проверка осанки. Сюрпризный момент.

Зимние забавы (для средней группы)

Продолжительность 20 мин.

Цель: развить сенсомоторный интеллект с помощью физической культуры.

Задачи:

- закрепить навыки выполнения логоритмических упражнений;
- развить умение выполнять знакомые двигательные действия в игровых упражнениях, самостоятельно контролируя их правильность;
- двигательное творчество, чувство равновесия;
- обучить управлению своей деятельностью;
- сформировать правильную осанку с помощью игровых

упражнений и специальных заданий.

Оборудование: цветные конусы, мат, туристские коврики, разметка геометрическими фигурами.

* * *

Воспитатель

На дворе зима
Заморозила дома.
На деревьях иней,
Лед на речке синий!
Бегут ребята на каток,
С горы на санках мчатся.
Скрипит снежок...
И мы сейчас
Начнем тренироваться!

Ребята, сегодня у нас не обычное занятие, а зимние забавы на снежном стадионе. Стадион перед вами, нужно только «засыпать» его снегом.

Организуется подводящая к занятию игра «Снежок».

Под музыку дети показывают, как летит и падает на землю снежок.

Вводная часть

Воспитатель

Надо нам на стадион войти,
Но есть препятствие в пути.
Только сильный, смелый,
ловкий
Может этот путь пройти.

Дети ходят под ритмичную музыку на носках, с хлопками, с высоким подниманием коленей.

Через сугробы мы шагаем,
Ноги выше поднимаем.

Руки на поясе, шагают с захлестом голени.

Нужно снег стряхнуть с ноги,
Не мешал чтоб он в пути.

Ходят в полном приседе.

Через снежный туннель
 пройдешь,
Головы не разобьешь.

Ходят в колонне.

Проводится игровое упражнение
с бегом «Снежинки летят».

Игра повторяется 2—3 раза. Иг-
рающие под музыку выполняют
задания.

Снежинки, снежинки
По ветру летят.

Легко бегают на носках.

Снежинки, снежинки
На землю хотят,
А ветер дует все сильнее

Бегают с поворотом вокруг себя.

Снежинки кружатся
 быстрее.
Ветер утих, стало тихо
 кругом,

Бегают к ориентиру, приседают
около него, образуя «сугроб».

Снежинки слетелись
В большой снежный ком.

Сделали глубокий вдох, губы
собрали в «трубочку» и выпустили
воздух — полный выдох. На мо-
розе теплый воздух превращает-
ся в пар. Кто больше воздуха
выпустит, у того пара будет боль-
ше. Молодцы! Вот мы и на зим-
нем стадионе.

Основная часть

Воспитатель. А сейчас мы с
вами слепим снеговика. Все го-
товы?

Проводится игровое упражнение
по типу логоритмики «Снеговик».
Повторить 2 раза.

Снега мы возьмем
 немножко,

Сжимают и разжимают кисти
рук.

Снежки слепим мы
 в ладошках.

Пожимают ладони.

Дружно ими побросались —

Имитируют метание двумя ру-
ками.

Наши руки и размялись.

Встряхивают руками.

А теперь пора творить,

Ходят на месте.

Снеговика пора лепить.
Ком за комом покатали,

«Катят» снежный ком.

Друг на друга водрузили,

«Ставят» один ком на другой.

Сверху третий, малый ком.

Поднимаются на носки.

Снег стряхнули с рук потом.

Встряхивают руками, с наклоном
вниз.

Кто умеет веселиться,
Тот мороза не боится.



Берем фитболы.
Это наши снежные кони.

Организуются самостоятельные прыжки на фитболах. Воспитатель контролирует правильную посадку на мяче и самостоятельное передвижение детей по залу.

Лишь стукнет зима
Нам в окошко снежком,
Мы санки берем —
И на горку бегом.

Дети берут туристские коврики («санки»). Расходятся на обозначенные места на ковре (на ковре и на ковриках наклеены геометрические фигуры; ребенок подходит к той геометрической фигуре на ковре, которая совпадает с его фигурой на коврике) и садятся на коврики.

Упражнения, укрепляющие мышечный корсет.

«Легли на сани»

И.п.: лежа на животе, руки перед грудью, подбородок на кистях рук.

1—2 — прогнуться, поднимая голову и плечи;

3—4 — и.п.

Повторить 5—6 раз.

«Разгоняем сани»

И.п.: сидя на пятках, руки в упоре впереди.

1 — покачиваясь вперед, встать на четвереньки;

2 — и.п.

Повторить 8 раз.

«Ветер в лицо»

И.п.: стоя на коленях, руки свободно.

1 — отклонить туловище назад с прямой спиной;

2 — и.п.

Повторить 5—6 раз.

«Поехали»

И.п.: сидя, руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу.

1—4 — поочередно двигая бедрами, продвигаться вперед;

5—8 — то же, двигаясь назад.

Повторить 4—5 раз.

Проводится подвижная игра «Льдинки, ветер и мороз».

Дети встают в круг и, хлопая в ладоши, приговаривают:

Холодные льдинки,

Прозрачные льдинки

Сверкают, звенят:

Дзинь, дзинь...

По команде «Ветер!» играющие разбегаются врассыпную. По сигналу «Мороз!» становятся в кружок. Игра повторяется 3—4 раза.

Заключительная часть

Воспитатель. Вот и закончились наши забавы на зимнем стадионе. Пора и в группу возвращаться. Как же мы найдем дорогу? Пойдем по следам и тропинкам.

Проводится корригирующая ходьба по звуковым массажным дорожкам, по следам, гимнастическому мату.

Вот мы и в садике.

Повела зима над нами

Снеговыми рукавами.

Мы на лыжах бегать

будем,

Мы с горы кататься

любим,

Потому что всем нам очень,

Очень нравится зима!



Организация и проведение занятий ритмической гимнастикой с дошкольниками

Кузьменко М.В.,

канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики МГАФК, Москва

Заниматься ритмической гимнастикой могут все дети основной медицинской группы.

Занятия проводятся в спортивном зале или на отведенной площадке, отвечающей всем гигиеническим нормам, с хорошей вентиляцией и акустикой. Последнее требование особенно важно при занятиях по образно-игровой ритмической гимнастике, где упражнения выполняются под песни, и плохая акустика или нечистая фонограмма не позволит детям запомнить последовательность движений.

Поскольку значительная часть упражнений по ритмической гимнастике проводится на полу, для этого необходимо чистое ковровое покрытие или гимнастические коврики. Одежда должна быть свободной, не стеснять движений, не слишком теплой, так как в ходе занятий дети могут вспотеть. Обувь лучше выбирать спортивную — тапочки, чешки, кроссовки, легко гнущиеся.

Для выполнения упражнений в ритмической гимнастике используют разные виды построений: в одну шеренгу или в несколько, в круг, уступом, в колонны.

Основной прием обучения — «зеркальный показ». Упражнения выполняются, как правило, без предварительного разучивания, поскольку это не главная задача занятия. Педагогу следует правильно и красиво показывать движения. Объяснения должны быть четкими, чтобы у детей создавались точные и правильные представления о них. Во время занятий ребенок должен усвоить движение в целом, и только после этого можно уточнять детали. Все поправки следует делать в игровой форме, постоянно корректируя и оценивая качество выполнения. Так, если ребенок, поднимая колени, «перешагива-

ет через мокрую травку», то ему нужно сказать: «Выше поднимай ноги, не намочи» — он сразу будет поднимать выше колени.

Если у детей возникают сложности, тогда следует выключить музыку и более подробно остановиться на разучивании отдельного упражнения. Этот методический прием позволит не только не перегружать, но и усилить воздействие упражнений на организм.

Как отмечалось ранее, музыкальная фонограмма на занятиях по ритмической гимнастике служит не только фоном, но и средством для выполнения движения в ритме. Комплекс можно начинать с прохлопывания в ходьбе в такт музыке. Это развивает чувство ритма и улучшает координацию движений, точность, скорость двигательной реакции.

После того как дети запомнили порядок движений, можно переходить к самостоятельному выполнению комплекса. Перед группой поставить ребенка, который выполняет упражнения достаточно правильно и уверенно. Такой способ проведения занятий позволяет дошкольникам проявлять инициативу, творчество и умение и подталкивает остальных ребят к стремлению выполнять движения без подсказок, красиво.

Если дети все-таки забывают последовательность упражнений или они становятся несогласованными, преподаватель регулирует их выполнение словами — названиями движений.

По ходу выполнения комплекса вместо подсчета в такт музыке рекомендуется подсказывать основные действия. Например, не «раз — два — три — четыре», а «присед — руки вперед — взять палку — встать». Согласованность движений достигается следующим образом: дети вместе с педагогом, к примеру, в момент наклона из положения стоя и касания руками пола говорят: «Хлоп!» (упражнение «Хлопушка»), а когда встают из положения лежа (упражнение «Пришла лягушка»), говорят: «Цап!» и т.п.

О смене действий педагог должен сообщать громко и заранее. Сделать это можно в паузах между упражнениями и в конце выполнения предыдущего движения. При использовании предметов следует вначале предупредить о смене хвата или исходного положения и только потом сказать его название.

Для удержания внимания детей паузы между песнями нужно обязательно заполнять рассказами, связанными с сюжетом комплекса, подбадривать их и создавать хорошее настроение.

Для предупреждения задержки дыхания при выполнении большинства упражнений необходимо произнесение различных звуков на выдохе (например, при выполнении упражнения «Юла» предложить детям произнести на выдохе звуки [ж], [ж'], представив, что это «жужжит юла»).

В ходе выполнения комплекса упражнений следует постоянно

повышать нагрузки на организм ребенка, поэтому нужно заранее планировать все изменения, варьируя их характер, величину и направленность. Например, на начальных этапах освоения комплекса упражнение «Лиса смотрит на хвост» выполняется следующим образом:

И.п.: лежа на животе, руки согнуты, ладони на полу. 1—2 — прогнуться, левую руку согнуть, повернуть голову вправо; 3—4 — и.п.

Впоследствии, когда становится очевидно, что большинство детей готовы к увеличению нагрузки, упражнение необходимо изменить. Теперь они «смотрят на хвост» не только прогибаясь, но и поднимаются в положение упора лежа, что увеличивает нагрузку на мышцы плечевого пояса и туловища.

Частота смены комплексов во многом зависит от интереса занимающихся. Средняя продолжительность 2,5—3 месяца. Бывает достаточно заменить или усложнить несколько упражнений и занятие становится интересным.

Представленный ниже комплекс образно-игровой ритмической гимнастики предназначен для детей средней группы детского сада и может быть использован как самостоятельный вид физкультурно-оздоровительной деятельности в режиме дня, так и в виде составной части физкультурного занятия. Продолжительность комплекса 12 минут и направлен он на развитие основ-

ных физических качеств (силы, гибкости, координации движений).

Комплекс образно-игровой ритмической гимнастики «Два веселых гуся»

Дети строятся в колонну по одному.

Звучит песня «Неприятность эту мы переживем» из м/ф «Приключения кота Леопольда» (муз. Б. Савельева, сл. А. Хайта).

Разновидности ходьбы

Вступление и 1-й куплет:

«**Радуюсь**» — ходьба с хлопками.

Хлопками отмечать темп фоновой музыки (выполнять 56 счетов).
2-й куплет:

«**К солнышку**» — ходьба на носках, руки вверх.

Выше подниматься на носки, потянуться вверх, руки не сгибать (выполнять 16 счетов).

«**Испугались грома**» — ходьба в полуприседе, руки на поясе.

Следить за осанкой, не сутулиться (выполнять 24 счета).

Проигрыш:

«**Через мокрую травку**» — ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе.

Выше поднимать колени, следить за осанкой (выполнить 8 шагов).

3-й куплет:

«**По мостику**» — ходьба приставными шагами правым и левым боком (выполнить по 8 ша-

гов каждым боком). Движения четко согласовывать с музыкой.

Проигрыш:

«**Через лужи**» — ходьба выпадами, руки на пояс.

Следить за осанкой, выполнять широкие шаги.

Звучит песня «Голубой вагон» (муз. В. Шаинского, сл. Э. Успенского).

Вступление (выполнять 34 с):

«**Вагончики прицепились**» — ходьба в колонне по одному, руки на плечах у впереди идущего, произносить «чух-чух».

Вступление (быстрая часть):

«**Поезд поехал**» — обычный бег.

Соблюдать дистанцию, не топтать (выполнять 45 с).

1-й куплет и припев:

«**Между елками**» — бег «змейкой» между предметами.

Соблюдать дистанцию, не задевать предметы.

2-й куплет:

«**Лошадки бегут за поездом**» — бег с высоким подниманием бедра.

Колени поднимать выше, следить за осанкой, голову не опускать (выполнять 20 с).

Припев:

«**Зайчики прыгают за поездом**» — прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки согнуты предплечьями вверх, кисти вниз («лапки») (выполнять 20 с).

«**Отряхнули ножки**» — бег с активным сгибанием голени, ру-

ками хлопать по стопам (выполнять 20 с).

«**Поезд поехал**» — обычный бег.

Соблюдать дистанцию, не топтать (выполнять 45 с);

— ходьба, руки согнуты предплечьями вперед, кисти в кулак, произносить «чух-чух».

Перестроение в две шеренги.

Звучит русская народная песня «Два веселых гуся».

«**Гуси танцуют**»

И.п. — о.с., руки на пояс.

1 — полуприсед с поворотом туловища влево;

2 — и.п.;

3—4 — то же в другую сторону.

Больше поворот (повторить 4 раза).

«**Удивляются**»

И.п. — о.с., руки на пояс.

1 — полуприсед с поворотом туловища влево, плечи вверх;

2 — и.п.;

3—4 — то же в другую сторону.

Выше поднимать плечи (повторить 4 раза).

«**Лапки показывают**»

И.п. — о.с., руки на пояс.

1 — левая нога в сторону на пятку;

2 — и.п.;

3—4 — то же в другую сторону.

Внимательно слушать музыку (повторить 6 раз).

«Выглядывают»

И.п. — ноги врозь, руки на пояс.

1 — наклон влево;

2 — и.п.;

3—4 — то же вправо.

Ниже наклон (повторить 2 раза).

«Один — серый, другой — белый»

И.п. — о.с., руки на пояс.

1 — полуприседая на правой ноге, поворот туловища влево, левая нога в сторону на пятку, руки вперед книзу, ладони вверх;

2 — и.п.;

3—4 — то же в другую сторону (повторить 6 раз).

«Шипят гуси»

И.п. — на носках, руки в стороны книзу.

1—16 — ходьба на месте с поворотом, поочередно разгибать и сгибать кисти рук. Выше подниматься на носки, произносить «ш-ш-ш».

«Гусиным шагом»

И.п.: присед, руки на коленях.

1—16 — ходьба в приседе с поворотом на 360°.

«Моют лапки»

И.п. — ноги врозь, руки на пояс.

1 — наклон к правой ноге, правой кистью погладить стопу;

2 — и.п.;

3—4 — то же в другую сторону.

Ноги не сгибать (повторить 2 раза).

«Моют чище»

И.п. — ноги врозь, руки на пояс.

1 — наклон к правой ноге, правой кистью погладить стопу;

2 — пружинящий наклон, погладить стопу тыльной стороной кисти;

3 — пружинящий наклон, погладить кистью стопу;

4 — и.п.;

5—8 — то же в другую сторону

Ниже наклон, ноги не сгибать (повторить 2 раза).

«Спрятались в канавке»

И.п. — о.с., руки на пояс.

1—2 — упор-присев;

3—4 — стойка, ноги врозь, хлопков руками над головой, произнести: «Вот мы!»

Повторить 4 раза.

«Ищет гусей бабушка»

И.п. — ноги врозь, руки на пояс.

1 — поворот туловища влево, левая рука ко лбу;

2 — и.п.;

3—4 — то же в другую сторону.

Больше поворот (повторить 6 раз).

«Расстроилась бабушка»

И.п. — ноги врозь, руки за голову.

1 — наклон влево;

2 — и.п.;

3—4 — то же вправо.

Ниже наклоняться, произносить «о-хо-хо!» (повторить 4 раза).

«Рассердилась бабушка»

И.п. — ноги врозь, руки на пояс.

1 — наклон, хлопок руками по коленям;

2 — и.п.

Ноги не сгибать, прогнуться (повторить 8 раз).

«Кланяются гуси»

И.п. — ноги врозь, руки в стороны, книзу.

1—2 — наклон, прогнувшись к левой ноге, руки назад;

3—4 — выпрямляясь, два хлопка руками по бедрам (наружной стороне).

Ниже наклон, активно «хлопать крыльями» (повторить 4 раза).

«Обнимают бабушку»

И.п. — ноги врозь, руки на поясе.

1—2 — поворот туловища влево, руки в стороны, ладони вперед;

3—4 — и.п., обнять себя за лопатки.

Шире движения, крепче «обнимать» (повторить 4 раза).

Звучит песня «В траве сидел кузнечик» (муз. Б. Савельева, сл. А. Хайта).

«Прячет ножки»

И.п.: сед, руки на поясе.

1—2 — согнуть стопы;

3—4 — и.п.

Колени не сгибать (повторить 8 раз).

«Ест травку»

И.п.: сед, скрестив согнутые ноги («по-турецки»).

1—2 — наклон, коснуться ртом левого колена, сказать «ам!»;

3—4 — и.п.;

5—8 — то же в другую сторону (повторить 4 раза).

«Пришла лягушка»

И.п.: сед, руки на поясе.

1 — полунаклон, хлопок правой рукой по бедру;

2 — наклон, хлопок левой рукой по колену;

3 — наклон, хлопок правой рукой по голени;

4 — наклон, схватить руками стопы, сказать «цап!»;

5—8 — то же в обратном порядке.

Постепенно наклоняясь, выполнить максимальный наклон (повторить 4 раза).

«Расстроился кузнечик»

И.п.: сед, ноги врозь, руки за голову.

1—2 — наклон влево, локтем коснуться пола;

3—4 — и.п.;

5—8 — то же вправо.

Не сутулиться, ноги не сгибать (повторить 4 раза).

«Лягушка складывает лапки»

И.п.: сед, ноги врозь.

1 — согнуть левую ногу;

2 — согнуть правую ногу;

3 — выпрямить левую ногу;

4 — выпрямить правую ногу,

и.п.

Держать спину прямо, ноги разводить как можно шире (повторить 5 раз).

Звучит песня «Антошка» (муз. Ген. Гладкова, сл. В. Лугового).

«Идет копать»

И.п.: упор на коленях.

1—4 — «шагать» руками, поворачивая влево;

5—8 — то же в другую сторону.

Согласовывать движения с музыкой (повторить 8 раз).

«Копает»

И.п.: сед, между пяток, руки в «замок».

1—2 — стойка на коленях, руки вверх влево;

3—4 — и.п.;

5—8 — то же в другую сторону.

Потянуться выше вверх, руки не сгибать (повторить 6 раз).

«Гармошка»

И.п.: сед, согнув ноги, с захватом руками за колени.

1—2 — руками опустить колени в стороны на пол;

3—4 — и.п.

Руками надавить на колени, помогая коснуться коленями пола, не сутулиться (повторить 6 раз).

«Большая гармошка»

И.п.: сед, согнув ноги, руки на коленях.

1—2 — сед, ноги врозь, руки в стороны, ладони вперед;

3—4 — и.п.

Движение широкое, ноги и руки не сгибать, спина прямая (повторить 4 раза).

«Не хочет играть»

И.п.: сед.

1—4 — лечь на спину;

5—8 — и.п.

Произносить: «посидел, полежал» (повторить 8 раз).

«Радуетса ложке»

И.п.: лежа на животе, руки вверх.

1—4 — прогибаясь, хлопать в ладоши, произнести «ура-а-а!»;

5—8 — и.п.

Движения выполнять плавно, максимально прогибаясь (повторить 7 раз).

Звучит колыбельная песня «Спи, моя радость».

«Колокольчики»

И.п.: лежа на животе, с опорой на предплечья.

Поочередно сгибать и разгибать ноги в соответствии с музыкальным сопровождением (по своему усмотрению). Напоминать детям внимательно слушать музыку.

«Звездочки зажглись»

И.п.: лежа на животе, ноги врозь, руки в стороны вверх.

1—4 — прогнуться;

5—8 — и.п.

Движения выполнять плавно (повторить 4 раза).

«Звездочки засыпают»

И.п.: лежа на спине, руки вверх.

1—4 — потянуться;

5—8 — лечь на правый бок, сгруппироваться, руками захватить колени;

9—16 — то же в другую сторону.

Больше вытягиваться, плотнее держать группировку (повторить 2 раза).

«Уснули»

И.п.: лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны.

Закрывать глаза, расслабиться.

Интегрированные занятия – новый подход в решении задач по оздоровлению детей

Лялина Н.А.,

*методист высшей категории МОУ «СОШ № 198»,
бассейн «Волна», г. Северск Томской обл.*

Общество в настоящее время озабочено состоянием здоровья подрастающего поколения. Результаты медицинских обследований в различных регионах нашей страны свидетельствуют о высокой патологической пораженности дошкольников, лишь 10% из них признаны здоровыми.

Ухудшение здоровья детей долгое время рассматривалось как следствие неблагоприятного воздействия социально-экономических, экологических и ряда других факторов. Исследования Института возрастной физиологии РАО показывают, что не менее значимо отрицательное влияние на здоровье и педагогических факторов. К ним относятся постоянное увеличение объема и темпа нагрузки, преждевременное начало обучения, несоответствие программ возрастным особенностям детей, несоблюдение физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса.

К сожалению, в детских садах встречается негативная практи-

ка неправомерного увеличения умственной и физической нагрузки воспитанников ДОУ. Особую озабоченность вызывает превышение количества занятий в течение дня и их длительности без учета возможностей дошкольников. Подобная нагрузка приводит не только к выраженному утомлению детей, но и к серьезным нарушениям в режиме дня: сокращению прогулки, дневного сна, свободного времени, что отрицательно сказывается на состоянии здоровья.

Современные требования жизни таковы, что увеличение информационной нагрузки и усложнение образовательных программ, предназначенных для детей дошкольного возраста, вероятно, неизбежны. Поэтому должны быть обеспечены педагогические условия, разработаны теоретико-методологические и организационно-методические подходы, позволяющие компенсировать негативное влияние повышенных интеллектуальных нагрузок.

В марте 2000 г. было опубликовано инструктивно-методическое письмо «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организационных формах обучения» Министерства образования РФ. А в январе 2002 г. министерство направило для использования в работе письмо «Об интегрированном воспитании и обучении детей в ДОУ», подготовленное с участием специалистов Института коррекционной педагогики РАО. В нем отмечены особенности деятельности инструктора по физкультуре.

Организация работы предусматривает:

- проведение (совместно с другими специалистами или по их рекомендациям) занятий с воспитанниками с учетом их психофизических возможностей и индивидуальных особенностей;
- синтезированное планирование совместной деятельности со специалистами ДОУ;
- оказание консультационной поддержки родителям;
- регулирование совместно с медицинскими работниками физической нагрузки для воспитанников.

В задачи интегрированных занятий по физкультуре входят:

- формирование осознанного отношения к физической активности на основе освоения представлений и знаний о физической культуре;
- практических умений и навыков на основе усвоения

норм и правил окружающего мира;

- повышение уровня физической (плавательной) подготовленности на основе совершенствования двигательных умений и навыков, а также развития двигательных качеств и способностей;
- воспитание потребности в физическом совершенствовании на основе формирования интересов и мотивов к занятиям физическими упражнениями.

