



УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ISSN 2220-1467

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

№2/2013



Воспитание у детей
ценностного
отношения
к здоровью

Туристские
прогулки
с дошкольниками

Игровой стретчинг
в оздоровлении
детей

Гимнастика
с массажными
мячиками

На прогулку
за здоровьем



Физкультура
против
простуды



ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

№2/2013



Подписные индексы в каталогах:

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

ТЕМА НОМЕРА

ФИЗКУЛЬТУРА ПРОТИВ ПРОСТУДЫ

СОДЕРЖАНИЕ

Редакционный совет	3
Индекс	4

Колонка редактора

Парамонова М.Ю.

Сезон проверки здоровья на прочность	5
--	---

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Наука — практике

Полтавцева Н.В., Анохина И.А.

Информационная компетентность дошкольников в области физической культуры	6
--	---

Шарманова С.Б., Орешкова Е.В.

Подвижная игра как средство предупреждения плоскостопия	13
---	----

Повышение квалификации

Лифарь Л.В.

На прогулку — за здоровьем	22
----------------------------------	----

Коррекционная работа

Тропина М.Н.

Гимнастика с массажными мячиками су-джок	29
--	----

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Образовательная работа

Ермолова О.Ф.

Сюжетно-игровое физкультурное занятие «Утро в лесу»	34
---	----

Рыбакова Е.А.

Физкультурное занятие «Путешествие по планетам»	39
---	----

Физкультурно-оздоровительная работа

Ковеня Г.Н.

Спортивный праздник, посвященный Дню защитника
Отечества 43

Тимошкина О.В.

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ 48

Кутовая Е.Э.

Укрепление здоровья детей в детском саду 61

Сальникова Л.И.

Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика
для детей третьего года жизни 66

СОТРУДНИЧЕСТВО

Взаимодействие со специалистами

Кручинина О.В.

Взаимодействие ДОУ и семьи в организации туристских
прогулок с дошкольниками 72

Преемственность

Ефремова Е.А.

Формирование здорового образа жизни у дошкольников
перед поступлением в школу 84

Работа с родителями

Мулюкова Л.Ф.

Спортивное путешествие с родителями в природный мир
Башкортостана 88

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Дискуссионный клуб

Рукавичко И.А.

Цвет в физкультурно-оздоровительной работе 92

Давидчик Р.М.

Игровой стретчинг в оздоровлении детей 96

Вести из регионов

Ларцева Л.В.

Современные подходы к физическому воспитанию
дошкольников 100

Белоглазова И.Н.

Воспитание у детей ценностного отношения к здоровью 107

Это интересно 33, 71, 117

Книжная полка 118

Повышаем квалификацию 122

Памятка авторам 126

Как подписаться 127

Анонс 128

Редакционный совет

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

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

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

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

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

Парамонова Маргарита Юрьевна, канд. пед. наук, зам. декана факультета дошкольной педагогики и психологии ФГБОУ ВПО «Московский педагогический государственный университет», главный редактор журналов «Воспитатель ДОУ», «Инструктор по физкультуре».

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

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

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

Редакционная коллегия

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

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

Парамонова Маргарита Юрьевна, канд. пед. наук, зам. декана факультета дошкольной педагогики и психологии ФГБОУ ВПО «Московский педагогический государственный университет», главный редактор журналов «Воспитатель ДОУ», «Инструктор по физкультуре».

Степанова Ольга Алексеевна, канд. пед. наук, доцент, ведущий научный сотрудник ГБНУ города Москвы «Научно-исследовательский институт развития профессионального образования», член-корреспондент Академии профессионального образования, главный редактор журнала «Логопед».

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

ИНДЕКС

УЧРЕЖДЕНИЯ И АВТОРЫ, УПОМИНАЕМЫЕ В НОМЕРЕ

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

ГБОУ д/с № 962, Москва	84	МБДОУ д/с «Аленький цветочек», г. Абакан, Республика Хакасия	100
ГБОУ д/с № 2567, Москва	48	МБДОУ д/с № 13, г. Мценск Орловской обл.	92
ДОУ д/с № 17 «Чебурашка», г. Омутнинск Кировской обл.	107	МБДОУ д/с № 15, г. Мурманск	22
ДОУ д/с № 95, г. Мурманск	34	МБДОУ д/с № 96, г. Мурманск	29
Кафедра дошкольного образования ОГБОУ ДПО «Ульяновский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования», г. Ульяновск	6	МБДОУ д/с № 157, г. Мурманск	72
Кафедра теории и методики физического воспитания ФГОУ ВПО «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск	13	МБДОУ ЦРР — д/с «Ромашка», г. Черногорск, Республика Хакасия	39
МАДОУ д/с № 10, г. Салават, Республика Башкортостан	88	МДОУ д/с № 18 «Соколенок», пос. Мурмаши Кольского р-на Мурманской обл.	96
МБДОУ д/с «Ромашка», пос. Уньюган Октябрьского р-на, ХМАО—Югра	66	МКДОУ ЦРР — д/с № 487 «Полянка», г. Новосибирск	61
		НДОУ д/с № 232, г. Улан-Удэ, Бурятия	43
Анохина Ирина Анатольевна	6	Мулюкова Лилия Фаритовна	88
Белоглазова Ирина Николаевна	107	Орешкова Елена Валерьевна	13
Давидчик Раушания Мазгаровна	96	Полтавцева Нина Владимировна	6
Ермолова Ольга Федотовна	34	Рукавичко Ирина Александровна	92
Ефремова Елена Анатольевна	84	Рыбакова Елена Анатольевна	39
Ковеня Галина Николаевна	43	Сальникова Лариса Ивановна	66
Кручинина Оксана Владимировна	72	Тимошкина Оксана Вадимовна	48
Кутовая Елена Эдуардовна	61	Тропина Марина Николаевна	29
Ларцева Лариса Викторовна	100	Шарманова Светлана Борисовна	13
Лифарь Лариса Владимировна	22		

Сезон проверки здоровья на прочность

С наступлением весны ежегодно в нашей стране отмечается рост заболеваемости гриппом и ОРВИ среди детей и взрослых. По заявлению главного государственного санитарного врача РФ Геннадия Онищенко, еще до начала весны текущего года в ряде регионов был превышен эпидемиологический порог заболеваемости вирусными инфекциями. Значительную часть заболевших составляют дети до 6 лет. В связи с этим около 30 регионов России были вынуждены на период эпидемии закрыть детские сады, многие ДОУ частично приостановили свою работу. Этот тревожный сигнал очередной раз свидетельствует о необходимости разработки более эффективных мер для повышения резистентности организма дошкольников. Особенно актуальными в этом смысле являются задачи укрепления здоровья детей средствами физической культуры. Следовательно, на современном этапе должны предъявляться высокие требования к работе ДОУ, в которых закладываются основы здоровья и гармоничного развития ребенка при условии тесного взаимодействия с родителями.

В настоящем номере представлены практические материалы, иллюстрирующие различные формы работы по оздоровлению детей дошкольного возраста средствами физической культуры, в том числе в весенний период. Авторы из разных регионов поделились своим опытом. Интерес представляют практические разработки, в которых даны примеры интеграции образовательных областей «Физическое воспитание» и «Здоровье». Для достижения положительных результатов в оздоровительной работе с дошкольниками в условиях ДОУ необходим системный подход, обеспечивающий ориентацию на интегральные характеристики личности каждого ребенка и способствующий формированию у детей ценностного отношения к своему здоровью.

Друзья! Пишите нам, присылайте новые статьи, предлагайте темы для обсуждения на страницах журнала. Статьи и анкеты авторов высылайте на наш электронный адрес: dou@tc-sfera.ru.

Обращаем внимание читателей, что в 2013 г. журнал «Воспитатель ДОУ» объявляет конкурс, с информацией о котором можно ознакомиться на с. 71. Мы ждем ваши конкурсные работы, а победителей ждут награды! Будьте активными, участвуйте!

*С уважением, главный редактор журнала
«Инструктор по физкультуре» М.Ю. Пармонова*

Информационная компетентность дошкольников в области физической культуры

Полтавцева Н.В.,
канд. пед. наук, доцент;

Анохина И.А.,
*канд. биолог. наук, доцент, заведующий кафедрой
дошкольного образования ОГБОУ ДПО «Ульяновский
институт повышения квалификации и переподготовки
работников образования», г. Ульяновск*

В методической литературе по вопросам физического воспитания дошкольников в 60-е гг. XX в. возникает проблема реализации принципа сознательности при обучении физическим упражнениям. Выдающиеся педагоги А.В. Кенеман, Г.П. Лескова отмечали влияние осознанного выполнения движений на быстроту усвоения материала, прочность сохранения и гибкость использования. В последующем программы для дошкольных учреждений стали выдвигать задачу учить детей «осознанно выполнять движения» (Н.А. Ноткина, Э.Я. Степаненкова). Эта задача ставится и в современных программах дошкольного образования («Истоки», «От рождения до школы» и др.). Так, в программе «Детство» говорится о необходимости: «...привлечь внимание ребенка к физическим упражнениям как особому объекту познания». Базой для решения поставленных задач является овладение дошкольниками совокупностью знаний о выполнении двигательных действий. Однако ни одна программа не содержит перечня, объема знаний, которые дошкольник должен приобрести при обучении физическим упражнениям, не выделяет стороны физических упражнений для познания.

Основной деятельностью в области физической культуры является двигательная деятельность, в кото-

рой решение стоящих задач достигается с помощью двигательных действий. Двигательная деятельность занимает значимое место в жизни дошкольника. Необходимость решения двигательных задач требует игровая деятельность детей и сама жизнь. Причем решение возникших задач каждый раз происходит в постоянно меняющихся условиях и нередко для достижения эффективности действий решение необходимо принимать достаточно быстро. Подведение дошкольников к самостоятельному управлению двигательной деятельностью требует вооружения знаниями, которыми ребенок сможет руководствоваться при овладении новыми физическими упражнениями, выполнении движений, овладении разными способами действий, выборе рационального способа действий в зависимости от ситуации, при внесении видоизменений с учетом решаемых задач и результата собственных действий. Выясним, познание каких сторон физических упражнений для дошкольников является необходимым и доступным при формировании умений и навыков управления своей двигательной деятельностью.

Обучение физическим упражнениям начинается с овладения техникой, правильностью выполнения движений. Техника позволяет предупредить травматизм и является условием достижения положительного ре-

зультата при решении двигательных задач. В связи с этим следует изменить формулировку заданий в процессе обучения физическим упражнениям, которую использует педагог в организованных формах работы по физической культуре с дошкольниками. Чаще всего задания звучат таким образом: «Сегодня будете прыгать через ручеек», «Подлезть под дугу», «Бросать мяч в корзину» и т.п. Такая формулировка нацеливает детей на процесс действий, каков бы ни был результат, задание будет выполнено. А, кроме того, ребенок не задумывается, зачем нужно готовиться к выполнению, когда можно действовать с хода; не придает значения установкам педагога на исходное положение ног, рук. Иной эффект выполнения наблюдается при следующем оформлении задания: «Нужно перепрыгнуть через ручеек», «Подлезть под дугу, не задев ее», «Забросить мяч в корзину». В этом случае действия детей направлены на достижение результата и устанавливается связь: выполнение — результат. Привлечение внимания ребенка к достижению результата позволяет формировать целенаправленность действий. Оценить самостоятельно выполнение задания для дошкольников вполне доступно, так как результат наглядно оформлен. Зрительно и с помощью тактильных ощущений ребенок узнает, задел, перепрыгнул, попал или нет. Он

начинает внимательно относиться к советам взрослого: согни ноги, тогда сильнее оттолкнешься; не торопись, сначала приготовься и тогда получится. Оценивая свой результат, дети начинают присматриваться к действиям сверстников (а другие попали, перепрыгнули?).

С младшего дошкольного возраста необходимо приучать детей различать и называть двигательные действия, которыми они пользуются. В этом случае создаются благоприятные условия для использования словесных указаний, инструкций при управлении двигательной деятельностью дошкольников.

Овладение техникой выполнения физических упражнений предусматривает наличие знаний структуры двигательного действия. Так, в младшем дошкольном возрасте выполнение прыжка в длину с места представлено исполнением исходного положения (только для ног, положение туловища и рук близки к привычному), толчка (одновременно двумя ногами) и мягкого приземления. В средней возрастной группе эта структура исполнения сохраняется, но в исходное положение включается новое положение рук, соответственно их движение используется в толчке и при приземлении. Но все остальные действия для ребенка знакомы. В старшем возрасте при выполнении прыжка в длину с места снова появляется новый эле-

мент — движения туловищем в разных фазах выполнения. Как видим, основа прыжка в длину с места сохраняется на протяжении всех возрастных групп, поэтому создается возможность устанавливать новые и знакомые компоненты при сравнении физических упражнений.

В этом случае может быть раскрыто взаимодействие между движениями различных частей тела для достижения желаемого результата. Так, в прыжке главный элемент — толчок, который прежде всего связан с движениями ног, но увеличить силу толчка позволяют определенные движения руками и туловищем. Подобное взаимодействие характерно и для метания.

Следует выделять назначение того или иного элемента в структуре двигательного действия. Так, одни и те же элементы используются в структуре разных движений с одним и тем же назначением и становятся правилом для достижения определенных параметров. Например, через экспериментирование нужно сформировать у дошкольников понятие, что устойчиво можно стоять, если ноги расставить и сделать ровную дорожку между ними. Когда ноги сомкнуты, приходится стоять шатко, причем еще и удерживая равновесие. Таким образом создается основа, когда воспитатель не объясняет исходного положения для ног при метании, а опирается на двигательный

опыт и знания детей и пользуется установкой: «Чтобы дальше бросить большой мяч, нужно сначала самому встать устойчиво. Как нужно для этого поставить ноги?» Сокращается объем даваемой информации, так как объясняться будут только движения руками. Это же положение для ног используется в прыжках в длину с места, при выполнении общеразвивающих упражнений. Усвоение правила для устойчивой позы — надо расставить ноги — позволит дошкольникам руководствоваться им и в новых заданиях, когда необходимо удерживать равновесие.

Другое правило — мягкое, тихое, легкое выполнение движений — предусматривает использование передней части стопы, при этом ноги полусогнуты. Знание этого положения позволяет детям младшего дошкольного возраста с хода выполнять задания типа: «Пройди мимо мишки тихо», «Пробеги тихо», «Нужно подпрыгнуть и мягко приземлиться». Ребенок может познанное правило применить как в игровой, так и в жизненной ситуациях и осуществлять самоконтроль выполненного, а в случае необходимости внести поправки в собственные действия.

Разучиваемое движение входит в определенную группу физических упражнений, поэтому имеет общие черты с ними и свою специфику. Знакомство с

общими положениями, характерными для группы движений, позволит при выполнении одного из них выделить это положение, а в дальнейшем опираться на него, не объяснять заново. Например, при метании мешочков вводится общее положение: при метании все маленькие предметы захватываются одной рукой, и та нога, которая рядом с предметом, отставляется назад. Затем организуется метание маленьких мячей, кубиков, шишек и детям предлагается принять исходное положение.

При подлезании под препятствие ребенок может руководствоваться положением, что можно задеть головой, поэтому ее надо вначале опустить, а чтобы не задеть преграду спиной, продвинувшись на шаг, голову нужно поднять. Эти правила действуют при любом способе подлезания, перемещаясь в прямом направлении, поэтому, следуя им, ребенок, как правило, действует безошибочно и получает положительный результат.

Одни и те же движения (метание, подлезание, ходьба и др.) могут выполняться разными способами, поэтому важно познакомить дошкольников с принципом их названия. Тогда ребенку станет легче ориентироваться в многообразии способов. Название способов метания связано с тем, от какой части тела производится бросок: от головы одной рукой, от плеча одной рукой, от груди двумя руками, от

головы двумя руками, из-за головы двумя руками и т.д.; название способов подлезания связано с точками опоры: на ладонях и коленях, на ладонях и ступнях, на ступнях без рук и т.д. Знание принципа названия способов выполнения движений позволяет дошкольникам свободно ориентироваться в указаниях, инструкциях педагога, и дети могут выдать новый, незнакомый им способ действия.

Нет ни одного универсально-го способа выполнения какого-либо двигательного действия. Каждый целесообразен в определенных условиях, и от правильного его выбора зависит эффективность действий. Дошкольники нуждаются в знаниях об эффективности использования того или иного способа для успешного решения двигательных задач в различных условиях. Выделение достоинства каждого способа позволяет определить рамки его применения. Этот прием позволяет приблизить предмет к цели, поэтому будет легче куда-нибудь попасть (при метании снизу одной рукой легче попасть в цель на полу, а от головы в баскетбольное кольцо); этот способ позволяет ниже опуститься к полу, поэтому можно подлезть под низко подвешенный шнур и не задеть его; этим методом можно подлезть быстро, но препятствие должно быть высоким.

Выполнение общеразвивающих упражнений предусматри-

вает укрепление и развитие различных мышечных групп. Но эта задача решается при соблюдении предусмотренного направления движений и должном напряжении мышц. Поэтому требуется знакомство дошкольников с точным обозначением направления движений рук, ног, туловища и показателями правильной передачи этих направлений. Передача направлений может осуществляться на уровне простой ориентировки в пространстве, когда ребенок понимает, что вперед — это сюда, вверх — вот так и т.д. При этом руки поднимаются согнутыми, вялыми. Такое выполнение и при незначительном количестве повторений мало содействует укреплению мышечной системы. Направление при выполнении общеразвивающих упражнений может передаваться на уровне «предэталона», когда ребенок действует точно в заданном направлении с достаточным напряжением мышц, но выполнение определяется удачно подобранным образом. Это же движение без образа или при другом образе осуществляется с ошибками. Например, «сделали полочку, чтобы с нее не упала ваза». При выполнении ребенок поднимает прямые, напряженные руки в стороны на уровень плеч. Если же предложить поднять кубики в стороны, то руки будут согнуты и слегка опущены. Идеальная передача направления осуществляется на уровне эталона,

когда ребенок руководствуется усвоенными правилами, понятиями действий в заданном направлении: в стороны — прямые руки на уровне плеч и т.д. Это положение характерно и постоянно для данного направления, какие бы предметы ни находились в руках (флажки, кубики, мячи и др.). Дошкольникам доступны знания об основных используемых направлениях движений различными частями тела и критериях оценки правильности действий в заданных направлениях.

Название направления движений, ориентировка в пространстве широко используются при выполнении строевых упражнений. Повороты вправо, влево связаны с ориентировкой движений руками в стороны (правую руку в сторону, левую — в сторону).

Представление об амплитуде, размахе движений — важная сторона познания физических упражнений. Различение движений по этому параметру доступно для дошкольников через восприятие действий объектов разной величины в сравнении: взмахи крыльями вороны, голубя и воробья, шагов Михаила Потаповича и Мишутки, папы и сыночка и т.д. Установление и познание связи величины движущейся части тела и амплитуды движений позволяет дошкольникам выразительно отобразить поведение сказочного или литературного персо-

нажа в инсценировках, театрализованных играх и играх-драматизациях.

Важную роль в охране и укреплении здоровья дошкольников, предупреждении травматизма, плоскостопия, а также для формирования правильной осанки играет осознание влияния правильного и неправильного выполнения физических упражнений и соблюдения поз на функционирование органов и систем организма. Понимание необходимости приземления на полусогнутые ноги с перекатом, перемещения легким, мягким шагом при ходьбе и беге, развешивания плеч, чтобы не сдавливать грудную клетку, и т.д. позволит предупредить возникновение отрицательных изменений в опорно-двигательном аппарате и выработать здоровьесберегающее поведение.

В самостоятельной двигательной деятельности дошкольники широко пользуются разнообразными пособиями и спортивным инвентарем. Одни и те же по названию пособия различаются по другим параметрам: мячи — величиной, фактурой, весом, упругостью, прыгучестью, гладкостью поверхности, и каждое такое свойство должно учитываться при выполнении физических упражнений разной направленности. Поэтому Т.С. Грядкина справедливо ставит задачу, связанную с выделением свойств физкультурных пособий и выполнение движений с ними

в соответствии с этими свойствами: формировать осознание связи способов действий с особенностями того или иного пособия с учетом свойств, характерных для данного предмета. Это дает возможность детям приспособлять двигательные действия к особенностям пособия, с которым они занимаются, а в другом случае выбирать нужные по свойствам пособия для решения двигательной задачи. Например, сбить далеко расположенный предмет катящимся мячом, добросить до предмета мяч или надутый шарик.

Дошкольникам необходимы знания о показателях и критериях оценки количественной, качественной и образной сторон выполнения движения. Только в этом случае развиваются оценочные суждения и самооценка, без которых невозможна корректировка действий, изменение выполнения для достижения желаемого результата.

Развитие самоорганизации и управления своей двигательной

деятельностью у дошкольников требует вооружения детей знаниями о проведении утренней гимнастики со сверстниками, о самоорганизации подвижных игр, так как эти формы работы используются с детьми в игровой деятельности, нужны для увеличения двигательной активности детей, самостоятельного использования утренней гимнастики.

Включение в программу и усвоение дошкольниками обозначенного круга знаний создаст базу для широкой ориентировки в разучиваемых двигательных действиях и станет основой для успешного решения двигательных задач как в привычных условиях, так и в неожиданно сложившихся обстоятельствах. Дети будут способны планировать свою двигательную деятельность, находить подходящие способы действий при решении двигательных задач, оценивать полученный результат и при необходимости вносить изменения для достижения желаемой цели.

.....

Предлагаем вашему вниманию книгу



ПРОГРАММА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В КОРРЕКЦИОННЫХ ГРУППАХ

Авторы — Л.В. Игнатова, О.И. Волик, В.Д. Кулаков, Г.А. Холукова.

В пособии представлена программа для работы с детьми в ДОУ компенсирующего вида и коррекционных группах. Дано теоретическое обоснование, раскрыты основные разделы, пути реализации поставленных задач. Особое внимание уделяется организации режима дня, питания, прохождению адаптационного периода, содержанию и тематике «занятий здоровья».

Подвижная игра как средство предупреждения плоскостопия

Шарманова С.Б.,

канд. пед. наук, профессор кафедры теории и методики физического воспитания;

Орешкова Е.В.,

аспирант кафедры теории и методики физического воспитания ФГОУ ВПО «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

Целью игры должно быть развитие мускулов дитяти, а средство к достижению этого — движения.

В то же время подвижная игра должна иметь целью не только физическое упражнение, но и умственное...

Е.Н. Водовозова

Данные официальной статистики и результаты выборочных углубленных научных исследований свидетельствуют о том, что уже в период первого детства здоровых детей с каждым годом становится все меньше. Состояние здоровья современных дошкольников вынуждает педагогов ДОУ искать новые способы организации образовательного процесса. По мнению многих специалистов, которое мы полностью разделяем, физическое воспитание в ДОУ должно предупреждать заболевания и отклонения, т.е. быть профилактическим [1; 7; 9; 10].

В процессе организации в ДОУ оздоровительно-профилактической работы приоритетное значение должно отводить-

ся предупреждению плоскостопия, занимающего одно из ведущих мест в структуре патологий опорно-двигательного аппарата у детей и рассматривающегося как полисимптомное нарушение, действующее подобно своего рода катализатору на механизмы развития многих заболеваний [8; 9; 11; 12].

В системе мер по предупреждению плоскостопия у детей главная роль отводится средствам физического воспитания, в частности физическим упражнениям, механизмы оздоровительного и профилактического воздействия которых в настоящее время достаточно хорошо изучены. Следует подчеркнуть, что особое место в комплексе физических упражнений дош-

кольников занимают подвижные игры, поскольку в этом возрасте игра рассматривается как ведущий вид деятельности, удовлетворяющий основные потребности ребенка.

Оздоровительная ценность подвижной игры определяется физиологическими сдвигами, происходящими в организме. Активизируются физиологические процессы — дыхание, кровообращение, обмен веществ, деятельность центральной нервной системы (ЦНС) и желез внутренней секреции. Укрепляется костно-мышечная система, улучшаются подвижность суставов, эластичность мышц и связок. Создаются условия для повышения работоспособности. Усиливается неспецифическая сопротивляемость детского организма. Благодаря положительным эмоциям, испытываемым игроками в процессе подвижной игры, улучшается их субъективное состояние — повышаются самочувствие, активность, настроение.

Образовательная ценность подвижной игры обеспечивается посредством закрепления и совершенствования у детей двигательных умений и навыков, развития двигательных качеств, расширения и углубления доступных представлений и знаний как в сфере физической культуры, так и об окружающем мире в целом. Участие в подвижной игре обогащает игроков новыми ощущениями, представлени-

ями, понятиями. Подвижные игры способствуют развитию психических процессов (восприятия, внимания, мышления, воображения, памяти, речи), формированию умений анализировать, сопоставлять и обобщать увиденное.

Воспитательная ценность подвижной игры обусловлена решением в процессе ее проведения задач нравственного, эстетического и трудового воспитания. Подвижные игры, как один из наиболее привлекательных для детей видов физической активности, являются эффективным средством формирования их интереса и потребности в физкультурной деятельности. Подвижные игры предусматривают подчинение правилам, что обеспечивает формирование произвольного поведения у дошкольников, самоконтроля, честности. Коллективные подвижные игры основаны на высокой степени взаимодействия детей, благодаря чему они содействуют формированию у детей коммуникативных способностей, развитию таких важных нравственных качеств, как доброта, альтруизм, сочувствие, взаимопомощь.

Многообразие подвижных игр дает возможность обеспечить реализацию всего спектра оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, решаемых в ДОУ. В ряде отечественных и зарубежных исследований доказана целесообразность применения под-

вижных игр при различных патологиях опорно-двигательного аппарата [4—6; 12; 15; 16].

При подборе игр следует руководствоваться тем, что лежащие в их основе двигательные задания наряду с общим оздоровлением организма ребенка должны обеспечивать решение специфических задач (схема 1).

Рекомендуются игры:

- с ходьбой по ребристым доскам, массажным коврикам, массажно-закаливающим дорожкам, гимнастическим палкам, балансировочным подушкам, на носках, на наружной стороне стопы, с носка, с поворотами стоп пятками наружу носками внутрь, с некоторыми видами танцевальных шагов, со сгибанием пальцев ног;
- с захватом пальцами ног различных предметов и их пере-
кладыванием, перебрасывани-

ем друг другу мячей ногами, катанием стопами гимнастических палок, массажных и обычных мячей;

- с бегом и прыжками на носках, лазаньем по гимнастической стенке и т.п.

Таким образом, подвижные игры, направленные на предупреждение плоскостопия, можно классифицировать следующим образом (схема 2).

Специально подобранные подвижные игры следует систематически применять в различных формах физического воспитания, включая их в содержание занятий по физической культуре, утренней зарядки и гимнастики после дневного сна, динамических пауз, активного отдыха и индивидуальной работы по развитию движений. Такие игры проводятся в помещении, так как дети занимаются, босиком. Часть

Подвижная игра как средство предупреждения плоскостопия у детей



Схема 1

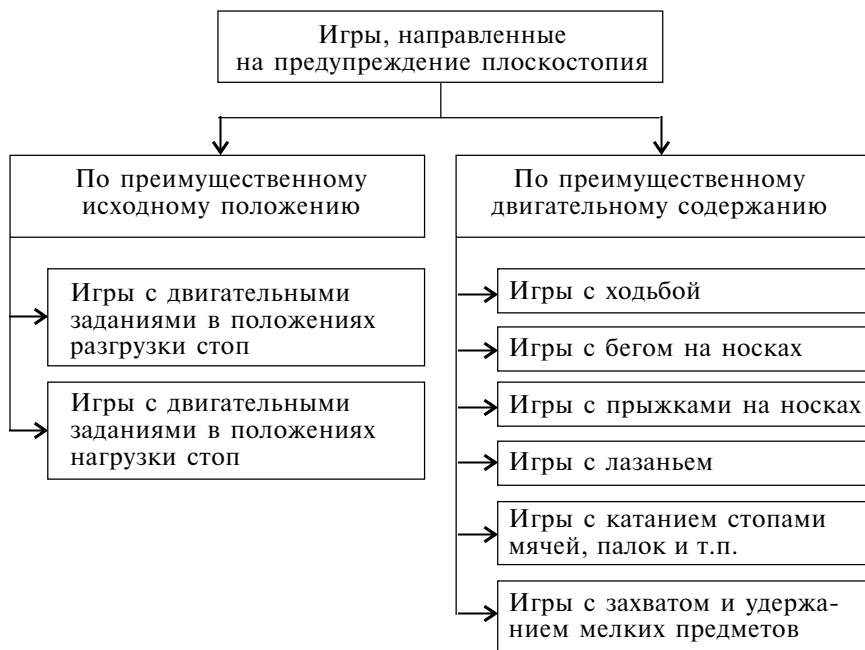


Схема 2. Классификация подвижных игр, направленных на предупреждение плоскостопия

игр специальной направленности должна предусматривать выполнение двигательных заданий в положениях разгрузки стоп (в исходном положении сидя или лежа).