Интеграция разделов физического воспитания

Сенсомоторное развитие на занятиях в бассейне

Основные факторы — интеграция кинестетической и визуальной систем с моторным и вестибулярным контролем (схема: руки — глаза — движения):

- использование глазокистевой (мелкой) моторики;
- использование геометрии образа движения объекта внешнего мира;
- моделирование ребенком движения во внешней среде.

Задачи:

- различать предметы по цвету, структуре, размеру, форме;
- закрепить знания о системе цветов;
- пространственные понятия, умение ориентироваться;
- сформировать умение сопоставлять цвета;

- навыки конструирования, видоизменения формы предмета, собирания мозаики и т.д.

Использование музыки

Музыкальные произведения играют разную роль на занятиях и помогают решать различные задачи. На занятиях физкультурой и в бассейне музыка способствует лучшему усвоению материала. Для музыкальных примеров характерны эмоциональная действенность, яркая образность, опора на широкий круг детского восприятия.

Задачи:

- развить музыкальные способности и восприятие ребенка;
- внимание, координацию, ритмичность, слух, навыки коммуникации, пластичность.

Математика в движении

Основные факторы — объединение двигательной, визуальной и умственной систем, моделирование ребенком количественно-предметных связей в окружающей среде.

Задачи:

- упражняться в счете, последовательности;
- уметь составлять целое из частей;
- установить отношения «>» — «<»;
- ориентироваться на плоскости и в пространстве;
- иметь знания о геометрических фигурах, величине, длине;
- развить коммуникативные способности, память.



Формирование сознательного отношения детей к собственному здоровью

Предлагается сформировать у дошкольников сознательное отношение к своему здоровью. Наша задача — помочь детям приобрести такие знания.

Предлагаемый познавательный материал можно использовать на протяжении всего занятия. Наиболее приемлемая форма — игра-занятие. «Волшебные слова здоровья» помогут создать представления о том, что «от простой воды и мыла у микробов тают силы» или «чтобы крепким стать и сильным, надо закаляться и в бассейне смело плавать и плескаться».

Задачи:

- знакомить с органами чувств, зрения и слуха;
- с миром эмоций, психогимнастикой;
- заниматься профилактикой



- простудных заболеваний и гриппа;
- давать знания о вкусной и полезной пище, о витаминах и их назначении;
- укрепить опорно-двигательный аппарат, вести профилактику детского травматизма;
- проводить мероприятия по преодолению зрительного напряжения и профилактики миопии;
- устраивать «неделю здоровья».

Физическая и экологическая культура личности

Проведение занятий по экологической тропинке здоровья по темам «Осень», «Зима», «Весна» и «Лето». Упражнения представляют собой имитацию объектов и явлений живой и неживой природы, а также деятельность в природной среде. Предусматривается использование образных названий упражнений, приемов, имитаций и подражания, взаимосвязанных с содержанием природоведческих наблюдений, рассказов и бесед о природе.

Коррекция речи через движение

Материал тесно связан с деятельностью логопеда и является своеобразным дополнением к его работе по коррекции речи. Также такие логоритмические движения оказывают сильное воздействие на эмоциональную отзывчивость и творческую активность детей.

Задачи:

- научить ребенка основным видам движения, а также упражнениям с заданиями на все виды мышц с обязательным введением слова, особенно в стихотворных формах, так как ритм стихотворной формы помогает сохранить ритмичность движения;
- развить у детей память, внимание, слух, ритмичность, пластичность движений;
- укрепить голосовые данные, создать разноплановые образы с помощью мимики, интонаций, жестов и движений;
- повысить интерес к занятиям;
- улучшить газообмен, укрепить и развить мышцы грудной клетки, шеи, дыхательную мускулатуру, проводить закаливание дыхательных путей.

Подбор упражнений зависит от возрастных особенностей детей, темы и задачи занятия, в соответствии с рекомендуемыми принципами последовательности и распределения физической нагрузки.

По результатам исследования Уральской государственной академии физической культуры через 9 месяцев после начала таких занятий наблюдалось изменение показателей физического развития и подготовленности, обусловленное естественными процессами роста и развития детей и целенаправленными действиями.

У экспериментальной группы снизились показатели ЧСС и ЧД (частоты дыхания), увеличилась продолжительность задержки дыхания на выдохе, что свиде-

тельствует об увеличении функциональных возможностей организма и положительном влиянии интегрированных занятий на состояние дошкольников.

Сравнение физической подготовленности позволило выявить различия результатов. Дети экспериментальной группы превзошли контрольную по итогам двигательных тестов и в темпах физической подготовленности.

Установлено, что интегрированные занятия оказали положительное влияние на уровень освоения упражнений дошкольниками.

Кроме того, после проведения эксперимента повысился уровень образованности. Следовательно, занятия также способствуют не только развитию физического потенциала дошкольников, но и формированию различных знаний.

Таким образом, методика интегрированных занятий по ФК и плаванию обеспечивает сопряженное решение задач физического, экологического, музыкального образования и воспитания детей дошкольного возраста.

Литература

Дошкольное воспитание. 1999. № 7. 2001 № 2, № 7; 2002. № 5.

Ребенок в детском саду. 2002. № 3; 2003. № 1.

Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. М.; Ставрополь, 2001.

В гостях у доктора Айболита (физкультурное развлечение для детей старшей группы)

Азаркина Н.Н.,
воспитатель МДОУ № 125, г. Саранск

Формирование личности, поддержание на необходимом уровне физического и психического здоровья начинается с рождения ребенка и продолжается в дошкольном возрасте, являющемся временем для выработки правильных привычек, здорового образа жизни и потребности в двигательной деятельности. Движения оказывают всестороннее влияние на организм ребенка: улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы, повышается устойчивость ребенка к заболеваниям. Физические упражнения способствуют развитию умственных способностей. При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние детей.

Современная жизнь перенасыщена нервными перегрузками. Физические упражнения помогут детям противостоять стрессовым ситуациям. Быть в движении — значит укреплять здоровье. Чем более крепким здоровьем мы вооружим наших детей, тем лучше они приспособятся к жизни.

Цели:

- развивать ловкость, равновесие, умение ориентироваться в пространстве;
- формировать умение играть в игры соревновательного характера;
- воспитать интерес к движениям и здоровому образу жизни.

Оборудование: кегли — 20 шт., 2 (4) дуги, «кочки», 4 обруча, 6 колпаков; по 2 шнура, флажка, мешочка с песком, стульчика; картошка, эмблемы для детей, 2 деревянные ложки; костюмы медведя и доктора Айболита; письмо.

* * *

Воспитатель читает письмо, в котором доктор Айболит приглашает детей к себе в гости.

Воспитатель. Дорога к нему нелегкая, надо будет преодолеть препятствия. Но я уверена, ребята, что вы с этими препятствиями справитесь. Прежде чем отправиться в путь, нам надо подготовиться.

Давайте сделаем массаж. А для чего он нужен? *(Чтобы не простудиться, не заболеть.)*

Дети делают точечный массаж, массаж ушных раковин, стоп. После этого выполняют несколько дыхательных упражнений. Далее идут в зал и проходят полосу препятствий: по горной дороге (ходьба «змейкой» между кеглями), через мост (ходьба по скамейке), через болото (прыжки с «кочки» на «кочку»), через туннель (подлезание под дугами), по узенькой дорожке (ходьба между двумя шнурами).

Навстречу детям выходит доктор Айболит.

Доктор Айболит. Здравствуйте, дети! Кто у вас болен?

Воспитатель. Здравствуй, добрый доктор Айболит. Спасибо тебе за заботу, но у нас нет больных.

Доктор Айболит. Не может быть, я должен это проверить сам. *(Раскрывает саквояж, начинает обход.)* У кого живот болит? А есть ли у вас девочки чумазы? А кто мыла боится? Кто зарядкой не любит заниматься?

Воспитатель. Доктор Айболит, у нас таких детей нет.

Доктор Айболит. Молодцы! Все опрятные, позвоночник прямой, хорошие мускулы, никто не кашляет.

Здесь никто, никто не болен,
Каждый весел и здоров,
К соревнованиям готов.

Воспитатель

Физкультурой заниматься
Начинаем мы сейчас,
Бегать, прыгать, кувыряться —
Будет весело у нас.

Игра «Чья команда быстрее построится?»

Дети делятся на две команды. Под музыку они врассыпную бегут по всему залу. По окончании музыки все быстро встают на свои места.

Воспитатель. Праздник продолжается. Начинаем соревнования.

Игра-эстафета «Перемени предмет»

Играющие по сигналу бегут на другую сторону зала до обручей. Ставят в них кегли, берут флажки, возвращаются бегом и передают флажки следующим участникам. Выигрывает команда, последний участник которой быстрее вернулся с предметом. Айболит хвалит детей и загадывает загадку:

Доктор Айболит

Он лежать совсем не хочет,
Если бросить, он подскочит,
Бросишь снова — мчится
вскачь.

Отгадай, что это?.. *(Мяч.)*

Доктор Айболит дает детям два мяча.

Эстафета «Кто быстрее прокатит мяч между колпаками?»

Впереди каждой команды стоят в ряд по 4 колпака. По команде первые дети катят мяч между колпаками, назад возвращаются бегом и отдают мяч впереди стоящим детям, а сами встают в конец колонны.

Входит Медведь.

Воспитатель. Здравствуй, Мишка! Ты пришел к нам на праздник? Почему такой грустный?

Медведь

Я немного толстоват
И немного косолап,
Но поверьте мне, друзья,
В этом я не виноват.

Воспитатель

А скажи, Мишутка, нам,
Чем ты занят по утрам?

Медведь

Я, ребята, долго сплю,
До обеда я храплю.
Может, средство есть какое,
Чтобы сильным, ловким стать,
От других не отставать
И никогда не заболевать?

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.

Все *(вместе)*. И ничуть не устаем.

Исполняется песня «Про зарядку» (муз. Д. Львова-Компанейца, сл. В. Викторова).

Медведь. Я все понял. *(Пытается делать зарядку, падает.)*

Воспитатель. Ну что, Миша, не получается? Еще раз попробуй.

Медведь делает зарядку, улыбается, говорит, что ему понравилось заниматься физкультурой, и предлагает поиграть с ним.

Игра «Дедушка-рожок»

Играющие делятся на две равные группы и занимают места на противоположных сторонах площадки, где линией отмечены их дома. Для игры выбирают водящего медведя и называют его «дедушка-рожок». Дом его находится в стороне.

Водящий громко говорит: «Кто меня боится?» Игроки ему отвечают: «Никто!» и тотчас же перебегают из одного дома в другой через все поле. Бегут и поддразнивают водящего:

Дедушка-рожок,
Дедушка-рожок,
Съешь с горошком пирожок!
Съешь с горошком пирожок!

Водящий (медведь) выбегает из своего дома и старается осалить игроков. Тот, кого он осалил, вместе с ним ловит играющих. Как только играющие перебегут из дома в дом и водящий вместе с помощником займут свое место, игра возобновляется.

Медведь прощается с детьми, обещает делать зарядку, заниматься спортом и уходит.

Воспитатель. А мы продолжим наши веселые соревнования.

Игра «Пингвины»

Дети, зажав мешочек с песком между коленями, прыгают до флажка и возвращаются назад.

Игра «Кто быстрее переложит кегли из одного обруча в другой?»

Дети стоят в шеренгах. По команде первые начинают передавать кегли по одному друг другу, последние складывают их в обруч, лежащий на полу.

Доктор Айболит

Вот ложка,
А в ложке — картошка.
Бежать нельзя, дрожать нельзя,
Дышать можно,
Только осторожно.

Эстафета «Кто скорее перенесет картошку»

Первые участники берут картошку в ложку, идут до корзины,

бросают и бегом возвращаются назад, отдают ложку следующему ребенку.

Доктор Айболит

Ну, ребята, тренировку
Провели вы очень ловко,
Получайте-ка морковку.

Ребята, почему вы должны обязательно есть овощи и фрукты?

Дети. Чтобы зубы были крепкими, в овощах есть витамины.

Воспитатель. Спасибо, доктор Айболит, за угощение. А теперь, ребята, давайте скажем доктору наш девиз.

Дети

Чтоб расти и закаляться,
Будем спортом заниматься!

Доктор Айболит. Закаляйся, детвора! В добрый час.

Дети. Физкульт-ура!

Формирование навыков здорового образа жизни в старшей группе

Ялунина Т.И.,

воспитатель первой категории МДОУ д/с комбинированного вида № 29 «Золушка», г. Губкин Белгородской обл.

Зачем нам два уха?**Цели:**

— познакомить с особенностями строения слухового аппарата человека;

— активизировать знания о роли слуха для ориентации и овладения человеком речью, об органах слуха некоторых живых организмов;

- с помощью экспериментов показать значимость расположения ушей на противоположных сторонах головы и величины ушных раковин;
- развить орган слуха, умение различать различные звуки;
- воспитать желание беречь орган слуха, содержать его в чистоте.

Оборудование: музыкальные фонограммы, белые халат и колпак, инструмент для доктора; плакат-схема «Орган слуха человека»; демонстрационные картинки «Бабочка», «Кузнечик», «Змея», «Рыба», «Кошка»; дидактическая игра «Такие разные уши» (картинки-пазлы с изображением животных: свинья, собака, кошка, слон, обезьяна, белка, заяц; 2 картинки с изображением человека и 3 дополнительные с изображением змеи, кузнечика, бабочки, у которых нет органа слуха), шарф.

* * *

В группу приходит доктор Пилюлькин, представляется, угощает детей витаминами, беседует о правилах гигиены по уходу за ушами.

Пилюлькин. Ребята, чем вы слышите?

Дети. Ушами.

Пилюлькин. Человек благодаря ушам слышит музыку, воспринимает человеческую речь, пение птиц, звуки животных и т.д. Человек может очень хорошо слышать, а может быть глухим. Если не ухаживать за своими ушами, не чистить, не мыть их,

можно стать глухим на какое-то время. Ни в коем случае нельзя совать в уши какие-либо острые предметы — можно стать глухим навсегда.

Покажите мне ваши ушки, я проверю, насколько они чистые.

Дети показывают уши, а доктор с помощью специального инструмента проверяет их чистоту.

Уши ваши чистые, значит, вы хорошо слышите. И сейчас я предлагаю вам поиграть, а заодно и проверить свой слух.

Ставьте ушки на макушке,
Слушайте внимательно.
Мы сейчас играть начнем
Просто замечательно.

Музыкально-дидактическая игра «Угадай звуки»

Звучат фонограммы: крик петуха, хрюканье, лай, мяуканье, шум дождя и ветра, хруст снега, плеск волн, скрип двери, звон стекла, стук барабана, игра аккордеона. Дети по очереди называют, что они слышат.

Пилюлькин. Молодцы, справились с заданием, а теперь обратите внимание на этот плакат. Я расскажу вам об органе слуха.

Рассказ доктора Пилюлькина «Орган слуха человека»

Снаружи уши похожи на большие раковины, которые можно увидеть в море. Подобная форма ушей позволяет нам лучше слышать. Ушные раковины всего лишь часть наружного уха.

Еще у нас есть внутреннее и среднее ухо. Наружная часть ловит звук и передает его в среднее ухо. Там под действием звука начинает колебаться барабанная перепонка, передающая свои колебания во внутреннее ухо и далее — в слуховой центр коры головного мозга. Слуховой центр анализирует звуковые сигналы: каковы они и кому они принадлежат.

Проведем эксперимент.

Эксперимент «Большие уши»

П и л ю л ь к и н. Приложите свою ладонь к уху. А теперь поверните голову по направлению к источнику звука. (*Звонит будильник.*) Отнимите ладонь, приложите к уху снова — и вы почувствуете разницу. Когда ладонь за ухом, она как бы увеличивает размер ушной раковины. И тогда вы слышите звуки отчетливее и громче, ведь так? Сделаем вывод: чем больше ушная раковина, тем слух лучше, острее.

Эксперимент «Зачем два уха?»

П и л ю л ь к и н. Зачем человеку два уха?

Д е т и. Чтобы хорошо слышать.

П и л ю л ь к и н. Чтобы точнее определять, откуда идет звук. Если бы у нас было по одному уху, то приходилось бы крутить головой во все стороны не из баловства, а чтобы определить это направление. Прижмите сильно

ладонью одно ухо, а другим слушайте, где звук. (*Звонит будильник, дети определяют направление звука одним ухом.*) А теперь откройте ухо и слушайте, не поворачивая головы. (*Звонит будильник, дети определяют направление звука, не поворачивая головы.*) Сделаем вывод: когда на голове два уха, и что очень важно, с двух сторон, крутить его совсем не обязательно.

Посмотрите на картинку «Кошка». У кошки ушки находятся не по бокам головы, как у нас, а на макушке. Она умеет ими двигать. Когда она слышит звуки спереди, ее уши повернуты вперед, а когда слышит звуки сзади, поворачивает ушные раковины назад.

Предлагаю поиграть и потренировать свои уши.

Подвижная игра «Афанас»

Дети выбирают считалкой водящего — Афанаса. Ему завязывают глаза шарфом, уши оставляют открытыми. Дети стоят в кругу и говорят слова:

— Афанас, Афанас, на чем стоишь?

— На мосту.

— Что продаешь?

— Квас.

— Лови мышек, а не нас!

Дети разбегаются кто куда. Хлопками привлекают внимание Афанаса. Ему необходимо на слух определить, где, в какой стороне хлопают дети, и поймать их. Игра продолжается 3—4 раза.

Дидактическая игра «Такие разные уши»

Необходимо подобрать каждому предложенному животному и человеку уши. В игре также даются три дополнительные ознакомительные картинки с изображением змеи, кузнечика, бабочки, у которых нет органа слуха. Они слышат иначе: у змеи два едва заметных отверстия на голове, у кузнечика слуховой аппарат на коленках, у бабочки — на брюшке.

П и л ю л ь к и н. Наше занятие подошло к концу. Вы замечательно справились со всеми заданиями. Узнали очень много интересного. Что именно вам запомнилось?

1 - й ребенок. Не у всех живых существ имеется орган слуха.

2 - й ребенок. Кошка умеет шевелить ушами.

3 - й ребенок. Надо чистить и мыть уши, чтобы хорошо слышать.

4 - й ребенок. У людей и животных уши разные.

П и л ю л ь к и н. Все верно говорите. Молодцы, вы были очень внимательными на занятии. Понравилось вам занятие, ребята?

Д е т и. Да.

П и л ю л ь к и н. Если понравилось, выберите красную звездочку, если нет — зеленую.

До свидания, до новых встреч.

Путешествие в страну Здоровья (день здоровья)

Новикова М.В.,
инструктор по физкультуре;

Орлова Л.Ю.,
воспитатель ГОУ № 2420, Москва

Задачи:

- подвести к пониманию того, что каждый человек должен заботиться о своем здоровье с детства, повышать защитные силы организма;
- закреплять культурно-гигиенические навыки;
- прививать любовь к спорту и физической культуре;

— дать знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, полезных продуктах, в которых они содержатся.

Действующие лица: ростовая кукла Буратино, доктор Здравейкина, Главный тренер страны Здоровья, Вода-Водичка, Садовник, Король музыки Скрипичный ключ.

Оборудование: станция «Умывайка»: зубные щетка и паста, расческа; станция «Спортивная»: обручи, мячи, скакалки, кольца для набрасывания, много малых мячей, канат, конусы; станция «Неболейка»: оборудование для фиточая, поливитамины; станция «Музыкальная»: музыкальные инструменты; станция «Витаминная»: муляжи овощей и фруктов, карточки с изображением фруктов и овощей, полотняный мешочек, большой поднос, три блюда.

* * *

В группе

Утром детей встречает ростовая кукла Буратино с повязкой Красного креста на руке.

Буратино. Здравствуй, ... (имя ребенка). Как твое настроение? Самочувствие? Ты здоров? Сейчас мы узнаем, раздевайся поскорей. *(Ставит градусник из картона под мышку; если ребенок плачет, успокаивает его и дает витаминку.)* Ну будь здоров, не чихай и не кашляй, проходи в группу.

Дети, чтобы быть здоровым и бодрым, что нужно делать?

Дети. Зарядку.

Буратино. А научите меня делать зарядку.

Все делают зарядку.

Хорошо, а теперь пойдемте-ка умываться.

Кран, откройся, нос, умойся,
Мойтись сразу, оба глаза,
Мойтись, ручки, мойся, шейка,
Шейка, мойся хорошенько.

Мойся, мойся, умывайся,
Грязь, смывайся, грязь,
смывайся!

Ну вот мы чистые
и бодрые.

Если бодрым и здоровым
В нужный час за завтрак
сесть,

То с хорошим аппетитом
Будешь пить и будешь есть!

Дети садятся завтракать.

Дети, а что нам приготовили сегодня наши повара?

Дети. Кашу.

Буратино. Эта каша называется — каша здоровья. Ведь сегодня не простой день. Сегодня — День здоровья, поэтому волшебную кашу каждый должен съесть всю-всю.

Воспитатель предлагает собираться на улицу и позвать с собой Буратино.

Воспитатель. Мы ему покажем, какой у нас красивый участок, как много на нем растений, цветов. А ведь они нам дают чистый воздух. Чтобы быть здоровым, нужно много гулять на свежем воздухе в любую погоду.

Буратино (поет)

Детки, детки, собирайтесь,
Смотрит солнышко в окно.
Поскорее одевайтесь,
Нас гулять зовет оно.

Воспитатель. Давайте покажем Буратино, как мы будем одеваться.

Проводится самомассаж.

Мы на ножки наденем
сапожки.

Дети глядят ножки снизу вверх
несколько раз.

Кофту будем надевать,
Руки в рукава вдевать.

Глядят руки от пальцев до плеч
несколько раз.

Все застёжки застегнем

Имитируют движение пальцами
сверху вниз, как будто застегивают
пуговицы.

И тогда гулять пойдем.

Топают ногами.

Ой, панаму мы забыли.
Раз, на головку нацепили.

От середины к ушам в разные
стороны делают движения, будто
надевают панаму.

Друга за руку возьмем,
Вместе все гулять пойдем.

Далее дети одеваются и выходят
на улицу.

Сегодня нас на улице ждет при-
ключение, мы отправимся в нео-
бычное путешествие, а куда —
скоро узнаете.

На улице

По команде все группы направ-
ляются к месту общего сбора и
выстраиваются в одну шеренгу во
главе с воспитателем. У каждой
группы на груди эмблемы.

В е д у щ и й. Сегодня мы собра-
лись с вами, чтобы поговорить о

здоровье. Какие же вы сегодня
пришли на праздник нарядные, я
вижу у вас у всех на груди эмб-
лемки. Давайте-ка вы по очере-
ди представите свои группы.

Дети хором говорят название
группы и девиз.

Молодцы, дружно отвечаете. А кто
хочет быть здоровым?

Д е т и. Все!

В е д у щ и й. А какого челове-
ка можно назвать здоровым?

Д е т и. Веселого, подвижного,
неболеющего.

В е д у щ и й. Вот сейчас нам ре-
бята расскажут, что нужно делать,
чтобы не болеть.

1 - й ребенок

Хороший сон и аппетит
Нам дарит физкультура,
Кипучую энергию для игр
И для прогулок.

2 - й ребенок

Мы в любое время года,
Даже в стужу и мороз,
Не закутываем шею
И не прячем в шарфик нос!

3 - й ребенок

Кто со спортом крепко
дружен,
С физкультурой знаком,
Летом бегает по лужам
И по травке босиком!

4 - й ребенок

Чтоб не болеть ангиной,
Простуды не бояться,
Советуем физической
Культурой заниматься!

Ведущий. Ну вот, видите, ребята нам советуют заниматься физкультурой. Но этого мало. Что еще нужно делать, чтобы не болеть, мы узнаем сегодня. Для этого мы отправимся в страну Здоровье. Мы поедем на поезде, ваш воспитатель будет паровозиком, а вы вагончиками. Вы будете переезжать со станции на станцию страны Здоровье и узнаете много нового и интересного. А когда услышите длинный свисток, — значит вам пора двигаться на новую станцию. Сейчас я вам раздам путевые листы, где будет указано, в какой последовательности вам надо передвигаться. *(Раздает листы.)* Ну что, готовы в путь?

Дети. Да!

Ведущий. Ну что же, тогда вперед! Наши поезда отправляются по разным станциям. Счастливого пути, ребята!

Раздается протяжный свисток, и «поезда» трогаются. Стоянка поезда на каждой станции 10 мин.

Станция «Спортивная»

Главный тренер страны Здоровья. Здравствуйте, ребята, вы прибыли на станцию «Спортивная», и вас приветствую я, Главный тренер страны Здоровья. Здесь вы будете играть и соревноваться, но сначала необходимо немножечко размяться.

Проводятся 6 общеразвивающих упражнений.

Ну теперь вы, я вижу, готовы к любым соревнованиям, можно и начинать.

Проводятся игры для младшей группы:

— «Дни недели» (со скакалкой, сменой уровня высоты: используются перешагивания, прыжки, поползание);

— «Змейка спит, змейка сердится» (со скакалкой);

— «Найди свой домик». Детям раздается по одному мячу каждого цвета. Используется от 2 до 4 цветов, в зависимости от подготовленности детей. Дети стоят в центре, по периферии выставляется 4 «дома» аналогичных цветов. По команде «Раз, два, три — к домику беги!» дети разбегаются к домам аналогичного цвета.

Игры для среднего возраста:

— «Дни недели»;

— «У кого больше мячей».

Игра с большим количеством мячей. Они лежат в центре площадки в большом круге. По числу игроков на периферии по кругу выкладываются обручи — «дома». В них стоят игроки. По общей команде нужно добежать до большого круга, взять оттуда мяч и отнести в свой дом, и снова в большой круг за новым мячом. Выигрывает тот, кто наберет наибольшее количество мячей (во время каждого забега игрок может взять лишь 1 мяч);

— «Перетягивание каната».

*Игры для старшей группы**Эстафеты:*

— «Положи мяч в кольцо». Дети делятся на команды. На некотором расстоянии для каждой команды ставится стойка, возле нее на земле кольцо. Первый член команды с мячом в руках добегают до стойки, кладет мяч в кольцо, назад возвращается бегом. Следующий участник — до стойки обычный бег, назад — с мячом и т.д.;

— «Удержи мяч ногами». Ребенок должен оббежать стойку и вернуться назад, удерживая мяч между ногами;

— «Переправа через болото». До стойки ребенок передвигается при помощи двух колец для набрасывания. Одно кольцо кладется на землю, ребенок прыгает в него; второе выкладывает перед собой, перебирается в него; освободившееся кольцо снова кладет перед собой. Оказавшись возле стойки, ребенок набрасывает на нее кольца, назад возвращается бегом. Второй участник преодолевает расстояние до стойки бегом, назад «переправляется через болото»;

— «Перетягивание каната».

*Игры для подготовительной к школе группы**Эстафеты:*

— «Два мяча». В эстафете задействованы три кольца для набрасывания (для каждой команды). Они лежат на равном расстоянии друг от друга по прямой

линии. В центре дальнего кольца — два мяча. Первый участник добегают до дальнего кольца, берет один из мячей, относит его в одно из пустующих колец, возвращается за другим, относит в оставшееся кольцо и бегом возвращается к команде. Второй участник по этой же схеме собирает мячи в дальнее кольцо и т.д.;

— «Переправа через болото»;

— «Передача мяча над головой». Команда выстраивается в колонну так, чтобы удобно было передавать мяч над головой. По команде начинается передача мяча до последнего игрока. Получив мяч в руки, ребенок бежит, становится впереди колонны, и передача мяча возобновляется. Так продолжается до последнего игрока;

— «Передал — садись!». Эстафета с элементами баскетбола. Команда выстраивается в колонну так, чтобы удобно было сделать присед, не мешая друг другу. Напротив колонны встает ведущий — ребенок, умеющий точно давать пасы (эту роль может выполнять взрослый). Ведущий дает пас двумя руками от груди ближайшему к себе игроку, тот ловит, тут же пасует назад ведущему и делает присед. Ведущий бросает мяч следующему игроку, и так до тех пор, пока вся команда не будет в приседе;

— «Перетягивание каната». Звучит свисток. Группа выстраивается «паровозиком». Главный

тренер страны Здоровье прощается с детьми и желает им здоровья.

Станция «Умывайка»

В о д а - В о д и ч к а. Здравствуй-те, ребята, вы прибыли на станцию «Умывайка», а я ее представительница — Вода-Водичка. Со мной вы сталкиваетесь везде. Утром, встав с постели, куда вы идете?

Д е т и. Умываться.

В о д а - В о д и ч к а. Ну конечно же. Давайте вместе с вами сейчас умоемся. А еще можно приговаривать:

Водичка, водичка,
Умой мое личико,
Чтобы глазки блестели,
Чтобы щечки розовели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.

Ну вот, умылись, какие вы стали сразу чистенькие, красивенькие, с блестящими глазками. А что еще нужно не забыть сделать во время утреннего умывания?

Д е т и. Почистить зубы.

В о д а - В о д и ч к а. Правильно. Какие вы молодцы, сразу видно, что регулярно это делаете. Узнаете? (*Показывает детям зубные щетку и пасту.*) Это наши верные помощники. Водить зубной щеткой по зубам надо вправо-влево, вверх-вниз, а еще круговыми вращениями вдоль всех зубов. (*Показывает.*) Чистить зубки нужно обязательно каждый день, ведь если этого не делать, во рту скапливается множество микро-

бов, и зубки начинают болеть. Приходится идти к врачу.

А это что, ребята? (*Показывает расческу.*)

Д е т и. Расческа.

В о д а - В о д и ч к а. Правильно. А для чего она нам?

Д е т и. Расчесывать волосы.

В о д а - В о д и ч к а. Ну конечно же. Волосы, ребята, тоже должны быть в порядке. Ученые определили, что волосы живут до 4 лет. За год они отрастают на 12—15 см. Чтобы они были здоровыми и густыми, за ними нужно ухаживать и прежде всего ежедневно расчесывать. Таким образом волосы очищаются от пыли и грязи. Раз в неделю следует мыть голову горячей водой с мылом или шампунем. Волосы нужно регулярно подстригать, тогда они будут здоровыми и хорошо выглядеть. А еще очень важно чистить ушки, чтобы в них не скапливалась сера и чтобы они хорошо слышали и не болели.

Скажите, а когда нужно мыть руки?

Д е т и. После улицы, перед обедом.

В о д а - В о д и ч к а. Правильно, молодцы. А для чего мы моем руки?

Д е т и. Чтобы микробы не попали в организм.

В о д а - В о д и ч к а. Молодцы, все знаете. А еще у меня есть для вас загадки. Посмотрим, как вы их отгадаете.

Красные двери в пещере
моей,

Белые звери сидят
 у дверей,
Мясо и хлеб — всю добычу
 мою —
Я с радостью белым зверям
 отдаю.
 (Зубы.)

Лег в карман и караулит
Реву, плаксу и грязную.
Им утрет потоки слез,
Не забудет он про нос.
 (Носовой платок.)

Между двух светил
В середине я один.
 (Нос.)

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится.
 (Мыло.)

Волосистою головкой
В рот она влезает ловко
И считает зубы нам
По утрам и вечерам.
 (Зубная щетка.)

Вот такой забавный случай —
Поселилась в ванной туча!
Дождик льется с потолка
Мне на спину и бока.
До чего ж приятно это!
Дождик теплый, подогретый,
На полу не видно луж,
Все ребята любят ... (душ).

Говорит дорожка —
Два вышитых конца:
«Помойся ты немножко,
Чернила смой с лица!

Иначе ты в полдня
Испачкаешь меня».
 (Полотенце.)

Гладко, душисто,
Моет чисто,
Нужно, чтоб у каждого было...
Что это, ребята?
 (Мыло.)

Хожу-брожу не по лесам,
А по усам и волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей.
 (Расческа.)

Ношу их много лет,
А счету им не знаю,
Не сею, не сажаю,
Сами вырастают.
 (Волосы.)

Хвостик из кости,
На спине щетина.
 (Зубная щетка.)

И в жару, и в гололед
Захочу — и дождь пойдет,
Зашумит над головой,
Дождь придет ко мне домой.
 (Душ.)

Целых 25 зубков
Для кудрей и хохолков.
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком.
 (Расческа.)

Молодцы, ребята, с загадками
справились. Вы сегодня узнали
много нового о своем здоровье,
о том, как правильно ухаживать
за своим телом. Будем всегда

мыть руки, чистить зубки и соблюдать другие правила, правда?

Д е т и. Да!

В о д а - В о д и ч к а. Ну и отлично. А теперь улыбнитесь-ка все мне и друг другу. Ведь улыбка — это хорошее настроение и тоже залог здоровья. Улыбаясь, мы дарим друг другу здоровье и радость. А угрюмый и злой человек может принести здоровье?

Д е т и. Нет!

В о д а - В о д и ч к а. Так давайте же дарить друг другу улыбки и хорошее настроение!

Станция «Витаминная»

С а д о в н и к. Здравствуйте, ребята! Вы прибыли на станцию «Витаминная», и с вами я — ваш друг Садовник. Сегодня мы поговорим о том, что растет на грядке. Вот послушайте мои загадки и отгадайте.

Красный нос в землю врос,
А зеленый хвост снаружи.
Нам зеленый хвост не нужен,
Нужен только красный нос.
(*Морковь.*)

За зеленый хохолок
Лису из норки поволоку.
На ощупь очень гладкая,
На вкус, как сахар, сладкая.
(*Морковь.*)

Правильно, ребята. А морковь — это овощ или фрукт?

Д е т и. Овощ.

С а д о в н и к. Молодцы! Так вот, морковь — очень полезный

овощ для нашего организма. В нем много витамина А, который очень важен для глазок. А еще витамин А способствует росту человека, если вы хотите побыстрее вырасти — грызите морковку. Морковный сок улучшает аппетит, укрепляет нервную систему и повышает защитные силы организма. Этот сок помогает от насморка.

А вот еще загадки.

Закутан ребенок
В сорок пеленок.
Как надела 100 рубаш,
Захрустела на зубах.
(*Капуста.*)

Уродилась я на славу,
Голова бела, кудрява.
Кто любит щи, меня ищи.
(*Капуста.*)

Правильно, конечно же, это капуста. В древности люди не только ее ели, но и использовали как лекарство от многих болезней. А врачи советовали кормить капустой маленьких детей, чтобы они росли крепкими и ничем не болели. Сок овоща помогает пище перевариваться в организме. В капусте много витамина С, поэтому она очень полезна. Из капусты можно приготовить множество вкусных блюд.

А теперь слушайте следующую загадку.

Само с кулачок,
Красный бочок.
Потрогаешь — гладко,
А откусишь — сладко.

Круглое румяное
С дерева достану я.
(Яблоко.)

Угадали. А яблоко — это фрукт или овощ?

Д е т и. Фрукт.

С а д о в н и к. Молодцы, ребята. Яблоки — любимый фрукт многих детей, ведь они не только вкусные, но и полезные. В них много железа и витамина С.

А эта загадка очень сложная, слушайте внимательно:

Золотая голова велика
и тяжела.
Золотая голова отдохнуть
прилегла.
Голова велика, только шея
тонка.
(Тыква.)

Вот вам на всякий случай подсказка:

Кто, покинув огород,
Возит сказочный народ?
Да, совсем привыкла
Быть каретой ... (тыква).

Правильно. А тыква — это фрукт или овощ?

Д е т и. Овощ.

С а д о в н и к. Молодцы, правильно. А какого цвета тыква?

Д е т и. Оранжевого.

С а д о в н и к. Правильно. А что делают из тыквы?

Д е т и. Варят кашу.

С а д о в н и к. Молодцы. А кто-нибудь ел тыквенную кашу? Она очень полезна для детей, так как выводит из организма все вредные вещества. Если вы заболели

и у вас повысилась температура, можно попить отвар из тыквы, и температура понизится. Сок тыквы способствует хорошему сну, улучшает память, придает силы.

А вот новая загадка, слушайте.

Я людям помогать люблю,
Напиткам вкус я придаю,
Гоню простуды и ангины
Получше всяких аспиринов.
На вкус слегка я кисловат,
Но в этом я не виноват.
Я — витаминный чемпион,
Зовут меня сеньор ... (лимон).

Ребята, а лимон — это фрукт или овощ?

Д е т и. Фрукт.

С а д о в н и к. Молодцы, правильно. В лимонах много витамина Р, а также витамина С, который помогает нашему организму бороться со всякими болезнями.

Ах, лимончик, царский фрукт,
Замечательный продукт.
По совету приготовьте
Витаминчиков запас —
И отменное здоровье
Не покинет больше вас!

Совет: прокрутите в мясорубке лимоны, добавьте по вкусу мед. Кушайте каждый день и будете здоровы!

А сейчас давайте поиграем. У меня в мешочке есть много разных фруктов и овощей. Сейчас каждый из вас подойдет к мешочку, просунет в него руку

и на ощупь определит, что он взял.

Дети выкладывают муляжи овощей и фруктов на большой поднос.

Теперь нам предстоит выполнить одно очень сложное и интересное задание. Мы разделимся на три команды, каждой я поручу приготовить блюдо: одна команда будет «готовить суп», другая — «салат», третья — «компот». Выбирайте овощи и фрукты, которые вам для этого нужны, и приступаем.

Дети «готовят».

Вижу, что все вы справились, никто ничего не перепутал. Молодцы!

Ну что же, пришла пора прощаться. Сегодня вы узнали много нового о витаминах, посмотрели, что растет у нас на грядке. Кушайте полезные продукты и будьте здоровы.

Станция «Неболейка»

Доктор Здоровейкина. Здравствуйте, ребята. Я — доктор Здоровейкина. Сегодня мы поговорим с вами о том, что нужно делать, чтобы не болеть. Как вы думаете, с чего нужно начинать каждый день?

Дети. С зарядки.

Доктор Здоровейкина. Ну, конечно же, с зарядки. Ну-ка, становитесь, сделаем с вами легкую разминку.

Дети делают упражнения.

А еще, ребята, очень важно закаляться. Как мы с вами закаляемся в садике?

Дети отвечают.

Ходим в облегченной одежде. А еще вы закаляетесь в бассейне, правда? Как вы закаляетесь?

Дети. Плаваем, ходим по соляным дорожкам.

Дети рассказывают, как они это делают.

Доктор Здоровейкина. А летом как можно закаляться?

Правильно — бегать босиком по траве, песочку, купаться в речке. А зимой можно закаляться?

Дети. Можно долго гулять.

Доктор Здоровейкина. Правильно — много гулять, обливаться холодной водичкой в ванной, кататься на лыжах, коньках, санках. А еще очень полезно делать точечный массаж. Сейчас я вас научу.

Под руководством доктора Здоровейкиной дети делают самомассаж.

Ребята, что вы любите кушать?

Дети. Конфеты, торт, печенье, чипсы, пить кока-колу, фанту.

Доктор Здоровейкина. Это ведь все вкусно?

Дети. Да.

Доктор Здоровейкина. А полезно?

Дети. Нет.

Доктор Здоровейкина. А какие продукты полезны для вашего здоровья?

Дети. Молоко, творог, фрукты, овощи, лук, чеснок.

Доктор Здоровейкина. Чем они полезны?

Дети. В них много витаминов.

Доктор Здоровейкина. Что такое витамины?

Дети. Полезные вещества, которые необходимы нашему организму. Они помогают ему расти, повышают работоспособность.

Доктор Здоровейкина. А что случается, если человек ест пищу, в которой мало витаминов?

Дети. Он становится вялым, грустным и часто болеет, быстро устает.

Доктор Здоровейкина. Правильно, ребята. А если вы вдруг заболели, как вы начинаете лечиться?

Дети. Пьем таблетки.

Доктор Здоровейкина. Но кроме таблеток существуют еще специальные лекарственные травы. Какие лекарственные растения вы знаете? У нас на участке растут яркие оранжевые цветочки. Знаете, как они называются? Ноготки или календула. Это очень полезные цветы. Если у вас заболело горло, настоем из них можно его полоскать.

Доктор Здоровейкина ведет детей по участку, показывает растение.

Ребята, посмотрите-ка сюда, что это за растение с овальными листочками, а на них прожилочки? Ну-ка, кто знает?

Дети. Подорожник!

Доктор Здоровейкина. Молодцы. Подорожник часто растет вдоль дорог, отсюда и на-

звание. Подорожник — лекарственное растение, его листья обладают способностью останавливать кровь и заживлять раны, так что если вы поранились, можно приложить к этому месту листок подорожника, и ранка быстрее затянется (только ранка и листочек должны быть чистыми). А еще настоем из листьев этого растения лечат кашель.

А вот еще одно известное всем вам растение. *(Показывает одуванчик.)* Все вы, конечно, его узнали — это одуванчик. Но одуванчик — это не только красивые цветочки, из которых мы любим плести венки, а еще и лекарственное растение. Из его листьев, собранных весной, готовят салат, содержащий много витаминов. Сок одуванчика улучшает аппетит и лечит много болезней, а из его цветков можно сварить вкусное варенье, похожее на мед.

Сейчас я хочу угостить вас вкусным фиточаем из мяты, шалфея и плодов шиповника. Он не только вкусен, но и полезен, так как укрепляет организм.

Дети пьют чай.

Ну что, вкусно было?

Дети. Да, очень вкусно, спасибо.

Доктор Здоровейкина. На здоровье. А сейчас мы с вами расстаемся. Вы отправляетесь на другую станцию, где узнаете тоже много нового и интересного.

До свидания. Не болейте, будьте здоровы!

Станция «Музыкальная»

Король музыки Скрипичный Ключ. Здравствуйте, ребята! Вас приветствуют станция «Музыкальная» и я, Король музыки Скрипичный Ключ.

Музыкальный руководитель планирует задания для детей по своему усмотрению. Используются: игры с движениями под музыку, игровые упражнения, игра на музыкальных инструментах, песенно-танцевальные композиции, дыхательные упражнения под музыку.

По окончании Король музыки Скрипичный Ключ желает детям оставаться в таком же хорошем настроении, побольше двигаться и быть здоровыми.

Звучит протяжный свисток. Объявляется общее построение. «Вагончики» двигаются к месту сбора. Дети выстраиваются в одну шеренгу, а перед ними стоят все персонажи.

Ведущий. Ну вот, ребята, вы и побывали в стране Здоровья. Понравилось вам?

Дети. Да!

Ведущий. Вы сегодня узнали о том, что нужно делать, чтобы не болеть. Нужно содержать свое тело в чистоте, кушать полезные продукты, принимать витамины, закаляться, как можно больше двигаться и дружить со спортом. Правда?

Дети. Да!

Ведущий. И в память о нашем сегодняшнем путешествии жители страны Здоровья вруча-

ют вам грамоты и памятные сувениры.

Персонажи вручают детям сувениры.

Мы прощаемся с вами и желаем вам не болеть и вести здоровый образ жизни!

Все расходятся по группам.

В группе

Дети заходят в группу. Там их встречает ростовая кукла Буратино.

Воспитатель. Дети, давайте мы покажем Буратино, как мы умеем раздеваться и убирать свои вещи аккуратно в шкафчик. Ведь только у нерях и грязнуль поселяются микробы и приносят болезни. Ну а мы с вами ведь не такие. Ребята, а что мы должны сделать, когда придем с улицы, помните, Вода-Водичка в стране Здоровья нам говорила?

Дети. Помыть руки.

Буратино. Молодцы, ребята. Я для вас сейчас воду открою и попрошу ее помочь вам быть чистыми и красивыми.

Дети умываются.

Теперь можно и пообедать.

Воспитатель. Садитесь кушать. Посмотрим, что вам сегодня приготовили повара.

Дети рассказывают, называют блюда.

Буратино. Приятного вам аппетита!

Дети обедают. Воспитатель напоминает им, что пищу нужно тщательно пережевывать и не спешить во время еды. После обеда дети готовятся ко сну. Тихий час.

Воспитатель (*после подъема*). Ребята, мы с вами сегодня провели замечательный день, у нас в гостях был Буратино, мы путешествовали в страну Здоровья, узнали много нового и интересного. Давайте после полдника приду-

маем (слепим, смастерим и т.п.) для Буратино какой-нибудь подарок, чтобы у него осталась память о нашем Дне здоровья.

После полдника дети с воспитателем занимаются творчеством и дарят Буратино подарки. Он благодарит их и прощается.

Из творческих работ, сделанных детьми, затем устраивается выставка «Под впечатлением от Дня здоровья».

Отряд юных космонавтов (физкультурное развлечение для подготовительной к школе группы)

Дудина Е.А.,

председатель ГМО музыкальных руководителей, музыкальный руководитель ДОУ № 7, г. Королёв Московской обл.

Цели:

- дать почувствовать себя участниками подготовки космонавтов к полету на планеты, проверить свои возможности в соревновании с другими детьми;
- формировать уважительное отношение ко всем людям, имеющим отношение к ракетно-космической отрасли России, желание быть похожими на них.

Задачи:

- доставить радость и удовольствие;
- закрепить умение быть ответственными, организованными, целеустремленными;
- коммуникативные навыки:

взаимодействие с другими членами команды, взаимовыручка, подчинение правилам игры;

- побудить к творческому выполнению заданий, демонстрируя спортивные умения и навыки.

Предварительная работа:

- рассказать о полетах космонавтов на орбиту, родном городе, мечте и желании ребят стать космонавтами, об отряде космонавтов (пример: рассказ космонавта О. Кононенко о работе на МКС и фоторяд);
- рассматривать картины и фотографии о работе «Центра подготовки космонавтов» в Звездном городке.

* * *

Дети входят в зал под песню-марш «Орлята учатся летать» (муз. А. Пахмутовой, сл. Н. Добронравова) и строятся у центральной стены.

Ведущий приветствует детей и спрашивает, кто из них хочет полететь в космос. Все дети хотят.

В е д у щ и й (*вовлекает детей в беседу*). Что такое космос?

— Как называются люди, которые летают в космос?

— Кто такие космонавты?

— Каких космонавтов знаете?

Стать космонавтом может любой человек?

Д е т и. Нет, только лучшие.

В е д у щ и й. Да! Чтобы стать космонавтом, нужно сначала окончить школу, потом учиться в летном училище, затем в военной академии. Из всех курсантов выбирают самых умных, выносливых. Ведь полет очень тяжелый, и человеческий организм испытывает колоссальные нагрузки.

Мне сказал конструктор
главный:

— Будет взлет не очень
плавный...

Будет сердце, может быть,
Часто в пятки уходить...

Задержу повыше пятки,
Вот и будет все в порядке!
И тогда за весь полет
Сердце в пятки не уйдет.

А. Шалыгин

Ребята, кто хочет стать космонавтами? А вы знаете, кто первая женщина-космонавт? (*Валентина Терешкова.*)

Значит, наши девочки тоже смогут стать космонавтами!