В проведенном нами исследовании предпринята попытка раскрыть место и ценностный потенциал подвижной игры в системе мероприятий по предупреждению плоскостопия у детей дошкольного возраста. С учетом закономерностей ответной реакции стоп на внешнюю нагрузку осуществлен выбор подвижных

игр с различным двигательным содержанием. Для методического сопровождения физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на предупреждение плоскостопия у детей, разработана картотека подвижных игр. Предложенная форма карточки подвижной игры позволяет четко структурировать содержание и облегчает изучение и осмысление хода игры, ее правил, методов руководства ею. Практически к каждой игре приводятся возможные варианты ее проведения, что дает возмож-

ность многократно применять игру, решая специфические двигательные задачи, связанные с предупреждением плоскостопия, сохраняя интерес детей к ней. Обоснована технология применения подвижных игр в системе профилактики плоскостопия у детей [15].

Предложенный нами подход предусматривает максимальное обогащение двигательной деятельности детей на основе принципа интеграции образовательных областей. Например, игровое упражнение «К кукле в гости» для детей 2—3 лет, рекомендуемое к применению во время утреннего приема детей, помимо специфической задачи — предупреждения плоскостопия посредством укрепления мышц и связок стопы и голени, позволяет воспитателю решить целый ряд других задач. Во-первых, эта игра помогает переключить внимание малыша с момента расставания с родителями на игровую деятельность, стимулирует выполнение действий с игрушкой. Во-вторых, решаются такие программные задачи физического воспитания, как формирование умения ходить в заданном направлении по ограниченной поверхности, развитие равновесия. В-третьих, в процессе этой игры можно закреплять знание частей тела (предметов одежды, цветов), т.е. решать задачи познавательного развития.

В процессе игровых упражнений «По горе, по горушке»,

«Петух», «Лошадки» осуществляется задача по приобщению дошкольников к малым фольклорным жанрам — пестушкам, потешкам, загадкам, к детской поэзии — произведениям О. Александровой, Г. Ладонщикова, С. Маршака, В. Степанова и др. В процессе подвижной игры «Птички на ветках» закрепляются представления детей о зимующих птицах, в процессе подвижной игры «Цыплята» — навык счета, в процессе подвижной игры «Сортировщики» — умение классифицировать предметы по цвету и форме. Подвижные игры «Снежинки», «Мячики прыгают — мячики покатались» способствуют развитию музыкальных способностей детей.

Результаты проведенного исследования свидетельствуют, что предложенные варианты подвижных игр, апробированные на базе МАДОУ ЦРР д/с № 350 г. Челябинска (заведующий О.Г. Бродягина), соответствуют возрастным особенностям дошкольников, оказывают положительное воздействие на состояние их здоровья, физического и психического развития, вызывают у детей интерес и желание участвовать в физкультурно-оздоровительной деятельности, обогащают их положительными эмоциями.

Ниже предлагаем вашему вниманию примеры подвижных мини-игр с разным двигательным содержанием.

Мой веселый звонкий мяч

(подвижная игра
для детей 2—4 лет)

Задачи:

- закреплять умение прыгать на носках легко и бесшумно;
- укреплять мышцы, суставы и связки нижних конечностей;
- формировать своды стопы;
- совершенствовать функциональные возможности организма;
- содействовать воспитанию доброжелательности.

Оборудование: массажные мячи.

Примечание: в ходе игры дети действуют по сигналу взрослого, прыгают на носках легко, бесшумно, ритмично; бегают в пределах площадки, не наталкиваясь друг на друга.

* * *

Дети стоят в кругу и ритмично прыгают на месте. Ведущий (им может быть и ребенок) читает отрывок из стихотворения С. Маршака: «Мой веселый звонкий мяч, ты куда пустился вскачь? / Желтый, красный, голубой, не угнаться за тобой» (темп речи должен быть достаточно быстрым) и имитирует игру с мячом движениями кисти над головами детей вверх-вниз. С окончанием слов дети разбегаются, а ведущий догоняет их. После того как пойманы 4—5 детей, игра повторяется.

Возможны различные варианты этой игры. Так, можно загадать детям загадку:

Его бьют — а он не плачет,
Веселее только скачет.

(Мяч.)

Пойманные игроки отходят в определенное место и выполняют упражнение на укрепление мышц стопы: и.п. — сед согнув ноги, поочередно катание стопами массажного мяча.

Паучки

(подвижная игра
для детей 3—4 лет)

Задачи:

- закреплять умение лазать по гимнастической стенке;
- укреплять мышцы, суставы и связки нижних конечностей;
- формировать своды стопы;
- совершенствовать функциональные возможности организма.

Оборудование: гимнастическая стенка, маты.

Примечание: в ходе игры дети при влезании на гимнастическую стенку и слезании с нее не спешат, не пропускают перекладин, наступают на них серединой стопы; сохраняют правильный хват кистями — четыре пальца сверху, большой — снизу; при спуске доходят до последней перекладины и осторожно сходят на пол.

* * *

Ведущий рассказывает малышам, что паучки очень проворны, они умеют быстро передвигаться по паутине. Для этого он использует стихотворение Дж. Чуяно: «Десять ног, десять рук, / Круже-

ва плетет паук. / Клонит шляпу мухомор: / «До чего ж хорош узор!» По указанию взрослого 4—6 детей подходят к секциям гимнастической стенки. Ведущий и остальные дети говорят: «Паук, паучок! Повесь сети на сучок!» Вызванные дети не спеша поднимаются по гимнастической стенке вверх, стараясь использовать чередующийся шаг, а затем приставным шагом слезают вниз. Далее выходят следующие игроки.

Возможны различные варианты этой игры. Так, в случае необходимости можно ограничить нагрузку за счет уменьшения высоты лазанья (влезать до третьей или четвертой перекладины). В конце игры с детьми разучивается стихотворение В. Степанова: «Рано утором паучок сеть повесил на сучок. / Сеть повесил — и молчок: ловит муху паучок»; отгадываются загадки: «Восемь ног, как восемь рук, вышивают шелком круг. Мастер в шелке знает толк. Покупайте, мухи, шелк»; «Из тонких нитей сплел ловушку, сидит и поджидает мушку».

Петух

(подвижная игра
для детей 3—5 лет)

Задачи:

- укреплять мышцы и связки стопы и голени;
- формировать умение шагать, высоко поднимая ноги;
- способствовать развитию равновесия;
- закреплять умение сохранять дистанцию при передвижении;

— приобщать детей к малым фольклорным жанрам.

Оборудование: ободки с петушиными гребешками.

Примечание: в ходе игры дети действуют по сигналу взрослого, при ходьбе высоко поднимают колени и вытягивают носки, шагают ритмично, сохраняя при этом дистанцию.

* * *

В е д у щ и й

Трух-тух-тух!

Трух-тух-тух!

Ходит по двору петух!

Дети ритмично ходят по площадке в разных направлениях, высоко поднимая колени, руки на пояс.

Петушок, петушок,

Останавливаются.

Золотой гребешок,

Ты подай голосок

Через темный лесок.

Через лес за реку покричи...

Взмахивают руками-«крыльями» в стороны вверх и кричат: «Ку-каре-ку-у-у!»

Далее ведущий загадывает детям загадку: «Не всадник, а со шпорами, кафтан его — с узорами. Не проспит, не позабудет, на рассвете всех разбудит» и разучивает с ребятами потешку: «Идет петушок, красный гребешок, хвост с узорами, сапоги со шпорами, двойная борода, частая походка. Рано утром встает, звонки песенки поет».

Цветы и бабочки

(подвижная игра
для детей 3—5 лет)

Задачи:

- закреплять умение бегать в разных направлениях;
- развивать быстроту, ловкость, равновесие;
- укреплять мышцы и связки стопы и голени;
- формировать своды стопы;
- совершенствовать функциональные возможности организма;
- воспитывать доброжелательность.

Оборудование: обручи малого диаметра, ободки с бабочками либо карнавальные крылышки бабочек.

Примечание: в ходе игры дети действуют по сигналу взрослого, стоят на обруче в заданной позе, бегают на носках и кружатся, не наступая в обручи и не наталкиваясь друг на друга, при этом выполняют движения красиво, выразительно.

* * *

На площадке с интервалом 1 м разложены обручи малого диаметра — «цветы». Дети — «бабочки» — встают на край обруча с опорой об пол пятками и пальцами так, чтобы край обруча был точно под серединой стопы. Под музыку (сигнал для начала бега) они бегают на носках по площадке между обручами, взмахами рук имитируют движения крыльев бабочек, кружатся, танцуют. Внезапно музыка

обрывается, «бабочки садятся на цветы» — встают на край любого близлежащего обруча и приседают.

Возможны различные варианты этой игры. Так, число обручей может быть меньше, чем игроков, и дети говорят игроку, оставшемуся без обруча: «Аня! Аня! Не зевай! Свой цветочек занимай!» На первую, быструю часть мелодии дети бегают на носках между обручами, на вторую, медленную часть — встают на край любого близлежащего обруча и ходят по нему приставными шагами. В игре можно использовать обручи большого диаметра, в этом случае один обруч могут занимать двое (трое) детей, и цветковые ориентиры — ободки с бабочками либо карнавальные крылышки бабочек трех основных цветов например, белого, желтого, розового. Также можно попросить игроков занимать обручи соответствующего цвета.

Дружные ножки

(подвижная игра
для детей 5—7 лет)

Задачи:

- укреплять мышцы, суставы и связки нижних конечностей;
- формировать своды стопы;
- развивать ловкость;
- воспитывать целеустремленность, настойчивость.

Оборудование: обручи малого диаметра.

Примечание: в ходе игры дети действуют по сигналу взросло-

го, выигрывает та пара игроков, которая дольше других сможет удерживать обруч.

* * *

И.п. — сидя, согнув ноги, лицом друг к другу, руки в упоре сзади, обруч впереди на полу, пальцы ног обхватывают обруч. По сигналу «Дружно обруч поднимаем, мышцы стоп мы упражняем!» дети в парах поднимают обруч и удерживают его как можно дольше.

Возможны различные варианты этой игры. Так, упражнение выполняется в тройках (четверках) с обручами большого диаметра. Можно использовать и музыкальное сопровождение.

Литература

1. Баранов А. Состояние здоровья детей дошкольного возраста // Здоровье дошкольника. 2009. № 4. С. 4—8.
2. Голубева Л.Н. Проблемы физического воспитания детей раннего возраста в дошкольных образовательных учреждениях на современном этапе // Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации. Сб. науч. тр.; под ред. Т.И. Оверчук. М., 2004. С. 18—20.
3. Калугина Г.К. Оздоровительная направленность художественной гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: Дис. ... канд. пед. наук Г.К. Калугина. Челябинск, 2003.
4. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): Метод. пособие. М., 2006.
5. Ловейко И.Д. Лечебная физическая культура у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии: Учеб. пособие. Л., 1982.
6. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6—7 лет: Профилактика и лечение. М., 2004.
7. Лукина Г.Г. Профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата у дошкольников в процессе физического воспитания: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2003.
8. Нарский Г.И. Система профилактики и коррекции отклонений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного и школьного возраста средствами физического воспитания: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук Г.И. Нарский. М., 2003.
9. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей: Программы диагностики и коррекции нарушений. СПб., 2001.
10. Рапопорт И., Кучма В. Состояние здоровья современных детей дошкольного возраста // Здоровье дошкольника. 2008. № 3.
11. Сергиенко К.Н. Контроль и профилактика нарушений опорно-рессорной функции стопы школьников в процессе физического воспитания: Автореф. дис. канд. пед. наук К.Н. Сергиенко. Киев, 2003.
12. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет: Метод. пособие. М., 1994.
13. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников // Инструктор по физкультуре. 2011. № 3. С. 26—32.

На прогулку — за здоровьем!

Лифарь Л.В.,

воспитатель МБДОУ д/с № 15, г. Мурманск

Важным этапом становления личности является дошкольный возраст — период жизни человека, когда не только формируется его личность, но накапливается двигательный опыт и закладываются основы здоровья.

Федеральные государственные требования (ФГТ) устанавливают нормы и положения, обязательные при реализации основной общеобразовательной программы ДОУ, имеющих государственную аккредитацию.

«Физическая культура» — область образования детей дошкольного возраста, содержание которой направлено на решение следующих *задач*:

- развивать основные движения детей;
- сохранять и укреплять здоровье воспитанников;
- воспитывать физические и личностные качества.

В концепции воспитания детей дошкольного возраста прямо говорится о том, что двигательная активность — это главный источник, побудительная сила охраны и укрепления здоровья, естественная потребность в движении. Удовлетво-

рение двигательной активности является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Движение — это врожденная, жизненная необходимость и потребность человека.

В дошкольном возрасте, в период интенсивного роста и развития детей, особенно важно обеспечить оптимальный режим двигательной активности, способствующий своевременному развитию моторики, правильному формированию важнейших органов и систем. В условиях работы по ФГТ необходимо уделять особое внимание прогулке.

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. На прогулке дети играют, много двигаются. Чем разнообразнее будут их движения, тем больше информации поступит в мозг, тем интенсивнее станет интеллектуальное развитие.

Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более

подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.

К моменту поступления в школу у детей должны быть сформированы основные двигательные навыки в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазаньи, некоторых видах спортивных упражнений и игр. Недостаточное развитие какого-либо двигательного качества у ребенка снижает его способность к усвоению новых двигательных действий, а также двигательную активность.

В связи с этим необходимо предусмотреть в планировании программного материала при проведении прогулок взаимосвязь процесса обучения основным видам движений и развития двигательных качеств и способностей детей.

Во время прогулок должна быть четкая организация детей, важна дисциплина, основанная на точном выполнении заданий, команд, указаний воспитателя. В то же время им должны представляться определенная свобода и самостоятельность действий, стимулирующих их творчество и инициативу. Каждая прогулка для ребенка — это познание окружающей действительности через движения, которые должны приносить радость. Важным является обогащение детей представлениями и знаниями о назначении и способах

применения разных видов движений, сходстве и различиях в силе, скорости, их практической целесообразности.

Особенностями проведения прогулок является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к детям с учетом их состояния здоровья, уровня двигательной подготовленности и двигательной активности.

На каждой прогулке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: оздоровительных, воспитательных и образовательных. Оздоровительные задачи направлены на формирование здорового образа жизни и воспитание осознанного отношения к проявлению своей двигательной активности. При разработке содержания *воспитательных задач* важно обратить внимание на развитие самостоятельности, активности и общения, а также на формирование эмоциональной, моральной и волевой сфер детей в процессе двигательной деятельности. Вместе с тем отличительной особенностью прогулок в старших возрастных группах является акцент на решение *образовательных задач*: овладение необходимым программным материалом по развитию движений, формирование доступных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти задачи решаются в тесной взаимосвязи с развитием двигательных качеств



и способностей детей, а также формированием оптимальной двигательной активности.

Эффективность прогулок в дошкольном учреждении во многом определяется пониманием их значимости, которое состоит в том, чтобы:

- удовлетворить естественную биологическую потребность ребенка в движении;
- обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованную для данного возраста двигательную активность и физические нагрузки;
- сформировать навыки в разных видах движений;
- способствовать развитию двигательных качеств ребенка;
- стимулировать функциональные возможности каж-

дого ребенка и активизировать детскую самостоятельность;

- создать оптимальные условия для разностороннего развития детей: активизации мыслительной деятельности, поиска адекватных форм поведения, формирования положительных эмоциональных и нравственно-волевых проявлений детей.

Во время прогулок важно тщательно продумывать методы и приемы регулирования двигательной активности детей, подбирать дифференцированные задания.

Приемы могут быть следующими:

- рациональное использование физкультурного оборудования (минимум оборудования максимально обыграть);

- включение разных способов организации детей (фронтальный, поточный, групповой, посменный, круговой тренировки, станционный, индивидуальный);
- лаконичное объяснение заданий и четкий показ упражнений;
- активизация мыслительной деятельности ребенка (использование пространственной терминологии, самостоятельный выбор способа выполнения действий, наводящие вопросы, создание поисковых ситуаций);
- создание специальных ситуаций для проявления таких качеств ребенка, как решительность, смелость, находчивость;
- вариативность подвижных игр, приемов их усложнения.

При планировании содержания прогулки воспитатель предусматривает равномерное чередование спокойной и двигательной деятельности детей, правильное распределение физической нагрузки в течение всей прогулки. Последовательность и продолжительность разных видов деятельности изменяется с учетом конкретных условий: времени года, погоды, возраста детей и характера их предшествующей деятельности. Содержание вечерних прогулок планируется с учетом всей предшествующей деятельности детей.

Если физкультурное или музыкальное занятие проводилось

в первой половине дня, то желательно организовывать игры и упражнения в середине или конце прогулки, а в самом ее начале предоставить детям возможность самостоятельно поиграть, поупражняться с разнообразными пособиями. В остальные дни целесообразно организовать двигательную деятельность детей в начале прогулки, что позволит обогатить содержание их самостоятельной деятельности. В дни проведения физкультурных занятий с детьми организуется одна подвижная игра и какое-либо физическое упражнение (спортивное упражнение или упражнение в основном виде движения). В другие дни, когда занятие не проводится, планируется подвижная игра, спортивное упражнение и упражнение в основном виде движения (прыжки, лазанье, метание, бросание и ловля мяча и др.).

На прогулке дети много и с удовольствием двигаются. И для удовлетворения потребности в движениях им следует предоставить всю площадь участка. Сделать широкую дорогу для катания на санках, лыжню для ходьбы на лыжах, сравнительно узкие длинные проходы между снежными валами с ответвлениями, одни из которых заканчиваются тупиком, а другие — каким-либо препятствием, которое необходимо преодолеть: перелезть через бревно; наклонившись, пройти сквозь воротца; перешагнуть через снежный заслон высотой не

более 10—15 см; перейти через мостик. На расчищенной от снега центральной площадке можно сделать цветные дорожки разной конфигурации — извилистые, прямые, замкнутые.

Зима предоставляет естественные условия для организации двигательной активности детей. На зимней площадке, покрытой снегом, можно проводить игры, включающие разнообразные движения (ходьба, бег, кружение, прыжки, бросание снежков и т.д.). Снежный покров вызывает у детей особый интерес к таким движениям, как ходьба и бег след в след, ходьба широким шагом, подпрыгивание до ветки и стряхивание с нее снега, спрыгивание в снежный сугроб с невысоких пеньков, перешагивание через снежный ком, а также метание снежков.

Обязательно нужны крупные снежные постройки. Обратите внимание на наглядность. Около них хорошо играть в прятки или просто перебегать, например, от снеговика к трем сказочным медведям, а от них — к матрешкам и т.д. На участке должна быть снежная горка (желательно в виде большой черепахи, кита и т.п.), с которой дети будут съезжать. Таким образом, дети на прогулке выполняют разнообразные движения: бегают, лазают, съезжают, подлезают, подтягиваются, бросают в цель, переносят груз (снег, льдинки). Важно чтобы все дети участвовали в организованной воспитателем двигательной деятельности.

Конечно, такая активная деятельность предусматривает удобную, легкую, не сковывающую движений одежду. Нужно забо-



титься о том, чтобы каждому ребенку было интересно.

Если на улице холодно, сыро, то подвижную игру надо организовать сразу, чтобы поднять эмоциональный тонус детей, настроить их на бодрый лад. Если же дети с удовольствием начали играть самостоятельно, то подвижную игру можно провести в конце прогулки, когда интерес детей значительно снижается. К каждой подвижной игре следует подготовить яркие атрибуты. Это могут быть эмблемы на лентах, разнообразные шапочки птиц, зверушек, крупные, мягкие выразительные сюжетные игрушки.

Длительность каждой игры не более 3—4 мин, количество участников по желанию детей. Взрослый может также организовать подвижную игру с 1—2 детьми, если он видит, что они замерзли или не знают, чем себя занять. Желательно подготовить на неделю не менее 5—7 разных подвижных игр и подобрать к ним атрибуты.

При организации известных игр воспитатель может предоставить детям возможность самим вспомнить и рассказать содержание и правила игры. Но если в течение недели проводить игру, не внося никаких изменений, то двигательная активность дошкольников резко снижается и интерес к играм падает. С детьми в новую игру целесообразно играть в течение нескольких дней подряд, затем следует ус-

ложнить двигательные задачи, внести новые пособия или игрушки. Если это не нарушает хода игры, дети привыкают действовать в измененных условиях, что важно для повышения их двигательной активности.

При разучивании новой подвижной игры необходимо четкое, лаконичное объяснение ее содержания. Отдельные элементы можно показать и даже проиграть.

После объяснения воспитатель сразу переходит к игре и в ходе ее уточняет то, что недостаточно хорошо запомнили дети. В подвижных играх ведущие роли выполняют сами дошкольники. При организации игр соревновательного характера, игр-эстафет важная роль принадлежит воспитателю, который должен помочь детям разделиться на команды, подобрав их с учетом уровней подвижности и физической подготовленности (необходимо, чтобы в обеих командах приблизительно поровну было и тех, и других детей). Большое воспитательное значение имеют подведение итогов, оценка результатов действий детей, их поведения в игровой деятельности.

К обсуждению результатов игры целесообразно привлекать самих дошкольников, тем самым приучая их оценивать свое поведение и поступки товарищей. Это будет способствовать в дальнейшем более осознанному выполнению заданий и правил игры, а также



налаживанию взаимоотношений между ребятами в процессе совместных действий.

На прогулке должны планироваться подвижные игры и игровые упражнения разной степени интенсивности. В течение месяца может быть проведено 15—20 подвижных игр (включая игры-эстафеты), при этом разучены новые игры.

В работе с детьми старшего дошкольного возраста основными задачами на прогулке являются:

- ознакомление детей с различными видами движений и создание вариативных условий для их систематического выполнения;
- закрепление умения ориентироваться в пространстве, действовать совместно, участвовать в коллективных играх и игровых упражнениях;
- создание благоприятных условий для развития творче-

ства детей, в том числе в движениях, и положительного эмоционального состояния.

Успешно решать эти задачи возможно лишь при рациональном сочетании разных видов и форм двигательной деятельности под руководством педагога.

С целью совершенствования движений и закрепления игровых умений и навыков целесообразно увязывать предлагаемый на физкультурных занятиях новый материал с играми и упражнениями на прогулках.

Правильная организация и проведение прогулки: укрепление здоровья, развитие двигательной активности детей, подбор одежды в соответствии с сезоном и температурой воздуха, подвижные игры, пример взрослого в отношении к своему здоровью — все это является хорошим залогом здорового образа жизни дошкольников.

Гимнастика с массажными мячиками су-джок

Тропина М.Н.,

инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 96, г. Мурманск

Каждый ребенок с раннего возраста должен быть знаком с массажным мячиком су-джок, который используется в профилактических и коррекционных целях, предназначен для массажа и рефлексотерапии в работе с детьми любого возраста.

Современные научные данные подтверждают, что области коры головного мозга, отвечающие за движение органов речи и управляющие движениями пальцев рук, расположены в непосредственной близости друг от друга. Следовательно, идущие в кору головного мозга нервные импульсы от движущихся пальцев рук «тревожат» расположенные по соседству речевые зоны, стимулируя их активную деятельность. Гимнастика с массажными мячиками вызывает у детей приятные ощущения, способствует активизации деятельности у заторможенных детей и, наоборот, успокаивает гиперактивных. Традиционная пальчиковая гимнастика вызывает возбуждение локальных участков мозга, а массажный мячик — это уникальная так-

тильная гимнастика, которая оказывает тотальное воздействие на кору головного мозга, что предохраняет отдельные ее зоны от переутомления, равномерно распределяя нагрузку на мозг.

Массажные мячи применяют в игровых методах (сказки, стихи, разминки, игры и т.д.). В процессе игровой деятельности у детей развивается мелкая моторика рук и происходит массаж пальцев за счет негладкой, пупырчатой поверхности мячей, которая прекрасно подходит для проработки стопы и ладоней. Такой массаж оказывает благотворное влияние на весь организм ребенка.

При помощи любого стандартного насоса упругость массажного мяча может быть индивидуально настроена за счет клапана. Мячик должен быть твердым, т.е. не деформироваться (тогда его лечебное воздействие будет максимальным). Массажные мячики могут быть изготовлены из качественной резины, пластика, даже металла. Также они могут различаться по диаметру.

Группа	Использование мяча, раз в день	Продолжительность на физкультурных занятиях, мин
Ясельная	1—2	3—4
Младшая	1—2	4—5
Средняя	2	5
Старшая	3	5—7
Подготовительная к школе и логопедическая группы	3	До 10

Такие мячи-массажеры просты в обращении и доступны в любой момент. Продолжительность проведения гимнастики с мячиком зависит от возраста детей. Су-джок-паузы можно устраивать в режиме текущих занятий (в группе) и комплексно на физкультурных занятиях (см. табл.).

Вниманию коллег, использующих в работе массажные мячи, предлагаю упражнения для составления «колючих» игр и игровых циклов.

Прямолинейные движения колючего шарика по тыльной и ладонной стороне кисти рук (необходимо предварительно попросить детей изобразить «солнышко», расправив пальцы массирующей руки). Направление движения — от кончиков пальцев к лучезапястному суставу.

Круговые движения по ладони сначала одной руки, потом другой.

Спиралевидные движения по тыльной и ладонной поверхно-

стям кисти руки подушечками 2—5 пальцев (от кончиков пальцев до лучезапястного сустава).

Зигзагообразные движения по ладоням обеих рук (можно использовать игровой образ в общении с детьми). Обратите внимание ребенка на то, что рука напоминает дерево: предплечье — это ствол, а кисть с растопыренными пальцами — крона.

Слабое поколачивание всех пальцев сначала подушечек одной руки, затем подушечек другой.

Также вниманию коллег предлагаю интересные и полезные упражнения с массажными мячиками.

Колобок

(проводится под музыкальное сопровождение)

Замесила бабушка тесто

И.п.: в полуприседе, мячик лежит на полу. Дети поочередно каждой рукой надавливают на мячик, про-

катывая его вперед-назад, затем то же двумя ладонями. Повторяют 3—4 раза.

Скатала бабушка колобок

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Дети держат мячик ладонями и катают его по часовой стрелке и против. Повторяют 10 раз.

Поставила его в печку.

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Дети наклоняются вперед, протягивая прямые руки с мячиком, ноги не сгибают, возвращаются в и.п. Повторяют 3—4 раза.

Скучно колобку лежать — вот он и укатился

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Прокатывают мячик одной рукой (перебирая пальцами) по другой прямой руке — «дорожке».

Навстречу ему зайчик.

И.п.: ноги вместе, руки сложены под грудью, мячик лежит на полу. Дети прыгают на двух ногах вокруг мячика. Выполняют 5—6 прыжков.

Катится колобок дальше

Дети выстраиваются в шеренгу и катят мячик вдаль.

А навстречу ему волк

Все вместе «рычат, как волк» и бегут за мячиками.

Смотрит колобок — медведь идет...

И.п.: стоя, мячик лежит на полу. Обхватив стопами мячик, как косолапый мишка, дети медленно про-

двигаются вперед. При этом имитируют движения руками — широко их разводят в стороны и покачиваются.

Ух, ты, хитрая лиса!

Не дадим съесть колобка

Подвижная игра «Лиса и колобки». Дети под музыку пляшут по кругу, держа мячик в руках. Когда музыка останавливается дети садятся на пол и прячут под прямыми ногами свои «колобки» (мячики). Повторяют 2—3 раза.

А зарядке конец —

Колобок наш молодец!

Дети выстраиваются в шеренгу и по очереди бросают мячи в большую корзину (на расстоянии 1,5 м).

Игровой комплекс

«Фокусник»

(Все движения выполняются по тексту. По желанию их можно усложнить. Слова разучиваются по ходу игры.)

Я мячом круги катаю,
Взад-вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку,
Будто я сметаю крошку.
И сожму его немножко,
Как сжимают лапку кошке.
Каждым пальцем мяч прижму
И другой рукой начну,
А теперь последний трюк —
Мяч летает между рук!

«Колючая» игра

Дети выбирают мячики по цвету (так можно определить настроение каждого ребенка).

Затем строятся в колонну и под музыкальное сопровождение выполняют комплекс игровых упражнений (по показу или рассказу взрослого).

Ходьба на носках в колонне. Мячик держать двумя руками над головой, обхватив ладонями, при этом слегка надавливая на него. Длительность выполнения — 1 круг (около 30 с).

Ходьба на пятках в колонне. Мячик держать в одной руке и во время движения переключать в другую руку перед грудью. Длительность выполнения — 1 круг (около 30 с).

Ходьба на внешней стороне стопы. Продвигаясь вперед друг за другом, подбрасывать мячик перед собой выше головы и ловить его двумя руками. Длительность выполнения — 1 круг (около 30 с).

Остановка, перестроение в круг, выполнение действий в кругу.

И.п.: сидя на полу. Мячик положить между ладонями и вращать его так, чтобы кисти рук поочередно переходили с тыльной стороны на ладони. Выполнить по 8—10 раз в каждую сторону.

И.п.: сидя на полу, ноги прямые. Мячик положить у основания ног, поставить руки в упоре сзади (локти слегка согнуты) и, поднимая прямые ноги вверх, скатить мячик к себе. Необходимо поймать мячик. Повторить 6—8 раз.