Дружно в ногу мы идем
Прямоком на космодром,
Мы походим на носках,
А потом на пятках.
Вот проверили осанку
И свели лопатки.
А теперь бегом-бегом —
Чтоб набрать большой разгон
И взлететь на небеса,
Чтоб увидеть чудеса...

Е. Дудина

Сразу на космодром нам еще, конечно, рановато. Мы сперва отправимся в центр подготовки космонавтов:

Мы проверим в упражнении
Ваши навыки, умения.
Дружно стройтесь в три
ряда —

Начинать отбор пора:
В наш космический отряд
Дети все попасть хотят!

Е. Дудина

Дети идут по кругу под считалку и делают движения согласно тексту. Перестраиваются в три колонны под марш «Орлята учатся летать». Проходя мимо стойки для обручей, берут один и продолжают маршировку на месте. Звучит музыка О. Фельцмана «Я верю, друзья».

В е д у щ и й

Вот так радуга на небе —
Шелковый узор!
Ну и радуга на небе,
Как цветной ковер!
А над радугой — ракета
Взмыла к небесам.
Вот такую же ракету
Запущу я сам!

Ю. Виеру

Проводится упражнение «Старт ракеты». Каждый ребенок стоит прямо и в центре обруча (он понадобится для следующего упражнения), руки над головой («нос ракеты») слегка согнуты в локтях. 1 — сесть-встать; 2 — присесть; 3 — из положения сидя поднять в прыжке руки вверх (4 раза).

На огромных скоростях
Вдаль летят ракеты.
Скоро будем мы в гостях
На других планетах.

Е. Дудина

Проводится упражнение «Ракета летит к далеким планетам». И.п.: ноги на ширине плеч, руки, сомкнутые в ладонях, вытянуты вверх. 1 — наклониться вправо-влево, вперед-назад (4 раза).

У каждой планеты есть
что-то свое,
Что ярче всего отличает ее.
Сатурн непременно узнаешь
в лицо —
Его окружает большое
кольцо.

Р. Алдонина

Проводится упражнение «Кольца Сатурна». И.п.: стоять в центре обруча (музыка продолжается). 1 — опуститься на корточки, взявшись руками за обруч, встать; 2 — вращать обруч на поясе (2 раза).

Сообщаю вам известие:
Держать вам нужно
равновесие.

Ведь в состоянии
невесомости
Все дело в этом, а не
в скорости
Е. Дудина

Проводится упражнение «Летим в невесомости» (на удержание равновесия). И.п.: руки в стороны. 1 — поднять правую ногу, отводить ее назад, сгибая-разгибая колено; 2 — то же самое левой ногой.

Что ж, ребята, тренировку
Провели вы очень ловко!

Звучит музыка В. Шаинского к игре КВН.

Я знаю, что у вас есть команды
и вы уже проводили эту замечательную игру, так?

Дети отвечают.

Как называются ваши команды?

Д е т и. «Белка» и «Стрелка».

В е д у щ и й. Почему вы так называли свои команды?

Д е т и. В честь первых собак-космонавтов. Мы смотрели о них фильм, нам они очень понравились.

В е д у щ и й. Тогда мы проведем командные соревнования, проверим вашу силу, ловкость, глазомер, которые так необходимы в полете. Без жюри невозможно ни одно соревнование, поэтому мы попросим быть членами жюри ваших воспитателей. Команды, на старт!

Подарил ракету папа,
Да, игрушка хоть куда!
Запускаю я ракету —
Попадаю не туда!?

Е. Дудина

Проводится соревнование «Запусти ракету так, чтобы она приземлилась в заданном квадрате» — бросить резиновый шарик (или мешочек с песком) с такой силой и амплитудой, чтобы попасть в обруч (расстояние выверено в соответствии с программными требованиями).

Вы сейчас все космонавты,
Как Гагарин, как Титов!
Экипаж ракеты вашей
В космос вылететь готов?

Д е т и. Да.

Проводится соревнование «Дружный экипаж» (играют по 6 человек от команды) — у каждого члена команды в руках по одной геометрической фигуре из большого конструктора (4 куба, цилиндр, конус). Надо поочередно перенести фигуры в заданный квадрат и сложить так, чтобы получилась ракета.

В е д у щ и й

Что такое звезды?
Если спросят вас —

Отвечайте смело:
Раскаленный газ.

Р. Алдонина

Еще в древности люди заметили, что звезды располагаются в определенном порядке, и стали объединять их в созвездия. Какие созвездия вам известны? Самое большое созвездие и, пожалуй, самое известное — это Большая Медведица. На Руси его называли Ковшом, потому что созвездие похоже не на медведя, а на ковш с длинной ручкой. Рядом находится Малая Медведица, похожа на Ковш поменьше. На конце его ручки сверкает звезда, которую называют Полярной.

Р е б е н о к

На севере звезда видна,
И называется она
Полярною звездой.
Она надежный друг людей,
И две Медведицы при ней
Среди космических огней
Все ходят чередой.

В. Лепилов

Внимание, команды! Вы должны договориться между собой, какое созвездие будете изображать с помощью рук.

Проводится соревнование «Необычные созвездия» — из звездного хаоса (где каждый ребенок «летит», изображая какую-нибудь звезду). С окончанием музыки команде нужно собрать свое созвездие и рассказать остальным, как оно называ-

ется (звучит муз. А. Рыбникова «Через тернии к звездам»).

«Черная дыра»... Что это такое?
Всем нам непонятное,
Страшное и злое...
Дыра всегда стремится
Планеты поглотить
И страшным притяженьем,
Как сетью, захватить,
Летят себе планеты,
А время их прошло —
Ведь их подстерегает
Космическое зло!..

Мы с вами будем соревноваться на скорость и ловкость, кто сможет убежать от «черной дыры». А водящего — «черную дыру» — определит считалка:

По порядку все планеты
Назовет любой из нас:
Раз — Меркурий,
Два — Венера,
Три — Земля,
Четыре — Марс.
Пять — Юпитер,
Шесть — Сатурн,
Семь — Уран,
За ним — Нептун.
Он восьмым идет по счету.
А за ним уже потом
И девятая планета
Под названием Плутон.

А. Хайт

Проводится соревнование «Кто ловчее и быстрее?» — ребенок (водящий в черном плаще) должен «затянуть» планету-ребенка (догнать и накрыть плащом) (3—4 раза).

КВН не может обойтись без конкурса капитанов.

Выходят капитаны, команды садятся на гимнастические скамейки.

Представьте такую сложную ситуацию в космосе: два космических корабля не могут состыковаться, произошел какой-то сбой в инженерной системе. Космонавту надо из одного корабля прыжком перескочить в другой. В комическом пространстве — невесомость, поэтому прыгнуть и попасть в корабль сложно. Это под силу только капитанам.

Проводится капитанский конкурс «Прыжок в космическом пространстве». Надо перепрыгнуть через отрезок, вымеренный на гимнастическом мате. Победителем станет тот, кто прыгнет на заданное и большее расстояние. Если оба капитана прыгнули на заданное расстояние — победили оба, «попали в другой корабль».

Вы все показали свою силу, ловкость, смекалку, глазомер. Проявили такие важные качества для космонавта, как взаимовыручка, умение подчиняться правилам, уступать, если этого требует дело. Я думаю, вы готовы вступить в команду «Юных космонавтов», а когда подрастаете, полетите куда захотите.

Детям вручают шоколадные медали.

Подвижные игры и упражнения для детей на прогулке зимой

Ковалёва Л.Г.,

заместитель заведующего по ВМР высшей категории;

Лиханова Т.И.,

старший воспитатель высшей категории;

Малофеева Е.В.,

педагог-психолог первой категории МДОУ ЦРР — д/с № 13 «Сказка», г. Краснокаменск Забайкальского края

Упражнение в равновесии — ходьба по снежному валу прямо, боком, приставным шагом и перешагивание через снежки, палочки. Прыжки на месте с продвижением вперед (расстояние 3—4 м), выпрыгивания со снежного вала или бугорка, прыжки вокруг сугроба на двух ногах или на одной ноге.

Подлезание под ветку в снежном туннеле.

Метание в вертикальную и горизонтальную цели, на дальность, метание вверх (выше куста, дерева).

Во время оттепели, когда снег хорошо лепится, из него можно соорудить снежную крепость, фигуры зверей, снеговика, приготовить снежки для игр с метанием.

Игры на снежной площадке: «Скатай шар», «Попади в колпак», «Сбей кеглю» (городок), «Веселые снежинки», «Трудный переход», «Ледяной бильярд», «Накорми медведя» (зайца), «Не попади в сугроб», «Попади в мяч», «Кто скорей прокатится по дорожке?», «За-

морозу», «Вороны», «Снайпер», «Осада крепости», «Загони льдинку», «Проведи шайбу», «Передай шайбу», «Кто скорее загонит льдинку?», «Защита городка», «Катание на санках», «Санный поезд», «Кто скорее?», «Догони», «Кто первым придет к финишу?», «Черепахи», «Ледяные дорожки», «Прокачу».

Игры при спусках с горок

Строить горку лучше во время потепления. Скатать шары из снега, сложить горкой. Утрамбовать снег, срезать лопатой лишний и из него сделать барьеры у дорожки, по которой будут скатываться ребята, а также лесенку, по которой они будут забираться на горку. Когда подморозит, залить водой — лучше горячей.

Высота для младших ребят 1 м, для старших — 1,5—2 м. Ширина — 1 м.

Хорошо, если есть скат и можно сделать его длинным.

Для овладения движениями по ледяным дорожкам надо обяза-

тельно соблюдать правила. Правила катания по ледяным дорожкам:

- кататься в одном направлении;
- кататься с интервалом;
- быстро уходить с дорожки после скольжения;
- не перебегать ледяную дорожку.

Задания детям, уверенно выполняющим скольжения:

- приседать и выпрямляться на середине дорожки, в конце ее;
- проскользить боком (правым, при повторении — левым);
- проскользить на одной ноге, делая «ласточку» (руки в стороны, одну ногу поднять назад, удерживая равновесие на другой ноге);
- скользить на одной ноге, другую ногу согнуть в колене и поднять вперед — «цапля»;
- во время скольжения разводять и сводить ноги — «фонарики»;
- скользить парами, стоя или в приседе.

«*Не урони*». Перекладывать перед собой и за спиной из руки в руку предмет (снежок, мячик). Проводить только после усвоения спусков.

«*Попади в цель*». Целью может быть щит, корзина. При спуске попасть в цель. Упражнение развивает устойчивое равновесие.

«*Подними*». На спуске присесть, взять предмет и продолжить движение.

«*Поверни*». Спускаясь с горки, приехать в указанное место, выполняя поворот вправо (влево).

«*Не задень*». Проехать в воротца, сделанные из двух палок, прутьев. Провести сани извилистой дорожкой, между расставленными флажками, пользуясь палками.

«*Сними ленту*». При спуске подняться и снять ленту с веревки, продолжить движение до указанного места.

Катание на санках

При катании на санках дети выполняют разнообразные движения, при этом не только получая от этого удовольствие, но и укрепляя свое здоровье.

Это бег с санками, влезание на горку и спуск с нее, приседания, наклоны, толкание санок с сидящим на них товарищем.

Катание на санках укрепляет силы детей, при этом развиваются ловкость, координация, смелость и решительность, согласованность движений.

Следует объяснить детям правила катания на санках:

- кататься по очереди;
- съезжать вниз с интервалом (только тогда, когда внизу никого нет);
- не останавливаться внизу, быстро уходить с дорожки раската после того, как съехал с горки;
- уметь делать повороты, тормозить в случае неожиданного появления препятствий;
- убирать санки на место;
- не пересекать дорожку перед следующим спускающимся;
- подниматься на горку с определенной стороны;

— при неожиданном появлении препятствия уметь затормозить, поставив обе ноги и приподнимаемая передок саней.

При скатывании дети обучаются управлять санками. Сидеть на санках нужно, сдвинувшись как можно дальше назад. Ноги, согнутые в коленях, обхватывают передок саней. При повороте наклонять корпус в нужную сторону, помогая ногами. Тормозить левой или правой ногой, санки при этом будут поворачиваться влево (вправо). Для остановки надо поставить обе ноги на снег, тормозить ими, одновременно приподнимая передок саней.

Неоднократно съезжая с горки, дети тренируются в ловкости, координации движений. По мере овладения спуском дошкольникам предлагаются интересные задания:

- собрать разложенные на горке предметы (снежки, флажки и др.);
- попасть снежками в цель;
- проехать под воротами (из прутьев, лыжных палок);
- приехать в обозначенное место, повернув вправо или влево от дорожки раската;
- спуститься с горки, сидя на санках вдвоем (при спуске с горки вдвоем ребенок сидит впереди, взрослый сзади).

Когда ребенок начинает спускаться самостоятельно, взрослый подталкивает санки к спуску, пока ребенок не научится этому сам.

«*Кто скорее?*». Чертится большой круг, в середине 3—4 детей с санками. Им предлагаются различные задания:

- по сигналу быстро вывезти санки из круга, держась за их спинки. После этого каждому быстро сесть в свои санки;
- при выезде из круга поменяться санками, сесть в них;
- при выезде из круга бросить снежок в цель правой и левой рукой.

«*Проезжай — бери!*». Чертятся две линии на расстоянии 6 м. От первой линии ребенок везет санки до второй, быстро собирает на санки снежки, разбегается, становится на колени на санки, скользит по инерции. Оставшееся расстояние везет санки за веревку.

«*Кто первым доедет до флажка?*». Дети соревнуются в скорости движения на санках:

- сидя лицом по направлению движения;
- сидя спиной;
- сидя парами спиной друг другу;
- соревнуются между звеньями.

«*Кто быстрее?*». Дети разделяются на группы по 3 человека. Первые номера каждой группы становятся впереди саней на стартовую линию, берутся за веревку. Вторые садятся на санки, а третьи встают сзади для подталкивания. По сигналу играющие везут санки вперед до противоположной черты к своему флажку, огибают его, меняются местами:

- ♦ первые номера встают сзади для подталкивания;
- ♦ вторые берут за веревку;
- ♦ третьи садятся на сани и сразу, без сигнала, везут сани к стартовой линии, огибают флажок, снова меняются местами и едут к флажкам.

Когда последний ребенок (подталкивающий санки) встанет на линию, он берет флажок и поднимает его вверх. Выигрывает тройка, первая поднявшая флажок.

«Ловкие и быстрые». Участники игры распределяются на группы по 3 человека. Один садится на санки, двое берутся за веревку, встают на стартовую линию у флажка. По сигналу дети везут санки вперед до противоположной черты, а сидящий на санках должен поднять по пути два снежка (кубика, мешочка с песком) — один левой, а другой правой рукой. Прибывшие на линию первыми получают очко. Кроме того, по одному очку засчитывается за каждый поднятый снежок (кубик, мешочек с песком). Затем играющие меняются местами. Когда каждый из них побывал в роли сидящего на санках, подсчитывается общее количество очков у каждой группы. Выигрывает тройка, получившая наибольшее количество очков.

«Санный поезд». Распределиться парами, дети постарше катают младших вначале по прямой дорожке, затем с поворотами вокруг дерева (сугроба), соревнуются в скорости катания. Затем двое

малышей везут одного постарше. Можно соединить двое санок — два ребенка сидят на санках, а двое везут.

«Догони». Ребята толкают санки вперед, бегом догоняют их и встают коленями на катящиеся санки. После овладения этим умением соревнуются — у кого санки проскользят дальше.

«Черепашки». Играющие делятся на пары, у каждой пары санки. Садятся на санки спиной друг к другу и по сигналу стараются побыстрее доехать на санках до финиша (5—6 м), согласовывая свои действия. Выигрывает пара, первая прибывшая к финишу.

Самостоятельные упражнения и игры детей на прогулке в зимнее время

«Чей ком больше?». Дети катают снежные комья, пока не раздастся условный сигнал (5—6 мин), затем кладут их в ряд в удобном месте на площадке и сравнивают, чей ком получился больше. В дальнейшем эти комья можно использовать для разных упражнений и игр: перешагивания, прыгивания, для сооружения снежной крепости и т.д.

«След в след». Дети шагают или прыгают двумя ногами по отпечаткам шагов, сделанных воспитателем. Следы могут располагаться по прямой, цепочкой, «змейкой», в шахматном порядке — шаг влево, шаг вправо.

«По следам к "секрету"». «Следы» от капель подкрашенной воды ведут к определенному ме-

сту на участке, где находится «секрет» — снежный холмик, за которым спрятана маска-шапочка, ответ на вопрос, в какую игру дети будут играть?

«Кто быстрее заберется на горку?». Дети взбегают на снежную горку и поднимают флажок, который находится на вершине. Кто сделает это быстрее?

«Не выпустим льдинку из круга». Дети становятся в круг с клюшками в руках. По сигналу отбивают от себя льдинку, брошенную воспитателем в круг. Упражнение вызывает большой интерес, если льдинка цветная, а воспитатель пользуется настоящим судейским свистком для подачи сигнала. Чтобы дети не сужали круг, надо очертить его подкрашенной водой и дать замерзнуть.

«Забей шайбу в ворота». С расстояния 2,5—3 м дети посылают шайбу клюшкой в ворота. Ширина ворот 60—80 см.

«Проведи шайбу». Дети клюшкой ведут шайбу или цветную

льдинку по узенькой дорожке, змейкой между цветными снежками (5—6 шт.), по кругу. Можно предложить детям задание: забей цветную льдинку в круг ногой. Диаметр круга 1—1,5 м. Расстояние от бросающего до круга 2—3 м.

«Попади снежком в мишень». Мишенью могут служить ствол дерева, башня снежной крепости, корзина, которую «держит» снежная баба, цветные лунки в снежном барьере вокруг участка, разноцветные бойницы снежной крепости (с обратной стороны прикрепляются кусочки окрашенной бумаги, картонные силуэты зверей и т.д.).

«Сбей снежок». Дети лепят снежки и укрепляют на верхушке забора, затем начинают сбивать их другими снежками. Метать снежки можно любым способом, нельзя только переступать через линию, нарисованную цветной водой вдоль забора, на расстоянии 3 м от него.

Репортаж из Африки

(физкультурное занятие для детей подготовительной к школе группы)

Масленникова Н.Г.,

инструктор по физкультуре МДОУ «ДСОВ «Дюймовочка»»,
пос. Приобье ХМАО — Югра

Задачи:

— упражнять в лазанье по гимнастической стенке с правильным захватом руками;

— совершенствовать двигательные умения и навыки (прыжки, метание, подлезание);

- развить гибкость и координацию движений;
- обучить технике выполнения игрового самомассажа;
- закрепить и обобщить представление детей о приспособлении диких животных к жизни в природных условиях;
- сформировать умение передавать в движениях образы различных животных;
- воспитать любовь и доброжелательное отношение к природе.

Оборудование: индивидуальные коврики по количеству детей; гимнастическая лестница; батут для прыжков; «гусеница» — нестандартное оборудование для прыжков; подвесной обруч; 2 скамейки; баскетбольное кольцо, 3 мяча, маты, мешочки; карточки с рисунками-схемами для ОВД; изображения африканских животных размером с ребенка; ноутбук, фотоаппарат.

Здоровьесберегающие технологии:

- дыхательная, пальчиковая и мимическая гимнастика;
- профилактика плоскостопия;
- самомассаж спины.

* * *

Вводная часть

Дети стоят в шеренге по одному, входит Корреспондент с ноутбуком и фотоаппаратом.

Корреспондент. Здравствуйте, дети! Я корреспондент газеты «В мире животных» и мне просто необходима ваша помощь. Главный редактор газеты пору-

чил мне сделать фоторепортаж о диких животных Африки, об их поведении, повадках, особенностях. А я даже не представляю, как могу оказаться в Африке, да еще и наедине с дикими животными. Помогите, пожалуйста!

Инструктор. Вы пришли прямо по адресу. Я думаю, наши дети справятся с этим заданием с большим удовольствием и интересом.

Корреспондент. Тогда возьмите все необходимое для фоторепортажа. *(Передает ноутбук и фотоаппарат.)* А я побегу брать интервью у мэра нашего поселка.

Инструктор. Ну что, ребята, вы готовы? Тогда вперед! *(Равнение в шеренге, поворот направо.)*

Проводятся упражнения:

- ходьба в колонне по одному;
- по диагонали, с высоким подниманием коленей, руки за голову — *идем по глубоким сугробам;*
- «змейкой» на носках, руки вверх, пальцы сложены в «замок» — *идем по лесу между деревьями;*
- на пятках — *мимо нас пронеслось стадо кабанчиков* — профилактика плоскостопия;
- широким шагом — *тяжело поднимаемся в гору;*
- бег в колонне по одному — *а с горы бежим бегом;*
- ходьба в колонне — *впереди океан, через него мы перелетим на коврах-самолетах.*

Дети берут индивидуальные коврики, перестраиваются в три колонны через центр.

Основная часть

ОРУ (на ковриках)

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 — приподнять голову и повернуть ее вправо;

2 — и.п.;

3 — повернуть голову влево;

4 — и.п. (8—10 раз) — *наши ковры-самолеты начали подниматься вверх, давайте посмотрим по сторонам, оглядимся.*

2. И.п.: лежа на спине, руки в стороны.

1—2 — согнуть ноги, обхватить их руками, голову прижать к коленям (7 раз) — *подул ветер, коврики закачались, чтобы не перевернуться, нужно сгруппироваться.*

3. И.п.: лежа на спине.

1—4 — упражнение «березка» (6 раз) — *пролетаем над красивыми березами.*

4. И.п.: лежа на спине, руки впереди.

1—4 — поднять прямые руки и ноги вверх, покачаться на животе (7 раз) — *маленькая лодочка качается на волнах океана.*

5. И.п.: лежа на животе.

1—4 — упражнение «лягушка», ноги согнуть в коленях, ухватить за щиколотки, прогнуться, грудь и бедра вверх (7 раз) — *пролетаем над болотом, в котором резвятся веселые лягушки.*

6. И.п.: лежа на спине, руки над головой на полу.

1—2 — сделать резкий взмах руками и сесть, руки вперед;

3—4 — и.п. — *скоро прилетим на место, нам нужно сесть поудобнее на коврик.*

7. И.п.: сидя, руки в упоре сзади.

1—2 — поднять таз, прогнуться в спине, голову назад;

3—4 — и.п. (8 раз) — *впереди большой мост, давайте изогнемся так же, как и он.*

8. И.п. — о.с., руки вниз. Прыжки ноги врозь — ноги вместе, в чередовании с ходьбой на месте (3 раза) — *чтобы наши ковры-самолеты опустились, нужно на них попрыгать.*

9. И.п. — о.с.: руки вниз.

1—4 — правую прямую ногу поднять назад под углом 90°, туловище наклонить вперед, руки в стороны. То же другой ногой (4—6 раз) — *а теперь опускаемся вниз, как изящные ласточки.*

Дети убирают коврики на место и перестраиваются в шеренгу по одному.

И первыми, кого мы встретили в Африке, конечно же, оказались веселые мартышки.

Динамическая пауза «Мартышки»

Мы — веселые мартышки,
Мы играем громко слишком.

Дети выполняют упражнение «Пружинка», дети сгибают руки в локтях, ладони развернуты вперед, пальцы раздвинуты.

Мы в ладоши хлопаем,
Мы ногами топаем.
Надуваем щечки,
Скачем на носочках.
И друг другу даже
Язычки покажем.
Дружно прыгнем к потолку,
Пальчик поднесем к виску,
Оттопырим ушки,
Хвостик на макушке.
Шире рот откроем,
Гримасы всем состроим.
Как скажу я цифру «три»,
Все с гримасами — замри!
Раз, два, три!