И.п.: сидя на полу, ноги широко разведены. Мячик поло-

жить перед собой. Необходимо прокатить мячик ладонью вперед как можно дальше (ноги и спина при этом прямые), затем — то же повторить другой ладонью. Выполнить по 4 раза каждой рукой.

И.п.: стоя, руки на поясе, мячик около ног (ступни босые). Одной ступней захватить мячик и покатав его по часовой стрелке и против часовой, затем повторить другой ногой. Выполнить 3—4 раза каждой ногой.

Дети садятся «по-турецки». Каждый ребенок проводит своему партнеру массажным мячиком вдоль позвоночника и по боковым частям спины.

Затем ребятам предлагается обменяться мячиками, или взять мячик другого цвета (таким образом можно наблюдать изменения настроения ребенка в течение занятия или его части).

Комплекс упражнений «Разминка»

Мячик сильно пожимаю

Дети поочередно каждой рукой сжимают мячик.

И ладошку поменяю.

Повторить 3—4 раза.

«Здравствуй, мой любимый мячик!» —

Передают мячик поочередно каждому пальцу.

Скажет утром каждый пальчик.

То же пальцами другой руки.
Крепко мячик обнимает,
Крепко зажать мячик указатель-
ным и большим пальцем.

Никуда не выпускает.

То же пальцами другой руки.

Только брату отдает:

Перекладывают мячик с руки в
руку, сжимая его.

Брат у брата мяч берет.
По столу круги катаю,

Дети прямой ладошкой катают
мячик по полу или столу.

Из-под рук не выпускаю.
Взад-вперед его качу;

Выполняют соответствующие
движения.

Вправо-влево — как хочу.
Танцевать умеет танец

Каждым пальцем по очереди
катают мячик.

На мяче мой каждый палец.
Мячик пальцем разминаю,
Вдоль по пальцам мяч гоняю.

Выполняют соответствующие
движения.

Поиграю я в футбол

Перебрасывают мячик из руки в
руку, при этом сжимают его.

И забью в ладошку гол.
Сверху левой, снизу правой

Выполняют соответствующие
движения.

Я его катаю — браво!
Поверну, а ты проверь —

Выполняют соответствующие
движения.

Сверху правая теперь!..

Слова такой разминки разучива-
ются с детьми в ходе игры.

Это интересно

В Минобрнауки России создана рабочая группа по разработке государственного образовательного стандарта дошкольного образования. (Приказ от 30.01.2013 № 57 «О разработке федерального государственного стандарта дошкольного образования».)

Полный текст приказа будет опубликован в журнале «Управление ДОУ» № 3/2013. С приказом можно также ознакомиться на сайте издательства «ТЦ Сфера»: www.tc-sfera.ru

Редакция

Сюжетно-игровое физкультурное занятие «Утро в лесу» (для детей среднего дошкольного возраста)

Ермолова О.Ф.,

*инструктор по физкультуре ДОУ д/с № 95,
г. Мурманск*

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Снижение интереса у взрослых и детей к занятиям физкультурой, пассивный образ жизни обусловили необходимость поиска новых подходов в организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении. Современный подход предусматривает формирование основ здорового образа жизни, воспитание положительного отношения к физкультуре и спорту. Наиболее эффективному решению этих задач служит использование игровых технологий. Интеграция игры в организацию двигательной деятельности детей способствует их психофизическому и интеллектуальному развитию, обеспечению двигательной активности на протяжении всего времени пребывания ребенка в детском саду.

Инновационность данной методики заключается в наличии сюжета, использовании музыкального сопровождения, предметных карточек, природного материала, обыгрывании действий с мягким модулем. Систематическое использование игровых приемов в различных формах физического воспитания способствует улучшению показателей физической подготовленности дошкольников. Повышается качество выполнения детьми двигательных заданий, наблюдается активизация двигательной деятельности, включение подвижных игр различной степени подвижности в режимные моменты на протяжении всего дня. В качестве примера мне хотелось бы представить конспект занятия, в ко-

тором наилучшим образом проявилась интеграция игры в организацию двигательной деятельности детей среднего дошкольного возраста.

Задачи:

- формировать двигательные навыки дошкольников;
- совершенствовать основные виды движений;
- укреплять здоровье детей;
- осуществлять профилактику простудных заболеваний и нарушений опорно-двигательного аппарата;
- развивать физические способности детей, наблюдательность, внимание, воображение, творчество;
- воспитывать самостоятельность, уверенность в себе.

Оборудование: массажные дорожки и коврики по периметру всего зала; коврики «галька» по 2 шт. для каждого ребенка; резиновые коврики — 8—10 шт.; мячи по количеству детей; цветные кружочки (красные, желтые, зеленые) по 1 комплекту для каждого ребенка; множество массажных мячиков разных размеров, шишек, капсул из-под киндер-сюрпризов; массажные валики; карточки с изображением медведя с медом, белки с шишкой, ежика с грибом, пчелы на цветке; мягкий модуль; аудиозаписи спокойной и динамичной музыки.

* * *

В е д у щ и й. Доброе утро, ребята! Посмотрите, у нас в зале

появилась тропинка. Хотите узнать, куда она ведет? Тогда отправляемся в путь!

Дети идут по массажным коврикам «галька».

В е д у щ и й

По тропинке мы шагаем,
Ноги выше поднимаем!

И кого только мы не встретили на тропинке.

Увидели лису.

А вот и медведь.

Пробежал волк.

Вылезли раки.

Пролетела стайка птиц.

Быстро летели,

Медленно летели.

Птицы летели-летели да на кочки сели.

И мы отдохнем.

Дети выполняют движения:

— поднимаются на носки, руки согнуты на уровне груди;

— ходят на внешней стороне стопы, руки на поясе;

— совершают прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед;

— ходят спиной вперед;

— бегают враспынную между предметами;

— бегают с ускорением темпа;

— бегают с замедлением темпа;

— становятся на кочки (массажные коврики) и выполняют дыхательные упражнения.

И куда нас тропинка привела, ребята? А привела она нас в лес. Все лесные жители по утрам делают зарядку и принимают водные процедуры. Да-

вайте вместе с ними сделаем зарядку.

По показу взрослого дети на массажных ковриках выполняют игровые упражнения цикла «Лесная зарядка».

Утки в озере ныряют,
Свои лапки разминают.
Раз, два, три, четыре —
Свои лапки разминают.

Дети выполняют упражнение.

И.п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Попеременное поднятие ног на носки с отрыванием пяток от пола и одновременным поднятием кистей рук в стороны и опусканием вниз.

А веселые кузнечики
Поднимают дружно
плечики.
Раз, два, три, четыре —
Поднимают дружно
плечики.

Дети выполняют упражнение.

И.п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднимание и опускание плеч вверх вниз.

И жучки все вместе пляшут,
Крыльями своими машут.
Раз, два, три, четыре —
Крыльями своими машут.

Дети выполняют упражнение.

И.п. — ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях к плечам. Локти вперед. Отвести локти назад, прогнуть.

Волки лапы поднимают
И комариков пугают.
Раз, два, три, четыре —
И комариков пугают.

Дети выполняют упражнение.

И.п. — ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, прижаты к груди. Поворот вправо (влево) с подниманием рук вверх, не отрывая ног от пола, вернуться в и.п.

Медведи к озеру бегут,
купаются и воду пьют.
Раз, два, три, четыре —
купаются и воду пьют.

Дети выполняют упражнение.

Легкий бег на коврике. И.п. — ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной. Наклоны вперед вниз, руки поднимают вверх, вернуться в и.п.

Вдруг откуда ни возьмись
крокодил —
Это так бобер зверей
насмешил.
Раз, два, три, четыре —
Раз, два, три, четыре.

Дети выполняют упражнение.

И.п. — ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклон вниз, кисти рук на полу, продвижение вперед на руках, не отрывая носки ног от пола, вернуться в и.п.

Мама лягушка с сыночком
Ловко прыгает

по кочкам.

Раз, два, три, четыре —
Ловко прыгает

по кочкам.

Дети выполняют упражнение.

И.п. — ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Прыжки на двух ногах, ноги вместе — ноги врозь.

Аистенок прилетел,
Лагушонка чуть не съел.
Раз, два, три, четыре —
Лагушонка чуть не съел.

Дети выполняют упражнение.

Стоят на одной ноге, руки выпрямлены в стороны.

Ведущий. Молодцы, ребята! А теперь давайте все вместе поиграем в игру «Птицы и мошки».

Дети самостоятельно определяют, кто будет птицами, а кто мошками. По команде взрослого дети-птицы бегают по залу и перепрыгивают через массажные коврики «галька», а дети-мошки занимают места на своих ковриках и придумывают собственные движения (кружатся, притопывают, подпрыгивают и т.д.).

Очень хорошо! Теперь коврики свои возьмите и на место отнесите.

Дети убирают массажные коврики на место.

Внимание! Внимание! Сегодня в нашем лесу будут проводиться лесные гонки, в которых смогут участвовать быстрые, ловкие и внимательные. Ребята, хотите участвовать в гонках? Тогда давайте проверим вашу подготовку. А поможет нам в этом медвежонок.

Звучит аудиозапись спокойной музыки, под которую проводится подвижная игра «Медведь и зверята».

В центре зала по кругу разложены резиновые массажные коврики. Дети находятся внутри круга и изображают зверят (придумывают и выполняют игровые движения под музыку). За кругом находится ребенок-медведь, который двигается по кругу и зовет зверят к себе. По сигналу ведущего медведь забегает в круг и начинает пятнать детей, не успевших выскочить из круга. Тот, кого запятнал медведь, встает на массажный коврик. Игра начинается сначала, только теперь медведь находится внутри круга, а зверята за кругом. Дети, которых запятнал медведь, выполняют игровые движения на массажных ковриках.

Видю, ребята, что вы готовы к проведению гонок. На полянке уберем, а транспорт — мячки возьмем. Внимание! Внимание! Начинаем наши соревнования!

Проводится подвижная игра с мячами «Веселые гонки».

Ведущий называет транспорт, дети выполняют соответствующие движения:

мотоцикл — прыжки на двух ногах, мяч зажат между коленями;

велосипед — лежа на полу, ноги согнуты в коленях, мяч зажат руками на уровне груди а дети выполняют ногами поочередные круговые движения вперед;

грузовик — сидя на полу, ноги согнуты в коленях, мяч на ногах, руки в упоре сзади, передвижения на согнутых ногах и прямых руках с поднятием туловища вверх;

легковой автомобиль — отбивание и ловля мяча двумя руками с продвижением вперед;

автобус — ходьба в парах за ведущим, мяч находится на уровне груди;

троллейбус — ходьба в парах за ведущим, мяч, придерживаемый одной рукой, находится на плече.

Ну что ж, наши гонки прошли весело, да только не обошлось без столкновений. Ребята, а давайте поможем лесным жителям выучить правила дорожного движения. В этом нам поможет книга «Азбука дорожных наук».

Проводится подвижная игра «Забавные огоньки».

По количеству детей в зале разложены комплекты кружков трех цветов: красного, желтого и зеленого (сигналы светофора). Дошкольники стоят врассыпную. Ведущий рассказывает сказку, а в соответствии с ее содержанием дети выполняют движения.

В одном городе было много маленьких светофоров, в которых жили разноцветные огоньки: зеленые, желтые, красные. Они были большие непоседы и разбегались по всему городу.

Дети врассыпную бегают по залу.

А главный светофор следил за порядком: «Раз, два, три — вернитесь, огоньки».

Дети группируются по три человека, берут кружочки и «выстраивают» свои светофоры. Зеленый сигнал — сидя на коленях, кружок

перед грудью. Желтый сигнал — стоя за зеленым, кружок перед грудью. Красный сигнал — стоя за желтым, руки с кружочком подняты вверх.

Но огоньки не могли устоять на месте и опять разбегались по городу.

Дети врассыпную бегают по залу.

«Раз, два, три — вернитесь, огоньки», — призывал главный светофор.

Дети снова строят светофоры.

А потом огоньки подросли, повзрослели и перестали убежать. А на дорогах стал полный порядок.

За веселые забавы

Получили все награды!

Кто грибок, кто медок,

Кто орешек, кто цветок!

Давайте порадуемся и поиграем вместе с победителями.

Проводится подвижная игра «Подарки», в ходе которой дошкольники выполняют задания по карточкам.

Пчела на цветке — дети бегают по залу врассыпную, по выбору выполняют действия: запрыгивают на скамейку и спрыгивают с нее; залезают на гимнастическую стенку (не выше 2—3 перекладин) и спускаются вниз.

Медведь с медом — ходьба по обручу боком, с поднятыми вверх руками.

Ежик с грибами — сидя на полу, ноги слегка согнуты в коленях, а

руки — в локтях. Выполняются перемещения по полу вперед, сначала помогая только ногами, а потом руками.

Белка с шишкой — сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Пальцами ног дети пытаются достать предметы (массажные мячики, капсулы из-под киндер-сюрпризов, шишки, массажные валики), находящиеся за массажной дорожкой или в обручах.

Внимание! Внимание! Всех приглашаю на собрание! Ребята,

вам понравилось в утреннем лесу?

Дети отвечают.

Наше путешествие подошло к концу, нам пора возвращаться в детский сад. Да вот только на чем мы поедем?

Дети отвечают.

Звучит аудиозапись ритмичной музыки. Дошкольники из деталей мягкого модуля конструируют машину, «сажаются» в нее и отправляются в обратный путь.

Физкультурное занятие «Путешествие по планетам» (для подготовительной к школе группы)

Рыбакова Е.А.,

*инструктор по физкультуре МБДОУ ЦРР — д/с «Ромашка»,
г. Черногорск, Республика Хакасия*

Задачи:

- расширять представления детей о космосе, планетах;
- активизировать познавательную деятельность;
- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- учить выполнять элементарный массаж и дыхательные упражнения;
- упражнять в ползании по скамейке (на животе, спине), в пролезании в воротики, метании в горизонтальную цель;

- закреплять навыки прыжков на двух ногах в обручи с продвижением вперед;
- воспитывать организованность, выносливость, решительность, положительные взаимоотношения в детском коллективе.

Оборудование: скамейки, воротики, обручи, следы, корзины, антивирусы (коробочки с чесноком, луком), мячи, гантели, султанчики, карта-схема маршрута, фотографии планет, звездочки для детей, гимнастические коврики.

* * *

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

В е д у щ и й. Здравствуйте, дети! Вы любите играть и фантазировать?

Дети отвечают.

А вы хотели бы отправиться в космическое путешествие?

Дети отвечают.

А знаете ли вы, как называется планета, на которой мы живем? Какие еще вы можете назвать планеты?

Дети отвечают.

На чем люди летают в космос?

Д е т и. На космическом корабле, ракете.

В е д у щ и й

Чтоб ракетой управлять, нужно Смелым, сильным стать.

Слабых в космос не берут,

Ведь полет — нелегкий труд.

Начинаем подготовку, выходи на тренировку! Экипажи, слушай мою команду! Равняйся. Смирно. Направо. Колонной по залу шагом марш!

Дети маршируют по залу. Затем переходят на обычную ходьбу, ходьбу на носках, пятках, с высоким подниманием коленей. Постепенно ускоряясь, переходят на спокойный бег, с захлестыванием голеней назад, с подскоками.

Чтобы не было насморка,

Подышим ноздрей.

Сначала одной, потом другой.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ

Все упражнения мальчики выполняют с гантелями, девочки — с султанчиками.

Наклоны головой

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

1 — ухо к плечу; 2 — подбородок к груди; 3 — повороты головой.

Включаем рычаги

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

На счет 1—4 — поднять руки вперед, совершить круговые движения кистями. На счет 5 вернуться в и.п.

Ракета не взлетает

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

1—2 — поднимание и опускание плеч.

Качаем насос

И.п.: ноги на ширине плеч, руки сложены перед грудью «полочкой».

1 — наклон туловища к правой ноге; 2 — вернуться в и.п.; 3 — наклон к левой ноге; 4 — вернуться в и.п.

Летающая тарелка

И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью.

На счет 1—4 — повороты туловищем вправо-влево.

Вновь заводим ракету

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1 — поднять ногу, согнуть в колене, соединить руки с предметами (гантели, султанчики) под коленом; 2 — вернуться в и.п.; 3 — то же другой ногой; 4 — вернуться в и.п.

Приседания на Луне

И.п.: ноги на ширине плеч, руки подняты над головой так, чтобы получился круг.

1 — присесть; 2 — вернуться в и.п.

Звезды

И.п.: ноги вместе, руки опущены.

1 — руки, ноги в стороны; 2 — вернуться в и.п.

Нажимаем на педали

Упражнение выполняется по показу ведущего. И.п.: лежа, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях.

1 — выпрямить одну ногу, другую согнуть; 2 — то же, наоборот.

Звездочки

Упражнение выполняется по показу ведущего. И.п.: лежа на животе, руки в стороны, ноги на ширине плеч.

1 — поднять прямые ноги, руки; 2 — вернуться в и.п.

Космонавты в невесомости

Дошкольники в спокойном темпе совершают небольшую пробежку.

Ведущий. Молодцы! Ребята, вы все старались выполнять упражнения правильно, и я предлагаю вам отдохнуть перед дальнейшим путешествием. Лягте на свои коврики и закройте глаза. Подумайте о чем-нибудь приятном. Теперь откройте глаза и встаньте с ковриков. Как ваше самочувствие?

Дети отвечают.

Внезапно раздается пронзительный писк. Взрослый обращает внимание детей на игрушечного инопланетянина с приклеенным письмом.

Дети, посмотрите, у нас гость — инопланетянин! Да еще и с письмом! (*Разглядывает послание.*) Это письмо с планеты Венера: «Внимание, внимание!!! Нас, жителей планеты Венера, взяли в плен космические пираты и хотят всех заразить гриппом. Что нам делать? Помогите! А чтобы быстрее найти нашу планету, в помощь мы посылаем карту, на которой указан маршрут. Удачи вам!»

Ну что, ребята, поможем?

Дети (*хором*). Да!

Ведущий. А вы сами не боитесь заразиться гриппом? Как вы думаете, что нужно делать, чтобы не заболеть?

Дети отвечают.

На нашем пути мы встретим планеты и на каждой необходимо выполнить задания. Итак, разберем наш звездный маршрут. (*Вместе с детьми рассматривает карту.*)

На пути у вас первая планета.

Сатурн — красивая планета
Желтого-оранжевого цвета,
И кольцами камней и льда
Окружена она всегда.

Как вы думаете, ребята, какое
упражнение вы будете выпол-
нять на этой планете?

Д е т и. Перепрыгивать через
обручи-кольца Сатурна.

В е д у щ и й. Совершенно верно.

Дети выполняют упражнение.

А вот вторая планета. Смотрите,
какая синяя. Как же она назы-
вается?

Д е т и. Это Нептун. Планета
названа по имени бога морей.
Его еще называют Синим гиган-
том. Это очень влажная планета,
и чтобы нам не промочить ноги,
придется ходить только по кос-
мическим следам и тоннелям.

Дети ходят друг за другом след в
след и проползают через тоннель.

В е д у щ и й. Другая планета у
вас на пути, ребята, называется
Марс. Эта планета гораздо мень-
ше Земли. Она красного цвета и
покрыта горячим песком. По-
этому здесь, чтобы не обжечь
ноги, необходимо перебраться
по мосту.

Дети ползают по скамье, девоч-
ки — на животе, а мальчики — на
спине, держа руки над головой.

В е д у щ и й. А вот и наша пла-
нета Венера, названная так в
честь богини любви. Жителей
этой планеты взяли в плен кос-

мические пираты и хотят их за-
разить гриппом. Чтобы они не
заразились, предлагаю доставить
на планету антивирус.

Дети выполняют метание коробо-
чек с луком и чесноком в корзину.

Молодцы, ребята! Вы отлично
справились с заданием.

Сейчас предлагаю вам отдох-
нуть и выполнить массаж «Не-
болейка».

Чтобы горло не болело,
Мы его погладим смело,
Чтоб не кашлять, не чихать,
Надо носик растирать.
Лоб мы тоже разотрем.
Ладонку держим козырьком,
«Вилку» пальчиками сделай,
Помассируй ушки смело,
Знаем, знаем — да, да, да!
Нам простуда не страшна.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

В е д у щ и й. Вот и подошло к
концу наше путешествие.

Вам понравилось, ребята?

Дети отвечают.

Что вы сегодня делали?

Дети отвечают.

На каких планетах побывали?

Дети отвечают.

Вы молодцы, проявили ловкость,
быстроту, отзывчивость, дружбу.
Но пора возвращаться домой, на
нашу планету. Я скажу волшеб-
ные слова, а вы закройте глаза и
покружитесь вокруг себя. «Раз,
два, повернись, снова дома очу-
тись». Вот мы и дома!

Спортивный праздник, посвященный Дню защитника Отечества

Ковеня Г.Н.,

инструктор по физкультуре НДОУ д/с № 232,

г. Улан-Удэ, Бурятия

Задачи:

- развивать физические качества: быстроту, ловкость, силу, выносливость;
- создавать атмосферу доброжелательности, дружеского состязания и веселья;
- воспитывать у детей чувство уважения к Российской армии, любви к своей Отчизне.

Оборудование: плоскостной локомотив; кегли 8—10 шт.; танки на веревочках — 3 шт.; «фанатки» для танца; пропеллеры для самолета, прикрепленные к обручу — 3 шт.; плоскостные корабли и якоря — 6 шт.; вещмешки (рюкзаки) по количеству детей; гимнастические скамейки; обручи — 9 шт.

* * *

Зал празднично украшен, дети одеты в военную форму:

- моряки — белые футболки, бескозырки, воротники, девочки в юбочках, мальчики в шортах;
- пограничники — футболки, береты и жилеты защитного цвета;
- пехотинцы — плащ-палатка, каска, автомат;

— летчики — голубые береты, жилеты, футболки защитного цвета.

Воспитатель и ведущий (исполняет роль главнокомандующего) также одеты в военную форму.

Под звуки марша дети общей колонной входят в зал (моряки, пограничники, пехотинцы, летчики и т.д.), выполняют перестроения и по команде взрослых: «На месте стой! Раз, два!» останавливаются. Слушая команды главнокомандующего, дошкольники выполняют элементы строевой подготовки, затем первая и третья колонны маршем обходят вторую и четвертую и возвращаются на свои места, после чего вторая и четвертая колонны, маршируя, обходят первую и третью колонны. После команды «Направо! В обход по залу шагом марш!» дошкольники обходят зал и встают полукругом таким образом, чтобы в одной колонне оказались пограничники, в другой моряки и т.д.

1 - й ребенок

Что за праздник у страны?
Флаги развеваются!

Нашей Родины сыны
Нынче прославляются!

2 - й ребенок

Российский воин бережет
Родной страны покой и славу.
Он на посту, и наш народ
Гордится армией по праву!

3 - й ребенок

Очень любим все мы с детства
Этот праздник в феврале.
Слава армии Российской!
Самой мирной на земле!

Дети (*хором*). Слава! Слава!
Слава!

Главном командующий.
Здравствуйте, будущие славные
защитники Отечества!

Дети. Здравия желаем, товарищ
главнокомандующий!

Главном командующий.
Чтобы стать защитником Отечества,
нужно быть смелым, сильным,
ловким! Наши ребята тоже
хотят стать защитниками. Поэтому
мы сегодня отправимся в праздничное
путешествие. К смотру армейских профессий,
посвященных празднику защитника
Отечества, готовы?

Дети (*хором*). Готовы!

Главном командующий.
Товарищ воспитатель, доложи-
те обстановку.

Воспитатель. Товарищ
главнокомандующий, воспитанники
группы (называет номер группы)
к праздничному путешествию —
смотру военных профессий готовы.
Эшелон подан к платформе детского сада.

Разрешите уточнить: какой будет
первый пункт назначения?

Главном командующий.
Уточняю. Начнем с самого начала —
с границы нашей Родины. Первый
пункт — пограничная застава.
Всему личному составу занять место
в поезде. По вагонам!

Дети поворачиваются, берут за локти
друг друга, главнокомандующий
занимает место впереди всех с макетом
поезда в руках.

Главном командующий и воспитатель (*поют*)

Мы едем, едем, едем,
Уже нас ждут друзья.
К границе путь мы держим,
В далекие края.

Дети (*поют хором*)

Армия, армия,
Будем вместе — ты и я.
Разведчики, танкисты,
Летчики, радисты
И пехота боевая —
Вот семья у нас какая!

Главном командующий.
Мы прибыли к первому месту
назначения — государственной
границе. Всем покинуть вагоны
и занять позицию.

Дети рассаживаются на скамейки.

Воспитатель (*оглядывается*).
А где это мы? Здесь так тихо
и никого из людей не видно.

Главном командующий.
Отставить разговоры. Мы находимся
у самой южной границы

нашей Родины. А вот и боевой дозор.

Под марш выходят двое детей-пограничников.

Дети (вместе)

Почетное дело — защитником
быть,
И лучше всего на границе
служить!

1-й ребенок

Надел я папину фуражку
И от ремня начистил пряжку.
И осмотрел я автомат,
Что подарил недавно брат.

2-й ребенок

Чеканя шаг, пойду в наряд
На зависть всех вокруг ребят.
Какая всюду тишина,
Хороших снов тебе, страна!

Воспитатель. Чтобы лучше узнать о буднях пограничников, давайте с вами поиграем. Наша игра называется «Пограничники и нарушители».

Мальчики берутся за руки, образуя круг. Мальчики — пограничники, а девочки — местные жители, дома которых находятся рядом с границей. Девочки встают во внешний круг. Пограничники несут свою службу. Если мальчики подняли руки вверх, граница открыта, и девочки могут забегать в «воротики» и обратно. По сигналу воспитателя «Патруль!» воротики закрываются и те, кто оказался внутри круга, будут временно задержаны, так как среди них могут оказаться

нарушители. Необходимо провести проверку задержанных. Это дело долгое, поэтому задержанные выбывают из игры.

Главномандующий.
Молодцы, воины-пограничники! Проявили сноровку и бдительность. Мирные жители могут спать спокойно. А мы продолжим путешествие, наш следующий пункт назначения — танковый полк.

Дети строятся в колонну, берут за локти друг друга.

Главномандующий и воспитатель (поют)

Мы едем, едем, едем
Вокруг леса, поля.
К танкистам путь мы держим,
Отличные друзья.

Все дети (поют хором)

Армия, армия,
Будем вместе — ты и я.
Разведчики, танкисты,
Летчики, радисты
И пехота боевая —
Вот семья у нас какая!

Главномандующий.
Танковые войска — это стальная броня армии, ее огневая мощь и ударная сила. Быстрота и натиск — вот что всегда отличало танкистов. Сейчас мы находимся на военном полигоне, где проводятся учения танкистов.

Проводится эстафета «Наши танки быстрые», во время которой участникам необходимо провезти

свой танк по заранее намеченному маршруту.

Молодцы, танкисты. Чтобы управлять настоящим танком, вам еще надо подрасти, окрепнуть, быть храбрыми и смелыми.

Все танкисты успевают
И служить и отдыхать,
А концертная бригада
К нам выходит танцевать!

Девочки исполняют зажигательный спортивный танец с «фанатками».

А нам пора отправляться дальше.

Глав н о к о м а н д у ю щ и й
и в о с п и т а т е л ь (поют)

Мы едем, едем, едем
В далекие края.
Мы к летчикам путь держим,
Уже нас ждут друзья.

В с е д е т и (поют хором)

Армия, армия,
Будем вместе — ты и я.
Разведчики, танкисты,
Летчики, радисты
И пехота боевая —
Вот семья у нас какая!

Глав н о к о м а н д у ю щ и й.
Если мы прибыли к летчикам,
самое время поиграть в их любимую игру «Летает — не летает». Приказываю воспитателю провести игру.

В о с п и т а т е л ь. Есть! Слушайте, ребята! Я называю слова. Если это живые существа, которые могут летать, вы взмахиваете крыльями и говорите: «Ле-

тают!» А если летать они не могут, вы руки не поднимаете, а приседаете и говорите «Не летают!»

Итак, начали.
Бабочки?

Дети машут руками, произнося «Летают!»

Подушки?

Дети приседают и говорят: «Не летают».

Вкусные ватрушки?

Черные грачи?

Детские врачи?

Гуси?

Апельсины?

Быстрые машины?

Помидоры красные?

Лебеди прекрасные?

Арбузы полосатые?

А коты усатые?

Ласточки?

Синички?

Все другие птички?

Пчелы?

Мошкара?

Вот и вся игра!

Глав н о к о м а н д у ю щ и й.
Наш праздничный смотр военных профессий продолжается. Следующий пункт нашей остановки — военно-морская база. По вагонам! Дети занимают привычные места в колонне и продолжают движение.

Глав н о к о м а н д у ю щ и й
и в о с п и т а т е л ь (поют)

Мы едем, едем, едем
В далекие края.

Мы к морякам путь держим,
Уже нас ждут друзья.