Дети выполняют движения по тексту стихотворения.

Инструктор фотографирует детей.

ОВД

По принципу круговой тренировки с использованием рисунков-схем.

Дети расходятся по три человека на каждую станцию. Станции пронумерованы цифрами от 1 до 6.

«Обезьяны на лианах» — лазанье по гимнастической стенке с переходом на следующий пролет, с правильным хватом руками (фото 1).

«Жирафы в саванне» — забрасывание мяча в баскетбольную корзину (фото 2).

«Львиные заросли» — пролезание в подвесной обруч боком (фото 3).

«Поляна зебр» — прыжки на батуте, «гусеница» — нестандартное оборудование для прыжков.

«Крокодилья река» — ползание по скамейке на животе с подтягиванием двумя руками (фото 4).

«Африканская пустыня (верблюжий караван)» — ходьба по



Фото 1



Фото 2



Фото 3



Фото 4



Фото 5

скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (фото 5).

Во время выполнения упражнения инструктор фотографирует детей.

Инструктор. Я думаю, что мы уже достаточно собрали информации для репортажа и можем ее отправить. Для этого у нас есть Интернет. Всю информацию с флэшки мы передадим корреспонденту газеты «В мире животных». *(Через ноутбук «отправляем» информацию.)*

Информацию мы отправили, а теперь можем и поиграть. В Африке живут попугаи, их так много, но все они такие разные. Есть попугаи разных пород: ара, какаду, волнистые. У всех попугаев очень красивое оперение. Они все дружат, но на веточке может поместиться только две птички, вот и резвятся они целыми дням, делят веточку.

Подвижная игра «Третий лишний»

Дети превращаются в веселых попугаев.

Играющие, кроме водящих, становятся парами по кругу лицом в центр круга. По сигналу догоняющий начинает ловить убегающего, стараясь его запятнать. Убегающий, спасаясь, встает перед какой-нибудь парой. Если ему это удалось, то его пятнать нельзя, а можно ловить того, кто сделался «лишним», т.е. третьим. Если догоняющему удалось запятнать убегающего, то пойманный догоняет, а бывший догоняющий становится убегающим.

Инструктор. В Африке, как и у нас, есть комары. Ох и кусачие.

Массаж спины «Комары»

Мой приятель Валерий Петров

Дети встают друг за другом по кругу.

Никогда не кусал комаров.

Растирают спины ладонями.

Комары же об этом не знали

Легко постукивают пальцами.

И Петрова часто кусали.

«Кусь-кусь, кусь-кусь,
кусь-кусь!

Легко пощипывают.

Я Петрова не боюсь!

Буду я его кусать,

Поколачивают кулачками.

Буду я его шипать».

Эй, Валерий, убегай,

Поглаживают ладонями.

Комаров не догоняй!

Заключительная часть

Инструктор. Пришло время возвращаться домой, и через океан мы поплывем на лодочке.

Пальчиковая игра «Лодочка»

Две ладошки прижму

Две ладони соединить «лодочкой».

И по морю поплыву.

Большие пальцы согнуть внутрь.

Две ладошки, друзья, —

Выполнять волнообразные движения руками.

Это лодочка моя.

Паруса поднимаю,

Поднимать попеременно руки вверх, разжимая пальцы.

Океаном поплыву.

А по бурным волнам

Волнообразные движения руками.

Плывут рыбки тут и там.

А через горы мы перелетим

На воздушном шаре.

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»

Входит Корреспондент.

Корреспондент. Спасибо за помощь. Репортаж оказался интересным, красочным и познавательным. Главный редактор уже отправил его в печать. А вам от меня подарок. (*Дарит фотографию.*) Смотрите и вспоминайте о том, как побывали в Африке.

Проблемы возникновения и способы преодоления водобоязни у детей старшего дошкольного возраста

Акулина Н.Н.,
*инструктор по физкультуре и плаванию,
ГОО д/с № 1504, Москва*

Дошкольный возраст — важнейший период, когда формируется личность и закладываются прочные основы опыта жизнедеятельности, здорового образа жизни. В этом возрасте эмоции имеют бурный, но нестойкий характер, проявляющийся в быстром переходе от одного эмоционального состояния к другому. Ребенка легко испугать, рассердить, но с той же легкостью можно заинтересовать, вызвать у него радость, удовольствие. Одно из благоприятных условий возникновения разнообразных эмоций — водная среда. Однако многие инструкторы по плаванию сталкиваются в своей работе с проблемой, когда ребенок отказывается входить в воду, плачет, громко кричит, скован.

Что делать, если ребенок боится воды? В большинстве случаев такая проблема зависит от возрастных особенностей и имеет временный характер. Если же

такое поведение сохраняется длительное время, это говорит о нервной слабости ребенка, незнании родителями его качеств, наличии у них самих боязней и тревожности. К сожалению, страхи возникают по вине самих родителей, и наш долг — предупредить возможность их появления и оградить детей от отрицательных реакций на занятиях плаванием.

С давних пор известно, что водные процедуры положительно воздействуют на психоэмоциональное состояние человека, повышают устойчивость нервной системы к неблагоприятным воздействиям, повышают его работоспособность. Плавание — навык, необходимый всем людям. Особенно он важен в городах и поселках, расположенных на берегах реки, озера, моря, где умение плавать делает безопасным нахождение детей возле водоема. Можно с уверенностью сказать, что тема водобоязни в дошколь-

ном возрасте не потеряет своей актуальности и в будущем, поскольку первые годы жизни — период наиболее интенсивного физического и эмоционального развития. И от того, в каких условиях оно будет протекать, во многом зависит будущее человека. Поэтому помочь ребенку, испытывающему страх перед водой, не только полезно, но и необходимо.

Водобоязнь — форма страха, относящаяся к числу отрицательных эмоций человека. Повышенная чувствительность к водной среде проявляется в обостренной реакции на неприятные ощущения от попадания воды на лицо, особенно в глаза, и в постоянном желании держаться за твердую опору. Хотя боязнь воды испытывают не более 5% детей, по данным многолетних наблюдений В.С. Васильева (1989), эта проблема очень актуальна при начальном обучении плаванию и требует определенных знаний и умений от тренера и родителей.

Люди, страдающие водобоязнью, мучаются от осознания своего неумения плавать, беспомощного состояния в воде.

Она проявляется в снижении самооценки, состоянии постоянной тревоги при приближении к воде. Со всеми трудностями водобоязни человек справляется с помощью индивидуального преодоления и последующего обу-

чения плаванию. Но, к сожалению, не всем детям дошкольного возраста общение с водой доставляет радость. Встречаются и те, кто когда-либо захлебывался, боится погружения в воду. А кто-то страдает и патологической боязнью воды.

Часто бывает и так: ребенок всегда плавает в бассейне. Но, когда родители поехали с ним на море, он не решился самостоятельно войти в воду. В этом случае сыграли свою роль психологические факторы — необозримость водного пространства, неизвестная глубина, множество купающихся. Это важно учитывать педагогам, планирующим занятия с детьми в бассейне. Надо твердо придерживаться правила: детей нельзя насильно принуждать к плаванию и упражнениям в воде. Очень важно освоение водной среды, знакомство с ее физическими свойствами — плотностью, вязкостью, сопротивлением, выталкивающей силой, температурой. Поэтому на первых занятиях боязливых детей нельзя стыдить и насильно заставлять входить в воду. Постепенно, после того как новички вошли в воду, им нужно дать возможность освоиться с местом купания, температурой воды.

Детям, страдающим водобоязнью, необходима психологическая помощь, в результате которой преодолевается негативное и

формируется положительное отношение к воде. Например, ребенок, купаясь дома в ванной, поскользнулся, упал и наглотался воды, но он испугался больше не этого, а паники и суматохи, возникших со стороны родителей. В дальнейшем они будут относиться с боязнью к купанию, и это только усилит страх ребенка. Некоторые родители стараются воспитывать толерантность к страху, внушая необходимость смириться с неизбежной ситуацией. Их принцип — не помочь ребенку преодолеть проблему, а смириться с ней и не заострять на этом внимания.

Методы преодоления страха глубины или воды:

- родители и педагоги не должны намеренно подвергать ребенка страху. Важно не запугать его дальше, не вспоминать о негативном опыте, не стыдить его. Надо сказать, что бояться утонуть — нормально для не умеющего плавать. Иначе ребенок будет думать, что это его постоянное качество, а не проходящее явление. Нужно выражать уверенность в успехе;
- воспитывать у ребенка некоторую долю терпимости к переживаниям боязни;
- обеспечивать ребенку комфорт и безопасность. Важно научить его уверенно чувствовать себя в воде, ведь это вопрос его безопасности.

Как научить ребенка не бояться воды?

Для того чтобы ребенок не боялся воды, сначала надо постараться заинтересовать его. Взрослый должен быть «эмоционально доступен» для ребенка, сочувствовать переживаниям и всячески поощрять его попытки преодоления страха воды. Необходимо создать такую обстановку, чтобы дети поняли: они без стеснения могут сказать нам обо всем, что их напугало. Важно знать, что спокойный тон, понятные советы снимают психическую напряженность. Нельзя говорить: «Делай так, а то утонешь». Надо сказать: «Вот так плыть удобнее, быстрее и т.п.». Ни в коем случае не пугать ребенка и даже подростка, так можно на всю жизнь вселить страх перед водой, отбить охоту к плаванию. При неблагоприятном стечении обстоятельств — наличии тревоги и страхов у взрослых, окружающих ребенка, — тревога перерастает в тревожность, а страх — в боязливость, которые впоследствии формируются в устойчивые черты характера.

Безопасность плавающего зависит прежде всего от его психического состояния в данный момент. Поэтому, обучая детей плаванию, приучая их к воде, нужно в первую очередь учитывать этот психогенный фактор.

В дошкольном возрасте водобоязнь подвергается психологическому воздействию, поскольку она пока больше обусловлена эмоциями, чем характером, и во многом имеет возрастной переходящий характер.

По результатам диагностики мы выявили преобладание негативных тенденций у детей старшего дошкольного возраста на занятиях по плаванию: низкую самооценку по шкале «Храбрость» — 49% детей (методика «Лесенка» В.Г. Шур с модификацией автора); высокое нервное напряжение и уровень тревожности — 58% (тест «Тревожности» Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен). Из исследования страхов (методика рисуночного теста «Я боюсь», модификация А.И. Захарова) выявилось, что дети больше всего подвержены страху «большого объема воды» — 100%.

В детском саду разработана и одобрена программа, включающая психокоррекционные комплексы упражнений, позволяющая значительно снизить чувство водобоязни. С помощью этих комплексов и подобранных игр, упражнений, бесед регулируются процессы, связанные с излишним возбуждением и торможением. На занятиях по плаванию обучение строится по принципу «от простого к сложному».

В начале обучения используются всевозможные поддержива-

ющие средства: нарукавники, пояса, круги. Для повышения интереса к занятиям стараемся не ограничиваться плавающими досками, а используем мячи, плавающие игрушки, ласты, пластиковые бутылки, рюкзаки, наполненные плавсредствами, и многое другое.

После внедрения коррекционной программы методом игровой терапии мы заметили снижение уровня тревожности с 58 до 29% и количества страхов «большого объема воды» со 100 до 33%. Значительно вырос уровень самооценки — с 49 до 83%, все это привело к улучшению эмоционального состояния детей на занятиях по плаванию. У 83% детей вода стала вызывать интерес.

Итог работы по данной программе — высокий процент выполнения стандартов по плаванию выпускниками детского сада в течение пяти лет. В октябре при проверке ИПП (исходной плавательной подготовки) результат по подготовительным группам составляет от 13 до 30 м; средний результат по группам — 23 м. В мае соответственно от 15 до 80 м; средний — 55 м. Стандарт по плавательной подготовке выполняли от 83 до 96% дошкольников. Таким образом, более 80% детей способны проплыть дистанцию от 25 до 50 м и более.

Предлагаем вашему вниманию новые книги



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.



ПРАЗДНИКИ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5—6 ЛЕТ Сценарии для ДОУ

Автор — Картушина М.Ю.

Обложка, 128 с. Формат 84×108/16

Представлены разработки оздоровительных досугов, основанных на народных праздниках, для детей старшего дошкольного возраста. Предлагаемый материал адресован музыкальным руководителям, воспитателям, инструкторам по физической культуре детских дошкольных учреждений, организаторам детского досуга, учителям начальных классов и предполагает многогранное обогащение целостной воспитательной работы на основе народного календаря. Издание содержит нотное приложение.

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.

Районная спартакиада «Спортивная семья – здоровая Россия»

Клычникова Н.В.,

*ведущий специалист дошкольного отдела Управления
образования администрации Ленинского
муниципального р-на Московской обл.*

Гимнастика, физические упражнения,
ходьба должны прочно войти
в повседневный быт каждого,
кто хочет сохранить работоспособность,
здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Гиппократ

СОТРУДНИЧЕСТВО

Что самое ценное для каждого родителя? Конечно же, здоровье его ребенка. Как сохранить и укрепить его, как приобщить к здоровому образу жизни? Эти вопросы часто звучат на родительских собраниях в наших детских садах.

Физкультурных занятий, спортивных праздников и досугов, по нашему мнению, недостаточно. У нас возникла идея проведения настоящих соревнований, в которых будут участвовать не только дети, но и родители и педагоги. В первой спартакиаде, проходившей в 2008 г., принимали участие пять детских садов г. Московский, в 2009 г. — уже девять детских садов г. Видное, а в сентябре 2010 г. в детской спартакиаде приняли участие 13 команд со всего Ленинского района.

В соревновании принимали участие воспитанники муниципальных дошкольных образовательных учреждений (5—6 лет). Судейская коллегия серьезно и ответственно оценивала шансы каждой из команд. В финале каждому вручались медаль и памятный подарок, детскому саду — грамота за участие. А командам, занявшим 1-е, 2-е и 3-е места, — кубок победителя. На наше мероприятие приходили желанные гости: спортсмены из спортивной детско-юношеской школы олимпийского резерва «Олимп», представители различных организаций, родители и болельщики.

Место проведения: дворец спорта «Видное».

* * *

Команды выстраиваются на беговой дорожке.

Звучит сигнал открытия праздника.

Спортивная композиция

Ведущий

Праздник спортивный гордо
Вступает в свои права.

Солнцем улыбки доброй
Встречает его детвора.

Звучат фанфары.

Спартакиада дошкольников Ленинского муниципального района открыта. Нашу колонну возглавляют спортсмены муниципально-образовательного учреждения дополнительного образования де-

тей специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва «Олимп», команды муниципальных дошкольных образовательных учреждений Ленинского муниципального района — победители 1-го этапа спартакиады, родители, педагоги, представители администрации городских и сельских поселений, болельщики.

Торжественное шествие команд. Команды выстраиваются вдоль беговой дорожки.

Нам, смелым, и сильным,

и ловким,

Со спортом всегда по пути.

Ребят не страшат тренировки,

Пусть сердце стучится

в груди.

Нам, смелым, и сильным,

и ловким,

Быть надо всегда впереди.





Здоровье, сила, ловкость —
Вот спорта пламенный завет.
Покажем нашу дружбу,

смелость,

Спартакиаде шлем привет!
Юное тело свое закалять,
Больших добиваться высот.
Отвагу и волю в себе

воспитать

Поможет нам спорт.

Словно море, трибуны

шумят,

Нынче будет нелегким
сражение.

Поболеем за смелых ребят,
За спортивный задор

и уменье.

Нелегкий будет спор
За каждый наш рекорд,
В одном мы верим
Искренне и свято:
Все те, кто любит спорт,
Все те, кто верит в спорт, —
Надежные ребята.

Дети исполняют танец «Олимпийский вальс» (в конце танца отпускают голубей).

В е д у щ и й. Добрый день, дорогие ребята! Добрый день, уважаемые взрослые! Мы рады приветствовать вас на нашей районной спартакиаде «Спортивная семья — здоровая Россия».

Результаты соревнований оценивает судейская коллегия. *(Представление членов судейской коллегии.)*

А сейчас мы поближе познакомимся с нашими командами.

Команды представляют свои название, девиз, эмблему.

Нашим участникам предстоят интересные испытания. И мы уверены, что пройдут они их достойно, с радостью и улыбкой.

В е д у щ и й

Мы сильные, мы смелые!
Нет слабых среди нас!
В веселую Спортландию
Отправимся сейчас!

Звучит музыка фонограмм
спортивных песен. Команды вы-
страиваются на линии старта.

Наша спартакиада будет прохо-
дить в виде игр.

Ну, команды смелые,
Ловкие, умелые,
На площадку выходите,
Силу, ловкость покажите!

На площадку приглашаются ко-
манды.

Эстафеты

«Передай эстафетную палочку»

Участники эстафеты добегают
до финиша, возвращаются в ко-

манду и передают следующему
игроку эстафетную палочку.

«Перенеси шар»

Бадминтонную ракетку одной
рукой держит ребенок, другой —
родитель. На ракетке лежит воз-
душный шарик. Его нужно доне-
сти до финиша, вернуться и пе-
редать другим.

*«Отбивание мяча и забрасыва-
ние его в горизонтальную цель»*

Дети отбивают мяч двумя ру-
ками, продвигаясь до метки, а
затем метают мяч в горизонталь-
ную цель. Родители отбивают мяч
одной рукой.

В е д у щ и й. Команды пригла-
шаются на исходные позиции.

*«Бег с пролезанием через обру-
чи в группировке»*

Родители держат обручи на
расстоянии 1,5—2 м друг от дру-
га, дети пролезают через них.



«Полоса препятствий»

Перепрыгивать через гимнастические палки — расстояние 50 см, пролезать в обруч сверху, у финиша подпрыгнуть и позвенеть колокольчиком.

«Сороконожка»

Дети встают вместе с родителями в круг из резиночки и двигаются все вместе к финишу, а затем обратно.

В е д у щ и й. Подошли к концу наши соревнования.

Пусть нам спартакиада
запомнится,
Пусть все невзгоды пройдут
стороной,
Пусть все желания наши
исполнятся,
А физкультура станет родной!

Внимание! Команды приглашаются для подведения итогов.

Звучит марш, участники выстраиваются для подведения итогов и награждения.

Судейская коллегия подвела итоги. Для награждения участников и победителей районной спартакиады приглашаются команды.

Называются команды, начиная с набравшей меньшее количество очков.

Командам вручаются медали, грамоты, подарок администрации Ленинского муниципального района и подарок администрации поселения.

Называется поселение, которое представляет команда.

3-е место в нашей спартакиаде заняла команда...

2-е место заняла команда...



1-е место заняла команда...

Друзья, вот и подошла к концу наша спартакиада. Все вы победили, проигравших нет! Молодцы!

Ребенок

Здоровая Россия —
Спортивная семья!
Навстречу всем рекордам —
Папа, мама, я!

Физкультурный досуг с родителями (для детей 4–5 лет)

Бекина С.Н.,

инструктор по физкультуре ГОУ д/с № 2568, Москва

Дошкольный возраст — важнейший период в жизни ребенка. Именно в это время малыш вступает в новые отношения со взрослыми и сверстниками. Основное условие приобретения этих качеств — взаимодействие с родителями, направленное в сторону предоставления ребенку большей самостоятельности, обогащение его деятельности новым содержанием. Возникает вопрос, как может это обеспечить родитель, если он не подготовлен, не знает особенностей психического и физиологического развития ребенка? Квалифицированные специалисты — воспитатели и педагоги нашего детского сада — всегда готовы помочь.

Одна из форм позитивного взаимодействия — занятия по физической культуре в детском саду с элементами сюжетно-ролевой игры, поисковой деятельности, музыкально-эстетической направленности. В игровой форме

предлагаются занимательные упражнения, направленные на укрепление здоровья, развитие физических качеств и создание условий для удовлетворения естественной потребности детей в движении.

Предлагаем вам сценарий физкультурного досуга «Гуси-лебеди».

Цели:

- создать условия для физического развития;
- научить устанавливать партнерские отношения с родителями, другими взрослыми и детьми.

Задачи:

- учить входить в воображаемую ситуацию;
- соблюдать правила игры;
- упражнять в ходьбе и беге врассыпную и с увертыванием; в лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз удобным для ребенка способом;
- закрепить навыки ходьбы по гимнастической скамейке

- прямо с сохранением равновесия и навыки прыжков на двух ногах с продвижением вперед;
- развивать ловкость и быстроту движений, способность действовать по сигналу;
- различные мышцы;
- формировать правильную осанку;
- воспитывать взаимопомощь и самостоятельность.

Оборудование: гимнастическая стенка и скамейка, маты, мягкие модули (цилиндры, горка, кирпичики), муляжи (яблоки, печка, домик), мешочки с песком, мячи-массажеры, корзины, обручи малого диаметра, шапочка-маска «волк».

* * *

Воспитатель. Сегодня мы отправимся в гости в сказку «Гуси-лебеди». Вы помните, как начинается эта сказка? Гуси-лебеди унесли мальчика Ваню далеко за высокие горы, и сестричка Аленушка отправилась его искать. Давайте ей поможем.

Нам придется долго идти:
по дорожкам;

Дети ходят на месте.

по узкой тропинке;

Идут между линиями.

перешагивать через поваленные деревья;

Идут, высоко поднимая колени.

переходить через болота по кочкам;

Идут по мешочкам с песком.

пройти через горы,

Поднимаются в горку и спускаются с нее.

через заколдованный лес.

Ходят «змейкой» между предметами.

Давайте возьмемся за руки и пройдем между деревьями. Держитесь крепко за руки, чтобы не потеряться в лесу.

Вот мы и выбрались из леса, побежали скорее на полянку.

Дети бегут парами.

Давайте покажем, какие бывают деревья в лесу.

Дети поднимают руки к плечам, вверх, опускают.

Подул ветер и деревья стали качаться из стороны в сторону.

Разводят руки в стороны, наклоняются вправо-влево.

На поляне растет много цветов, давайте нарвем букет.

Наклоняются вперед, руками дотягиваются до пола.

Выглянуло солнышко, все обрадовались и запрыгали.

Прыгают на двух ногах, хлопают в ладоши.

А вот на цветочек села красивая бабочка.

Проводится дыхательное упражнение «Бабочка». Руки поднять че-

рез стороны вверх — вдох, опустить через стороны, присесть, обхватив колени руками, — выдох.

Пора отправляться дальше на поиски братца. Мы вышли к мостику через речку. Давайте пройдем по нему. Ребята, а вы помните, что спросила Аленушка у речки? «Речка-речка, не видела ли ты, куда гуси-лебеди полетели?» А речка ответила: «Очисти мое дно от камней, тогда скажу».

Давайте возьмем мешочки с песком и мячи-ежики и покидаем их в корзины.

Речка поблагодарила, а гуси-лебеди полетели к яблоньке.

А вот и яблонька. Аленушка спросила у яблоньки, не видела ли она, куда гуси-лебеди полетели?

Яблонька ответила: «Мои яблочки давно спели, собери их».

Посмотрите, как высоко они растут, чтобы их сорвать, нужно залезть по лесенке, взять ленточку, спуститься и положить ее в корзинку.

Яблонька поблагодарила, а гуси-лебеди полетели дальше.

Пока мы яблочки собирали, прошел дождь. Посмотрите, сколько луж, чтобы не намочить ножки, нужно через них перепрыгивать.