Все дети *(поют хором)*

Армия, армия,
Будем вместе — ты и я.
Разведчики, танкисты,
Летчики, радисты
И пехота боевая —
Вот семья у нас какая!

Главномандующий.
Без моряков в армии тоже никак не обойтись. Ведь именно они защищают морские просторы нашей Родины. И сейчас мы узнаем, какие ловкие моряки прибыли вместе с нами. Приказываю! Морякам не зевать, силу, ловкость показать. Приказываю навести порядок на корабле.

Дети-моряки с помощью детской швабры перемещают кубики — мусор от одного борта корабля до другого.

Проводится игра-эстафета «Поднять якорь», в ходе которой дети по команде «Поднять якорь!» бегут к причалу и поднимают якорь (по типу «веселые моталышки»).

Главномандующий.
Теперь отправляемся в гости к пехотинцам. Эта остановка будет последним пунктом движения нашего эшелона.

Главномандующий
и воспитатель *(поют)*

Мы едем, едем, едем,
И нет земли родней.
С пехотою мы дружим,
С царицею полей.

Все дети *(поют хором)*

Армия, армия,
Будем вместе — ты и я.
Разведчики, танкисты,
Летчики, радисты
И пехота боевая —
Вот семья у нас какая!

Главномандующий.
Пехоту не зря называют «царицей полей», — конечно, тех полей, где сражения идут, а не тех, на которых хлеба растут. На войне пехотинцы испытывали самые большие тяготы службы, больше всех военных дорог ими исхожено. Без хорошей пехоты не может быть сильной армии.

Проводится эстафета «Тяжелая ноша», в ходе которой дети с полным вещмешком (рюкзачком) за спиной преодолевают полосу препятствий: ползут по гимнастической скамье на животе, прыгают из обруча в обруч, оббегают стойку и возвращаются бегом к команде.

А теперь общее построение!

Все дети выстраиваются в шеренгу.

Всему личному составу я объявляю благодарность!

Дети. Ура! Ура! Ура-а-а!

Ведущий. Наш поезд прошел весь намеченный маршрут, и все испытания наши бойцы преодолели с честью. На этом праздничный смотр завершается.

Звучат фанфары.

Ребята, знаете, чтобы защищать Родину, наша армия должна

быть сильной! Профессия защитника Родины — самая почетная! Глядя на вас, понимаешь — у нашей Родины будут хорошие защитники! Юных героев сегодняшнего дня приказываю наградить ценными призами!

Дети из рук главнокомандующего и воспитателя получают подарки.

Будущие бойцы! По вагонам разойдись!

Звучат фанфары.

По сигналу начать движение! Наш состав возвращается в исходный пункт.

Звучит торжественный марш. Дети покидают зал.

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ

Тимошкина О.В.,

воспитатель ГБОУ д/с № 2567, Москва

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функ-

ций и интеллектуальных способностей дошкольника.

Что же такое здоровье? Обратимся к «Словарю русского языка» С.И. Ожегова: «Правильная, нормальная деятельность организма». В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье — это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Именно поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста

показывает, что за последнее десятилетие количество абсолютно здоровых детей снизилось с 23 до 15% и с 16 до 17,3% увеличилось количество детей, имеющих хронические заболевания. В среднем по России на каждого дошкольника приходится не менее двух заболеваний в год. Приблизительно 20—27% детей относится к категории часто и длительно болеющих. Почти 90% дошкольников имеют стандартные отклонения в строении опорно-двигательного аппарата — нарушение осанки, плоскостопие, неравносильный мышечный тонус, слабость мышц брюшного пресса, неоптимальность соотношения статических и динамических движений. У 20—30% детей старшего дошкольного возраста наблюдаются невротические проявления. По данным прогнозов, 85% этих детей — потенциально больные сердечно-сосудистыми заболеваниями. Около 50% детей нуждаются в психокоррекции и характеризуются серьезным психологическим неблагополучием. В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом. Их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулки, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным разви-

тием своих детей (компьютерные игры, посещение разнообразных кружков).

Приведенные результаты наглядно указывают на социально-педагогический уровень проблем, которые возникают перед работниками дошкольных учреждений, призванных воспитать здорового ребенка с оптимальным физическим и психическим развитием, что соответствует социальному запросу общества.

Неоспоримо, что основная задача детского сада — подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки. Но может ли каждый профессионально подготовленный педагог, просто взрослый ответственный человек бесстрастно относиться к неблагополучному состоянию здоровья своих воспитанников, его прогрессирующему ухудшению? Одним из ответов на этот вопрос и стала востребованность педагогами образовательного учреждения здоровьесберегающих образовательных технологий.

Здоровьесберегающие технологии:

понятие, цель и задачи

Прежде чем начать говорить о здоровьесберегающих технологиях, определим понятие «технология». Технология — это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответ-

ственно характеризующаяся качественным прилагательным — педагогическая. Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности. Педагогическую технологию отличают: конкретность и четкость цели и задач, наличие этапов:

- первичной диагностики;
- отбора содержания, форм, способов и приемов его реализации;
- использования совокупности средств в определенной логике с организацией промежуточной диагностики для достижения обозначенной цели;
- итоговой диагностики достижения цели, критериальной оценки результатов. (Данное определение предлагается Деркунской В.А. — канд. пед. наук.)

Что такое здоровьесберегающие технологии?

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании — технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования — задачи сохранения, поддержания и обо-

гащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании, применительно к ребенку — обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической помощи себе и другим. Применительно к взрослым — содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

В нашем ДОУ разработана «технология здоровьесбережения», задачами которой являются:

- 1) сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе;

2) обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни;

3) конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании — классификация по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьеобогащения субъектов педагогического процесса в детском саду.

Здоровьесберегающая деятельность в нашем детском саду осуществляется в следующих формах.

1. Медико-профилактические технологии

Медико-профилактическая деятельность обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами и использованием медицинских средств.

Задачи этой деятельности организовать:

- мониторинг здоровья детей;
- разработку рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- контроль за питанием детей, физическим развитием, закаливанием;
- профилактические мероприятия, способствующие резис-

тентности детского организма (например, иммунизация, полоскание горла противовоспалительными травами, щадящий режим в период адаптации и т.д.);

— помощь в обеспечении требований СанПиН;

— здоровьесберегающую среду в ДОУ.

Мониторинг за состоянием здоровья и физическим развитием детей осуществляется медицинскими работниками детского сада. Вся работа по физическому воспитанию детей в ДОУ строится с учетом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Для этого на основании индивидуальных медицинских карт врач дошкольного учреждения составляет по каждой возрастной группе сводную схему, которая помогает воспитателям и медицинским работникам иметь четкую картину о состоянии здоровья детей всей группы и каждого ребенка в отдельности. Эта схема — анализ и конкретные рекомендации заносятся в групповой «Журнал здоровья» — «Индивидуальный маршрут ребенка», чтобы каждый воспитатель планировал физкультурно-оздоровительную работу в соответствии с особенностями здоровья детей.

2. Физкультурно-оздоровительная технология

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на

физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

Задачи этой деятельности:

- развить физические качества;
- контролировать двигательную активность и становление физической культуры дошкольников;
- формировать правильную осанку;
- осуществлять профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата;
- прививать привычку повседневной физической активности;
- оздоравливать при помощи средств закаливания.

Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется инструктором по физической культуре на занятиях по физическому воспитанию, а также педагогами в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр.

3. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка

Задачи этой деятельности — обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье; обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника, так как эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей важны для их здоровья.

В своей деятельности «служба сопровождения» руковод-

ствуется Положением о медико-психолого-педагогической службе и ставит своей целью создание в дошкольном учреждении целостной системы, обеспечивающей оптимальные условия для развития детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, состояния соматического и психического здоровья. В данной системе взаимодействуют диагностическое, консультативное, коррекционно-развивающее, лечебно-профилактическое и социальное направления.

4. Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов

На улучшение здоровья малышей, их благоприятное физическое развитие влияет весь уклад жизни ребенка в детском саду, заботливое и внимательное отношение к нему взрослых, высокое чувство ответственности всего коллектива за каждого воспитанника. Поэтому большое внимание в нашем ДОУ уделяется подбору и расстановке кадров на группы с учетом их деловых качеств, опыта и психологической совместимости. Помня о том, что результаты физического развития зависят прежде всего от профессиональной подготовки педагогов, их педагогических знаний, продумана система всесторонней методической работы по совершенствованию мастерства.

Педагог, стоящий на страже здоровья ребенка, воспитыва-

ющий культуру здоровья ребенка и родителей прежде всего сам должен быть здоров, иметь валеологические знания, не переутомлен работой, должен уметь объективно оценивать свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью, составить план необходимой самокоррекции и приступить к его реализации.

5. Технологии валеологического просвещения родителей

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

Информационно-просветительская деятельность выражается в формировании у родителей здорового образа жизни как ценности, а также в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении, информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребенка; привлечении родите-

лей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей нами разработана система мероприятий, к которым относятся: родительские собрания, консультации, конференции, курсы, спортивные праздники, праздники здоровья, семейный клуб, папки-передвижки, беседы, личный пример педагога, нетрадиционные формы работы с родителями, практические показы (практикумы.)

6. Здоровьесберегающие образовательные технологии

Этот вид деятельности предполагает воспитание валеологической культуры, или культуры здоровья, дошкольников. Ее цель — формирование у ребенка осознанного отношения к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его.

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак — использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

Образовательная деятельность предполагает проведение занятий и бесед с дошкольниками о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической и двигательной

культуры, о здоровье и средствах его укрепления, функционировании организма и правилах заботы о нем, когда дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

Формы оздоровительной работы в ДОУ

В нашем детском саду ежедневно во всех возрастных группах используются различные формы организации работы по физическому воспитанию детей, что способствует укреплению здоровья и позволяет обеспечить необходимую двигательную активность детей в течение всего дня.

Особое внимание в режиме дня мы уделяем проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости наших воспитанников. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействуют созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Используемая нами система закаливаний предусматривает

разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.

При работе с детьми обязательно соблюдаются основные принципы закаливания:

- осуществление закаливания при условии, что ребенок здоров;
 - недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребенка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства);
 - тщательный учет индивидуальных особенностей ребенка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;
 - интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно и последовательно, с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания;
 - систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю).
- Эффективность закаливающих процедур обеспечивают следующие условия:
- четкая организация теплового и воздушного режима в помещении («температурная» гигиена);
 - рациональная, неперегревающая детей одежда;
 - соблюдение режима прогулок во все времена года;

- сон при открытых фрамугах;
- гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры);
- хождение босиком в группе и летом на прогулке, занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой.

Главный смысл хождения босиком заключается в закаливании поверхности стоп к влиянию пониженных температур, которое осуществляется, главным образом, действием низких температур пола или земли. Именно данное действие и является определяющим, если не единственным в закаливании, поскольку убедительных доказательств в отношении влияния других компонентов в научной литературе не имеется.

Одна из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Для придания этому процессу большей эффективности нами меняется последовательность видов деятельности детей в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий. Так, в холодное время года и после занятия, на котором дети неподвижно сидели, прогулка начинается с пробежки, динамичной игры, а в теплое время года или после физкультурных и музыкальных занятий — с наблюдения, спокойных игр.

Прогулка — один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат подвижные игры и физические упражнения на улице.

Подвижная игра занимает особое место в развитии ребенка-дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребенком жизненного опыта.

Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

Потребность в движениях у дошкольников велика, однако неокрепший организм крайне чувствителен не только к недостатку, но и к избытку движений. Вот почему при выборе подвижных игр и игровых упражнений мы стараемся соблюдать оптимальный режим двигательной активности, регулируем допустимую нагрузку, изменяя игровую ситуацию, увеличивая или уменьшая количество повторений.

Кроме подвижных игр в нашем детском саду мы широко

используем разнообразные упражнения в основных видах движений: бег и ходьба, прыжки, метание, бросание и ловля мяча, преодоление полосы препятствий.

Физические упражнения на свежем воздухе способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды. На каждые две недели имеются 3—4 комплекса физических упражнений на воздухе: для хорошей погоды (по сезону), на случай дождливой погоды, порывистого ветра.

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребенка в нашем дошкольном учреждении придается развитию движений и физической культуры на физкультурных занятиях. Причем в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность. Так, маленьким детям они доставляют удовольствие, учат их ориентироваться в пространстве, приемам элементарной страховки; в среднем возрасте — развивают физические качества, прежде всего выносливость и силу; в старших группах формируют потребность в движении, развивают двигательные способности и самостоятельность.

Именно поэтому в нашем детском саду используются разнообразные варианты проведе-

ния физкультурных занятий:

- занятия по традиционной схеме;
- занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;
- занятия серии «Здоровье», которые могут быть включены и в сетку занятий в качестве познавательного развития. В ходе таких занятий детям даются представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а также прививаются элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Эти занятия имеют огромное значение в воспитании у ребенка потребности в здоровом образе жизни.

Большое оздоровительное и воспитательное значение для наших детей имеет **плавание**, которое является одним из важных видов циклических нагрузок, обладающим мощным оздоровительным общеразвивающим действием. Плавание отличается от всех других спортивных упражнений неограниченным возрастным диапазоном применения и оказывает благотворное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную системы: улучшает тер-

морегуляцию, газообмен, сон, повышает работоспособность. Плавание также эффективное средство профилактики и даже лечения нарушения осанки и сутулости. Во время плавания позвоночник ребенка выпрямляется, мышцы рук и ног выполняют ритмические движения, влияющие на гибкость позвоночника.

Проводя занятия в бассейне, мы учитываем возрастные и индивидуальные особенности дошкольников, обеспечиваем соблюдение правил инструкций по обеспечению безопасности на воде, систематический медико-педагогический контроль за выполнением режима и организацией занятий по плаванию, за планированием и методикой проведения.

Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребенка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является **утренняя гимнастика**.

Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики, которая постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену ве-

ществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки. Для предупреждения возникновения плоскостопия предлагаются упражнения для укрепления свода стопы — поднятие на носках и пятках.

Музыка, сопровождающая движения, создает бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребенка.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака, в течение 10—12 мин на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий). В течение всей утренней гимнастики, проводимой в помещении, форточки остаются открытыми, дети занимаются в спортивной форме и босиком.

Содержание утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной группы, разученные предварительно на физкультурном занятии и хорошо знакомые детям.

В перерывах между занятиями, особенно в старших группах детского сада, проводится **двигательная разминка**. Ее цель — предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала. Двигательная разминка позволяет активно отдохнуть после умственной нагруз-

ки и вынужденной статической позы, способствует увеличению двигательной активности детей. Игровые упражнения, используемые в разминке, хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительны по времени (не более 10—12 мин), доступны детям с разным уровнем двигательной активности.

С целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, в детском саду проводятся **физкультминутки**.

Они повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение.

Физкультминутки проводит воспитателем по мере необходимости во время занятий по развитию речи, формированию элементарных математических представлений и т.д. Длительность составляет 3—5 мин. Физкультминутки проводятся в многочисленных формах: в виде упражнений общеразвивающего воздействия (движения головы, рук, туловища, ног), подвижной игры, дидактической игры с разными движениями, танцевальных движений и игровых уп-

ражнений. Каждая физкультминутка может сопровождаться текстом, связанным или не связанным с содержанием занятия.

Наряду с различными оздоровительными мероприятиями в дошкольном учреждении проводится и **гимнастика после дневного сна**, которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Гимнастика проводится при открытых форточках 7—15 мин. В течение года используются различные виды гимнастики.

1. Разминка в постели. Дети постепенно просыпаются под звуки приятной музыки и, лежа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5—6 упражнений общеразвивающего воздействия. Упражнения выполняются из разных положений: лежа на боку, на животе, сидя. После выполнения упражнений дети встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег). Затем все переходят из спальни в хорошо проветренную групповую комнату и под музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально-ритмические или другие движения.

2. Гимнастика игрового характера. Состоит из 3—6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают

различные образы («лыжник», «конькобежец», «петрушка», «цветок»).

3. Пробежки по массажным дорожкам. Сочетаются с контрастными воздушными ваннами проводятся 2 раза в неделю по 5—7 мин. Массажная дорожка состоит из пособий и предметов, способствующих массажу стопы. Дети занимаются босиком, идут в быстром темпе по дорожке, плавно переходят на бег (1—1,5 мин) и снова переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями. Это способствует развитию выносливости, координации движений, формированию стопы и укреплению организма детей.

Дыхательная гимнастика. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию, лимфо- и кровообращение в легких, снижают спазм бронхов и бронхиол, улучшают их проходимость, способствуют выделению мокроты, тренируют умение произвольно управлять дыханием, формируют правильную биомеханику дыхания, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания.

У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабы, поэтому необходима специальная система упражнений в естественном ритмичном дыхании, а также в правильном ис-

пользовании вдоха и выдоха при простых и более сложных движениях, причем ритм дыхания и движения образуют одно ритмическое целое. К гимнастическим упражнениям, формирующим правильное дыхание, относятся упражнения для постановки правильного дыхания через нос, развития мышц грудной клетки для увеличения ее эластичности, на активное вытягивание позвоночника. Все упражнения проводятся в собственном дыхательном ритме, медленно, следя за вдохом и выдохом и компенсаторной паузой после выдоха.

Точечный массаж — элементарный прием самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своем здоровье, прививают им уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить свое самочувствие. Наряду с этим точечный массаж является профилактикой простудных заболеваний.

Во время проведения пальцевого массажа происходит раздражение рецепторов кожи, мышц, сухожилий, пальцев рук, импульсы от которых проходят одновременно в головной и спинной мозг, а оттуда уже поступает команда включиться в работу различным органам и структурам. Массаж повышает защитные свойства оболочек носоглотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Под

действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства (например интерферон), которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

Оздоровительная работа в нашем саду усиленно проводится и в летний период и представляет собой комплекс мероприятий, направленных на восстановление функционального состояния детского организма.

Центральное место в этом комплексе занимает режим дня, который предусматривает максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующую возрасту продолжительность сна и других видов отдыха. Вся деятельность, связанная с физическими нагрузками (подвижные игры, труд, занятия физической культурой), проводится в часы наименьшей инсоляции.

При осуществлении летней оздоровительной работы в детском саду наш коллектив придерживается следующих принципов:

- комплексное использование профилактических, закаливающих и оздоровительных технологий;
- непрерывное проведение профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий;
- преимущественное использование немедикаментозных средств оздоровления;
- использование простых и доступных технологий;

— формирование положительной мотивации у детей к проведению профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий;

— интеграция программы профилактики закаливания в семью;

— повышение эффективности системы профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий за счет соблюдения в ДОУ СанПиН, оптимального двигательного режима и физической нагрузки, санитарного состояния учреждения, организации питания, воздушно-теплого режима и использования различных форм оздоровительной работы.

Одним из аспектов укрепления здоровья участников педагогического процесса ДОУ выступает создание здоровьесберегающей среды. В основу разработки концептуальных направлений здоровьесберегающей среды заложены следующие задачи:

— формирование здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для конкретного дошкольного учреждения средств физического воспитания, оптимизация двигательной деятельности на свежем воздухе;

— использование в образовательной деятельности ДОУ духовно-нравственного и культурного потенциала города, микрорайона, ближайшего окружения,

воспитание детей на традициях русской культуры;

- конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии их творческого потенциала;
- обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

В качестве средств, позволяющих решить данные задачи, может выступать:

- непосредственное обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (оздоровительная, пальцевая, корригирующая, дыхательная гимнастика, самомассаж) и простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах, а также привитие детям элементар-

ных культурно-гигиенических навыков;

- реабилитационные мероприятия (фитотерапия, витаминотерапия, ароматерапия, ингаляция, функциональная музыка, лечебная физкультура, массаж, психогимнастика, тренинги);
- специально организованная двигательная активность ребенка (физкультминутки, занятия оздоровительной физкультурой, подвижные игры, спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу, экскурсии).

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

Укрепление здоровья детей в детском саду

Кутовая Е.Э.,

воспитатель МКДОУ ЦРР — д/с № 487 «Полянка»,
г. Новосибирск

Тема здоровья, его сохранения, восстановления и укрепления волнует человечество с давних

пор. На каждой ступени развития общества человек развивался физически и совершенство-

вался умственно. В природе существует естественный отбор, когда выживает сильнейший. Когда-то он распространялся и на человека. Поднявшись на определенный уровень, люди стали искать различные способы оздоровливания, обращаться к знахарям, травникам. Эта проблема не утратила своей актуальности и в современном мире. Идет постоянный поиск путей, как победить ту или иную болезнь. На многие вопросы человечество пока не может дать ответ, но вот о том, как уберечь себя от инфаркта, что делать, чтобы избежать стресса и о многом-многом другом мы регулярно слышим по радио, читаем в газетах. О проблеме здоровья пишут в популярных изданиях и научной литературе. Но, к сожалению, многие из нас задумываются о своем здоровье, лишь тогда, когда возникает необходимость лечения какой-то болезни. А ведь, казалось бы, куда проще и надежнее беречь и поддерживать свой организм в жизнеспособном состоянии постоянно, начав с самого детства.

Здоровье детей — будущее страны! «Здоровье каждому человеку планеты!» — этот гуманный лозунг провозгласила Всемирная Организация Здравоохранения.

В период дошкольного детства развиваются двигательные качества и навыки ребенка, закаливается его организм, созда-

ется фундамент физического совершенствования человеческой личности, закладываются основы здоровья будущего взрослого человека. Исходя из этого, мы определили направления деятельности нашего дошкольного учреждения: укреплять здоровье детей, осуществлять профилактику заболеваний, повысить сопротивляемость детского организма влияниям внешней среды, создать оптимальные условия для закаливания, воспитать физически здорового, разносторонне развитого человека, готового обучаться в школе.

Успешная реализация этих направлений деятельности осуществляется через решение следующих *задач*:

- формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки дошкольника в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- развивать физические качества ребенка;
- воспитывать потребности в здоровом образе жизни;
- обеспечивать физическое и психическое благополучие;
- создавать условия для реализации потребности в двигательной активности;
- снизить уровень заболеваемости.

В работе с детьми мы используем как традиционные формы физического воспитания, так и нетрадиционные. Например, такие:

- закаливающие и лечебно-профилактические мероприятия (утренняя гимнастика, воздушное, водно-солевое закаливание, сон без маек; массаж, витаминотерапия, физиопроцедуры, ингаляции, соляная пещера);
- прогулки на свежем воздухе (с подвижными играми и индивидуальной работой);
- спортивные праздники, дни здоровья;
- физкультминутки;
- музыкальные занятия и развлечения, связанные с ритмикой, движением;
- походы, экскурсии;
- занятия лечебной физкультурой.

Для полноценного физического развития детей и реализации их потребности в движении в нашем детском саду созданы определенные условия. Так, в группах выделено достаточно места для активного движения, оборудован спортивный уголок, где наряду с традиционным оборудованием есть изготовленное своими руками: набивные мячи, коврики для профилактики плоскостопия, плетеные коврики для общеразвивающих упражнений, змейка, черепаха для развития мелкой моторики рук и т.д. Яркость и красота использованных материалов способствует эмоциональному настроению детей, повышению интереса к занятиям, получению удовольствия от выполнения упражнений.

Для физкультурных занятий оборудован спортивный зал, где находятся гимнастическая стенка с набором приставных досок, скамейки, дуги, обручи, мячи разных размеров, спортивный инвентарь, игрушки и т.д. Все это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет малышам упражняться во всех видах основных движений в помещении.

На участке оборудована спортивная площадка с зонами для подвижных и спортивных игр, где имеются гимнастическая стенка, сетка для игры в волейбол, баскетбольная корзина, прыжковая яма, бревно, дуги, турники для подтягивания, радуга-рукоход, столбики для равновесия. Летом на площадке действует тропа здоровья, которая позволяет ходить босиком по гальке, песку, воде, траве, сосновым шишкам, что способствует закаливанию детского организма, профилактике плоскостопия, развитию разных физических качеств.

А чтобы физкультурные занятия стали более интересными и доступными для детей, мы проводим их по подгруппам, учитывая индивидуальные особенности и физиологические возможности мальчиков и девочек и уделяя внимание каждому ребенку.

При планировании своей работы мы используем рекомен-

дации профессора, д-ра медицинских наук Ю.Ф. Змановского и опираемся на принципы рациональной организации двигательной активности детей. В связи с чем в ходе занятий стараемся соблюдать следующие условия: преобладание циклических упражнений и их частая смена при многократном повторении одного упражнения (до 15 раз), обязательное музыкальное сопровождение занятий, осознанное отношение детей к выполнению упражнений, мышечное расслабление должно стать обязательной частью занятий, получение дошкольниками положительных эмоций от красиво выполненных заданий.

Мы проводим занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой подвижности; занятия-тренировки в основных видах движений; занятия с элементами аэробики; занятия-соревнования; занятия-зачеты; самостоятельные занятия по карточкам-символам. Включаем в занятия художественное слово, слушаем произведения классической музыки, используем музыкотерапию Рушеля Блаво. С наименьшим успехом используем технологию В.Ф. Базарного «Сенсорная свобода и психомоторное раскрепощение». Если позволяют погодные условия, все занятия мы стараемся проводить на улице: летом — на спортивной площад-

ке, а в зимний период лучшими друзьями дошкольников становятся лыжи и коньки. Один раз в месяц мы проводим физкультурный досуг, который планируем на хорошо знакомом материале, в разных формах, поощряя детей призами, медалями, памятными сувенирами. Два раза в год проводим спортивный праздник с введением сказочных персонажей, сюрпризами и угощением.

Важное звено в системе оздоровления дошкольников — закаливание. Закаливающие процедуры проводятся в комплексе: воздушные ванны, солевые дорожки с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики, точечного массажа. После сна дети делают разминку в постели. И как следствие этого — настроение у дошкольников хорошее, мышечный тонус высокий, профилактика нарушения осанки обеспечена, пробуждение приобрело эмоциональную окраску. Хорошим средством закаливания в группе стало босохождение. К тому же это еще и отличный способ формирования и укрепления свода стопы. Неменьший оздоравливающий эффект дает полоскание рта и горла после приема пищи водой комнатной температуры.

Непременным условием в обеспечении физического здоровья детей также является лечебно-профилактическая и оздоровительная работа, которая

проводится совместно с медицинским персоналом нашего детского сада. Во время сезонных подъемов уровня заболеваемости ОРЗ и гриппа мы применяем следующие нетрадиционные профилактические средства:

- дети употребляют в пищу лук и чеснок;
- носят на груди «чесночные бусы»;
- во время сна вдыхают пары чеснока и лука (через день), а также пары лечебных трав, состав которых подбирает медицинская сестра для каждого ребенка индивидуально по рекомендации врача;
- принимают витаминные и травяные чаи (фитотерапия);
- полощут рот и горло травяными настоями, обладающими бактерицидными свойствами.

Разумеется, наша работа по физическому воспитанию не может быть полной без привлечения родителей. Семья для ребенка — самое дорогое, важное звено, где он получает индивидуальное воспитание. В своей работе с родителями мы, как правило, ставим следующие задачи:

- знакомить родителей с основами теоретических знаний и практикой работы с детьми по вопросам физического воспитания;
- повышать интерес родителей к проблемам оздоровления ребенка;

— готовить и проводить совместные мероприятия.

Для решения этих задач воспитатели выступают на родительских собраниях, проводят беседы-консультации, устраивают открытые просмотры. Родители получают полную и правдивую информацию об успехах своих детей. Одной из форм работы с семьями наших воспитанников является совместная подготовка и проведение спортивного праздника «Папа, мама, я — спортивная семья», благоприятная атмосфера которого способствует не только укреплению здоровья, но и укрепляет детско-родительские отношения, основанные на любви, взаимопонимании, творчестве.

В работе по укреплению здоровья дошкольников мы достигли определенных результатов:

- наши воспитанники стали испытывать больше потребности в движениях, в физическом совершенствовании;
- у детей сформировалась привычка к здоровому образу жизни;
- дошкольники стали более гибкими, у них повысилась работоспособность;
- к концу возрастного периода каждый ребенок овладел соответствующими двигательными навыками;
- повысился интерес родителей к проблемам физического воспитания детей;
- за последние несколько лет наметилась явная тенденция

к снижению заболеваемости гриппом и ОРЗ.

Таким образом, в результате последовательной, системной работы с детьми и их родителями уровень физкультурно-оздоровительной работы в на-

шем детском саду поднялся на качественно новую ступень. Но мы не намерены останавливаться на достигнутом и в перспективе планируем поиск новых путей оздоровления дошкольников.

Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика для детей третьего года жизни

Сальникова Л.И.,

*воспитатель МБДОУ д/с «Ромашка», пос. Уньюган
Октябрьского р-на, ХМАО—Югра*

Обучение подвижным играм и упражнениям детей раннего возраста лучше начинать с утренней эмоционально-стимулирующей гимнастики, которая проводится в период адаптации малышей к детскому саду. Данная гимнастика проста по своей структуре и доступна детям, доставляет им удовольствие и не требует специального оборудования. На страницах журнала я хотела бы поделиться опытом своей работы и предложить вниманию коллег конспект одного из занятий, которое позволит детям обрести положительное эмоциональное состояние и тонус на весь день.

Задачи:

- формировать потребность в двигательной активности;
- способствовать овладению имитационными упражнениями (учить передавать простейшие действия некоторых персонажей: ходить тихо на носочках и нюхать сыр, как мышки);
- пробуждать интерес к игрушкам, при их помощи активизировать желание ребенка выполнять простейшие физкультурные упражнения;
- поддерживать эмоционально-положительное состояние каждого ребенка;
- развивать умение понимать речь взрослого: двигаться и

действовать по его показу и словесной инструкции.

Оборудование: мягкая игрушка кошка, коробка с погремушками (по количеству детей), аудиозапись подвижной игры «Кот и мыши».

* * *

Эмоционально-стимулирующую гимнастику целесообразно проводить в утренние часы в хорошо проветренной групповой комнате. Для сюрпризного момента за дверью группы подготовлены мягкая игрушка кошка и коробка с погремушками. Дети без обуви, в носочках сидят на стульчиках и слушают воспитателя.

Воспитатель. Ребята, прислушайтесь, за дверью кто-то есть. Давайте посмотрим, кто это?

Подходит к двери, прислушивается, затем открывает ее, берет в руки коробку с погремушками, кошку. Мяукает несколько раз, подражая кошачьему мяуканью. Далее входит в группу, ставит коробку с погремушками в неприметное место, а кошку держит в руках и показывает ее детям.

Мяу, мяу! Кто это, ребята?

Дети отвечают.

Да это же маленькая кошечка пришла к нам в гости и говорит вам: «Здравствуйте, ребятки!»

Давайте с ней все громко поздороваемся.

Дети здороваются с кошкой.

Ребята, кошечка мне говорит, что она с вами хочет подружиться, а сейчас она зовет вас погулять.

Взрослый, держа кошку в одной руке, приглашает сидящих детей встать и присоединиться к нему.

Вставайте, детки, пойдемте погуляем с нашей кошкой. Шагайте все за ней.

Дети идут за игрушечным персонажем.

Зашагали ножки —

Топ, топ, топ.

Прямо по дорожке —

Топ, топ, топ.

Маленькие ножки —

Топ, топ, топ.

Шагают по дорожке —

Топ, топ, топ.

Вот как мы шагаем,

Ножки поднимаем.

Раз, два, раз, два.

Надоело нам шагать,

Можем мы и побежать.

Дети по показу взрослого вместе с кошкой выполняют движения соответственно тексту.

Я бегу, бегу, бегу,

Удержаться не могу.

Кошка быстро от вас убегает, догоняйте ее, ребята!

Дети бегут за игрушечным персонажем (30 с).

Вот как киску догоняли,

Наши ноженьки устали.

Мы немножко отдохнем,

Шагом с детками пойдем.

Дети замедляют бег, переходят на шаг и идут вслед за воспитателем с кошкой.

Ребята, а давайте еще немного погуляем?

Зашагали ножки —
Топ, топ, топ.
Прямо по дорожке —
Топ, топ, топ.
Маленькие ножки —
Топ, топ, топ.
Шагают по дорожке —
Топ, топ, топ.

Дети снова выполняют все действия: идут, бегут и переходят на шаг.

Взрослый усаживает игрушку на ковер, в центр. Дети встают вокруг кошки и образуют круг.

Ребята, кошка хочет, чтобы вы выросли большими, красивыми, здоровыми. А для этого нужно каждое утро делать зарядку. Вот посмотрите, какие погремушки для вас принесла кошка.

Обращает внимание детей на коробку с погремушками и берет ее в руки.

Посмотрите-ка! *(Демонстрирует одну погремушку.)* У погремушки есть ручка, за которую ее держат в руках.

Воспитатель раздает детям из коробки погремушки.

Держите погремушки крепко, в правой ручке. Встаньте все вокруг кошечки, чтобы она вас всех видела.

Дети встают вокруг игрушки и по показу взрослого выполняют следующие общеразвивающие упражнения с погремушками.

Поднимем погремушки

Погремушки поднимаем,
Погремушки опускаем.
Снова вверх их поднимаем,
Снова вниз их опускаем.
(3 раза.)

Погремушки спрятались

Где же, где же наши ручки?
Где наши ручки?
Вот, вот наши ручки,
Вот наши ручки. *(3 раза.)*

Постучим погремушками

Стали детки приседать,
Погремушками стучать.
Стук, стук, стук,
Стук, стук, стук. *(3 раза.)*

Попрыгаем с погремушками

Веселым погремушкам
На месте не сидится.
Их зажмем в руках сильнее,
И вверх попрыгаем скорее.
(20 с)

После прыжков цикл упражнений выполняется еще раз.

Молодцы, ребята! Кошечке очень понравилось, как вы делали зарядку! Теперь она хочет с вами поиграть, а чтобы погре-

мушки нам не мешали, давайте уберем их снова в коробку.

Дети располагаются на ковре. Взрослый собирает погремушки, а кошку усаживает на стульчик, стоящий на краю ковра.

Сейчас мы с вами будем маленькими мышками, которые потихоньку, не топая, ходят по ковру на носочках, чтобы не услышала кошка. А наша пушистая гостья будет сидеть на стульчике и караулить беспечных мышат.

Включается аудиозапись игры «Кот и мыши», под которую дети, играя роль мышат, выполняют игровые действия. Воспитатель с игрушкой в руках пытается поймать детей, но чаще всего это делает безуспешно. Игра повторяется 2 раза. Также можно провести любую другую игру, чтобы кошка ловила детей.

Никого кошка не поймала! Молодцы, мышки, быстро убегайте от кошки. Но вот наша гостья снова садится на стульчик и смотрит, чем еще будут заниматься мышата.

Взрослый снова усаживает кошку на стул и эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика продолжается дальше.

Наши мышки очень любят сыр. Давайте понюхаем носиком, пахнет здесь сыром или нет.

Дети, стоя в кругу, вдыхают носом воздух, поворачивая головы из сто-

роны в сторону. Проводится дыхательная гимнастика «Мышки нюхают сыр».

Сыр мышата так не нашли. Проходите, мышки, садитесь на стульчики. Покажем кошечке, как мы играем с глазками. Сейчас мы разбудим наши глазки.

Взрослый садится на стул перед детьми, а кошку сажает рядом со стулом.

Покажите, как глазки испугались, когда мышки увидели кошку?

Показывает детям, как от испуга широко раскрываются глаза, а затем прикрываются. Дети по показу взрослого выполняют упражнение. Проводится гимнастика для глаз «Глазки испугались».

Разбудили мы наши глазки, а теперь разбудим ручки. Покажем, как мышки моют свои лапки.

Проводит пальчиковую гимнастику «Мышка мылом мыла лапку». Дети по показу взрослого выполняют все движения.

Мышка мылом мыла лапку,

Дети «намыливают руки».

Каждый пальчик по порядку:
Вот намылила большой,

«Намыливают» палец.

Сполоснув потом водой.

«Льют» воду на палец.

Не забыла и указку,
Смыв с него и грязь,
и краску.

«Намыливают» указательный палец.

Средний мылила усердно,

«Намыливают» средний палец.

Очень грязный был, наверно.
Безымянный терла пастой, —

Трут безымянный палец.

Кожа сразу стала красной.
А мизинчик быстро мыла, —
Очень он боялся мыла!

Трут мизинец и прячут ладошку
за спину.

Ну что, ребята, разбудили мы
наши ручки? А теперь поздоро-
ваемся со всеми их друзьями.

Взрослый проводит «пробужда-
лочку», задевая руками те части
тела, которые упоминает. Дети по-
вторяют действия вслед за воспи-
телем.

С добрым утром, глазки!
Вы проснулись?
С добрым утром, ушки!
Вы проснулись?
С добрым утром, ручки!
Вы проснулись?
С добрым утром, ножки!
Вы проснулись?
Глазки смотрят,
Ушки слушают,
Ручки хлопают,
Ножки топают.
Ура! Мы проснулись!

Воспитатель берет кошку в руки
и обращается к детям.

Кошечке с вами было очень
интересно, она говорит, что все
вы молодцы! А теперь она хочет
с вами попрощаться: «До свидан-
ия, ребята!»

Попрошайтесь с ней.

Дети прощаются с кошкой и
машут ей ручками.

А чтобы вы не забывали делать
каждый день зарядку, она остав-
ляет вам коробку с погремуш-
ками.

Все (*вместе*). Кошка пошла
домой отдыхать.

Взрослый выносит игрушку из
группы.

На этом эмоционально-стимули-
рующая утренняя гимнастика за-
канчивается.

Литература

Белая К.Ю. Первые шаги. Модель
воспитания детей раннего возрас-
та. М., 2002.

Литвинова М.Ф. Играют непосе-
ды: игры и упражнения для детей
от 1,5 года до 3 лет. М., 2012.

Нищева Н.В. Карточка подвиж-
ных игр, упражнений, физкультми-
нуток, пальчиковой гимнастики.
СПб., 2009.

Самые маленькие в детском саду.
(Из опыта работы московских пе-
дагогов) / Авт.-сост. В. Сотникова.
М., 2005.

Харченко Т.Е. Спортивные праз-
дники в детском саду. М., 2013.

Внимание, конкурс!

Дошкольному образованию России в 2013 г. — 150 лет. В честь этой знаменательной даты издательство «Творческий Центр Сфера», журнал «Воспитатель ДОУ» и авторский коллектив основной общеобразовательной программы дошкольного образования «Истоки» объявляют конкурс.

Принимаем работы по трем номинациям:

- ♦ Лучшая творческая разработка тематической недели по примерной основной общеобразовательной программе «Истоки». В рамках работы желательно охватить задачи всех образовательных областей дошкольного образования.

- ♦ Лучший конспект непосредственно образовательной деятельности, реализующий задачи образовательной области «Познание».

- ♦ Лучшее наглядное пособие или рабочие материалы для организации образовательной работы в ДОУ и взаимодействия с семьями воспитанников.

В жюри конкурса входят редколлегия и редакционный совет журнала «Воспитатель ДОУ», авторы программы «Истоки».

Работы принимаются до 15 октября 2013 г.

Каждый из победителей в номинации получит денежное вознаграждение в размере 10 000 рублей, а также публикацию в журнале «Воспитатель ДОУ», 10 лучших работ будут награждены дипломами и призами.

Лучшие работы будут опубликованы в журналах или книгах издательства «ТЦ Сфера».

Присылайте свои работы с пометкой «Конкурс» на электронный адрес: dou@tc-sfera.ru, по почте: Москва, 129626, а/я 40, или на сайт: www.tc-sfera.ru/konkurs-vdou

**Мы желаем вам удачи и ждем креатива,
творчества, вдохновения!**

Взаимодействие ДОУ и семьи в организации туристских прогулок с дошкольниками

Кручинина О.В.,

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 157,
г. Мурманск*

СОТРУДНИЧЕСТВО

Прогулки за пределы детского сада, предусматривающие в основном реализацию познавательных и воспитательных задач и включающие физические упражнения, можно проводить с детьми как среднего, так и старшего дошкольного возраста — тогда, когда ребята отличаются высокой степенью самостоятельности и организованности, что является неременным условием организации более продолжительной и сложной по содержанию и методике проведения двигательной деятельности на природе. Речь идет о дошкольном туризме. Прежде всего туристские прогулки оказывают ни с чем несравнимый оздоровительный эффект, получаемый в результате разнообразной двигательной активности, а также комплексное воздействие на организм солнца, воздуха и воды. Доказано, что продолжительное выполнение умеренной нагрузки в виде циклических упражнений (например ходьба) способствует совершенствованию такого ценного в оздоровительном плане физического качества, как выносливость. Именно оно в сочетании с закаливанием обеспечит формирование механизмов эффективной защиты от сердечно-сосудистых и респираторных заболеваний. Прогулки позволяют активизировать двигательный режим, обогатить двигательный опыт дошкольников. Во время движения у детей совершенствуются навыки ходьбы по пересеченной местности. Доказано, что старшим дошкольникам вполне доступно овладение простейшими туристическими умениями и навыками. Опыт походной жизни формирует у детей первоначальные навыки выживания в природной среде. Двигательная деятельность повышает мотивацию на здоровый образ жизни. Таким образом, туризм является прекрас-

ным средством всестороннего развития личности ребенка.

Тогда с чего же начать? В своей работе педагоги руководствуются методическими рекомендациями к «Программе воспитания и обучения в детском саду» под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. В «Санитарно-эпидемиологических требованиях к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» говорится о том, что «...для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организационные формы занятий физическими упражнениями с широким включением прогулок по маршруту». Так что прежде всего необходимо оценить возможности ДОО в организации туристских прогулок с позиций его территориального расположения. Если сад удален от лесопарковой зоны, то данная форма работы возможна только эпизодически. В этом случае раз в квартал можно провести выезд в лес, где часть пути дети будут преодолевать пешком.

Далее необходимо определить функционал педагогов и сотрудников, между которыми должны быть четко распределены функции — при подготовке к туристской прогулке, ее проведении и подведении итогов по ее завершении (табл. 1).

Работа на подготовительном этапе складывается из несколь-

ких направлений: работа с родителями самими детьми, педагогами и сотрудниками ДОО.

Работа с родителями проходит в форме коллективных обсуждений занятий туризмом. Первым шагом должно стать информирование родителей о начале и содержании данной работы. Вторым — советы родителям по поддержанию единых требований к режиму дня ребенка, проведению закаляющих мероприятий, созданию оптимальных условий для удовлетворения потребности малыша в активной двигательной деятельности. Третьим — подготовка одежды и снаряжения ребенка.

Для непродолжительной туристской прогулки не нужно много специального инвентаря, но обязательным является приобретение рюкзачков для каждого участника похода. Такие рюкзачки должны быть небольшими, легкими, вместительными, желательно чтобы они имели широкие и мягкие лямки, застежки в виде липучек или бегунков. Рюкзачок освобождает руки ребенка и оставляет их свободными для самостраховки и помощи сверстникам. В рюкзачок должна быть положена пластмассовая кружка или индивидуальная бутылочка с питьем. У каждого ребенка в рюкзачке должна находиться пачка влажных гигиенических салфеток. До сведения родителей доводится, что необходимо научить

Таблица 1

Модель взаимодействия персонала ДОУ при подготовке и проведении туристских прогулок

Воспитатель	Инструктор по физкультуре	Медсестра	Заведующий, методист
1	2	3	4
<i>1. Подготовка к туристским прогулкам</i>			
Проводит работу с родителями по подготовке детей к прогулке. Осуществляет необходимую психологическую подготовку детей, проводит познавательные занятия, беседы, тематические игры	Осуществляет физическую подготовку детей к прогулкам, проводит тематическую и сюжетную непосредственную образовательную деятельность по физическому воспитанию, досуги, тренировочные прогулки. Разрабатывает маршруты, составляет конспекты. Проводит стартовую диагностику двигательной подготовленности детей	Формирует группы детей на основе состояния их здоровья и темпов физического развития. Осуществляет контроль за соответствием нагрузки возможностям дошкольников. Комплектует походную аптечку. Проводит беседы о правилах безопасного поведения на природе и о способах оказания первой медицинской помощи	Создают условия для организации нового вида двигательной деятельности в детском саду. Осуществляют необходимую работу по повышению квалификации кадров по данному вопросу
<i>2. Проведение туристских прогулок</i>			
Вместе с детьми распределяет туристские должности. Контролирует качество под-	Проводит вместе с воспитателем туристские прогулки по заранее намеченным и утвержденным	Осуществляет медицинский контроль за нагрузками. Осуществляет контроль за	Обеспечивают участие взрослых (не менее двух на группу) в проведении прогулок.

Окончание табл.

1	2	3	4
готовки состояние личного снаряжения, обуви и одежды детей. Наряду с инструктором участвует в организации игр и свободных занятий на привале	маршрутам. Осуществляет дифференцированный подход в определении физической и психической нагрузки, подборе познавательного материала	аппетитом и сном детей. При необходимости дает советы по подбору одежды в зависимости от погоды и состояния здоровья дошкольников	Готовят приказ о выходе детей за пределы дошкольного учреждения
3. Подведение итогов			
Организует выставку поделок из природного материала, рисунков детей, фоторепортаж для родителей. Проводит итоговые беседы, игры на закрепление знаний и туристических навыков. Создает условия на прогулке и в группе для отражения полученных впечатлений в самостоятельной игровой, двигательной, художественно-творческой деятельности	Наряду с воспитателем участвует в проведении тематического родительского собрания (круглого стола, совместного досуга и т.п.). Проводит итоговые досуги, слеты, физкультурные праздники. Осуществляет итоговую диагностику двигательной подготовленности дошкольников	Определяет динамику заболеваемости и физического развития детей. Дает рекомендации по дозированию нагрузки в последующих прогулках	Организуют итоговые педсоветы (круглые столы) по анализу проводимой работы, обобщают накопленный опыт. Поощряют отдельных педагогов за особые достижения в оздоровлении и воспитании детей

своего ребенка заботиться о сохранности и чистоте личного снаряжения. Вес рюкзака с содержимым должен быть небольшим. Это нужно для того, чтобы ребенок не уставал и не снижал темп движения всей группы.

Для отдыха детей во время привалов необходимо предусмотреть индивидуальные коврики, длина которых должна быть не менее роста самого ребенка, а ширина — не более 60—70 см. Наиболее распространенным является пенополиуретановый коврик (пенка). Уложенный на влажную землю, он создаст комфорт ребенку и не даст ему замерзнуть за счет большого количества микропор с воздухом. Такой коврик, сложенный в рулон, надежно крепится ремешками к рюкзаку и очень удобен в переноске.

Следующий этап — подбор одежды и обуви для ребенка. Основной принцип, которого нужно придерживаться в этом вопросе, — одежда должна соответствовать погоде. Однако необходимо учитывать не только состояние погоды на момент выхода на прогулку, но и возможность ее изменения. Обувь должна быть разношенной, удобной, позволяющей вставить войлочную стельку и надеть два носка — хлопчатобумажный и шерстяной (что способствует теплообмену). Одежда должна быть удобной для выполнения активных движений. Но даже

летом не стоит надевать короткие шорты, ведь велика вероятность укусов, порезов, царапин. В прохладную погоду рекомендуется иметь ветровку с капюшоном и штаны-непродувайки. Внимание стоит уделить и головному убору. Летом это может быть панамка или бейсболка, а в холодный период — спортивная вязаная шапочка. Если туристская прогулка запланирована на холодное время года, то у каждого дошкольника должны быть запасные перчатки или варежки.

Совместно с родителями и медицинским персоналом ДОУ следует определиться с питанием детей. Во время кратковременных туристских прогулок не планируются специальные завтраки или обеды. Однако не следует лишать детей удовольствия перекусить на свежем воздухе. Необходимо правильно подбирать продукты для прогулки. Прежде всего это касается напитков. Горячий чай в термосе прекрасен в холодные дни, а сок, морс, компот в пластиковых бутылках, фляжках — в теплые. Если ребенку дано такое питье, то кружечка ему уже и не понадобится. Остальное — дело вкуса дошкольника. Не запрещается брать с собой сухарики, баранки, печенье, орешки, а в теплый период года — овощи или фрукты. Несколько леденцов помогут справиться ребенку с жаждой во время движения. Однако содержание перекуса не

должно быть предметом хвастовства или зависти детей. Это должны быть простые продукты, которые можно легко разделить, чтобы угостить друзей. Разумеется скоропортящимся продуктам (мясным и молочным) в рюкзаках дошкольников не место. Во время туристской прогулки следует придерживаться определенного питьевого режима. Утром, во время завтрака, дети должны получить достаточное количество жидкости. Во время движения, если нестерпимо мучает жажда, нужно прополоскать рот и выпить не более 1—2 глотков. Основное питье приходится на время сбора в обратную дорогу. Помимо туристического инвентаря следует подготовить физкультурный и спортивный, который имеется в каждом ДОУ (мячи, скакалки, ракетки, санки и пр.).

Медицинский персонал дошкольного учреждения должен позаботиться о походной аптечке, в комплект которой могут входить необходимые смазочные и перевязочные материалы: бинты, стерильные марлевые тампоны, лейкопластырь, резиновый жгут, 5%-ный спиртовой раствор йода, марганцовка, зеленка, раствор перекиси водорода, болеутоляющее средство.

Взрослые должны заранее изучить маршрут, определить место отдыха и не забывать, что главный критерий маршрута — его безопасность и соответ-

ствие физическим возможностям детей.

Главной целью подготовительного этапа является создание психологического настроя на новый вид деятельности. Необходимо спланировать содержание и методику подготовительной педагогической работы с детьми. При организации образовательного и воспитательного процесса использовать интегративный подход. Перед детьми должна быть поставлена задача как можно лучше подготовиться к предстоящей туристской прогулке. В связи с этим ребята включаются в увлекательную разнообразную деятельность: двигательную, познавательную, игровую, художественно-творческую. В ходе такой деятельности у дошкольников формируются знания, умения, навыки, необходимые для участия в туристских прогулках.

С целью обучения первоначальным основам ориентирования на местности можно организовать игровую лепку из пластилина рельефных основ (возвышенностей и впадин), рисованию отдельных деревьев, леса, реки. Старшие дошкольники легко овладевают простейшими топографическими знаками: графическими изображениями дорожек, тропинок, построек, отдельно стоящих деревьев и кустарников; учатся пользоваться компасом; получают знания о влиянии

сторон света на природные явления (растущий на деревьях мох, пышность кроны дерева, восход и заход солнца). Хороший воспитательный и образовательный эффект дают специально подобранные дидактические игры, развивающие упражнения, кроссворды, загадки, направленные на усвоение правил безопасного поведения на природе и во время движения по улице. Тематические подвижные игры с элементами туристической техники включаются в прогулку, досуги, физкультурные занятия.

Общая физическая подготовка осуществляется в процессе плановой двигательной деятельности. Специальная физическая подготовка проводится с целью развития выносливости и подготовки детей к длительным динамическим нагрузкам во время туристской прогулки. С целью специальной технической и тактической подготовки можно провести тренировочные мини-туристские прогулки продолжительностью 25—30 мин.

Эффективность воздействия прогулки на укрепление здоровья и совершенствование двигательной сферы дошкольников зависит от умелого планирования материала по развитию движений и формированию физических качеств с учетом сезона, природных условий, уровня подготовленности детей и состояния их здоровья. Прогулки имеют важное преимущество перед

другими формами работы по физическому воспитанию. Двигательная деятельность детей на них осуществляется, во-первых, в занимательных условиях игры, а, во-вторых, при наличии различных отвлекающих от анализа своего состояния (усталости) факторов.

Структура прогулки определяется известными принципами построения туристских прогулок разной сложности. Целесообразно планировать туристские прогулки в соответствии с циклическими принципами. В соответствии с сезоном выделяют осенний, зимний, весенне-летний циклы. Каждый цикл — это неразрывное единство трех взаимосвязанных частей: подготовки, проведения и подведения итогов туристских прогулок.

Первая часть — организационная, длительностью 5 мин. В это время сообщаются цели, краткое содержание предстоящей деятельности, происходит проверка снаряжения.

Вторая часть — движение по разработанному маршруту. Эта часть включает 2—3 перехода с кратковременными привалами для отдыха: подгоночным (для оценки реакции детей на нагрузку), промежуточным (с использованием дидактических игр экологической направленности, организацией наблюдения за природными объектами). В содержание третьего перехода можно включить преодоление полосы препятствий. По-

скольку этот переход самый насыщенный двигательными заданиями, во время него возможно провести обучение дошкольников технике страховки и само-страховки при преодолении препятствий. Затем следует длительный привал. Ведь после продолжительного движения следует предоставить детям возможность мышечного расслабления. Взрослым необходимо тщательно продумать, чем будут заняты дети во время длительного привала. Пусть каждый из ребят найдет для себя тихое место, чтобы побыть наедине с самим собой и природой. Можно спрятаться в высокой траве и долго рассматривать жучков, насекомых, цветы. Кто-то захочет рисовать и достанет из рюкзака захваченный с собой альбом и цветные карандаши. А кому-то непременно потребуется выплеснуть накопленное напряжение, и он будет какое-то время бегать, прыгать, веселиться. Устав от покоя или беготни, каждый ребенок сам для себя найдет другие виды деятельности. По желанию детей можно провести организованные игры. Например, такие.

Послушаем тишину. Дети закрывают глаза и вслушиваются в звуки леса. Они должны подобрать подходящие слова для описания звуков (например, листья шелестят тихо-тихо).

Моя находка. Детям предлагается что-нибудь найти и принести в определенное место. Затем

все найденное рассматривается и высказываются предположения, что со всем этим можно делать. Так, сухая легкая палочка длиной 80—100 см похожа на посох, с которым ходят лесные сказочные герои. Детям предлагается изобразить любого героя (Гнома, Бабу Ягу, Кощея). Такую палочку можно использовать для прыжков — положить ее на землю и перепрыгивать через нее разными способами (вдоль, прямо, боком, спиной вперед, на одной и двух ногах и т.д.). Прочный легкий шест длиной до 1,5 м можно использовать для прыжков через узкую канавку. Будет большой удачей, если кто-то из детей найдет замысловатую коряжку. Надо предложить ребятам пофантазировать, на что она похожа. Можно взять ее с собой в группу для создания какой-либо поделки. С таких же позиций рассматриваются и другие находки — шишки, листья, камешки.

Пятнашки. Дети выбирают «пятнашку» и разбегаются в разные стороны. «Пятнашка» громко называет имя того, кого он хочет запятнать, и преследует его до тех пор, пока ему это не удастся. Но если кто-либо из играющих перебежит ему путь, он начинает ловить второго. Убегающий может спрятаться за деревом и назвать его. Если дерево названо неправильно, он становится водящим.

Снежные дорожки. Дети протапывают дорожки разной



ширины, длины, формы и выполняют на них различные спортивные движения. Задача — придумать как можно больше таких движений.

Меткий стрелок. Необходимо скатать несколько небольших снежных комьев и бросать в них снежками, подсчитывая количество попаданий.

Что такое? Дети поочередно называют предмет и одно из его свойств (например, небо — голубое, тропинка — узкая, трава — зеленая, береза — стройная и т.д.). Кто называет правильно — получает фишку.

Состязание. Желающий состязаться с кем-нибудь в беге подходит к выбранному сопернику и показывает ему ладонь пальцами вверх. Если тот соглашается соревноваться, он прикладывает к ладони свою ладонь.

Игроки договариваются, куда будут бежать, называя дерево, куст, пенек и т.д. Игрок, добравший до ориентира первым, получает фишку.

Найди лисичку. Из числа девочек выбирается лисичка, которая прячется, запутывая следы. Все открывают глаза и ищут плутовку точно по следам.

Продай дерево. Дети занимают место каждый под своим деревом. Ведущий (покупатель) дерева не имеет. Одного из владельцев дерева он просит: «Человек, человек, продай свою ель (сосну, иву, березу)». На что тот может ответить положительно или отрицательно. Если он говорит: «Не продаю, иди к соседям», покупатель идет к следующему владельцу. Покупатель остается ведущим до тех пор, пока не займет чье-либо место под де-

ревом. При этом продавец, отказавший в покупке, должен быстро поменяться с кем-то деревьями — перебежать так, чтобы покупатель не успел занять его дерево. Если владелец продает свое дерево, то он сам становится покупателем.

Березонька, выручай. Дети стоят в кругу, взявшись за руки, ловишка находится в середине круга. Все произносят хором слова: «Ловишка, ловишка, беги, догоняй, березка, березонька, нас выручай!» Затем бегут к березе. Добежав до березы, они должны успеть выполнить одно из действий: дотронуться до ствола, обхватить его руками или прислониться щекой. Начинать бег можно только по окончании кричалки. Не разрешается ловить игрока, добежавшего до дерева и выполнившего дополнительное движение.

По нарисованной дорожке. Выбирается ведущий, который становится впереди колонны и рисует дорожку: идет по песку (снегу), стараясь оставлять своеобразный рисунок из следов (идет широким, узким, приставным шагом, спиной вперед, ставя стопу прямо, под разным углом). При этом следует предусмотреть некую повторяемость узора. Дети должны идти друг за другом след в след, точно повторяя рисунок. Победителями становятся те, кто правильно выполнил задание.

Мы туристы. Дети бегают по площадке. По команде «Тури-

сты — велосипедисты!» (лыжники, мото-туристы, туристы-автомобилисты, водники, пешеходники) дети имитируют их движения. Вариант игры: выбирается водящий и по сигналу взрослого дети начинают имитировать способ передвижения разных туристов, водящий же должен определить, какой вид туризма показывают его товарищи.

Метелица, вьюга, пурга, буран. Дети становятся под деревом. По сигналу «Метелица!» они подпрыгивают, стараясь достать до ветки и стряхнуть как можно больше снега. Затем они кружатся, как метелица. По сигналу «Вьюга!» дети становятся в ряд и двигаются вперед, захватывая снег двумя руками и подкидывая его вверх. По сигналу «Пурга!» они становятся вокруг небольшой ели, каждый лепит снежок и бросает его, стараясь перебросить через ель. На сигнал «Буран!» дети кружатся на месте и с продвижением вперед, одновременно ногами подкидывая снег вверх. При повторении игры взрослый повторяет сигналы в произвольном порядке. После игры ребята помогают друг другу отряхнуть снег с одежды.