Посмотрите, на опушке леса стоит печка. Помните, что сказала печка Аленушке: нарубить дров. Давайте поможем девочке.

Поблагодарила печка и показала, где живут гуси-лебеди.

А вот и их домик, посмотрите, вот и братец Иванушка. Мы помогли Аленушке найти братца.

Давайте поиграем в игру «Гуси-лебеди».

Подвижная игра «Гуси-лебеди»

Используются ОВД:

— упражнение на равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны;

— метание в горизонтальную цель — броски мешочков с песком и мячей-массажеров в корзину;

— лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз удобным способом;

— прыжки на двух ногах через плоские предметы с продвижением вперед.

Проводится дыхательное упражнение «Дровосек». Ноги врозь, руки в «замок», опущены вниз. Поднять прямые руки вверх — вдох, опустить — выдох.

Воспитатель. Хорошо поиграли, давайте теперь спокойно подышим.

Пора отправляться в обратную дорогу. Собираемся — и в путь. До свидания!

Проводится дыхательное упражнение «Птичка». Руки поднять в стороны — вдох, плавно опустить — выдох.

Дети стоятся в колонну, ходьба по залу.

Дети выходят из зала.

Приобщение к занятиям спортом в ДОУ старших дошкольников

Засыпкина А.Н.,

*заместитель заведующего по ВМР МДОУ д/с № 29
комбинированного вида, г. Чапаевск Самарской обл.*

Педагогический коллектив нашего детского сада уделяет особое внимание физкультурно-спортивному направлению. В него мы включили повышение двигательной активности, формирование психофизических качеств, развитие активной позиции по отношению к собственному здоровью. Занятия проводятся по разработанной творческой группой программе «Здоровье», включающей различные комплексы утренней, пальчиковой, дыхательной, артикуляционной, корригирующей, антистрессовой гимнастики, самомассажа, физкультминутки, а также закаливающие и профилактические мероприятия. Особенно детям нравятся Дни здоровья, праздники, развлечения с участием родителей.

В нашем городе успешно развиваются футбол и борьба дзюдо, поэтому вместе с родителями мы решили начать раннее приобщение к спорту старших дошкольников. В 2008 г. по договору с отделом по физической культуре и спорту администрации городского округа г. Чапаевска была открыта секция дзюдо, которую посещают 47 мальчиков и девочек. Занятия проводятся два раза в неделю с тренером по программе дзюдо (под редакцией

И.Д. Свишева). В группы начальной подготовки зачисляются старшие дошкольники, желающие заниматься борьбой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики данного вида спорта, ставятся задачи привлечения максимального числа детей к занятиям.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям дзюдо.

Тренер-преподаватель перед началом занятий проводит тщательный осмотр места проведения занятий, убеждается в исправности

и надежности спортивного инвентаря, знакомит детей с правилами техники безопасности. Также он должен знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий [2].

По договору с детско-юношеской спортивной школой № 2 с 2009 г. функционирует спортивная секция «Футбол», которую посещают 17 мальчиков.

Задача обучения игре в футбол детей старшего дошкольного возраста — целенаправленно развивать и совершенствовать качества и способности в ходе выполнения заданий, требующих физических и психических усилий.

Отличительная особенность обучения — ее эмоциональная направленность. Ведь положительный эмоциональный тонус служит важнейшей предпосылкой здоровья, предупреждает развитие различных заболеваний, а также поддерживает интерес к физической культуре. Основа методики обучения игре в футбол — сочетание игровых упражнений и эстафет, подвижных игр и спортивных занятий [1].

Занятия также проводятся два раза в неделю по методическому пособию Е.Ф. Желобкович «Футбол в детском саду».

Тренер обучает дошкольников элементарным правилам игры:

- перед началом игры проводится жеребьевка для выбора сторон или начального удара;
- игроки команды стремятся забить как можно больше голов

в ворота соперника, а после потери мяча защищать свои, соблюдая при этом правила;

- футбол — игра двух команд, и в каждой команде до 5—7 игроков, один из которых капитан;
- соблюдение правил и продолжительность матча контролирует судья;
- мяч считается забитым в ворота, если он полностью прошел линию ворот и если во время игры были соблюдены все правила;
- в футболе все действия с мячом игроки выполняют ногами;
- правом брать мяч в руки обладает вратарь и игрок, выполняющий вбрасывание;
- футбол — игра коллективная, и игроки относятся друг к другу с уважением, несмотря на дух соперничества и желание победить [1].

В конце учебного года проводились Первенство Чапаевской общественной организации «Ровесник» по дзюдо среди дошкольников и Первенство по футболу среди мальчиков МДОУ д/с № 29 комбинированного вида. В 2010 г. они посвящались 65-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Каждый раз соревнования превращаются в настоящий праздник спорта с поднятием флагов и звучанием гимна.

У юных спортсменов впервые появляются дух соперничества и чувство гордости за победу, когда на груди блестит медаль, а в руках они держат памятные подарки. А мы надеемся, что воспитали настоящего спортсмена!

Как звери весне радовались (спортивно-логопедический досуг для детей подготовительной к школе группы с ОНР)

Чалина О.В.,

учитель-логопед;

Храмцова О.И.,

*инструктор по физкультуре МДОУ ЦРР — д/с «Золушка»,
г. Абакан*

Цели:

- укрепить физическое и психическое здоровье детей;
- навык практического употребления в речи притяжательных прилагательных;
- активизировать и расширить словарь по темам «Весна» и «Дикие животные»;
- развить ловкость, быстроту, скоростно-силовые качества;
- слухоречевой ритм;
- внимание, память, мышление, умение ориентироваться в пространстве;
- правильное носовое и ротовое дыхание;
- воспитать чувство взаимовыручки, поддержки, умение работать в команде.

Предварительная работа: чтение рассказов и стихов о весне; беседы с детьми; рассматривание иллюстраций, книг, альбомов и открыток; просмотр и обсуждение детских кино- и мультфильмов, сказок; рисование на весен-

нюю тему; закрепление основных движений на физкультурных занятиях; разучивание новой подвижной игры.

Речевая работа: обогащение словарного запаса по темам «Весна» и «Дикие животные» (место обитания, чем питаются, способ передвижения), формирование словоизменения и словообразования, разучивание пальчиковой игры «Подснежник».

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование: аудиокассета «Весер в лесу» (звуки природы в сопровождении фоновой музыки); картинки диких животных; следы диких животных, нарисованные на листах белой бумаги; по 2 обруча, плоскостных изображения елок; белки, вырезанные из фанеры; 2 разрезные картинки подснежников на магнитах, конфеты.

* * *

Дети входят в спортивный зал и подходят к педагогам.

Логопед

Солнце ярче светит.
Дует теплый ветер.
Птицы с юга прилетели.
Звонко капаят капли.
Вот и кончилась зима.
К нам опять пришла...

Дети. Весна.

Логопед. Весна — замечательное время года! Дети, а что весной происходит с природой?

Дети отвечают.

Мы приглашаем вас в весенний лес!

Дети идут по кругу и выполняют двигательное упражнение «В путь» под слова инструктора.

Инструктор

В лес весенний мы шагаем,
Идут маршевым шагом.
Ноги выше поднимаем.
Идут, высоко поднимая колени.
Потопают ноги
По прямой дороге.
Шагают на всей стопе.
И поскачут ноги
Прямо по дороге.
Делают подскоки.
Скакали, скакали
И встали. Стоп!
Останавливаются.
По узенькой дороге
Пойдут тихонько ноги.

Идут на носках.

Друг за дружкой побежали
И нисколько не устали.

Бегут на носках.

И опять шагаем,
Ноги поднимаем.

Идут маршевым шагом.

Дети подходят к елкам и видят под ними следы животных.

Логопед. Что это? Какие животные оставили следы? Как мы скажем правильно, чьи это следы?

Дети. Заячьи, волчьи, медвежьи, беличьи, лисьи.

**Эстафета
«Угадай след»**

Дети делятся на две команды. Ребенок бежит к обручу, в котором лежат картинки разных диких животных. Берет картинку только того животного, чей след увидел под елкой, возвращается и кладет животное на его след. В конце эстафеты каждый называет, чей след он увидел.

**Упражнение на развитие
чувства ритма**

Дети выполняют упражнение, проговаривая чистоговорку.

Ти-ти-ти — куда же нам пойти?

Дети хлопают в ладоши, отмечая метрическую пульсацию.

Ать-ать-ать — в лес отправимся гулять.

Шлепают ладонями по коленям.

Ать-ать-ать — будем прыгать
и скакать.

Подпрыгивают.

Та-та-та — в лесу красота.

Выполняют скользящие хлопки.

Инструктор обращает внимание детей на животных, картинки которых развешаны по всему периметру спортивного зала. Дети, идя друг за другом, изображают того животного, которого видят на стене, как он передвигается по лесу.

Эстафета «Собери подснежник»

Дети делятся на две команды. Каждый участник добегают до ориентира и берет часть цветка, возвращается назад и прикрепляет его на магнитную доску. На доске составляется из частей подснежник.

Пальчиковая игра «Подснежник»

Я родился!

Дети прикасаются ладонями к груди.

Я родился!

Поднимают руки вверх (2 раза).

Снег побил,

Складывают ладони перед грудью в «бутон» и поднимают руки на уровень глаз.

На свет явился!

Раскрывают «бутон», раздвинув пальцы в стороны.

Ух, какой ты, снег, колючий,

Грозят указательным пальцем.

Ты холодный, снег, и злющий.

Скрещивают руки на груди, хлопают ладонями по плечам.

О морозах зря мечтаешь,

Водят указательным пальцем
вправо-влево.

Очень скоро ты растаешь,

Машут ладонями движением от себя.

Уплывешь потоком в речку

Делают волнообразные движения руками.

И не скажешь ни словечка!

Прижимают указательный палец к губам.

Дыхательное упражнение «Цветок»

Дети, стоя на месте и закрыв глаза:

— делают носом спокойный продолжительный вдох, затем задержка дыхания, на продолжительном выдохе тихо произносят «а-а-ах!»;

— пальцем правой руки прижимают правую ноздрю, а через левую делают вдох, затем задержка дыхания, на продолжительном выдохе произносят «а-а-ах!»;

— то же самое левой ноздрей;

— глубокий спокойный вдох и выдох носом.

Дети идут по залу и видят перед собой плоскостную фигуру белки.

Логопед. Кто это? Покажите, как вы удивились, увидев белочку.

Дети изображают удивление.

Упражнение на внимание «Чисто в домике у белки»

Чисто в домике у белки.

Дети обводят взглядом воображаемую комнату.

Дети вымыли тарелки.

Круговыми движениями потирают ладони друг о друга.

Мусор вымели во двор,

Руками делают встряхивающие движения.

Палкой выбили ковер.

Ребром ладони стучат по руке.

Постучался почтальон —

Стучат кулачком о ладонь.

Благородный старый слон,

Расставив ноги, медленно покачиваются из стороны в сторону.

Вытер ноги о подстилку,

Имитируют вытирание ног.

«Распишитесь за “Мурзилку”».

Расписываются на ладони.

Это кто стучится в двери?

Стучат кулаком о ладонь.

Это мошки,

Делают вращательные движения указательным пальцем.

Птички,

Руками изображают взмах крыльев.

Звери.

Показывают ушки зайчика.

Вытрите ножки,
Дорогие крошки.

Имитируют вытирание ног.

Мы не станем здесь скучать —
Будем мы сейчас играть.

«Белки в дупле»

Игроки встают в круг и разбиваются на группы по трое. Двое из них сомкнутыми руками изображают «дупло», а третий, стоящий в середине, — «белку в дупле».

Водящий, который находится в центре круга, дает команду: «Белки, выходите!» После чего «белки» должны выйти и бегать по всей площадке. Внезапно водящий произносит новую команду: «Белки, по дуплам!», и все должны занимать ближайшее дупло. Водящий тоже старается занять пустое дупло. Та «белка», которой дупла не досталось, становится водящей.

Логопед. Дети, давайте полежим в нашем весеннем лесу и слушаем его звуки.

Дети ложатся на пол, закрывают глаза. Слушают звуки природы. Педагоги раздают детям конфеты — подарок от белочки.

Учет индивидуальных особенностей детей 6–7 лет при подготовке к школе

Бабенкова Е.А.,

канд. пед. наук, ведущий научный сотрудник Института возрастной физиологии РАО;

Федоровская О.М.,

канд. пед. наук, заведующий;

Шашурина С.Ю.,

воспитатель ДОУ «Детский сад компенсирующего вида № 1221», Москва

При подготовке детей к школе большое значение имеет изучение индивидуальных особенностей каждого из них. На каких дошкольников необходимо обращать внимание в первую очередь, какие вызывают наибольшую обеспокоенность воспитателей и родителей? Наибольшее волнение доставляют беспокойные, так называемые расторможенные дети, не способные сконцентрировать внимание в течение минимального количества времени, не понижающие простейшего задания и не способные его выполнить, раздражительные, плаксивые, драчливые, агрессивные, замкнутые, не умеющие устанавливать контакт со сверстниками. Эти дети привлекают все внимание воспитателя и вынуждают все время быть с ними рядом. С одной стороны, невозможно привлечь внимание

таких детей к тому или иному виду деятельности, а с другой — заставить закончить задание. К каждому ребенку мы подходим индивидуально. Например, у нас гиперактивный ребенок. Мы стараемся привлечь его играми со спокойными детьми. Предлагаем конструкторы и настольные игры. Даем задания, которые заставляют его сосредоточиться, быть внимательным.

Работа с расторможенными трудными детьми строится с учетом их слабых и сильных сторон. Все действия воспитателя должны быть направлены на организацию таких условий, при которых отвлекаемость ребенка, его неспособность организовать свою деятельность проявлялись бы в меньшей степени.

Место за столом должно быть в центре комнаты напротив вос-

питателя, при таком расположении ребенок будет всегда в поле его зрения, может быстро обратиться за помощью, меньше отвлекаться. На стенах должно быть как можно меньше отвлекающих предметов (плакаты, рисунки), потому что все это ребенку мешает.

Говорить воспитателю следует спокойно, четко, не торопясь, по возможности стараться не реагировать на вызывающие действия ребенка. Обязателен зрительный контакт с ребенком, который позволяет ему сконцентрировать внимание, не отвлекаться. При общении с ребенком должна применяться система четких и коротких указаний: «слушай», «остановись», «запомни», «подумай», прежде чем запомнишь задание». Чтобы обратить внимание ребенка на себя, воспитатель может использовать систему жестов, мимику, например, поднять палец, положить руку на плечо ребенка, покачать головой и т.п. Инструкции должны быть короткими и простыми. Кроме того, необходимо убедиться, что каждое слово ребенку понятно. Обязательно нужно попросить повторить то, что он должен сделать.

Для каждой работы нужно давать специальные указания и повторять их до тех пор, пока ребенок их поймет. Нельзя переходить к новому материалу, пока не усвоен предыдущий. Задания, предлагаемые на занятиях, воспитатель должен изоб-

разить на доске или представить наглядное пособие. Это может быть рисунок или фигура, какой-то предмет, игрушка. Если задание большое, его следует разделить, и оно должно выполняться по частям.

Для помощи ребенку компенсировать в работе свои слабые стороны необходимо опираться на сильные. Так, если он имеет нарушения моторики, но хорошее речевое развитие, лучше попросить его ответить устно. В процессе занятий воспитатель поощряет не только за хорошее поведение или хорошо выполненное задание, но и за старание, желание работать лучше.

Если ребенок потерял контроль над собой, не следует делать резких замечаний, категорически запрещается кричать на него. Необходимо отвлечь его, отвести в тихое место, успокоить. Если этого не сделать, то он не услышит ваших замечаний, не поймет, что вы от него хотите. Стоит обсудить случившееся. Ребенок всегда должен осознавать свое поведение. Не надо забывать: трудные дети очень ранимы, тревожны, тяжело переживают свою несостоятельность, хорошо все это понимают. Поэтому они всегда стараются быть в центре внимания, хотят, чтобы их замечали, оценили, и добиваются этого любыми путями, порой балуясь, нарушая дисциплину.

Работа с детьми, имеющими проблемы в поведении, не может

проводиться без родителей. Например, мальчик жалуется, что его никто не любит и он никому не нужен. Приглашаем родителей к психологу, вместе советуемся, что делать в данной ситуации. Наблюдаем и помогаем ребенку почувствовать свою значимость и полезность. От этого во многом зависит успех коррекционных мероприятий.

Пристального внимания заслуживают противоположные по поведению тихие, вялые, малоподвижные, неловкие дети, которые на первый взгляд доставляют меньше хлопот для воспитателя.

Для этой категории детей характерен общий замедленный темп деятельности. Они медленно входят в работу, не сразу понимают инструкцию, медленно одеваются, кушают. Как правило, у воспитателя быстро заканчивается терпение, начинаются упреки, крики. Но взрослому необходимо усвоить одно: медлительно-го ребенка ни в коем случае нельзя подгонять, торопить — это вызывает обратную реакцию: он вообще перестает понимать, что нужно делать. Поэтому воспитателю следует дать ему возможность действовать в доступном для него темпе. Постоянные подгонки в итоге могут привести к невротизации и ухудшению здоровья как физического, так и психического.

Например, в группе есть заторможенный ребенок, он все дела-

ет медленно, нервничает, когда его поторапливают. Особенно это проявляется на праздниках, где собираются много детей и взрослых. Мы, воспитатели, стараемся привлекать его к различным ролям в постановках, танцам, чтению стихов.

Гиперактивные и медлительные дети испытывают трудности при необходимости концентрировать внимание и организовывать свою деятельность. В дошкольный период развития ребенка ни педагоги, ни родители, как правило, не учитывают особенностей поведения ребенка, относя их к возрастным, временным, или связывая с недостаточным воспитанием.

В детском саду мы наблюдаем за детьми, результаты доводим до сведения родителей. Организуем родительские собрания, где обсуждаем проблемы воспитания и даем рекомендации.

Трудности поведения — проявление нарушений нервно-психического здоровья. Но встречаются и другие: подергивания глаз, плеч, частое моргание, обкусывание ногтей, шмыгание носом, покашливание, раскачивание на стуле, выдергивание волос, нарушение сна, страхи, плохой аппетит или его отсутствие.

Что касается причин, то в первую очередь это могут быть следствия психической травмы, вызванные испугом, психотравмирующая ситуация. Это также может произойти по вине воспи-

тателя: окрики, жесткие и необоснованные наказания.

Не всегда точным будет заключение психолога или логопеда о темпе развития ребенка без консультации врача-психоневролога, так как в возрасте от 5 до 6 лет, особенно при своевременной и квалифицированной помощи, его состояние может улучшиться.

В регуляции поведения и деятельности детей на всех этапах развития важную роль играет развитие речи — одна из центральных психических функций, влияющая на развитие мышления и формирование личности. Известно, что звукопроизношение формируется к 4—5 годам. В 5 лет ребенок должен уже полностью усвоить обиходный словарь, без труда говорить обо всем, что связано с его потребностями и желаниями. В старшем дошкольном возрасте нарушения речи могут иметь разный характер. Наиболее часто неправильное звукопроизношение проявляется в следующем: ребенок либо не произносит звук, либо искажает его, либо заменяет. Например: як (рак), ука (рука), вампа (лампа), сайка (зайка) и др. Необходимо отметить, что часто за этим проявлением внешних нарушений скрываются более глубокие. Имеется в виду задержка в формировании фонетико-фонематического восприятия, т.е. способность различать звуки, сходные по звучанию и артикуляции.

Например: б—п (балка—палка), д—т (дом—том), з—с (коза—коса) и т.д. Это уже четко выявляется в старших группах. Такие дети часто «не слышат» гласные звуки, не в состоянии определить их порядок в слове, количество слов в предложении. Часто также нарушение согласования слов в предложении: зеленый трава, большая стол и подобные.

Если в дошкольном возрасте недостаточно внимания уделяется формированию фонетико-фонематического восприятия или не корректируются имеющиеся нарушения, то в дальнейшем (в школьном возрасте) эффективность мер значительно снижается или сводится «к нулю», а результат — грубые нарушения письма, дисграфия, дислалия и прогрессирующая практически неисправимая неграмотность.

Неотъемлемым, связанным с речевым развитием компонентом, характеризующим уровень функциональной зрелости, является сформированность моторики, зрительно-моторных и зрительно-пространственных координаций. Чаще всего у детей возникают трудности именно с этими функциями, поскольку в дошкольном возрасте не закончено формирование и развитие, несовершенна нервная регуляция движений, что объясняет недостаточную точность и быстроту выполнения движений. Дети путают понятия «правый—левый»,

им трудно провести линию между двумя заданными точками, при выполнении задания отмечается тремор (дрожание руки).

Но труд благотворно влияет на нервно-психическое развитие детей, особенно сюжетно-ролевые игры, в которых они берут на себя роль взрослых. С помощью этого метода дошкольники приобщаются к жизни.

Недостаточно внимания уделяется детям, часто и длительно болеющим (ЧБД) такими заболеваниями, как бронхит, постоянные простуды, ОРВИ, насморк, кашель и пр., которые служат одной из причин ослабления организма ребенка, приводящей к повышенной утомляемости, функциональной слабости и, как следствие, ухудшению здоровья. Подобная повышенная восприимчивость ребенка к простудным заболеваниям — реакция на резкую смену привычного образа жизни при поступлении в ДОУ.

Учитывая особенности утомления детей и возраст, воспитателю необходимо на занятиях часто менять виды деятельности и демонстрировать дидактический материал, включать игровые моменты и физкультминутки для снятия усталости.

Своевременная коррекция здоровья дошкольников и учет особенностей функционального развития необходимы из-за постоянного усложнения, чрезмерной насыщенности программ, введения различных педагоги-

ческих и авторских методик, которые предъявляют к будущим первоклассникам очень высокие требования.

Воспитатель должен объяснить родителям, что в первую очередь для ребенка важно составление строгого распорядка дня. Тогда ему легче организовать свою работу и выработать правильные привычки. Если этот порядок необходимо изменить, лучше обсудить это заранее и объяснить ребенку, почему он не может заниматься запланированным делом.

При общении с ребенком необходим спокойный, мягкий тон общения. Также требуется твердо стоять на том, что сначала работа, а потом развлечения, игры. Главное — не оставлять работу недоделанной. Поэтому не стремитесь сделать все и сразу. После непродолжительного времени работы (5—10 мин) ребенку следует передохнуть. Постепенно он привыкнет к такому распорядку. Конечно, необходимо принимать во внимание его быструю утомляемость, поэтому следует заранее обговорить время отдыха и окончания работы. Когда родители занимаются с ребенком, надо все время проверять, как он выполняет задание. Однако не стоит «стоять над душой», делать постоянные замечания. Следует найти то, за что можно похвалить ребенка, тогда будут все основания для хорошего настроения.

Безусловно, ребенку надо всегда спокойно объяснять, что именно в его поведении всех огорчает. Запрещать следует не все подряд, а только то, что совсем непозволительно или опасно для жизни и здоровья. То, что нельзя было вчера, не стоит разрешать и сегодня, лучше быть твердым в любых ситуациях. При очередном проступке лучше всего посадить ребенка вдали от окна при выключенном телевизоре, так как скучная неподвижность — самое действенное наказание. При этом обязательно следует объяснить его проступок. Если же он находится в группе, его временно можно не включать в игру, посадить отдельно и спокойно рассказать ему о причинах этого. Безусловно, надо давать ребенку возможность заниматься и активной деятельностью. Самое эффективное — спортивные занятия, прогулки, бег, подвижные игры. В то же время, беседуя с родителями, воспитатель должен обратить особое внимание на то, что в домашних условиях лучше всего избегать таких ситуаций, которые перевозбуждают и утомляют ребенка, т.е. шумные детские компании, посещение гостей, магазинов, мест, где бывает много людей. Как правило, это очень неблагоприятно сказывается на самочувствии и поведении ребенка. Основное, что должны запомнить воспитатель и родители — помочь беспокойному ребенку преодолеть трудности можно

только при длительной, кропотливой и правильно организованной совместной работе детского сада и семьи.