Раз тропинка, два тропинка. Используя разные способы ходьбы, каждый из детей рисует на снегу свою, непохожую на другие, тропинку. Она может быть широкая, узкая, с препятствиями из снежного сугроба,

Таблица 2

**Примерные показатели физической нагрузки
для детей во время туристской прогулки с учетом
регионального компонента**

Основные показатели	Минимальная нагрузка	Максимальная нагрузка
Протяженность туристской пешей прогулки в оба конца: — в теплый период года; — в холодный период	2,5—3 км 1,5—2 км	3—4 км 2—3 км
Продолжительность туристской прогулки: — в теплый период года; — в холодный период	2 ч 1,5 ч	3 ч 2,5 ч
Время непрерывного движения по маршруту	20 мин	30 мин
Продолжительность промежуточных привалов	5 мин	10 мин
Количество упражнений для организованной двигательной деятельности	3	8
Вес рюкзака	500 г	1500 г

длинная, короткая, извилистая, угловатая, круглая и т.п. После того как все тропинки будут нарисованы, дети рассматривают их, пытаются угадать использованный при рисовании способ ходьбы, а затем проходят по ним соответствующим шагом. В конце игры все тропинки соединяются вместе — на снегу «рисует» большой дом.

Придумай сам. Взрослый дает детям первую часть задания, вторую они придумывают сами. Например, после слов: «Все побежали и спрятались за» дети должны найти разные указан-

ные взрослым предметы и спрятаться за ними (за деревом, кустом, друг за другом). Последующие задания могут быть такими: подпрыгнули до ..; покружились и присели под; прошли спиной вперед и прислонились к ..; взяли за руки и допрыгали до ...

Если туристская прогулка проводится в теплое время года, то для ее участников открываются прекрасные возможности для совершенствования различных видов движений в естественных природных условиях. Это и бег наперегонки по пере-

сеченной местности, и метание камешков в воду, и прыжки в длину с разбега, и подлезание или перелезание через различные предметы. В таких условиях дошкольники всегда могут создать для себя полосы препятствий, используя для этого прутья, палки, шишки. Например, прутяк на земле можно согнуть в дугу (подлезание, перешагивание, перепрыгивание); из шишек выложить круги, дорожки, башни (бег, прыжки, метание); найденные палки уложить лесенкой, зигзагом, по прямой линии (прыжки, упражнение в равновесии). В местах, где есть пеньки, поваленные деревья, можно устроить настоящий стадион.

«Лето — припасиха, зима — подбериха» — так говорят в народе. Время туристской прогулки следует использовать для сбора природного материала, который пригодится в художественной и игровой деятельности зимой. Это травы и цветы для гербария, сухостой для зимних букетов, камешки, коряжки, причудливые веточки, шишки. Пусть память о летних походах также останется в детских рисунках, незамысловатых поделках и аппликациях в альбоме. Можно вместе с детьми записывать стихи о лете, пословицы, поговорки, игры, рассказы детей об увиденном. Осенью это собирается в общий альбом «Лето в лесу». Таким образом, сохраняются воспоминания, развивается

память, обогащается жизненный опыт, и все произошедшее для каждого дошкольника становится «Я — событием».

Третья часть — сборы в дорогу и обратный путь. Перед уходом домой следует уложить вещи в рюкзачки, навести порядок на месте стоянки. Пусть каждый ребенок принимает в этом самое активное участие. И обязательно напомните детям, чтобы они поблагодарили природу, солнце, лес, луг за гостеприимство, теплоту и радость, которую те подарили им. Возвращение в детский сад осуществляется по кратчайшему пути. Чтобы движение не показалось однообразным, можно предложить детям несложные задания в форме свободной беседы, отгадывания загадок. Это снижает физическую нагрузку детей и делает обратный путь не таким утомительным. Показатели физической нагрузки для дошкольников приведены в табл. 2.

Непосредственное общение с природой способствует экологическому воспитанию детей, учит их бережному отношению к ней. Туризм несет в себе огромный познавательный потенциал, возможность активного познания окружающей действительности. Все это не только расширяет кругозор детей, но и усиливает интерес к знаниям, открытиям, развивает любознательность, воспитывает любовь к родному краю.

Формирование здорового образа жизни у дошкольников перед поступлением в школу

Ефремова Е.А.,

воспитатель по физкультуре ГБОУ д/с № 962, Москва

Жизнь в XXI в. ставит перед нами много задач, среди которых на сегодняшний день самая актуальная — проблема сохранения здоровья дошкольника. Приобщение ребенка к здоровому образу жизни — одно из решений приоритетной задачи современного дошкольного образования.

Здоровье — это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие человека, гармоничное состояние организма, которое позволяет ему быть активным, добиваться успехов в различных областях деятельности.

Целью работы воспитателей по физкультуре стало воспитание здорового, физически развитого ребенка через здоровьесберегающие технологии. Для достижения этой цели необходимо решить следующие задачи:

- способствовать полноценному физическому развитию детей в процессе их воспитания и образования;
- прививать ребенку навыки

нравственного и культурного поведения, в немалой степени способствующие укреплению здоровья;

- формировать у детей опыт поведения, обеспечивающий эмоциональное благополучие и закладывающий основы их дальнейшей самореализации.

Работу по внедрению здоровьесберегающих технологий надо начинать со средней группы, формируя у дошкольников чувство ответственности за собственное здоровье, приучая их самих заботиться о нем, знакомя с элементарными понятиями о строении и функциях организма и стилями поведения, измененного в соответствии с различными ситуациями. Для этого можно провести в группе такие занятия, как «Узнай себя», «В гости к капельке», «Глазки-подсказки», «Советы Неболейки». Дети в игровой форме изучают части своего тела, знакомятся с гимнастикой для глаз, узнают названия гигиенических процедур и самостоятельно выполняют их. Итогом работы в этом направлении стало прове-

дение праздников «В гости к Мойдодыру» и «Добрый доктор Айболит», в ходе которых ребята с радостью делились с Айболитом и Мойдодыром знаниями о своем организме и пользе воды, рассказывали о предметах туалета и гигиенических принадлежностях.

В старшей группе актуален будет цикл занятий по теме «Знай свое тело». Итогом этому станет расширение знаний о строении тела, знакомство с основными правилами поведения, соблюдение которых будет способствовать сохранению здоровья. Знакомиться со строением человеческого организма дети начинают со скелета. Взрослый рассказывает детям о его функциях, правилах оказания первой помощи при ушибах и переломах. Особое внимание нужно уделить изучению позвоночника, подчеркнув его значимость для движений и необходимость бережного отношения к себе при выполнении различных движений и поднимании тяжелых грузов. Далее с детьми проводятся упражнения, развивающие подвижность, гибкость и эластичность позвоночника.

На занятиях цикла «Главное чудо» речь идет о работе сердца и изменениях в организме человека, происходящих при его остановке. Дошкольникам демонстрируется опыт с маленьким и большим сердцем (замечательными сердец послужили

медицинские шприцы). Далее с детьми проводятся игры, способствующие укреплению сердца: «Попади в цель», «Кто быстрее?» и гонки на самокатах. В конце занятия дети знакомятся с правилами поведения, соблюдение которых помогает сердцу оставаться здоровым на долгие годы.

На занятии «Дым вокруг от сигарет, мне в том дыме места нет» дошкольники узнают о таком жизненно важном органе, как легкие. В упрощенной форме маленькие слушатели знакомятся с функциями органов дыхания, узнают о том, что такое дыхательная гимнастика, а затем думают над тем, как можно защитить себя от дыма, пыли и вредных для организма газов.

На занятии «Роль зрения в жизни человека» дети получают представление о функции органов зрения, знакомятся со строением глаза и гимнастикой для глаз. В игре «Пройди через рифы» дошкольники получают представление о том, как тяжело передвигаться, не имея возможности видеть. В заключение детям сообщаются правила, соблюдение которых помогает сохранить остроту зрения.

Занятия, посвященные сохранности здоровья, сопровождаются демонстрацией схем, рисунков, фотографий и опытов, забавными подвижными играми и состязаниями. На занятиях также используются и музыкальные записи.

Работа в избранном направлении продолжается и с детьми подготовительной к школе группы. На занятии «Преодолей себя» дети получают элементарные представления о нервной системе человека и ее значении для нормального функционирования всего организма. В конце занятия ребята должны высказать свои мнения относительно того, как следует беречь свои нервы и как щадить нервы и настроение окружающих.

Серия занятий «Волшебные точки» знакомит детей с пользой точечного массажа и самомассажа, который становится неотъемлемой частью утренней гимнастики, физкультурных занятий и физкультминуток. В основном дети обучаются самомассажу активных точек на подошве и пальцах ног и рук,

некоторых точек на голове, лице и ушах. Дошкольники могут «лепить», «мять», «разглаживать» свое тело, видя в нем предмет заботы, ласки и любви.

К концу пребывания детей в подготовительной к школе группе они могут довольно подробно рассказать, для чего следует делать утреннюю гимнастику, что нужно для укрепления организма и как надо заботиться о здоровье родных и близких. И не только рассказать обо всем этом, но и показать, что они делают для своего физического развития. Иначе говоря, у дошкольников сформировывается осознанное отношение к своему здоровью, расширяются их представления о состоянии собственного тела, появляется стойкое желание заниматься физкультурой.



Проявляя заботу о физическом развитии ребенка, также необходимо уделять должное внимание и развитию его двигательных навыков и умений. Например, использование в работе системы комплексной диагностики физического воспитания детей дошкольного возраста позволяет объективно и довольно быстро оценивать динамику их физической подготовленности и эффективность физкультурно-оздоровительных занятий в детском саду.

Диагностика физических качеств показывает, что в результате систематической работы по физическому воспитанию в детском саду, в частности активизации двигательной активности дошкольников на физкультурных занятиях, воспитание осознанного отношения детей к своему здоровью дает положительные результаты.

Приобщение воспитанников детского сада к здоровому образу жизни должно находить каждодневную поддержку и у них дома. Ведь главные воспитатели ребенка — его родители. И от того, сколько внимания они уделяют здоровью своих детей, зависит состояние физического комфорта наших воспитанников. Поэтому педагоги должны придавать большое значение работе с родителями. Так, в начале каждого учебного года проводится анкетирование родителей с це-

лью учесть их пожелания и внести возможные коррективы в работу по укреплению здоровья дошкольников.

С помощью различных форм (папок-передвижек, консультаций, показов фрагментов занятий по валеологии, дней открытых дверей) в ходе родительских собраний можно ознакомить родителей с методами и приемами здоровьесберегающих технологий, используемых в детском саду.

В новом учебном году дети из подготовительной к школе группы поступают в первый класс. Наблюдая за тем, как адаптируются бывшие воспитанники к школьной жизни, хочется отметить, что благодаря проведенной нами работе они безболезненно адаптируются в новой для себя обстановке, быстро привыкают к иным условиям повседневной жизни, что закономерно сказывается на уровне их успеваемости. Многие ребята посещают кружки, спортивные секции и уже радуют нас своими выступлениями на концертах и различных соревнованиях. Можно с уверенностью сказать, что наш труд помог многим детям сполна реализовать себя на этом жизненном этапе. Впереди их ждут новые успехи и достижения. И очень приятно сознавать, что частичка этих достижений принадлежит и нам — педагогам.

Спортивное путешествие с родителями в природный мир Башкортостана (занятие для младших дошкольников с участием родителей)

Мулюкова Л.Ф.,

*инструктор по физической культуре МАДОУ д/с № 10,
г. Салават, Республика Башкортостан*

Родители — первые и самые надежные помощники для своего ребенка. Как часто они слышат от детей знакомую просьбу: «Мама, папа, поиграйте со мной!» И сколько радости получают малыши, когда взрослые, преодолевая усталость, занятость, отложив в сторону домашние дела, соглашаются поиграть. В нашем детском саду сложилась добрая традиция приглашать родителей на физкультурные праздники, досуги и занятия. Сценарий подобного познавательно-оздоровительного занятия я и хотела бы предложить вниманию коллег.

Задачи:

- упражнять дошкольников в прыжках, ползании, ходьбе, беге, движениях, имитирующих движения животных;
- развивать воображение, используя приемы перевоплощения, подражания;

- учить «вслушиваться» в ощущение своего организма при выполнении физических упражнений;
- доставлять детям и их родителям удовольствие от совместных занятий физической культурой;
- способствовать развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи;
- вызывать интерес к природе Башкортостана;
- воспитывать любовь и бережное отношение к природе родного края;
- развивать коммуникативные навыки.

Оборудование: гимнастические скамейки — 2 шт., обруч с прикрепленным к нему мешком без дна — «тоннель» — каждому ребенку и взрослому, ленты двух цветов, силуэты рыбок, прикрепленные к ленточке.

* * *

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал и выстраиваются в шеренгу.

Ведущий. Ребята! Сегодня мы совершим путешествие в природный мир Башкортостана — встретимся с некоторыми обитателями лесов, полей, рек родного края. А можно ли ходить в походы без взрослых?

Дети. Нет. Ни в коем случае.

Ведущий. Тогда давайте позовем их. Мамы, папы, проходите. С нами путешествовать не хотите?

В зал входят родители дошкольников и тоже выстраиваются шеренгой.

Я знаю, что вы хорошо знакомы с временами года. Предлагаю вам совершить небольшое путешествие. Ну что, готовы? Тогда в путь!

Мы идем по весенней мягкой травке, она приятно ласкает нам ноги.

Дети идут обычным шагом, руки на поясе (15 с).

Теперь у нас под ногами песок, он становится все горячее и горячее.

Дети поднимаются на носки, руки за головой (15 с).

И снова все изменилось. Теперь мы идем по осеннему лесу, под ногами шуршат опавшие листья.

Дети идут семенящим шагом, руки на поясе (15 с).

Вдруг выпал снег, он мягкий белый, мы идем по пушистому, но холодному снегу.

Дети идут, высоко поднимая колени, руки на плечах (15 с).

Пошел дождь. Он даст нам силу и снимет усталость. Мы бежим по теплым лужам. Дышим легко и свободно.

Дети бегут по кругу (20 с).

Вот начался настоящий ураган.

Дети бегут «змейкой» (15 с).

Наконец ураган стихает и превращается в легкий нежный ветерок.

Дети переходят на медленный бег (15 с) и останавливаются.

Стих ветерок, и мы оказались на поляне. Не сделать ли нам первый привал, ребята?

Дети (дружно). Да!

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ведущий. Во время привала я предлагаю вам немного размяться и показать, какие вы сильные, ловкие, гибкие. А помогут вам в этом ваши родители.

Мы растем

И.п.: стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, взявшись за руки. Ребенок и взрослый поднимают руки через стороны вверх, встают на носки.

Мы сильные!

И.п.: стоя лицом друг к другу, выставив одну ногу вперед,

руки согнуты в локтях перед грудью, опора на ладони. Ребенок выпрямляет руки в локтях, взрослый прижимает к груди.

Мы ловкие!

И.п.: стоя на коленях, спиной к родителю, ноги расположены между ног взрослого, у ребенка руки на поясе, родитель придерживает их. Одновременный поворот взрослого и ребенка вправо-влево.

Мы гибкие!

И.п.: сидя на полу, ноги в стороны, ребенок спиной к взрослому. Поднять руки вверх, наклон к левой (правой) ноге.

У нас дружные ножки!

И.п.: сидя на полу, ноги в стороны, ребенок спиной к взрослому, упор на руки. Одновременно ребенок и взрослый поднимают правую (левую) ногу вверх.

Мы играем

И.п.: стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, взявшись за руки. Ребенок приседает, взрослый стоит, и наоборот.

Мы веселимся

И.п.: взрослый сидит на полу, ноги вместе, ребенок стоит — ноги врозь, взявшись за руки взрослого. Родитель разводит ноги, ребенок выполняет прыжок на месте — ноги вместе, взрослый соединяет ноги, ребенок выполняет прыжок на месте — ноги врозь.

Ведущий. Ну что, отдохнули немного?

Дети. Да.

Ведущий. Тогда отправляемся в дальнейший путь.

По пути нам должен встретиться веселый озорной ручеек. Где же он?

Родителям предлагается изобразить мостик, что они и делают, встав



на четвереньки. Пока дошкольники проползают под таким мостом, звучит музыкальное сопровождение текущей воды.

Маленькие ручейки влились в красивую и широкую реку. Как она называется?

Д е т и. Агидель.

В е д у щ и й. Совершенно верно. Теперь предлагаю представить, что вы сели в лодки. Берите весла, будете плыть друг за другом.

И.п.: сидя на полу, руки вытянуты перед собой, передвижение на ягодицах (15—20 с).

А вот посмотрите, нашу тропинку перегородили сломанные деревья, а по ним ползут улитки, которые всегда носят на себе свои домики. Как их много!

Дети, лежа на животе, ползут по скамейке, подтягиваясь руками. Родители обеспечивают необходимую страховку.

Посмотрите, здесь вход в пещеры! Кто знает, какие пещеры есть у нас в Башкортостане?

Д е т и. Каповая пещера, Мурадымовская, Победы, пещера Салавата.

В е д у щ и й. Правильно. Пусть путь в пещере проложат наши взрослые, а у выхода мы подождем всех ребят.

Взрослые, а за ними дети пролезают в «тоннели» — мешки без дна. Посмотрите, мы вышли к озеру. Какие рыбы водятся в озерах и реках Башкортостана?

Д е т и. Щука, пескарь, окунь, ерш, форель, сом.

В е д у щ и й. Молодцы, ребята!

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

В е д у щ и й. А давайте представим, что мы разожгли костер. Маленькие веточки будут собирать дети.

Дошкольники берут ленты, образуют внутренний круг, садятся на корточки.

Большие ветки собирают ваши родители.

Взрослые образуют наружный круг, садятся на корточки.

Звучит музыка, которая подсказывает, каким должен быть «огонь». Сначала музыка тихая — «костер» едва тлеет. Дети плавно взмахивают лентами. Меняется темп и характер музыки, «огонь» начинает разгораться и превращается в «бушующее пламя». Дети быстро и резко взмахивают лентами. Постепенно «пламя» гаснет. Дети замедляют движения руками.

Вот и закончилось наше путешествие, ребята. Мы научились быть ловкими и быстрыми, наши мышцы стали гибкими и упругими. Получив заряд бодрости и хорошего настроения, мы отправляемся домой.

Литература

Громова О.Е. Спортивные игры для детей. М., 2009.

Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М., 1986.

Яфаева В.Г. Планирование физкультурных занятий в современном ДОО. Метод. пособие. Уфа, 2007.

Цвет в физкультурно-оздоровительной работе

Рукавичко И.А.,

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 13,
г. Мценск Орловской обл.*

Кто-то может воспринимать жизнь как череду черных и белых полос, для кого-то она расписана в серых тонах и полутонах. Редко бывает, что человек пробует воспринимать ее в разноцветном варианте. А ведь цвет — это неотъемлемая часть нашей жизни. Даже дальтоник видит цвета, пусть и путает их немного. И даже слепой, если он не слеп от рождения, вспоминает цвета, и его настроение тоже зависит от цвета. Если цвет в воздействии на взрослых играет важную роль, оказывая на них психологическое, а иногда и физиологическое влияние, то позволительно думать, что его роль еще более важна в воздействии на детей, чей ум более восприимчив, а воображение более импульсивно.

Механизм психофизического воздействия цветового сопровождения на детей может быть реализован по следующим условным направлениям:

- организационные возможности цвета (система рационального освещения и цветовое решение интерьера физкультурного зала);
- педагогические возможности цвета (оздоровление, развитие, воспитание, обучение детей);
- реабилитационные возможности цвета (коррекционная работа с детьми, имеющими отклонения в развитии).

Разумеется, эти направления выделены условно, поскольку в реальной жизни чаще воздействие оказывается комплексным, комбинированным.

Организационные возможности цвета

Еще И. Ньютон доказал, что свет и цвет неразрывно связаны между собой. Наблюдая за своими воспитан-

никами, я заметила, что от степени освещенности помещения зависит и двигательная активность детей. Это ярко выражено в следующем: если малышам предложить выполнять простейшие движения — побегать, попрыгать, постучать палочкой об скамейку, погреть погремушкой, то можно заметить, что при тусклом освещении двигательная активность ребят замирает, в то время как при ярком освещении — значительно возрастает. Эта закономерность справедлива для любого вида двигательной деятельности. В зависимости от преобладающего на занятии основного двигательного режима я стараюсь использовать освещение физкультурного зала выборочно. Так, для движений, которые выполняются лежа на полу, более подходит умеренное или даже слегка тусклое освещение, в то время как для беговых и прыжковых упражнений — максимально яркое, стимулирующее. При проведении фронтального занятия, в котором задействована вся площадь зала, для достаточного освещения используются все осветительные приборы.

При выборе цвета окраски оборудования и тренажеров не стоит забывать о том, что цветовые ощущения могут вызвать цветовые ассоциации. Например:

- весовые (легкие, тяжелые, воздушные, давящие) — если предметы одинакового веса, то выкрашенные в белые и желтые цвета будут казаться легче черных и коричневых;
- температурные (теплые, холодные, глухие, звонкие) — подсознательно возникает ощущение, что на синем стуле сидеть не так тепло, как на красном или желтом;
- фактурные — некоторые цвета могут производить впечатление чего-то неровного, колючего, в то время как другие воспринимаются как что-то гладкое, бархатистое, так что их хочется погладить;
- размерные — одинаковые по размеру предметы, но выкрашенные в разный цвет, кажутся различными по величине, а предметы, в окраске которых использовано несколько цветов, кажутся меньше, светлые предметы кажутся более крупными, чем такие же, но окрашенные в темные цвета.

Педагогические возможности цвета

Один из крупнейших в мире специалистов по психологии зрения Р. Грегори в своих трудах подчеркивал, что «мозг — каким мы его знаем, — не мог бы развиваться без притока информации об отдельных объектах, информации, поставляемой другими органами чувств,

особенно зрением. Разумный мозг вряд ли мог возникнуть без глаз». Рассмотрим возможности цвета в системе визуальной информации. Оказывается, при помощи цвета можно доносить до детей необходимую информацию, сокращая тем самым словесные разъяснения.

В спортивном зале необходимо иметь так называемую базовую «розу движений», т.е. самый рациональный по протяженности, безопасности и педагогической эффективности двигательный маршрут и потому наиболее часто используемый. Но на занятии нередко приходится использовать розу движений, оптимальную для данного занятия или игровой темы. Исходя из этого мною была предусмотрена как стационарная разметка, так и подвижная — для этой цели использовались разноцветные шнуры или ленты. Цветовые маршруты помогают лучше организовать детей для выполнения таких видов движений, как ползание, ходьба, бег, подскоки, прыжки. В таком случае цветовое поле является своеобразным ограничителем спонтанной двигательной активности, направляющим движение детей в нужное русло.

Еще одно важное направление педагогического использования цвета — его «сигнальность» в общей системе безопасности на занятиях, что

крайне важно в работе с плохо видящими детьми. «Цвет сам по себе что-то выражает — от этого нельзя отказаться, это надо использовать», — считал нидерландский художник-импрессионист Ван Гог. По скорости возникновения зрительных ощущений в результате воздействия цветных раздражителей одинаковой интенсивности все цвета можно расположить в такой последовательности: красный, оранжевый, зеленый, синий. Поэтому теплые цвета мы замечаем раньше, и они кажутся нам ближе, чем холодные. Способность теплых цветов выделяться таким образом среди прочих позволяет использовать их в качестве сигналов. Сигнальные цвета должны четко отличаться друг от друга. Применять красный цвет следует продуманно и осторожно и только в таких случаях, когда существует реальная опасность. Кроме красного для обозначения опасности используется и желто-оранжевый цвет, хорошо различимый на темном фоне. В отличие от красного, желтый цвет предупреждает о возможной опасности, нацеливает на повышенное внимание.

Реабилитационные возможности цвета

Цвет играет значительную роль в жизни любого организма и имеет первостепенное значение для ума человека. Это

постоянно обновляющийся источник радости. На занятиях физической культурой при помощи цвета я решаю задачи управления физическими функциями детей, стабилизирую их. В зависимости от изменения состояния организма изменяется и цветковое сопровождение. Характер такого сопровождения определяется состоянием физиологической функции. Например, если необходимо стабилизировать какую-либо функцию, то она подвергается действию подавляющих активность цветов (фиолетового или голубого) и наоборот, при затухании функция подвергается действию активизирующих цветов (красного или оранжевого). В обоих случаях действие направлено на стабилизацию функции, приведение ее к норме. С целью цветотерапевтического управления психофизическим состоянием ребенка я использовала цветные коврики — «островки», которые раскладывались по спортивному залу таким образом, чтобы «вялые» дети оказывались на круге красного цвета, а чрезмерно возбужденные находились на голубом или зеленом.

Хотелось бы еще сказать и о коррекционной работе с дошкольниками, имеющими отклонения в развитии зрения. Одной из типичных проблем в работе с такими детьми является их

рассеянное внимание, недостаточная способность сконцентрироваться на определенном предмете, упражнении или игровом задании. В этом плане цвет также может оказать педагогам определенную помощь, а именно:

- повысить внимание (к традиционным цветам, стимулирующим внимание, относятся желтый, оранжевый, красный и их сочетание с черным);
- увеличить целенаправленность двигательной активности детей. К примеру, мальчикам можно дать задание собрать синие мячи, а девочкам — красные. Как варианты: наступать при ходьбе только на белые метки, попасть мешочком только в желтый обруч, прятаться только на зеленых кубах. Во время метания или прыжков в длину необходимо выбирать двигательные режимы таким образом, чтобы короткий прыжок совпадал с белой меткой, средний — с желтой, а самый активный (бросок или прыжок) — с красной. Таким образом, у детей вырабатывается определенная установка на достижение максимальной функциональности и результативности в режиме красного цвета, что еще больше делает их спортивными, а главное — здоровыми.

Игровой стретчинг в оздоровлении детей

Давидчик Р.М.,

*инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 18 «Соколенок»,
пос. Мурмаши Кольского р-на Мурманской обл.*

В наши дни проблемы нарушения осанки актуальны практически для всех детей, а особенно для детей дошкольного возраста. В своей статье мне хотелось бы обратить внимание педагогов и прежде всего родителей на самые важные моменты формирования осанки в дошкольном возрасте. Надеюсь, что предложенный материал поможет взрослым увидеть основные моменты формирования правильной осанки ребенка и в дальнейшем избежать многих проблем, связанных со здоровьем будущего школьника.

Прежде всего я напомним прописную истину, что позвоночник является «ключом» ко всему организму. Ведь это:

- жесткий стержень, который поддерживает туловище, голову и пояс верхних конечностей;
- надежная опора всех рычагов из костей и мышц, которые обеспечивают любое движение туловища и конечностей;
- прочный «защитный футляр» спинного мозга;
- гибкая цепь, которая позволяет туловищу сгибаться и поворачиваться;

— эластичная рессора, которая гасит удары и толчки и удерживает равновесие тела.

Для профилактики различных деформаций позвоночника и в целях укрепления его связочного аппарата рекомендуется выполнять физические упражнения с разнообразными вращательными движениями корпуса, а также укрепляющие и поддерживающие сам позвоночный столб, мышцы спины и живота.

На сегодняшний день педагогические технологии в области физической культуры представляют собой идею физического совершенствования отдельных сторон личности ребенка и предполагают использование ограниченного круга средств и методов для его оздоровления и поддержания физического здоровья на должном уровне. Одним из подобных методов можно считать метод игрового стретчинга — система статических растяжек, которые проводятся в виде игры. По убеждению А.Г. Назаровой, педагога-психолога, методиста Института валеологического образования (Санкт-Петербург), «Игра — это творческая деятель-

ность детей. И хотя в нашем сознании игра — это дело несерьезное, дети живут в игре, живут в мире образов. Реализовать этот мир игры в целях оздоровления и развития и является целью методики игрового стретчинга».

Предлагаемая методика направлена на активизацию защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного управления своим телом.

Методика упражнений игрового стретчинга основана на статических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Все упражнения выполняются без какого-либо стороннего воздействия. Самоманипулирование своим телом в медленном темпе дает эффективные результаты. Все упражнения основаны на напряжении и расслаблении мышц и выполняются под музыку. К примеру, на каждом занятии дается новая сказка-игра, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения. Игра проводится эмоционально, с чередованием выполнения упражнений и слушания сказки. Сюжет игры строится так, чтобы нагрузка была равномерной для разных групп мышц, а переход от мышечных упражнений к расслаблениям позволяет за короткое время нор-

мализовать все функции организма, приобрести активное рабочее настроение. Освоение упражнений стретчинга развивает мышечное чувство, умение определять напряжение в своем теле, расслабляться. Помимо общего оздоровительного эффекта, умение управлять своим телом, запас целенаправленных двигательных навыков позволяют детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляют их от различных комплексов, создают чувство внутренней свободы.

Методика стретчинга не имеет особых возрастных ограничений и занятия можно начинать уже с 4 лет.

В качестве образца предлагаю несколько упражнений игрового стретчинга.

Кораблик

И.п. — лечь на живот, руки вдоль туловища.

1. Ухватить руками ноги выше щиколотки (ноги вместе). Прогнуться, поднимая без рывков голову, грудь и бедра, насколько возможно. Задержаться на некоторое время.

2. Вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Динамический вариант: раскачивание на животе.

Ящерица

И.п. — лечь на живот, руки расположить вдоль тела, ладони положить на пол.

1. Поднять прямые ноги, насколько возможно, вверх, опира-

ясь об пол руками, грудью и подбородком. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в и.п.

Бабочка

И.п. — сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях и соединить стопы. Колени развести. Руками обхватить стопы ног. Спина прямая.

1. Опустить развернутые колени до пола. Задержаться на некоторое время.

2. Поднять колени с пола. Дыхание нормальное. Движение динамичное.

Птица

И.п. — сесть в позу прямого угла, развести ноги как можно шире, носки оттянуты. Руки соединить за спиной за локти («полочкой»).

1. Поднять руки вверх (взмахнуть) и опустить вниз.

2. Наклониться к правой ноге, стараться дотянуться двумя руками до носка.

3. Вернуться в и.п. То же влево. Вернуться в и.п.

4. Наклониться вперед, руки развести в стороны. Постараться подбородком и грудью достать до пола.

5. Вернуться в и.п.

Носорог

И.п. — лечь на спину, руки положить за голову, ноги выпрямить, носки оттянуть.

1. Поднимать голову, плечи и руки, одновременно поднимая

ногу и сгибая ее, стараться коленом коснуться лба. Носок остается оттянутым. Вторая нога прямая на полу, носок оттянут. Задержаться на некоторое время.

2. Вернуться в и.п.

3. То же движение проделать другой ногой. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.

Далее вниманию коллег предлагаю упражнение для выработки навыка правильной осанки.

И.п. — стоять прямо, руки опущены вдоль туловища, колени выпрямлены, стопы параллельны и вместе.

На счет «Один». Длинная и прямая шея: вытянем длинную шею, «как у жирафа».

На счет «Два». Опустить шею и соединить лопатки (завяжем лопаточки на «бантик»). При необходимости можно помочь ребенку, соединив их.

На счет «Три». Втянуть живот: «съедем все булочки в животике», или просто «спрячем животик». (Здесь дети обычно делают вдох.)

На счет «Четыре». Скорректировать положение бедра, которое не должно быть под углом относительно корпуса: «спрятать хвостик».

Проверить правильность осанки вашего ребенка очень просто. Для этого нужно попросить малыша подойти к стене, развернуться к ней спиной и прижаться к ее поверхности. При правильной осанке ребенок касается стены только затылком, лопатками, ягодицами, икроножными мыш-

цами и пятками. Если при этом вы замечаете, что ребенок сутулится, попросите его выпрямиться, коснуться стены перечисленными частями тела, запомнить свое положение, отойти от стены и постараться так походить некоторое время. Это упражнение будет способствовать укреплению мышц спины и послужит хорошим напоминанием дошкольнику о хорошей осанке.

Пока мышцы спины еще не окрепли, я бы не советовала терзать ребенка постоянными одергиваниями: «Встань прямо, не сутулься!» Он очень скоро перестанет обращать на них внимание. На помощь вам придут следующие игры.

1. Игра «Выпрямились — согнулись».

Попросите ребенка выпрямить спину и ходить, играть, стараясь сохранить правильную осанку в течение определенного времени. Временной отрезок можно постепенно увеличивать от нескольких минут до... целого дня. По истечении этого времени попросите ребенка ссутулиться (как он обычно держит спину — «крючок») и походить, поиграть так некоторое время (мышцы должны отдохнуть и ребенок должен почувствовать разницу). Затем опять выпрямиться и уже постараться остаться таким столько времени, сколько получится.

2. Игра «Приседаем с прямой спиной».

И. п. — ребенок встает спиной к стене, руки вдоль туловища,

ноги вместе. Затем он должен выполнить приседания, стараясь не отклоняться от стены и тем самым сохраняя осанку. То же, но отойдя от стены и стараясь сохранить осанку без поддержки. Взрослому в этом случае необходимо помочь ребенку проверять правильность осанки после каждого приседания.

3. Игра «Поднимаемся на носочки с прямой спиной».

И. п. — ребенок встает спиной к стене, руки вдоль туловища, ноги вместе. Затем он должен подниматься на носочки, стараясь не отклоняться от стены, тем самым сохраняя осанку. То же, но отойдя от стены и стараясь сохранить осанку без поддержки.

4. Игра «Несем предметы на голове».

Попросите ребенка выпрямиться. Проверьте правильность его осанки и положите ему на голову небольшую книгу. Он должен пройти по комнате (заранее определите маршрут), не уронив книгу на пол. То же, но перешагивая через небольшие препятствия.

Все упражнения желательно выполнять систематически, по 10—15 мин в день. Разумеется, они не заменят основные упражнения стретчинга, которые должны проводиться специалистом, но они станут хорошим дополнением к этому. И главное, таким образом можно показать ребенку вашу заинтересованность и поддержку в таком непростом деле, как иметь красивую осанку и здоровую спину.

Современные подходы к физическому воспитанию дошкольников

Ларцева Л.В.,

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с «Аленький цветочек»,
г. Абакан, Республика Хакасия*

Приоритетными направлениями работы любого ДОУ являются снижение заболеваемости воспитанников, охрана и укрепление их здоровья, повышение физической работоспособности. Тенденция к ухудшению состояния здоровья современных дошкольников диктует необходимость разработки и внедрения мероприятий оздоровительного характера, направленных на улучшение состояния здоровья детей, снижение их заболеваемости, предотвращение формирования хронических патологий.

В связи с этим мною было принято решение о создании и поэтапной апробации системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми в условиях ДОУ и определены следующие задачи:

- разработать и внедрить модель оздоровления детей дошкольного возраста;
- создавать условия для реализации потребности в двигательной активности в повседневной жизни;

— осуществлять мониторинг физической подготовленности и структуру отклонений здоровья дошкольников.

Важным условием успешного физического развития и оздоровления детей является диагностическая работа. Мною определяются исходные функциональные показатели здоровья ребенка и уровень его физической подготовленности. Определяя уровень физической подготовленности, обращаю внимание на следующие показатели:

- развитие физических качеств и двигательных способностей: ловкости, гибкости, выносливости, силы, координационных способностей, быстроты реакции;
- степень овладения «азбукой движений»: базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;
- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности;

— общая двигательная активность.

Полученные первичные результаты являются отсчетом для прогнозирования особенностей развития ребенка, подбора оптимального содержания обучения и воспитания, средств и приемов адекватного педагогического воздействия, учитывая индивидуальные особенности детей. Все эти данные фиксируются в индивидуальной карте ребенка.

Оценка физической подготовленности рассматривается не как единовременное мероприятие, а как целостный процесс, органически сочетающий в себе постоянные наблюдения за ребенком в процессе занятий физической культурой и мониторинг физической подготовленности.

В рамках реализации проекта нашего ДОУ «Система мониторинга состояния здоровья и реабилитации часто болеющих детей в условиях дошкольного образовательного учреждения» творческим мини-центром «Здоровье» была разработана «Модель оздоровления детей» (табл. 1).

Рассмотрим ее содержание.

Содержание модели оздоровления детей старшего дошкольного возраста

Модель оздоровления детей включает в себя четыре основных блока: непосредственно образовательная деятельность с

детьми, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, активный отдых и самостоятельная деятельность детей.

Для реализации модели оздоровления детей в дошкольном учреждении созданы все условия: физкультурный зал с современным и нетрадиционным оборудованием, тренажерный зал, оснащенный простыми (эспандер, массажный мяч, батут, мяч-фитбол, степ-платформа, диск «Здоровье») и сложными (тотал-тренажер, беговая дорожка, велотренажер) тренажерами.

Совершенствование физической подготовленности детей с помощью тренажеров происходит как в непосредственно образовательной деятельности, так и в режимных моментах (утренняя гимнастика, физкультурно-массовые мероприятия).

Методика работы на тренажерах

Если с простейшими тренажерами можно заниматься детям с 3 лет, то на сложных тренажерах рекомендуется заниматься не ранее чем в 5—6 лет, так как этот период наиболее благоприятен для развития координационных и скоростно-силовых качеств. Дети в этом возрасте способны анализировать свои действия, контролировать свое самочувствие, проявлять свои физические возможности — силу, ловкость, выносливость.

Таблица 1

Модель оздоровления детей

Форма работы	Содержание	Организация
Непосредственно организованная деятельность с детьми	Физкультурные занятия: — в спортивном зале; — на воздухе	2 раза в неделю; 1 раз в неделю
Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня	Гимнастика: — утренняя; — гигиеническая (в сочетании с закалывающими процедурами); — дыхательная	Ежедневно —//— —//—
	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно
	Оздоровительный бег	Ежедневно
	Физкультминутки	Ежедневно
	Кружок «Степ-аэробика»	1 раз в неделю
	ЛФК (фитбол-мячи, диск здоровья, эспандер, массажный мяч, батут)	2 раза в неделю
	Занятия на тренажерах (тотал-тренажер, беговая дорожка, велотренажер)	1 раз в неделю
Активный отдых	Физкультурный досуг: — спортивные праздники; — День здоровья; — туристские прогулки; — спартакиады	4 раза в год —//— 1 раз в месяц 2 раза в год
Самостоятельная деятельность детей	Подвижные игры	Ежедневно

Эффективность занятий на тренажере определяется постановкой следующих *задач*:

— тренировать все системы и функции организма ребенка (сердечно-сосудистую, дыхательную функции, обменные

и терморегулирующие процессы);

— развивать общую выносливость и физические качества;

— обучать определенным приемам страховки.

Работу по использованию тренажеров осуществляют в несколько этапов.

Первый этап — знакомство детей с тренажерами. У ребят образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику выполнения движения, и мышечными ощущениями. На этом этапе очень важно, чтобы дети запомнили последовательность выполнения упражнения, следили за дыханием. Правильное дыхание поможет выполнять упражнение с большей амплитудой и результативностью.

Второй этап — основной. На данном этапе упражнение на тренажере разучивается полностью с уделением внимания технике его выполнения.

Третий этап — заключительный. В ходе этапа происходит закрепление навыка выполнения упражнения на тренажерах, совершенствование техники выполнения, закрепление элементов страховки.

Все упражнения на тренажерах предварительно показываются взрослым и в дальнейшем выполняются детьми под непосредственным его наблюдением. Не стоит забывать о личном примере и подражании — факторами, имеющими первостепенное значение в деле приобщения детей к физической культуре и спорту. Освоение всех упражнений проводится в форме игры, лучший эффект достигается под музыкальное сопровождение.

При выполнении строго регламентированных упражнений дозируется двигательная нагрузка, обращается внимание на темп и длительность выполнения, контролируется четкость и правильность выполнения действий на тренажере.

Все упражнения подбираются таким образом, чтобы они оказывали воздействие на весь организм в целом и отвечали индивидуальным и психофизиологическим возможностям детей.

Опыт показал, что в результате проведения занятий на тренажерах у воспитанников улучшилась не только общая физическая подготовка, но и укрепилось здоровье, была удовлетворена биологическая потребность в движении и повысился эмоциональный тонус. А привлекательность самих тренажеров оказалась действительным стимулом в формировании у дошкольников подлинного интереса к занятиям физкультурой.

Занятия на тренажерах являются хорошей подготовкой детей к степ-аэробике, которые проводятся с детьми с ослабленным здоровьем.

Степ-аэробика

Занятия степ-аэробикой проводятся в течение 25—30 мин 1 раз в неделю, по подгруппам или со всей группой.

Сначала осваиваются самые простые виды подъемов и спус-

ков с платформы, с постепенным доведением движений до автоматизма. После освоения основных упражнений, с учетом степени их сложности и нагрузки, они могут видоизменяться. При организации работы с детьми следует помнить, что для большего оздоровительного эффекта все упражнения необходимо выполнять с наибольшей амплитудой движений.

Система упражнений по степ-аэробике позволяет формировать гармонично развитое тело, правильную осанку, выразительные, плавные, точные движения. Особое внимание должно быть уделено упражнениям на укрепление сводов стопы. Но самый главный результат, достигаемый с детьми на занятиях степ-аэробикой, — укрепление нервной, дыхательной, мышечной систем организма.

Степ-аэробiku можно использовать в ее различных вариантах: в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера, в форме утренней гимнастики или же как степ-развлечение («степ-танс»).

Разумеется, что все занятия степ-аэробикой должны сопровождаться бодрой, ритмичной музыкой, которая является залогом хорошего настроения у детей.

Степ-аэробика — это не только простое сочетание разнообразных движений, а еще и красивый танец, где первые и главные зрители — родители. В результате занятий степ-аэро-

бикой у детей наблюдается активное развитие физических качеств, таких как координация движения, сила и выносливость, в сознание ребенка закладывается основа постоянного стремления к здоровью.

Анализ реализации модели оздоровления детей старшего дошкольного возраста

Динамика показателей здоровья дошкольников обеспечивается показателями физического развития, их распределением по группам здоровья, уровнем физической подготовленности. Комплексное изучение данных показателей позволяет судить об эффективности проводимой физкультурно-оздоровительной работы.

Для получения наиболее полных и достоверных данных о здоровье ребенка и особенностях его организма проводится анкетирование родителей, совместное с медицинской сестрой изучение медкарт детей.

С целью выявления положительных тенденций показателей физической подготовленности детей и функционального состояния организма дошкольников проводится мониторинг.

В контрольные упражнения обычно входят тесты по определению быстроты, гибкости, ловкости, выносливости, силы и координации. Для определения уровня физической подготовленности используются следующие тесты: бег на 30, 120 или 150 м; прыжки в длину с места,

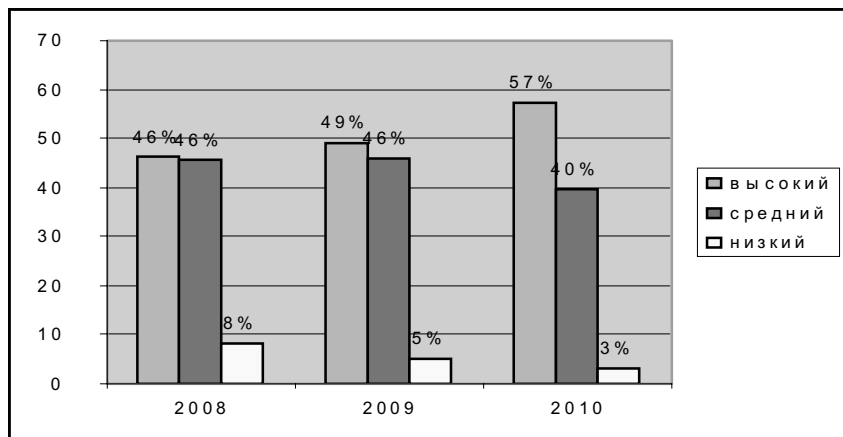


Рис. 1. Динамика показателей физического развития старших дошкольников

в длину с разбега; метание предмета (200 г); стоя на скамье, наклон туловища вперед.

Результаты мониторинга дают возможность получить объективную информацию о динамике показателей двигательного функционального состояния дошкольников.

В качестве образца на рис. 1 представлена динамика показателей развития детей старшего дошкольного возраста.

На рисунке показаны снижение удельного веса детей с

низким физическим развитием с 8% (2008) до 5% (2009) и 3% (2010), а также рост показателей высокого физического развития с 46% (2008) до 49% (2009) и 57% (2010) при стабилизации показателя со средним физическим развитием с 46% (2008), 46% (2009), 40% (2010).

Условием оценки эффективности оздоровления является переход из одной группы здоровья в другую, что отразилось в данных табл. 2.

Таблица 2

Оценка эффективности оздоровления

Группа здоровья	2009 г.	2010 г.	2011 г.
I	7 (5,4%)	12 (9,2%)	17 (13,1%)
II	115 (88,4%)	82 (63,1%)	81 (62,3%)
III	7 (5,4%)	6 (27,7%)	2 (24,6%)
IV	1 (0,8%)	—	—

Группы здоровья (абсолютные и относительные показатели)

Анализ уровня и динамики физической подготовленности позволил увидеть результаты физического развития и состояния здоровья старших дошкольников (рис. 2):

- получен рост и удельный вес по высокому уровню почти на 26% (с 46 до 72%);
- снижен в 3,4 раза показатель низкого уровня физической подготовленности (с 17 до 5%).

Таким образом, качественные показатели состояния здоровья, физического развития и

физической подготовленности выявили четкую положительную тенденцию, обусловленную очевидностью, что созданная нами модель оздоровления детей позволила сформировать в детском саду эффективную систему для воспитания не только крепкого ребенка, но и цельной личности с устойчивой нервной системой, готовой к успешной бытовой, трудовой и социальной адаптации к реальным условиям жизни, к интеграции в обществе.

Использование в мониторинге освоения детьми области «Физическая культура» пятибалльной системы оценки позволило реально определить уровень физической подготовленности

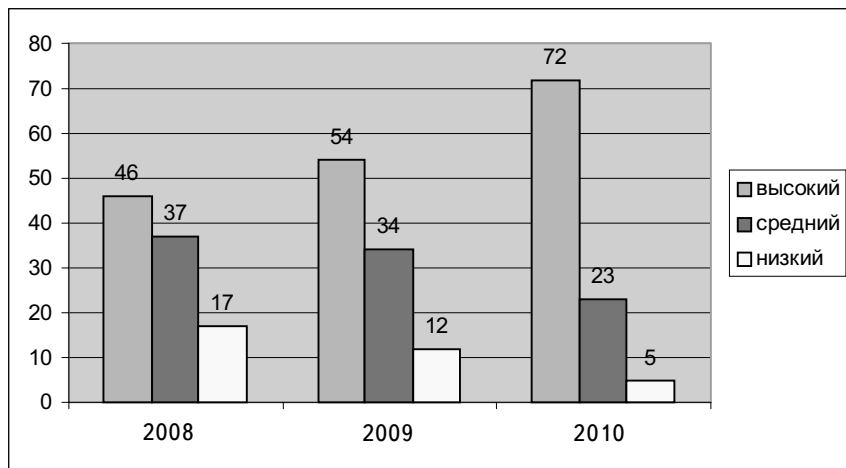


Рис. 2. Уровень и динамика физической подготовленности старших дошкольников

дошкольников и отследить динамику развития физических качеств.

Как результат — число часто болеющих детей в нашем ДОУ снизилось на 15,6%.

Литература

Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. Здоровый дошкольник. Социально-оздоровительная технология XXI века. М., 2003.

Железняк Н.Ч. Тренажеры в детском саду. М., 2009.

Маханева М.Д. Здоровый ребенок. М., 2004.

Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. М., 2009.

Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-танс (лечебно-профилактический танец). СПб., 2007.

Халемский Г.А. Коррекция нарушения осанки у школьников. СПб., 2001.

Воспитание у детей ценностного отношения к здоровью

Белоглазова И.Н.,

*инструктор по физкультуре ДОУ д/с № 17 «Чебурашка»,
г. Омутнинск Кировской обл.*

Одной из приоритетных задач развития нашего общества является обеспечение здоровья людей и в первую очередь подрастающего поколения. Статистика говорит о том, что к концу XX в. произошло резкое ухудшение здоровья населения, в том числе детей. В среднем по России только 10% выпускников школ могут считаться практически здоровыми. Решить проблему сохранения и укрепления здоровья невозможно только с помощью медицины. Здоровье человека, по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), на 70—80% определяется

собственным отношением человека к нему. Причин неблагополучия в здоровье очень много, но основная — неправильный образ жизни. Вопросы профилактики и укрепления здоровья с давних пор находятся в поле зрения медицины и педагогики. Вместе с тем нет единого мнения о путях обеспечения здоровья, и проблема качества здоровья детей выходит на первое место. Ведущая роль в решении этой задачи отводится профессиональной деятельности педагога.

В моей статье отражена идея здоровьесбережения дошколь-

ников, которая является определяющей во всей физкультурно-оздоровительной работе нашего детского сада. Идея здоровьесбережения, усвоения детьми ценностей и норм здорового образа жизни должна быть определяющей в физкультурно-оздоровительной работе любого ДОУ, а приобщение детей к двигательной активности должно стать стратегией физического воспитания дошкольников.

По определению ВОЗ, здоровье — «...состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов». По существу, это идеал, к которому мы должны стремиться.

В процессе формирования у детей дошкольного возраста потребности в здоровом образе жизни решаются следующие задачи:

- обеспечить мониторинг здоровья детей в ДОУ;
- разработать и реализовать план работы по приобщению к здоровому образу жизни;
- формировать представления у детей о зависимости состояния здоровья от благополучия окружающей среды;
- учить элементам самоконтроля над своим организмом во время разнообразной деятельности;
- знакомить с элементарными правилами безопасного поведения;
- воспитывать интерес к накоплению положительного опыта

в оздоровлении (массаж, релаксация, дыхательная гимнастика, самоконтроль);

- предоставить условия для сохранения, укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их возрастными возможностями.

Поставленные задачи реализуются в процессе осуществления следующих мероприятий:

- организация занятий по физической культуре с элементами валеологии;
- подготовка вечеров и досугов развлечений;
- работа клуба «Счастливая семья» — совместная деятельность взрослых и детей;
- чтение художественной литературы, прослушивание музыки — интеграции с другими образовательными областями ФГТ.

В процессе физкультурно-оздоровительной работы также необходимо учитывать гендерные особенности дошкольников и уровень их первоначальной физической подготовки. Так, мальчика и девочку нельзя воспитывать и обучать одинаково. Они по-разному воспринимают мир, по-разному смотрят и видят, слушают и слышат, по-разному говорят и молчат, чувствуют и переживают. Известный писатель и педагог Ж.-Ж. Руссо говорил: «...как нельзя считать один пол совершеннее другого, так и нельзя их уравнивать». Цели, методы и подходы к вос-

питанию мальчиков и девочек должны быть различными. Биологические половые различия несут с собой различные эмоциональные, познавательные и личностные характеристики. Отсюда и возникает необходимость дифференцированного подхода в физическом воспитании мальчиков и девочек с первых дней жизни.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия, проводимые в нашем детском саду, включают в себя следующие формы работы:

- утреннюю зарядку (создание бодрого, активного настроения; укрепление мышечного аппарата, формирование правильной осанки, регулирование функции дыхания и кровообращения);
- прогулки (закаливание с помощью природных факторов, создание хорошего настроения, повышение двигательной активности, совершенствование основных движений);
- гимнастику после дневного сна в сочетании с воздушной ванной (постепенный переход из состояния сна в состояние бодрствования, закаливание, развитие гибкости, формирование правильной осанки);
- оздоровительный бег (повышение двигательной активности, создание тренирующего эффекта на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, укрепление мышечного аппарата);

- медико-оздоровительные мероприятия (профилактика простудных заболеваний);
- организацию активного отдыха — развлечения, праздники, игры-забавы, дни здоровья, подвижные игры;
- использование физкультурных пятиминуток в процессе непосредственной образовательной деятельности (общее укрепление организма, активизация функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем, укрепление мышечно-связочного аппарата, предупреждение усталости).

В этом многообразии форм работы предпочтение отдается игре, которая поддерживает работоспособность детей, способствует быстрому и легкому усвоению программного материала, активизирует познавательные процессы, создает положительное эмоциональное настроение и благоприятный климат в детском коллективе.

Коллегам я предлагаю ознакомиться с планами двух физкультурных занятий для детей старшего дошкольного возраста. Эти занятия были проведены в нашем детском саду и имели большой успех у воспитанников.

Физкультурное занятие «Ключ к здоровью»

Задачи:

- побуждать детей выполнять элементарный массаж и дыхательные упражнения;

- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки;
- учить дошкольников согласовывать движения с музыкой;
- совершенствовать ловкость и координацию движений при выполнении игровых упражнений и в подвижной игре;
- воспитывать дружеские взаимоотношения;
- формировать интерес к занятиям физическими упражнениями.

* * *

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

(5 мин)

- приветствие детей;
- обычная ходьба (под быструю музыку);
- на носках — «по краю обрыва» (под тихую музыку);
- с высоким подниманием коленей — «через острые камни» (под быструю музыку);
- спиной вперед — «как будто сильный ветер» (под тихую музыку);
- в полуприседе — «прячемся в высокой траве» (под тихую музыку);
- бег «змейкой» — «по извилистой тропинке» (под быструю музыку);
- упражнение на восстановление дыхания «Штангисты».

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

(15 мин)

- музыкально-ритмические движения в парах (мальчик с

- девочкой) под музыкальное сопровождение;
- задание «Узор в клеточках»;
- загадка про светофор;
- эстафета «Цвета светофора»;
- вопросы детям;
- подвижная игра «Волшебные парочки»;
- вопросы детям;
- массаж лица «Умывалочка»;
- беседа на тему «Город и лес» (прослушивание аудиозаписи шума городской улицы и шеста листвы деревьев в лесу, затем дошкольникам предлагается посмотреть на проекционный экран, где демонстрируются изображения оживленного проспекта и лесной поляны, далее дети отвечают на вопросы взрослого);
- полоса препятствий.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

(5 мин)

- релаксация под речевое и музыкальное сопровождение «Волшебная поляна»;
- рефлексия;
- поощрение детей.

Физкультурное занятие «Путешествие по радуге»

Задачи:

- побуждать детей выполнять элементарный массаж и дыхательные упражнения;
- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки;
- учить согласовывать движения с музыкой;

- совершенствовать ловкость и координацию движений при выполнении игровых упражнений и в подвижной игре;
- воспитывать дружеские взаимоотношения;
- поддерживать интерес к занятиям физическими упражнениями.

* * *

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

(5 мин)

- приветствие детей;
- рассматривание «Карты здоровья»;
- вопросы детям;
- обычная ходьба;
- ходьба на носках;
- ходьба с высоким подниманием коленей;
- бег с захлестыванием голени;
- обычная ходьба с построением парами (девочки стоят с правой стороны, мальчики с левой).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

(20 мин)

- музыкально-ритмические движения в парах (мальчик с девочкой) под музыкальное сопровождение;
- упражнение-релаксация «Просыпайся, глазок»;
- рассматривание схем основных движений;
- вопросы детям;
- прыжки боком парами (мальчик с девочкой) через ленты;
- упражнение «Раки-забияки» в парах (мальчик с девочкой);
- девочки — ходьба по скамей-

- ке, пронося ногу махом сбоку скамейки, мальчики — прыжки через скамейку;
- упражнение «Паровозик»;
- массаж спины «Свинки»;
- чтение пословиц;
- отгадывание загадки про волка;
- подвижная игра «Волк во рву».

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

(5 мин)

- упражнения на восстановление дыхания: «Штангист», «Глубокое дыхание», «Наш носик»;
- массаж стоп «Устали наши ножки»;
- рефлексия занятия;
- поощрение детей.

Занятия по укреплению здоровья проводятся 1 раз в месяц, в первой половине дня и варьируются по времени. Для детей, перенесших какое-либо простудное заболевание, время занятия может быть ограничено и устанавливается по согласованию со старшей медицинской сестрой. Длительность занятий соответствует возрасту детей и определена СанПиН. Также совместно с медицинской сестрой нами разработаны занятия, где основное внимание уделяется обучению детей упражнениям для дыхательной системы, выполнению самомассажа, оздоровительным упражнениям для горла, укреплению мышц гортанного аппарата, на формирование правильной осанки и укреплению

сводов стопы; релаксацию.

Дети, выполняя дыхательную гимнастику по методике А.Н. Стрельниковой, соблюдают следующие правила.

1. Делать короткий активный вдох носом, выдох выполнять через рот.

2. Выдох делать одновременно с движением.

3. Все вдохи-движения выполнять в темпе марша.

4. Считать медленно про себя (счет в данной гимнастике идет до 8).

При подготовке к массажу дети знакомятся со следующими правилами.

1. Не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая.

2. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру (от кисти к плечу и т.д.).

При массаже пальцев рук дошкольники обучаются приемам вытягивания каждого пальца и надавливания на него, а также растиранию пальцев одной руки пальцами другой, как бы надевая на каждый пальчик колечко.

При обучении дыхательной гимнастике и массажу следует обращать внимание детей на самостоятельный контроль вдоха и выдоха, правильность и последовательность движений. Так, дошкольники с помощью своей руки, положенной на жи-

вот, контролируют вдох и выдох. Хорошо себя зарекомендовала работа в парах, где дети осуществляют взаимоконтроль. В дальнейшем контролировать полученные навыки по правильному выполнению дыхательной гимнастики и массажа дошкольникам помогают воспитатели.