Есть еще одна серьезная проблема, с которой сталкивается взрослый при работе с беспокойными и трудными детьми, — это собственное раздражение, гнев, трудности общения и неуверенность в своих силах. Но эффективный контакт с трудным ребенком возможен, если только родители и главным образом воспитатели спокойны, уверены в себе, умеют контролировать ситуацию. При этом следует реагировать не на все, а только на то, что действительно беспокоит воспитателя, отказаться от тотального контроля и быть уверенным, что можно изменить ситуацию. Все это возможно, если взрослый может расслабиться, успокоиться в самой критической ситуации. Если ему это не удастся, быстро выйти из критической ситуации практически невозможно.

К сожалению, многие проблемы, связанные с нервно-психическим здоровьем ребенка и его поведением, берутся корректировать психологи, что часто бывает недостаточным, особенно в тех случаях, когда ребенку необходимо лечение. В результате проблема углубляется, принимает затяжной характер и переходит в более сложные формы.

В заключение можно добавить еще один момент, на который следует обратить внимание. Об-

щеизвестно, что индивидуальные особенности детей можно изучать по рисункам. Изобразительная деятельность — предмет особого внимания. Основное направление — исследование возрастной эволюции представлений о мире и одаренности. Жизнь ума и жизнь эмоций — предмет наблюдений изображения. В рисунке трудный ребенок не может рассказать о своих проблемах взрослым, но может выразить свое настроение.

Из всего сказанного можно сделать вывод, что индивидуальные особенности ребенка мы изучаем по его состоянию здоровья, сопротивляемости к заболеваниям, поскольку этот процесс связан с резервными возможностями организма, уровнем его защитных сил. При разработке

комплексной работы по подготовке детей к школе мы учитываем физиологическое обоснование процесса оздоровления в дошкольном учреждении, обеспечивающего укрепление соматического и психического здоровья, физическое и общее развитие дошкольников, т.е. школьную зрелость.

Литература

Безруких М.М. Готов ли ребенок к школе? Тетрадь для занятий с детьми: Метод. рекомендации. М., 2001.

Гуткин А. Психологическая готовность к школе. СПб., 2007.

Колесникова Е.В. Готов ли ваш ребенок к школе? Тесты. Изд. 3-е, перераб. М., 2004.

Коростелёв Н.Б. Воспитание здорового школьника. М., 1986.



Для чего нужны мячи?

(проект оздоровительной работы с детьми в ДОУ)

Нигматуллина Н.Г.,

инструктор по физкультуре МДОУ д/с «Снегурочка», г. Югорск, ХМАО — Югра Тюменской обл.

Актуальность: в нашем спортивном зале очень много разного оборудования — обручи, скакалки, гимнастические палки, степы, маты и многое другое, но больше всего детям нравится играть с мячами. На вопрос «Для чего человеку нужен мяч?» дети наперебой отвечали: «Чтобы бросать его, катать; играть, например, в футбол; делать упражнения, прыгать на мяче» и т.п. Но вопрос «Как же все эти действия с мячом влияют на наше здоровье?» вызвал у ребят затруднение. Поэтому мы решили это узнать.

Цель: выяснить, как мячи влияют на здоровье человека.

Задачи:

— расширить знания детей о разнообразии мячей;

- выяснить, какие действия с мячами можно производить;
- уточнить знания детей о строении тела человека;
- научить детей самостоятельно с помощью схем и символов составлять комплексы упражнений с мячом на разные группы мышц.

Тип:

- по количеству участников: подгрупповой (8 чел.);
- направленности: познавательно-оздоровительный;
- приоритету метода: творческий;
- продолжительности: краткосрочный (с 20 ноября по 17 декабря).

План реализации проекта

Этап	Срок	Содержание работы	Цель
1	2	3	4
Обсуждение с детьми темы проекта	20 и 22 ноября	Беседа «Какие мячи есть в спортивном зале?». Рассмотрение макета строения тела человека	Познакомить детей с разнообразием мячей и действиями с ними. Дать представление о мышцах человека и их значении
Копилка	С 22 по 27 ноября	Сбор картинок или рисунков разных по назначению и разме-	Создать копилку «Какие части тела развивают разные мячи?»

Окончание табл.

1	2	3	4
		рам мячей и частей тела человека	
Картотека	27 ноября	Систематизация собранного материала по принципу: части тела и мячи, которые их развивают	Формировать представления детей о том, что разные по размеру и назначению мячи могут развивать разные мышцы человека
Модель	3 декабря	Составление модели «Мяч»	Закрепить представления детей о влиянии мяча на мышцы человека
Продукт	10 декабря	Составление карточек с упражнениями с мячом для разных групп мышц	То же
Презентация	17 декабря	«Мячи здоровья»	Предоставить возможность детям самостоятельно рассказать о проекте

Описание

На первом этапе работы мы с детьми выяснили, какие мячи есть в спортивном зале и их назначение, т.е. какие действия с разными мячами можно производить, например: бросать, играть в футбол, катать, лежать на мяче, сжимать и т.д. Затем рассмотрели макет человека, ребята получили представление о мышцах и их значении для здоровья: мышцы должны быть крепкими и упругими, чтобы хорошо держать осанку, трудиться, танцевать, ходить, бегать и т.д. Мышцы нуж-

но укреплять и развивать с помощью разных упражнений с мячом.

На втором этапе была собрана копилка с картинками разных мячей и частей тела человека.

На третьем этапе собранный материал был упорядочен по группам: части тела; мячи, которые их развивают.

На четвертом этапе была создана модель «Мяч», показывающая, какие мышцы человека можно развивать разными мячами и какие действия с мячами можно выполнять.



На пятом этапе ребята придумали упражнения с разными мячами на разные группы мышц и дали им названия. Все упражнения мы нарисовали на карточках для использования их в дальнейшем.

Затем провели презентацию для детей параллельной группы. Для презентации использовали куб, на сторонах его были изображены разные мячи, с которыми мы придумали упражнения. Ребята подбрасывали куб и с выпадавшим мячом показывали упражнения. Приглашенные не только смотрели, они и участвовали в презентации: выполняли упражнения по карточкам.

Выводы: в результате проделанной работы дети могут рассказать и показать, какие упражнения с мячом укрепляют и развивают мышцы человека. Карточки с

упражнениями используют как на физкультурных занятиях, так и в свободной деятельности. Родители принимали в проекте непосредственное участие: ими были найдены картинки с изображением мячей и частей тела человека. Особых трудностей и проблем в ходе реализации проекта не было. Отношение к нему положительное, такая форма работы с детьми наиболее действенна, при ней формируется осознанное отношение к своему здоровью.

Предлагаем вашему вниманию сценарий презентации проекта.

Для чего нужны мячи?

1 - й ребенок

Загадаем вам загадку,
Но один лишь только раз.



Кто быстрее отгадает,
О чем сейчас пойдет
рассказ?

2-й ребенок

Его бьют, а он не плачет,
Веселее только скачет.

Дети. Мяч!

Ведущий. Правильно, ребята, сегодня речь пойдет о мяче. И дети группы «Друзья природы» расскажут вам...

Дети (все вместе). Для чего нужны мячи.

3-й ребенок. В нашем спортивном зале очень много мячей: маленькие, массажные, резиновые — средние, большие, футбольные, волейбольные, хоппы и другие. И мы решили выяснить, для чего человеку столько мно-

го разных мячей и как они помогают ему быть здоровым.

1-й ребенок. Сначала мы рассмотрели макет человека и узнали, что прыгать, бегать, ходить прямо, держать красиво спину, бросать мячи и многое другое помогают человеку мышцы. Они у человека есть везде: на пальцах, руках, ногах, ступнях, туловище, шее. Мышцы нужно укреплять и развивать.

2-й ребенок. Затем мы стали собирать копилку, куда складывали вырезанные картинки с изображением мячей и частей тела человека.

3-й ребенок. После этого мы разложили картинки так, чтобы было понятно, какой мяч какие мышцы человека развива-

ет и укрепляет. А еще записали слова-действия с мячами на листочки. Например: катать, бросать, поднимать и т.д.

1 - й ребенок. После проделанной работы мы создали модель. Она показывает, какие мышцы человека какие мячи развивают и укрепляют. Например: массажный мяч укрепляет мышцы рук, ног, туловища, хопп — мышцы ног и туловища, маленький резиновый мяч — мышцы пальцев и рук и т.д.

2 - й ребенок. А потом мы придумали упражнения с разными мячами и нарисовали их на карточках. Что у нас получилось, мы вам сейчас покажем.

Для показа упражнений используем куб, на каждой стороне которого изображен мяч. Куб бросаем, какой мяч выпал, с тем мячом и показываем упражнения, при этом проговаривая название упражнения и на какие мышцы тела человека это упражнение направлено. Для показа также используем и карточки.

В е д у щ и й

Чтобы крепла мускулатура
И болезни нипочем,
Вы, ребята, выполняйте
Упражнения с мячом.

Спасибо за внимание, до свидания!



Здоровьесберегающие технологии в плавании

Виноградова М.Ю.,

*руководитель ФВ (плавание), МДОУ ЦРР — д/с № 57
«Росинка», г. Северск Томской обл.*

Внедрение в ДОУ здоровьесберегающих технологий позволяет использовать плавание для закаливания, сохранения и укрепления здоровья детей. Плавание влияет не только на физическое, но и на умственное формирование ребенка, стимулируя его нервно-психическое (психомоторное) развитие. Активное движение укрепляет мышцы, сердечно-сосудистую систему, дыхательный аппарат.

Бассейн полезен всем: вялые здесь становятся бодрее, слишком резвые — спокойнее, у детей повышается эмоциональный тонус. Сегодня врачи уверены, что противопоказаний для посещения ребенком бассейна не существует. Исключения составляют лишь отиты (воспаление уха) и кожные болезни. И напротив, медицине известны заболевания, при которых занятия в воде могут оказаться незаменимыми. Среди них ДЦБ, ортопедические патологии (врожденный вывих бедра, врожденная косолапость и др.), функциональные сердечные изменения, ожирение и т.д.

Плавание — лучшее лекарство для часто болеющих детей. До-

школьники, посещающие бассейн, меньше болеют, легче переносят зимние морозы и погодные изменения. Плавание развивает координацию и точность движений, гибкость, выносливость. До и после занятий проводятся следующие оздоровительные мероприятия:

— хождение по шипованным коврикам. «Самая лучшая обувь — это отсутствие обуви» (врач Себастьян Кнейп). Стопа — это особая часть тела, на ней находится огромное количество нервных окончаний. Мощный закаливающий эффект хождения по шипованным коврикам объясняется тем, что стопы рефлекторно связаны с гландами. Охлаждая стопы, мы тем самым закаляем горло;

— массаж лица. *Цели* — помочь предупредить и лечить отек слизистой оболочки носоглотки, нормализовать дыхание, повысить местный иммунитет, предотвратить простудные заболевания, воздействуя на активные точки лица;

— массаж стоп ног. *Цели* — воздействовать на биологически активные центры, находящиеся

на ногах, прочистить энергетические каналы ног;

— массаж ушных раковин.

Цель — воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, выходящие на ушные раковины;

— массаж кистей рук. **Цели** — возбудить мышцы рук и прочистить энергетические каналы, оказать благотворное воздействие на внутренние органы, выходящие на биоактивные точки пальцев: сердце, печень, легкие, кишечник;

— гимнастика для глаз. **Цели** — активизировать кровообращение в области глаз и мозга, укрепить окологлазные мышцы;

— дыхательные упражнения с озвученным выдохом. **Цели** — избавиться от насморка, простуд, расстройства сна и пищеварения;

— ароматерапия. **Цели** — успокоить после нагрузки, снять воспаление верхних дыхательных путей.

«Тренироваться, но не перенапрягаться, закаляться, но не переохлаждаться». И здесь уместно сказать, что в закаливании самое главное — температурный перепад. Чтобы его компенсировать, организм и «запускает» механизм закаливания. Поэтому в бассейне соблюден температурный режим, °С: в разминочном зале +20, в раздевалке +25, вода в чаше +30, воздух +32. Закаливание необходимо всем детям. У них еще не испорчена терморегуляция, они чувствуют себя комфортно и в облегченной одежде.

Все перечисленные здоровьесберегающие технологии позволяют сделать вывод о том, что применение плавания как закаливающего средства способствует быстрой адаптации организма к изменяющейся среде, снижению заболеваемости, повышению сопротивляемости организма к температурным условиям.

Интегрированное занятие по плаванию (для детей старшего возраста)

Задачи

Образовательные:

- упражнять в скольжении на груди и спине;
- формировать умение сохранять вытянутое положение тела;
- разучить движения руками способом кроль на груди;
- совершенствовать дыхательную систему;

— выполнять движения ногами способом кроль на спине с доской.

Оздоровительные:

- укреплять здоровье;
- закалять организм;
- способствовать ликвидации плоскостопия с помощью массажа для ног.

Воспитательная: воспитывать смелость, настойчивость, вынос-

ливость, организованность, желание заниматься, умение исправлять ошибки.

Сенсорное развитие: закреплять знания об основных цветах и формах.

ОБЖ: изучить правила поведения в воде.

Оборудование: 16 тарелочек, по 8 теннисных и красных мячей, кубиков, эспандеров, каллабашек, 12 фонариков, досочки по количеству детей, по 4 резиновые шапочки желтого и красного цвета, свисток, кассета с музыкой, часы, бутылочки от дезодорантов для массажа лица, зубные щетки с приклеенным «ипликатором Кузнецова» для массажа рук, су-джоки, шипованные валики для массажа ног, настенные модули для профилактики остроты зрения, бутылочки для дыхательных упражнений.

Упражнения на суше (5—7 мин)

Инструктор. У меня, как и у вас, есть сердце. Оно находится внутри, его нельзя увидеть, но можно услышать. Сердце трудится днем и ночью и никогда не отдыхает. Давайте, ребята, прислушаемся. Как стучит наше сердце?

Дети. Тихо.

Инструктор. А почему тихо?

Дети. Потому что мы не бегали.

Инструктор. Правильно! Давайте разомнемся и послушаем, как теперь бьется наше сердце.

Разминка

Ходьба по ребристой доске.

Ходьба по залу на носках, руки вытянуть вверх «стрелой» (подтянуть живот, вытянуться вверх).

Круговые движения руками «мельница» (руки в локтях не сгибать, ладони лодочкой).

Бег с выбросом прямых ног (тянуть носки).

Легкий бег.

ОРУ

«Какое море большое». И.п. — о.с. 1 — руки через стороны вверх, подняться на носки; 2 — и.п. (8 раз).

«Чайки машут крыльями». И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — махи левой и правой рукой к левой и правой ноге (ноги прямые, пальцы сомкнуты) (8 раз).

«Веселые дельфины». И.п.: лежа на полу, руки «стрелой»; работа ног («моторчиком») (30 с).

«Качалочка». И.п.: сидя на пятках; отрывать колени от пола (показ схемы-карты) (1 мин).

«Гребцы». И.п.: сидя на полу, ноги выпрямлены, руки в упоре сзади. 1 — движения руками вдоль ног; 2 — ладони касаются пола мизинцами (как можно лучше тянуться к ногам) (1 мин).

Инструктор. Как же сейчас бьется у вас сердце?

Дети. Быстро.

Инструктор. Почему?

Дети. Потому что мы размялись.

Дети идут в душ.

Упражнения в воде (20—25 мин)

На бортиках стоят пластмассовые тарелочки. Одни пустые, а в других лежат теннисный мяч, кубик, эспандер и мяч красного цвета.

Выполняется упражнение «стрела» на груди.

Дети скользят на груди без предмета.

Инструктор. Возьмите маленький предмет, похожий на шар.

Дети берут теннисный мяч и скользят по воде, обратно возвращаются без предмета.

Возьмите большой предмет, похожий на шар.

Дети берут мяч и скользят по воде, обратно возвращаются без предмета.

Выполняется упражнение «стрела» на спине.

Дети плывут к бортику без предмета.

Возьмите предмет красного цвета.

Дети скользят на спине с красным мячом, обратно возвращаются без предмета.

Возьмите предмет белого цвета.

Дети скользят на спине с теннисным мячом.

Выполняется упражнение «Сосчитай пальцы под водой». Дети делают вдох, приседают в воду с открытыми глазами. Инструктор опускает в воду руку (пальцы в ку-

лаке) и раскрывает определенное количество пальцев. Ребенок считает про себя, встает и говорит, сколько он пальцев сосчитал (1 мин).

Выполняется упражнение «вдох-выдох». Стоя на ногах возле бортика, руки прямые лежат на воде.

Поворот головы в сторону — вдох, опустить голову в воду — выдох (10 раз).

Выполняется упражнение «Спасение утопающего» — скольжение на спине (дети в красных шапочках встают спиной в своих парах, приседают и кладут голову на ладони детям в желтых шапочках). Упражнение выполняется по длинному периметру бассейна в парах (4 раза).

Выполняется упражнение «Торпеда». Дети скользят в воде, работая ногами в ластах, в стиле кроль на груди, обратно плывут на спине — отдых.

Проводится игра «Найди под водой разноцветный фонарик». Используется нестандартное оборудование (2 мин).



Нетрадиционные методы обучения плаванию дошкольников

Томашевская Л.В.,
инструктор по физкультуре и плаванию
ГДОУ № 113, Санкт-Петербург

Благоприятное воздействие плавания на детский организм общепризнанно. В медико-физиологическом аспекте это укрепление различных функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной и пр.), в психологическом — формирование произвольной координации движений и действий, в педагогическом — не только обучение дошкольника сложно-организационным действиям, но и способ становления навыков саморегуляции.

В то же время бассейн — это прежде всего среда обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям. Поэтому педагоги-тренеры единодушны в том, что для избавления от детских страхов и для общего привыкания ребенка к воде необходимо создание условий и среды, способствующих этому.

При учете психологических закономерностей развития ребенка организовывать занятия плаванием в ДОУ нужно по принципу «открытого обучения». Такой метод не ограничивается строго заданными рамками и допускает изменения как по воле педагога, так и по воле ребенка.

Таким образом, к формированию плавательных навыков у детей дошкольного возраста должны вести не столько особые способы обучения плаванию, сколько необходимость освоения ребенком более широкого социального опыта — акватории бассейна. Этому мы и стараемся содействовать на занятиях.

Перед обучением плаванию должны проводиться педагогические наблюдения инструктора, поскольку по поведению детей видно, чего они боятся и что не умеют. Если ребенок боится брызг, следует научить его опускать лицо в воду; боится упасть — научить вставать;

боится захлебнуться — научить правильно дышать; пытается поднять со дна игрушку — научить нырять и т.д.

В процесс активно вовлекаются родители, проводятся открытые занятия, индивидуальные беседы и консультации с советами по закаливанию и занятиям по плаванию.

Основной формой обучения в дошкольном возрасте должна быть игра, построенная на знакомых ребенку образах и представлениях, сопровождаемая четким выразительным показом. Превращению игровой ситуации в учебную способствует последовательный переход от простого передвижения по дну (привыкание к воде) к разучиванию определенных плавательных движений. Принцип «от простого к сложному» — условие усвоения более трудных приемов плавания, их техники и приучения ребенка к самостоятельному выполнению упражнений на все большей глубине (по пояс, по грудь, во весь рост).

Однако физическая нагрузка при играх дошкольников в воде превышает аналогичные на суше, и опыт показывает, что дети непроизвольно самостоятельно регулируют ее. Организм ребенка даже в условиях систематической тренировки не способен к сохранению энергии, которое наблюдается у взрослых. Это позволяет говорить о низком «коэффициенте полезного действия» детского организма. Не

следует длительно отрабатывать отдельные плавательные движения, это может отрицательно сказаться на усвоении техники плавания. Особо нужно отметить, что ребенка чаще пугает не сама вода, а ее обилие. В воде внимание детей рассеивается, в результате они плохо воспринимают новые движения, поэтому целесообразно сначала проводить занятия в зале (см. приложение). Для формирования достаточно глубоких навыков выполнение отдельных элементов полезно разучивать их на занятиях в различных сочетаниях.

С этой целью пространство на ковре разбивается на условные зоны, в которых дети выполняют разнообразные упражнения, содержащие как новый, так и пройденный материал. Инструктор может находиться либо в зоне освоения нового упражнения, либо оказывать помощь отстающим детям. Переход из одной игровой зоны в другую происходит по желанию ребенка, а в старшей и подготовительной группе — иногда поточно (по типу круговой тренировки).

Подобная организационная форма имеет ряд преимуществ: изучение учебного материала на каждом занятии имеет комплексный характер, при этом дети находятся в постоянном движении, чередуя отдых с нагрузкой.

Также для достижения успеха в работе с дошкольками следует поддерживать положительное отношение детей к занятиям на

всех этапах обучения. Инструктор должен стремиться к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли удовольствие и радость, побуждали детей к самостоятельности и стремлению хо-

рошо плавать. Часто именно похвала ведет к заметному улучшению результатов, способствует росту уверенности в собственных силах и развитию волевых качеств.

Океан звезд

(занятие по обучению навыкам плавания детей дошкольного возраста)

Задачи:

- укрепить опорно-двигательный аппарат;
- содействовать развитию системы дыхания;
- закалить организм;
- закрепить обучение плаванию стилем кроль (работа ног, согласованная с различными движениями рук).

Оборудование: резиновые эспандеры, мячи для воды, плавательные доски.

* * *

Вводная часть

Инструктор. Здравствуйте, ребята! Мы живем на планете Земля.

Мы с вами — любознательные жители этой планеты и хотим узнать, кто живет с нами по соседству? Отправляемся в путешествие... На поиски новой жизни...

А чтобы мы справились с трудностями в пути, необходимо подготовиться, размяться.

Дети ходят под музыку в среднем темпе с энергичными движениями слегка согнутых рук:

- на всей стопе;
- вытягиваются на носочках;
- на внешней стороне стопы;
- с высоким подниманием бедра;
- движение плеч вверх-вниз;
- захлест голени назад.

Дети бегают, затем садятся на ковер.

И.п.: упор руками сзади, ногами имитация езды на велосипеде (8—16 раз);

— **и.п.:** лежа на животе, руки перед собой, ноги вытянуть — упражнение «Лодочка»;

— **и.п.:** лежа на животе, руки и ноги в стороны — «морская звезда».

Основная часть

Инструктор. Теперь мы готовы к путешествию и на ковре-самолете отправляемся к звездам. Каждый выбирает место на ковре, обруч в руках как штурвал, ступнями в пол, жмем как на педали. Вдох-выдох (3—4 раза), напрячься-расслабиться.

Наденьте резиновые эспандеры на ноги, представьте, как нам трудно лететь между звездами: руки и ноги в напряжении.

Проводятся упражнения:

— и.п.: сидя на ковре, «ножницы» — ноги в стороны, вместе;

— и.п.: то же, перекаты с боку на бок, ноги расставлены широко в стороны;

— и.п.: сидя на ковре, руками взяться за середину резины, перекаты на спину и в положение сидя (6—8 раз);

— и.п.: лежа на животе, руками взяться за середину резины — качаться на «волнах».

По окончании упражнений дети снимают эспандеры, убирают на место.

А теперь представьте: мы в невесомости, тело расслаблено, напряжение исчезло. Лежим, отдыхаем. (*Включить на потолке гирлянду — имитацию звездного неба.*)

Тело расслаблено, ноги вытянуть, руки за головой, тянуть тело в стороны, глаза закрыть.

Звучит космическая музыка.

Постепенно садимся.

Проводятся упражнения:

— и.п.: упор руками сзади, попеременно работать носочками;

— и.п.: упор сзади, затем обнять руками ноги, голову прижать к коленям, качаться вперед-назад;

— и.п.: упор сзади, закручивать туловище то в одну сторону, то в другую.

Плавно поднимаемся на ноги, руки висят расслаблено, голова опущена. Руки соединить в «замок» под коленями, спина круглая. Потягиваемся.

Растем вверх, выпрямляемся. Перед нами неизвестный океан, нам надо его исследовать.

Дети отправляются в душ и выходят в бассейн.

1. Стоя у бортика, выполнять упражнения на дыхание: вдох, выдох в воду (5—6 раз).

2. Ходьба с высоким подниманием бедра (1—8 раз).

3. Мах ногой у бортика, упражнение «Футбол».

Упражнения в воде

«Насос». Дети стоят лицом друг другу, взявшись за руки. Поочередно приседают, погружаясь в воду с головой.

«Вместе отдыхаем». Лежать на спине, держась за бортик бассейна. Ноги вытянуть «стрелочкой».

«Буксир». Один ребенок ложится на воду животом, а другой, держась за руки, — быстро двигается спиной вперед в другой конец бассейна. Обратно пара движется, поменявшись местами.

«Поплавок». Сделать вдох, присесть, обнять колени руками, лицо опустить к коленям. В этом положении всплыть на поверхность воды.

«Скольжение». Мяч в руках перед собой, проплыть, не вставая на ноги.

Заключительная часть

Игры «Нырки», «Кто больше?», «Достать со дна игрушки».

Дети выходят из воды, поощряются призами за выполнение заданий.

Мордовские национальные традиции физического воспитания детей

Киркина Е.Н.,

*доцент кафедры методики дошкольного воспитания
МГПИ им. М.Е. Евсевьева, г. Саранск, Мордовия*

Народные традиции воспитания обусловлены особенностями этническими, исторического и социально-экономического развития. Они способствуют формированию практических умений и знаний, необходимых в жизни, морально-нравственных и физических способностей. Известно, что представители финно-угорских народов отличаются крепостью телосложения [2, 37]. В формировании физического типа мордвы важную роль играли народные средства укрепления здоровья детей. Забота о физическом развитии начиналась задолго до рождения ребенка, что выражалось в различных запретах и предписаниях для беременных, а нередко и для окружающих. Существовали ритуальные магические действия для наделения новорожденных здоровьем и силой [1, 137].

В повседневной жизни укрепление физических качеств связывалось с созданием здорового быта детства. Сюда входили спо-

собы ухода, гигиены, питания. Важнейшим условием воспитания здорового ребенка был четкий распорядок жизни, его приучали к строго чередующемуся режиму приема пищи, сна, отдыха, бодрствования. С детства старались привить те привычки и навыки, которые играли существенную роль в укреплении здоровья и повышении жизнедеятельности. Огромное значение придавалось сну малыша. Считалось, что ребенок растет во сне, поэтому ему предоставляли возможность спать в любое время суток. Будили его очень осторожно. Многие народы считали, что во время сна душа покидает тело, и если человека разбудить незапным окриком, то она не успеет вернуться.

В часы бодрствования малыша выполнялись определенные физические действия, напоминающие зарядку. Каждое движение сопровождалось приговорами или короткой песенкой. Например, двигая ножками лежащего на спине ребенка, в такт производили:

Ай, декшти, декшти,
Ванясь кассы сексти,
Преняц токай моркшти,
Лемнядонга коршты.

Ай, декшти, декшти,
Ваня вырастет к осени,
Головой достанет до стола,
Супчика похлебают. [3, 28]

В конце упражнения движения ножками учащаются, а малыш при этом смеется от удовольствия и сам начинает двигать ими. Для укрепления мышц рук и развития двигательных навыков использовался прием легкого хлопанья детскими ладошками.

В семье строго следили за тем, чтобы раньше срока ребенка не ставили на ноги, боясь их искривления. Обучению ходьбе служили специальные скамейки-стоялки. Дети двигались, держась за лавку, при этом движения сопровождались приговором.

Важнейшее средство физического развития — игры. Своими корнями они уходят в далекое прошлое и связаны с историей, условиями жизни, бытом, представлениями о силе, мужестве, ловкости, смекалке. Народные игры — неотъемлемая часть духовной культуры. В них нашли отражение многие общечеловеческие ценности, национальное своеобразие. Народные игры мордвы чрезвычайно разнообразны по своему характеру, содержанию и организации.

Игры малышей были очень просты и включали ходьбу, бег, лазанье, преодоление небольших

препятствий. Среди детей младшего возраста наиболее распространены были игры «Прятки», «Догонялки», «Слепая старуха», «Ворона».

Для игры в «Слепую старуху», или «Сковородку», обычно собиралось не больше пяти человек. Вначале один из игроков мазал палец сажей, сжимал в кулак и предлагал каждому выбрать себе палец. Тот, кто выбрал вымазанный, становился «слепой старухой» («сковородкой»). Ему завязывали глаза тряпкой, и он не только должен был кого-то поймать, но и на ощупь узнать игрока.

В игре «Сова» игроки бегают, когда сова спит, но как только она просыпается, все должны затаиться. Первый, кто окажется обнаруженным, становится «совой».

Игры для детей младшего возраста способствовали формированию разных по структуре и характеру основных движений. Правила заставляли двигаться с большей скоростью, чтобы не догнали, быстрее спрятаться, чтобы не быть пойманным. Все это требовало внимания, волевых и физических усилий, координации движений.

С возрастом содержание игр меняется, они становятся сложнее по организации, разнообразнее по характеру, требуя больше пространства. Поэтому проходили они в основном на свежем воздухе: на улице, задворках, лугу, у пруда, речки. Физические упражнения и игры прекрасно трени-

ровали сердечно-сосудистую и костно-мышечную системы, органы дыхания. Они вырабатывали выносливость, способствовали развитию силы.

В мордовской народной среде строгой изоляции мальчиков от девочек не было, однако, начиная с 7 лет, начиналось стихийное объединение детей по принципу пола. Девочки больше играли с куклами, в игры хозяйственно-бытового значения: они пекут, варят, принимают гостей и т.п. Но не чужды были в их среде и подвижные игры, которые способствовали укреплению здоровья, содействовали правильному физическому развитию. *Игры начинают приобретать коллективный характер*, но еще не сложны по взаимоотношению участников и правилам действий.

Пример — игра «Котанянь ердайса» — «Переброска мяча». Образуется круг, в середине его на корточках сидит водящий. По сигналу мяч перебрасывается через водящего, который, подпрыгивая, должен его поймать.

Во многих мордовских селах до сих пор популярна игра «Ниле ужеса» — «В четыре угла». Она проводилась в недостроенном срубе. Играющие выбирают себе угол, а водящий находится в центре. Он подпрыгивает, кружится, делает обманные движения, во время которых игроки должны поменяться углами. Водящий обязан быстро сориентироваться и занять себе угол, участник игры,

оставшийся без угла, начинает водить.

Во многих играх отразились трудовые процессы. Так, в игре «Тканье полотна» девочки имитировали процесс ткачества. Чтобы «ткать холст», выбирали «челнок» и «нитку». Все играющие брались за руки, потом поднимали их вверх, а «челнок» с «ниткой» проходили под руками, произнося при этом слова. Так участники проходили под руками всех девочек, после чего считалось, что холст «соткан».

Игры были направлены на формирование силы, ловкости, выносливости, храбрости, искусства владения предметами, на умение управлять конем.

К числу древнейших занятий мордвы относится охота, она играла ведущую роль в хозяйстве. В детской среде бытовало немало игр, имитирующих этот процесс. До настоящего времени дети любят играть в «Охоту на тетерева». Водящий — «тетерев», остальные — «охотники». Знак «тетерева» — вывернутая наизнанку шапка. Задача охотника — снять эту шапку, но так, чтобы «тетерев» не смог «клюнуть». Если это произойдет, «охотник» выбывает из игры.

Большинство игр мальчиков-подростков связано с использованием предметов. Широко распространена игра в «бабки». Она имела несколько разновидностей: игра в козлы — козласа налхксема и т.д. Во всех вариантах этой игры использовались

костяные «бабки». Из «бабок» выбирали самую большую и крепкую, которая служила битком. Игра состояла в том, чтобы при помощи битка сбить «бабку». Если игрок сбивал ее, то брал себе сбитую и соседнюю, промахнувшийся оставлял свою «бабку» и терял выигрыш.

В летнее время на большом ровном поле играли в «шарбалкасо». Для этого рыли яму глубиной и шириной 0,7 м. Недалеко от нее еще несколько небольших ямок по количеству играющих. Игроки занимали ямки. Выбирали водящего, для этого все кидали палки, чья падала ближе всех, тот и водил. Он старался загнать шар, а остальные препятствовали этому. Когда удавалось загнать шар в яму, игрок стремился занять чью-либо лунку. Водящим становится тот, кто оставался без лунки.

Широко *бытовали игры с вещами*: старыми лаптями, шапками, варежками. В лапти играли так: вбивали в землю кол, к нему привязывали бечевку длиной 3—5 м. Вокруг кола ставили старые лапти по числу игроков. «Сторож» — водящий — брался рукой за бечевку и, бегая по кругу, старался, чтобы никто из игроков не украл лапти. Играющие пытались перехитрить его. Кого «сторож» ловил, тот становился на его место. Эта игра была популярна и у соседних народов. У русских она называлась «Базар», у марийцев — «Кокшию кол» (сухая рыба).

Большое место в физическом воспитании детей занимали *зимние забавы*. Одним из любимых развлечений было катание на ледянке — ладорка, горнама, на салазках. Также дети катались на лыжах и коньках, что способствовало формированию правильной осанки, закаливанию организма.

В настоящее время у мордовских детей в основном преобладают современные игры и игрушки, которые больше предполагают развитие умственных способностей, нежели укрепление здоровья и силы. Однако традиционные игры и забавы при надлежащей обработке могли бы обогатить репертуар современных детских праздников, способствовать формированию физических, нравственных качеств, национального самосознания. Народные игры близки, понятны по своей природе, не требуют специального оборудования, дорогостоящего инвентаря и в тоже время эффективны и эмоциональны.

Литература

1. *Беляева Н.Ф.* Традиционное воспитание детей у мордвы / Под ред. В.И. Козлова. Саранск, 2000.
2. *Малиев Н.М.* Общие сведения о мордве Самарской губернии, их антропологический характер: поздние браки и влияние их на крепость сложения народа. Казань, 1968.
3. Хрестоматия к программе «Валдоня» / Авт.-сост. Е.Н. Киркина. Саранск, 2004.



Это интересно

В Министерстве образования и науки Российской Федерации 8 декабря 2010 г. состоялся круглый стол по теме «Инновационные подходы к формированию физической культуры и здоровья дошкольников в соответствии с федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования», организованный Департаментом развития системы физкультурно-спортивно-го воспитания.

Предметом обсуждения круглого стола стали:

- федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования;
- примерная программа как основа для разработки основной общеобразовательной программы учреждения дошкольного образования (ФГТ);
- медико-профилактические проблемы физического воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях;
- перспективы физического развития дошкольников в свете реализации федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования;
- проблема оснащения дошкольных образовательных учрежде-

- ний современным спортивным оборудованием и инвентарем;
- подготовка педагогических кадров для учреждений дошкольного образования в соответствии с современными требованиями;
- проблемы научно-методического обеспечения процесса дошкольного физического воспитания и др.

В работе круглого стола участвовали: Департамент общего образования Минобрнауки России, Московский педагогический государственный университет, Российская академия медицинских наук, Федеральный институт развития образования, Научно-исследовательский институт спортивно-технических изделий, Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамента образования г. Москвы и др.

Участниками круглого стола в ходе обсуждения актуальных вопросов физического воспитания дошкольников было отмечено, что формирование физической культуры и здоровья детей — одно из приоритетных направлений в деятельности образовательных учреждений, реализующих основные общеобразовательные программы дошкольного образования, а качество образовательного процесса напрямую зависит от введения ФГТ, утвержденных

приказом Минобрнауки России от 23.11.2009 № 655.

В настоящий момент на всех уровнях управления образованием развернута работа по нормативно-правовому, финансовому, материально-техническому, программному, учебно-методическому и кадровому обеспечению апробации и внедрения ФГТ.

Министерство образования и науки Российской Федерации разрабатывает рекомендации о внедрении ФГТ.

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 22.07.2010 № 81 утверждены Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях.

Отмечено, что сновная работа по введению ФГТ должна быть развернута на уровне дошкольного образовательного учреждения:

— разработка программы на основе примерных основных об-

щеобразовательных программ дошкольного образования;

— выбор образовательных моделей;

— определение инновационных методик и образовательных здоровьесберегающих технологий;

— создание условий для организации образовательного процесса в соответствии с ФГТ.

В целях принятия организационно-управленческих решений обеспечения координации деятельности органов государственной власти и местного управления, осуществляющих управление в сфере образования по внедрению ФГТ, участники круглого стола разработали рекомендации Минобрнауки России (Департаменту развития системы физкультурно-спортивного воспитания), органам государственной исполнительной власти субъектов РФ, осуществляющим управление в сфере образования, дошкольным образовательным учреждениям.

.....
Предлагаем вашему вниманию книгу



ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ 3—7 ЛЕТ

Планирование, конспекты

Авторы — Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н.
Обложка, 208 с. Формат 60х90/16

В книге предложена система физкультурных занятий, направленных на коррекцию нарушений функций опорно-двигательного аппарата и укрепление здоровья часто болеющих детей дошкольного возраста. Авторы раскрывают структуру организации оздоровительной работы в ДОУ, приводят конспекты физкультурных занятий и примерное планирование.

Предлагаем вашему вниманию рабочие журналы сотрудников ДОУ



РАБОЧИЙ ЖУРНАЛ ВОСПИТАТЕЛЯ ГРУППЫ РАННЕГО ВОЗРАСТА

*Авт.-сост. — К.Л. Печора, В.М. Сотникова, О.Г. Ширванова.
Обложка, 176 с. Формат 60х90/8*

Рабочий журнал воспитателя группы детей раннего возраста включает обязательную педагогическую документацию: план работы и табель посещаемости детьми группы детского сада. Он предусматривает ежемесячную комплексную работу воспитателя с учетом особенностей развития детей с 1 года 6 мес. до 3 лет. Журнал поможет спланировать и организовать воспитательно-образовательную и оздоровительную работу с детьми раннего возраста.

РАБОЧИЙ ЖУРНАЛ ВОСПИТАТЕЛЯ ДЕТСКОГО САДА

*Авторы — Белая К.Ю., Кондрыкинская Л.А.
Обложка, 176 с. Формат 60х90/8*

Рабочий журнал включает обязательную педагогическую документацию воспитателя ДОУ: план работы и табель посещаемости детьми группы детского сада. Он поможет воспитателям ДОУ спланировать работу по различным видам деятельности, систематизировать результаты наблюдений за детьми, организовать работу с родителями, составить сетку занятий, провести диагностические мероприятия.

РАБОЧИЙ ЖУРНАЛ ЗАВЕДУЮЩЕГО ДЕТСКИМ САДОМ

*Автор — Белая К.Ю.
Обложка, 160 с. Формат 60х90/8*

Рабочий журнал включает обязательную педагогическую документацию воспитателя ДОУ: план работы и табель посещаемости детьми группы детского сада. Он поможет воспитателям ДОУ спланировать работу по различным видам деятельности, систематизировать результаты наблюдений за детьми, организовать работу с родителями, составить сетку занятий, провести диагностические мероприятия.

РАБОЧИЙ ЖУРНАЛ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Автор — Зимонина В.Н.
Обложка, 160 с. Формат 60х90/8*

Рабочий журнал воспитателя по физической культуре позволит педагогам планировать работу по развитию двигательной деятельности детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, поможет анализировать динамику развития каждого ребенка и вовремя внести коррективы.



РАБОЧИЙ ЖУРНАЛ МУЗЫКАЛЬНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ ДЕТСКОГО САДА

Авт.-сост. — С.И. Мерзляков.

Обложка, 160 с. Формат 60х90/8

Рабочий журнал музыкального руководителя детского сада поможет музыкальному руководителю организовать планирование работы с детьми 3—6 лет, систематизировать сведения о них, выявить основные показатели их музыкального развития.

В представленных приложениях предлагаются образец еженедельного планирования и уровневой оценки музыкального развития детей старшей группы, циклограммы проведения праздников, музыкально-тематических занятий.



РАБОЧИЙ ЖУРНАЛ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

Автор — Семаго М.М.

Обложка, 160 с. Формат 60х90/8

Предлагаемый рабочий журнал является основной рабочей документацией педагога-психолога образовательного учреждения. Он позволяет как структурировать деятельность психолога, так и оценить непосредственную нагрузку, получить объемные показатели выполнения различных видов работ этим специалистом. В основу рабочего журнала легли имеющиеся в настоящее время нормативные документы и инструктивно-методические письма по организации деятельности педагога-психолога в составе службы практической психологии Министерства образования и науки РФ.



РАБОЧИЙ ЖУРНАЛ СТАРШЕГО ВОСПИТАТЕЛЯ

Авт.-сост. — К.Ю. Белая

Обложка, 160 с. Формат 60х90/8

Старший воспитатель найдет таблицы, которые не дадут «утонуть» в потоке ежедневной информации, помогут легко и быстро ее систематизировать, подвергнуть объективному анализу, а значит оперативно принимать грамотные управленческие решения. В приложении особый интерес вызывает разработанная автором технологическая карта методической работы в детском саду — концентрированный опыт годового планирования.

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**.

**Издательство «ТЦ Сфера» представляет обновленный
вариант примерной основной общеобразовательной
программы дошкольного образования**

«ИСТОКИ»

*Создана авторским коллективом НИИ дошкольного
образования им. А.В. Запорожца под редакцией
академика РАН Л.А. Парамоновой*

Почему издательство «ТЦ Сфера», до сих пор выступая только арбитром и трибуной для продвижения основных программ других издательств, сегодня приступило к изданию данной программы? Прежде всего из-за глубокого убеждения в качестве данной программы.

Во-первых, на сегодняшний день НИИ дошкольного образования им. А.В. Запорожца — единственная в стране команда профессионалов, сохранившая серьезную научную школу, заложенную Л.С. Выготским и его последователями, и продолжающая развитие их основных идей на теоретическом и экспериментальном уровнях.

Во-вторых, в основу программы заложены идеи личностно-ориентированной модели воспитания, лучших психологических и педагогических исследований, достижения отечественной и мировой педагогики и психологии, которые на протяжении многих лет пропагандирует издательство «ТЦ Сфера».

В-третьих, программа переработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Причем, на наш взгляд, именно программа «Истоки» стала методологической основой новых требований, т.е. всегда отвечала по содержанию, а сегодня и по структуре современным требованиям к дошкольному образованию.

В-четвертых, новая редакция — это не поспешная «подгонка» под новые требования устаревшего содержания. К процессу переработки были подключены не только большой авторский коллектив (34 высококвалифицированных специалиста!), но и опытный коллектив издателей-педагогов. Кроме того, совместно с НТЦ «Альбус» разработан программный продукт для ПК «Истоки: система мониторинга».

И *последнее*, пожалуй, основное. Это сущностный смысл программы. Ребенок, его надежды, стремления, его трепетная открытая душа — вот эпицентр программы. Личностное развитие ребенка, являющееся «фундаментом зрелой личности взрослого человека» (А.В. Запорожец) — стержень, на который «нанизывается» все остальное. Именно это необходимо сегодня понять и реализовать в детских садах, в миллионах детских судеб.

**ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ создана, детям России она НУЖНА.
ПОРА ПРИНИМАТЬ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ РЕШЕНИЯ!
ПОРА ВЫБИРАТЬ ЛУЧШЕЕ!**



Творческий Центр СФЕРА ПОДПИСНЫЕ ИЗДАНИЯ

Если вы хотите получать в первом полугодии 2011 г.
наши журналы с приложениями, **не забудьте подписаться!**

2011 1-е полугодие

Комплект	Индекс в каталоге		
	Роспечать	Пресса России	Почта России
«Управление ДОУ» с приложением и журналами «Методист ДОУ», «Инструктор по физкультуре», «Медработник ДОУ»; Рабочие журналы для ДОУ (восемь наименований)	36804	39757 (без рабочих журналов)	10399 (без рабочих журналов)
«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 из 19 книг)	20572	42121	

Чтобы подписаться на **все издания** для специалистов
дошкольного воспитания для Вашего учреждения,
вам потребуется **четыре индекса:**

36804, 18036, 80899, 20572 — Роспечать

Подписаться на наши издания можно по каталогам
«РОСПЕЧАТЬ», «ПРЕССА РОССИИ» и «ПОЧТА РОССИИ»

Если вы не успели подписаться на наши издания, то можно заказать их по
почте наложенным платежом **по адресу:** 129626, Москва, а/я 40.

Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05, (499) 181-34-52;

по E-mail: 123@tc-sfera.ru; в **интернет-магазине:** www.tc-sfera.ru

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

- ♦ Спортивный праздник «Мы — космонавты»
- ♦ Интеграция двигательной и речевой деятельности в физическом воспитании дошкольников
- ♦ Коньки в ДОУ
- ♦ Спортивно-оздоровительная система в ДОУ
- ♦ Гендерный подход в физическом воспитании дошкольников
- ♦ Забытые праздники
- ♦ Роль плавания в формировании основ здорового образа жизни дошкольников



ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ
2011, № 1

Научно-практический
журнал

Выходит 4 раза в год

Учредитель и издатель

Т.В. Цветкова

Главный редактор

М.Ю. Парамонова

Литературный редактор

Н.А. Зайченко

Оформление, макет

Т.Н. Полозовой

Дизайнер обложки

Е.В. Кустарова

Корректоры

Л.Б. Успенская, Т.Э. Балоунова

Точка зрения редакции может не совпадать с мнениями авторов. Ответственность за достоверность публикуемых материалов несут авторы.

Редакция не рецензирует присланные материалы и не возвращает.

При перепечатке материалов и использовании их в любой форме, в том числе в электронных СМИ, ссылка на журнал «Инструктор по физкультуре» обязательна.

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия 13.07.07

Свидетельство Ф 77-28787

Подписной индекс в каталоге
Роспечати **48607, 36804** (в комплекте)

Адрес редакции:

Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3. Тел./факс: (495) 656-70-33, 656-73-00.

Почтовый адрес: 129626, Москва, а/я 40.

Рекламный отдел:

Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05

E-mail: sfera.post@mail.ru; www:tc-sfera.ru

Номер подписан в печать 27.12.10.

Формат 60×90^{1/16}. Усл. печ. л. 8. Тираж 6500 экз.

Заказ №

© Журнал «Инструктор по физкультуре», 2011

© ООО «ТЦ СФЕРА», 2011

© Т.В. Цветкова, 2011



4 607 091 144 027 01



0 001 11

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ГП ПО «Псковская областная типография».
180007, г. Псков, Рижский пр., д. 17