При проведении занятий крайне необходимо учитывать самочувствие детей, их эмоциональное и физическое состояние. Деятельность по профилактике нарушений психоэмоциональной сферы у часто болеющих детей, как правило, связывается с проведением релаксации, которая проходит под музыкально-речевое сопровождение взрослого и обеспечивает улучшение психологического и физиологического состояния ребенка. Обеспечивая эмоциональное тепло, необходимо демонстрировать только положительное отношение к детям. Важная роль в сохранении здоровья дошкольников отводится формированию правильной осанки и предупреждению плоскостопия, поэтому в каждое занятие включаются упражнения на профилактику появления этих дефектов.

Особое внимание стоит уделить закаливающим процедурам, когда дошкольники занимаются в облегченной одежде, предусматривается их босохождение по разнообразным дорожкам (переболевшие дети занимаются в чешках), а в конце занятия вы-

полняется сухое растирание. Как правило, подобные занятия имеют тематический характер и нетрадиционную форму проведения — сказка, путешествие и т.д. Структура оздоравливающих занятий представлена в табл. 1.

Одним из направлений взаимодействия с детьми стала ра-

бота по формированию осознанного отношения дошкольников к своему здоровью через использование приемов самоконтроля. Ведь крайне важно убедить ребенка в том, что сохранение собственного здоровья во многом зависит от соблюдения определенных правил.

Таблица 1

Структура физкультурно-оздоровительного занятия

Традиционное занятие	Нетрадиционное занятие (с часто болеющими детьми)
1	2
<i>Вводная часть</i> Разминка, разнообразные виды бега в быстром и медленном темпе, разнообразные виды ходьбы, упражнение на внимание, построения, перестроения, для выполнения общеразвивающих упражнений. Вводная часть необходима для начальной организации занимающихся детей, психической и функциональной подготовки их организма, а также для подготовки опорно-двигательного аппарата к предстоящей основной работе	<i>Вводная часть</i> Пальчиковая гимнастика или массаж носа, горла, ушей, точечный массаж, закаливание носоглотки, оздоровительная гимнастика для горла. В зависимости от программных задач старшая медицинская сестра знакомит детей с тем, как правильно прочищать нос, полоскать горло, чистить зубы, объясняет и показывает дошкольникам, как правильно дышать на улице в морозный день, почему нужно дышать носом, а не ртом и т.д. Далее проводятся оздоровительные виды ходьбы и бега
<i>Основная часть</i> Общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление всех групп мышц, упражнения на дыхание, изучение новых основных видов движений или закрепление ранее изученных, игра большой подвижности или эстафеты и соревнования команд	<i>Основная часть</i> Общеразвивающие упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и коррекцию осанки, после упражнений проводятся релаксация с музыкальным и речевым сопровождением, дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой, Б.С. Толкачева, основные виды движений, ранее изученные на физкультурных занятиях, с учетом гендерного подхода, массаж спины, ушей, игра средней или малой подвижности, а также игры на коррекцию психоэмоционального состояния дошкольников

Окончание табл.

1	2
<i>Заключительная часть</i> Ходьба, бег в медленном темпе или игра малой подвижностью	<i>Заключительная часть</i> Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки на организм и упорядоченного окончания занятия. В заключительную часть входят: дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой, Б.С. Толкачева с целью успокоить детей и восстановить их естественное дыхание после подвижной игры; сухое растирание; массаж ступней для снятия напряжения и активизации биологически активных точек ног.

Закрепление приемов самоконтроля можно осуществить при помощи следующих действий:

- показ движения с выделением ведущих элементов и приемов (пример помогает действовать в соответствии с предъявляемыми требованиями);
- обсуждение с детьми способов выполнения двигательного действия;
- восприятие детьми двигательного действия в медленном темпе;
- выполнение двигательного действия с проговариванием.

Самоконтроль со стороны ребенка заключается:

- в оценке своих действий (необходимо, проговаривая вслух, проверить себя, что уже сделано и что еще необходимо выполнить, а речь в данном случае помогает ребенку осознать собственные действия);

— проверке правильности выполнения упражнения перед зеркалом (зрительный самоконтроль);

- взаимоконтроле (дети получают возможность сравнить себя со сверстниками, посмотреть на себя их глазами).

Так, например, при обучении дыхательной гимнастике и массажу необходимо обратить внимание детей на самостоятельный контроль вдоха и выдоха, правильность и последовательность движений. Дети с помощью своей руки, положенной на живот, контролируют вдох и выдох.

А чтобы оценить результаты проводимой работы, используются следующие способы: наблюдение за детьми на занятиях, беседы, диагностика (проводится 2 раза в год и предусматривает сбор информации о физической подготовленности детей и корректировку планов работы с ними). Показатели, по которым

осуществляется мониторинг состояния здоровья, представлены в табл. 2.

По результатам мониторинга определяются уровни овладения способами самоконтроля:

1 уровень — низкий. Дети не могут осуществлять самоконтроль. Не могут соотносить действия с требованиями;

2 уровень — средний. Самоконтроль осуществляется при многократном напоминании взрослого;

3 уровень — высокий. Дети осуществляют самоконтроль самостоятельно.

В табл. 3—5 показан уровень овладения способами самоконтроля в нашем дошкольном учреждении за последние несколько лет.

Проанализировав показатели уровня овладения способами самоконтроля детей старшего дошкольного возраста, можно сделать вывод, что элементы самоконтроля появляются в возрасте 5 лет. Но этим ребятам еще пока трудно одновременно запоминать и проверять свои результаты. Успешней с этим справляются дети 6—7 лет. Они овладе-

Таблица 2

Мониторинг состояния здоровья детей

Медицинский блок (старшая медицинская сестра)	Педагогический блок (инструктор по физической культуре и воспитатели)	Психологический блок (педагог-психолог)
Группа здоровья; антропометрические данные; заболеваемость; индекс Пинье	Уровень физического развития (основные движения и физические качества); уровень самоконтроля	Уровень эмоциональной стабильности; коммуникативности

Таблица 3

Уровень овладения способами самоконтроля в 2010/11 уч. г.

Уровень самоконтроля	Возраст детей			Всего по каждому уровню
	5 лет	6 лет	7 лет	
1	7	4	1	12
2	16	18	20	54
3	4	6	8	18

Таблица 4

**Уровень овладения способами самоконтроля
в 2011/12 уч. г.**

Уровень самоконтроля	Возраст детей			Всего по каждому уровню
	5 лет	6 лет	7 лет	
1	6	6	—	12
2	18	21	23	62
3	5	8	18	31

Таблица 5

**Сводная таблица показателей уровня овладения
способами самоконтроля старшими дошкольниками**

Уровень самоконтроля	Учебный год		
	2010/11	2011/12	Динамика, %
1	12	12	0
2	54	62	14,8
3	18	31	72,2

вают смысловым соотношением, у них уже можно сформировать оценочно-контрольные действия, направленные на обнаружение и исправление различного рода ошибок.

Таким образом, в результате совместной работы воспитателей, старшей медицинской сестры и родителей дошкольников, а также качественной организации оздоровительных мероприятий здоровьесберегающей направленности было достигнуто улучшение состояния здоровья детей и существенно снижена заболеваемость в нашем дошкольном учреждении.

Литература

Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. М., 2006.

Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5—7 лет. М., 2006.

Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. М., 2007.

Гнедова М.Н. Психические механизмы памяти в процессе обучения. Харьков, 1970.

Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6—7 лет. М., 2008.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2001.

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!

**Издательство «ТЦ Сфера» приглашает
посетить наш интернет-сайт www.tc-sfera.ru**

В новой версии сайта издательства «ТЦ СФЕРА» мы постарались учесть все замечания посетителей нашего сайта к его оформлению и содержанию и сделать новый вариант удобнее, доступнее и полезнее.

Что нового

В новой версии, как и прежде, посетители сайта могут сделать заказ на книги издательства, познакомиться с новинками, узнать новости из жизни издательства, почитать избранные главы из книг и статьи из журналов, опубликовать свой материал.

Чего не было раньше, так это возможности приобрести наши книги в электронном виде: оплатить их с помощью SMS или электронных денег и немедленно загрузить файлы на свой компьютер.

Кроме того, теперь пользователи, размещающие свои статьи на сайте, смогут самостоятельно редактировать их. Создав на сайте новую статью, пользователь может сам исправить все недостатки ее оформления, проявившиеся при переносе из текстового редактора на страницу сайта. Ждать публикации не требуется, теперь все в ваших руках!

Что впереди

В наших ближайших планах:

- ♦ отправка по запросу сертификата о публикации (разместив на сайте свою статью, автор может прислать заявку на сертификат, который получит по почте);
- ♦ скидки и льготы самым активным пользователям, публикующим свои материалы и комментирующим чужие;
- ♦ создание на сайте раздела с удаленными семинарами и курсами повышения квалификации.

В общем будет интересно! Заходите на книжный сайт издательства www.tc-sfera.ru! А на сайте www.apcards.ru познакомьтесь с нашей наглядной и поздравительной продукцией.

И, конечно, мы всегда рады посетителям сайтов наших журналов:

**<http://www.udou.ru>; www.vdou.ru; www.mrdou.ru;
www.logoped-sfera.ru**

Предлагаем вашему вниманию книги для укрепления здоровья детей



ЗАНЯТИЯ В БАССЕЙНЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

Автор — Рыбак М.В.

В издании представлена образовательная программа по плаванию «Морская звезда» для детей старшего дошкольного возраста.

В программе предложена структура занятий и специфика обучения плаванию. Ее содержание построено на интеграции образовательных областей: «Физическая культура», «Здоровье», «Безопасность», Труд», «Художественное творчество» и др.



ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ В ДЕТСКОМ САДУ Игровой стретчинг

Автор — Сулим Е.В.

Цель данного издания — повысить интерес детей к физкультурным занятиям за счет введения увлекательных упражнений игрового стретчинга. Книга содержит конспекты-сценарии сюжетно-игровых занятий, спортивных сказок и более 80 разнообразных упражнений по игровому стретчингу. Также представлены загадки и стихотворения, необходимые для выполнения упражнений.



ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ 3—7 ЛЕТ

Авторы — Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н.

Предложена система физкультурных занятий, направленных на коррекцию нарушений функций опорно-двигательного аппарата и укрепление здоровья часто болеющих детей дошкольного возраста. Структура организации оздоровительной работы в ДОУ, конспекты физкультурных занятий и примерное планирование.

ЗИМНИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ 5—7 ЛЕТ Планирование, конспекты

Автор — Сулим Е.В.

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



ИГРЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ Для детей от 5 до 7 лет

Авторы — Бабенкова Е.А., Федоровская О.М.

В методическом пособии представлены критерии оценки физического и психического здоровья детей старшего дошкольного возраста, дано описание разнообразных упражнений и оздоровляющих подвижных игр. Классификация игр и упражнений приводится в соответствии с состоянием здоровья, уровнем физического развития ребенка и режимом дня и охватывает все разновидности игровой деятельности детей.



КАК СДЕЛАТЬ ОСАНКУ КРАСИВОЙ, А ПОХОДКУ ЛЕГКОЙ

Автор — Бабенкова Е.А.

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



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ 6—7 ЛЕТ

Автор — Картушина М.Ю.

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



РАСТУ ЗДОРОВЫМ Программно-методическое пособие для детского сада. В 2 ч.

Автор — Зимонина В.Н.

В программно-методическом пособии представлены программа и методическое обеспечение модуля «Расту здоровым», с помощью которых в дошкольных организациях решаются задачи реализации образовательных областей «Физическая культура» и «Здоровье». В книге приводятся материалы по двигательной деятельности, развитию эмоциональной сферы ребенка-дошкольника, методические рекомендации, перспективное планирование и др.

Издательство «ТЦ Сфера» представляет книги серии «От рождения до трех»



ВЕСЕЛЫЕ ЛОШАДКИ Стихотворные игры для детей 2—3 лет. Учебно-методическое пособие

Автор — Савельева Е.А.

В книге представлены веселые стихотворные игры для детей 2—3 лет, органично сочетающие в себе простые логопедические упражнения и гимнастику для пальчиков. Данные игры служат средством стимуляции активности коры головного мозга, способствуют развитию мышления и могут использоваться на занятиях с детьми более старшего возраста.



ИГРАЮТ НЕПОСЕДЫ Игры и упражнения для детей от 1,5 до 3 лет. Методическое пособие

Автор — Литвинова М.Ф.

В книге представлены развивающие и познавательные игры, построенные на основе двигательного опыта детей, имеющих у них представлений и знаний об окружающем мире. На страницах пособия автор делится с читателями радостью от игры с малышами; рассказывает, как в процессе игровой деятельности мы — взрослые должны дарить им свои знания, внимание, любовь и дружбу.



РАЗВИВАЕМ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА современные проблемы и их решение в ДОУ и семье

Автор — Печора К.Л.

В пособии рассматриваются актуальные проблемы развития и воспитания детей раннего возраста в условиях дошкольного учреждения и семьи, методы диагностики и коррекции. Представлены методические разработки проведения занятий по сенсорике, развитию речи, конструированию с детьми раннего и дошкольного возраста.



СОЛНЫШКО НА ЛАДОШКЕ Пальчиковые и жестовые игры для детей от 0 до года

Автор — Савельева Е.А.

Данная книга представляет собой уникальное сочетание телесной и эмоциональной игровой терапии для детей первых лет жизни. Здесь собраны увлекательные авторские игры, которые можно проводить с малышами с первого месяца жизни. Через прикосновения, речевое и эмоциональное воздействие в форме веселой пальчиковой и жестовой игры помочь укрепить мышечный аппарат, рано заговорить, развить мышление, эмоциональную сферу и др.

Издательство «ТЦ Сфера» представляет книги серии «Истоки»



КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА С ДЕТЬМИ 4–5 ЛЕТ

**Еженедельное интегрированное содержание
работы по всем образовательным областям**

Авторы — Васюкова Н.Е., Родина Н.М.

Пособие является составной частью методического комплекта примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «Истоки». В нем представлен вариант планирования образовательного процесса в соответствии с ФГТ.



КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА С ДЕТЬМИ 5–6 ЛЕТ

**Еженедельное интегрированное содержание
работы по всем образовательным областям**

Авторы — Васюкова Н.Е., Родина Н.М.

Данное пособие — составная часть методического комплекта к примерной основной общеобразовательной программе дошкольного образования «Истоки». В нем представлен вариант планирования образовательного процесса, построенный на комплексно-тематическом принципе и интегрированном подходе в соответствии с ФГТ.



КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА С ДЕТЬМИ 6–7 ЛЕТ

**Еженедельное интегрированное содержание
работы по всем образовательным областям**

Авторы — Васюкова Н.Е., Родина Н.М.

Данное пособие — составная часть методического комплекта к примерной основной общеобразовательной программе дошкольного образования «Истоки». В пособии раскрывается общая направленность педагогической работы воспитателя на каждую неделю учебного года.



ПОЗНАНИЕ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА ДЕТЬМИ ТРЕТЬЕГО ГОДА ЖИЗНИ

Методическое пособие

Автор — Павлова Л.Н.

Пособие посвящено познавательному развитию детей третьего года жизни. Предназначено для воспитателей групп раннего возраста и разработано в соответствии с ФГТ и Программой «Истоки». Раскрывает вопросы познавательно-речевого развития в рамках образовательной области «Познание»: в наблюдениях социальной жизни, за природой и др.

Уважаемые коллеги!
Издательство «Творческий Центр СФЕРА»
приглашает Вас к сотрудничеству

Обратите внимание **на новую форму**, предлагаемую нами: семинары и курсы авторов издательства по повышению квалификации педагогов Вашего региона.

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ СЕМИНАРОВ

1. Семинары авторов примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «Истоки»

Васюкова Наталья Евгеньевна — канд. пед. наук, старший научный сотрудник НИИ дошкольного образования им. А.В. Запорожца,

Родина Наталья Михайловна — канд. психол. наук, ведущий научный сотрудник НИИ дошкольного образования им. А.В. Запорожца

Трифоновна Екатерина Вячеславовна — старший научный сотрудник НИИ дошкольного образования им. А.В. Запорожца:

- 1) Основные подходы к составлению образовательной программы ДОУ в современных условиях;
- 2) Основные целевые психологические и педагогические установки;
- 3) Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов;
- 4) Комплексно-тематическое планирование образовательной работы с детьми дошкольного возраста — по 3—6 часов.

2. Авторские семинары

Мальцева Ирина Владимировна — учитель-методист высшей квалификационной категории, «Учитель года—97» (Московская область), педагог-новатор, автор программ дошкольного образования

- 1) Программа развития современного ребенка раннего возраста: проектирование, сопровождение, обогащение;
- 2) Программа развития современного дошкольника от 3 до 6 лет: проектирование, сопровождение, обогащение;
- 3) Формирование естественной потребности ребенка к письменной речи: основные стратегии развития;
- 4) Языковые стратегии обучения современных детей среднего и старшего дошкольного возраста, в том числе детей-билингвов. Комплексные речевые программы и их модификации;
- 5) Успешные стратегии повышения практической грамотности старших дошкольников и младших школьников.

Колесникова Елена Владимировна — педагог высшей квалификации, отличник народного просвещения, автор развивающих книг, пособий и программы «Математические ступеньки»

Реализация ФГТ в авторской программе «Математические ступеньки» (варианты длительности — 4, 6, 12 часов).

Громова Ольга Евгеньевна — канд. пед. наук, старший научный сотрудник Института коррекционной педагогики РАО

Методическое обеспечение работы с детьми дошкольного возраста по развитию речи.

Крылова Наталья Михайловна — канд. пед. наук, доцент кафедры дошкольного образования Санкт-Петербургской академии постдипломного педагогического образования

Программа «Детский сад — Дом радости».

Ушакова Оксана Семеновна — д-р пед. наук, профессор, заведующий лабораторией развития речи и творческих способностей Учреждения РАО «Институт психолого-педагогических проблем детства», академик МАНПО

- 1) Основные направления работы по развитию речи детей дошкольного возраста;
- 2) Теоретические основы программы;
- 3) Основные задачи программы развития речи;
- 4) Возрастные особенности речевого развития детей дошкольного возраста.

Печора Ксения Люциановна — канд. пед. наук, доцент. Кафедра педагогики и методики дошкольного образования, профессор Российской медицинской академии последипломного образования

- 1) Проблемы развития и воспитания детей раннего возраста в условиях семьи и ДОУ. Адаптация;
- 2) Развитие психических функций и познавательных потребностей у детей раннего возраста;
- 3) Отклонения в поведении детей и методы коррекции.

Кроме этого мы рассматриваем возможность приглашения на ознакомительные семинары авторов по логопедии **Е.М. Косиновой**, по методике преподавания русского языка в средней школе **А.Б. Малюшкина**.

На интернет сайте **www.tc-sfera.ru** можно получить более подробную информацию об условиях, сроках и содержании семинаров, о наших авторах, журналах и издательстве «ТЦ Сфера». Присылайте заявки на проведение семинаров наших авторов в других городах России

Ирине Геннадьевне Глушковой: mamairinag@tc-sfera.ru.

Время перемен и законы развития заставляют учиться, переучиваться и повышать квалификацию, изучать, сравнивать, оценивать и выбирать.

Давайте делать это вместе!

Семинары для педагогов дошкольного образования

Издательство «ТЦ Сфера» предлагает посетить занятия для методистов, воспитателей, коррекционных педагогов, психологов, логопедов.

Занятия проводят *Ирина Владимировна Мальцева* — педагог-психолог, автор более 100 книг и развивающих игр для детей раннего, дошкольного и младшего школьного возраста, в том числе коррекционных пособий, *Ушакова Оксана Семеновна* — доктор пед. наук, профессор, зав. лабораторией развития речи и творческих способностей ИППД РАО.

На семинарах можно приобрести:

- презентации по теме семинара;
- таблицы по теме семинара;
- список необходимой литературы;
- диск с материалами семинара;
- необходимые пособия.

Участники получают свидетельства о прохождении обучения.

По результатам семинаров будет осуществляться набор в **мастер-группу** «Как построить, организовать и развить консультационную практику» (по данной тематике).

Семинары будут проходить в помещении издательства **по адресу:** Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, к. 3, ближайшая станция метро «Ботанический сад», что очень удобно, так как можно совместить семинар с посещением Центра образовательной книги, где продаются книги по издательской цене. (Адрес может быть изменен, о чем перед семинаром будет сообщено).

Продолжительность каждого семинара — 3 ч (с 10.00 до 13.00).
Стоимость участия — 700 руб. (при условии предоплаты); 1000 руб. (при оплате непосредственно на семинаре.)

Зарегистрироваться и узнать подробнее об авторах, программах, содержании и раздаточных материалах семинаров можно на сайте: <http://www.tc-sfera.ru/razvitie-rebyonka-seminary>.

Справки по телефонам: (495) 656-73-00, 656-70-33, (499) 181-09-23 или E-mail: 123@tc-sfera.ru.

Программа семинаров (1-е полугодие 2013 уч. г.)

Дата, тема	Содержание
30.03.13 Языковые стратегии обучения современных детей среднего и старшего дошкольного возраста, в том числе детей-билингвов. Комплексные речевые программы и их модификации	1. Языковые стратегии обучения русской грамоте. Лингвистическая интуиция и проблемы развития чувства языка у современных детей, в том числе детей-билингвов. Основные программы-технологии для детей 4—5,5 лет / 5,5—7 лет. 2. Познавательные стратегии обучения. Модальности — сенсорные способы познания окружающего мира. Характеристика групп риска. Сенсорный потенциал речевых программ-технологий. 3. Психолого-педагогический портрет современного ребенка. Этапы развития детского мышления. Характеристика групп риска. Интеллектуальный потенциал речевых программ-технологий
13.04.13 Успешные стратегии повышения практической грамотности старших дошкольников и младших школьников	1. Работающие технологии в современной педагогической практике: представление, обоснование, возможности и особенности применения. 2. Работающие технологии в организации учебного материала на примере авторских учебных пособий
16.02.13, 27.04.13 Программа развития современного ребенка раннего возраста: проектирование, сопровождение, обогащение	1. Основные модули развивающей программы — чувствительные периоды развития и базовые навыки ребенка с рождения до трех лет. 2. Типы современных развивающих игр и их применение в развитии базовых навыков ребенка раннего возраста. 3. Современные педагогические технологии в развитии ребенка раннего возраста: обзор, выделение явного и скрытого потенциала, правила применения
2.03.13, 27.04.13, 18.05.13 Программа развития современного дошкольника 3—6 лет: проектирование, сопровождение, обогащение	1. Основные модули развивающей программы — чувствительные периоды развития и базовые навыки ребенка дошкольного возраста в каждый из возрастных периодов. 2. Образовательные пакеты — доминантные игры и пособия в развитии базовых навыков детей дошкольного возраста: обзор, определение развивающего потенциала, пути и особенности использования. 3. Современные педагогические технологии в развитии предметных умений детей дошкольного возраста: обзор, выделение явного и скрытого потенциала, правила применения
16.03.13 Формирование естественной потребности ребенка к письменной речи: основные стратегии развития	1. Обоснование актуальности развития потребности в письменной речи у старших дошкольников. 2. Формирование языкового портфеля дошкольника. Лексические, грамматические и синтаксические игры. Развитие способности считаться с отсутствующим собеседником. 3. Развитие навыков слушателя и читателя. Современные технологии обучения читательской способности: обзор, определение развивающего потенциала, пути и особенности использования

Уважаемые коллеги!

Подготовка журнала в печать — длительный процесс, требующий слаженной работы целого творческого коллектива. Чем лучше подготовлен материал, тем больше шансов, что он будет издан. У нас приняты требования к предоставляемым рукописям.

1. В начале даются: *название статьи, информация об авторах* (фамилия, имя, отчество, место работы и должность без сокращений и аббревиатур, ученая степень и ученое звание (если есть), домашний адрес (с индексом), e-mail и телефон; *список ключевых слов* (не более 5—6); *краткая аннотация статьи* (не более 3—4 предложений).

2. *Текст и таблицы* в формате Microsoft Word; шрифт Times New Roman, размер шрифта — 12; межстрочный интервал — 1,5; поля с каждой стороны — 2 см; отступы и интервалы — 0; отступ первой строки — 0,5.

3. *Графики и диаграммы* создаются средствами Microsoft Excel, *рисунки и фотографии* предоставляются отдельными файлами в формате TIF, JPEG (разрешение 300 dpi — для цветных, 600 dpi — для черно-белых).

4. Таблицы и графические объекты нумеруются, снабжаются заголовками и вставляются в текст после ссылки на них. Если необходимо, даются подрисуночные подписи и условные обозначения.

5. Все литературные источники и ссылки на них должны быть тщательно выверены авторами. Прямое цитирование или использование идей других авторов допускается только при точной ссылке на книгу (статью). При наличии стихотворений (прозы) других авторов обязательна ссылка на автора (ФИО).

6. Список литературы приводится в алфавитном порядке с указанием фамилии и двух инициалов автора, полного названия, места и года публикации, номера страницы. Ссылки в тексте статьи указываются в скобках: номер книги или статьи из списка и номер страницы (например: [2, с. 27]). Постраничные сноски нежелательны.

7. При ссылке на официальные нормативные документы указываются вид документа, принявший орган, дата и номер принятия, название. Допускаются ссылки только на действующие нормативные документы.

8. Объем материала — от 5 до 15 страниц. Редакция оставляет за собой право сокращать и редактировать материал в соответствии с концепцией журнала.

9. На последней странице статьи заполните анкету автора.

10. Вышлите статью по адресу: **129626, Москва, а/я 40** или **e-mail: dou@tc-sfera.ru**

Анкета автора журнала

Фамилия, имя, отчество (полностью); дата рождения (число, месяц, год); место работы, должность; ученая степень, ученое звание; домашний адрес (с индексом), телефон, e-mail; паспортные данные (серия, номер, кем и когда выдан); ИНН и номер страхового пенсионного свидетельства.

ВАЖНО! Представление в редакцию работ, отправленных на рассмотрение или опубликованных в других изданиях, не допускается и преследуется по закону!



Созвездие подписных изданий для дошкольного образования!

*На наши журналы можно подписаться
с любого месяца!*

2013

1-е полугодие

Индексы в каталогах

Комплект:

«Управление ДОУ» с приложением;
«Методист ДОУ»,
«Инструктор по физкультуре»,
«Медработник ДОУ»;

Рабочие журналы для:

- воспитателя группы детей раннего возраста
- воспитателя детского сада
- заведующего детским садом
- инструктора по физической культуре
- музыкального руководителя детского сада
- педагога-психолога
- старшего воспитателя
- учителя-логопеда

Роспе-
чать

36804

Подписка
только
в первом
полугодии

Пресса
России

39757

(без
рабочих
журналов)

Почта
России

10399

(без
рабочих
журналов)

«Управление ДОУ» с приложением
и один выпуск «Методист ДОУ»

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

18036

39756

10396

и учебно-игровым комплектом

«Логопед»

82686

Чтобы подписаться на все издания для специалистов дошкольного воспитания Вашего учреждения, вам потребуется **три индекса:**

36804, 80899, 18036 — Роспечать

Подписаться на наши издания можно по каталогам
«РОСПЕЧАТЬ», «ПРЕССА РОССИИ», «ПОЧТА РОССИИ»

Если вы не успели подписаться на наши издания, то можно заказать их по почте наложенным платежом по **адресу:** 129626, Москва, а/я 40.

Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05, (499) 181-34-52;

по **E-mail:** sfera@cnt.ru; в **интернет-магазине:** www.tc-sfera.ru

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

- ♦ Преемственность в физическом воспитании дошкольников и младших школьников
- ♦ Национальные подвижные игры как фактор здоровьесбережения детей
- ♦ Традиции и инновации в физическом воспитании дошкольников
- ♦ Влияние полового диморфизма на физическую подготовленность старших дошкольников
- ♦ Воспитательный ресурс семьи в формировании физической культуры детей

Уважаемые коллеги!

Проверьте, все ли номера наших журналов имеются в библиотеке вашего учреждения. Можно заказать наложенным платежом предыдущие номера **журналов и приложений** к ним. В заявке укажите свой точный индекс, адрес, наименование журнала. (Количество журналов ограничено.) Журналы предыдущих лет издания можно приобрести по 15 руб. в нашем Центре образовательной книги.



«ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ»
2013, № 2 (30)

Научно-практический журнал
ISSN 2220-1467

Журнал издается с 2008 г.
Выходит 8 раз в год: с февраля по май, с сентября по декабрь

Учредитель и издатель
Т.В. Цветкова

Главный редактор
М.Ю. Парамонова

Литературный редактор
А.А. Сахаров

Оформление, макет
Т.Н. Полозовой

Дизайнеры обложки
В. Чемякин, М.Д. Котова

Корректоры
Т.Э. Балоунова, Л.Б. Успенская

Фото на обложке
Е.В. Кустаровой

Точка зрения редакции может не совпадать с мнениями авторов. Ответственность за достоверность публикуемых материалов несут авторы.

Редакция не возвращает и не рецензирует присланные материалы.

При перепечатке материалов и использовании их в любой форме, в том числе в электронных СМИ, ссылка на журнал **«Инструктор по физкультуре»** обязательна.

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия.

Свидетельство ПИ № ФС77-28787
от 13 июля 2007 г.

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

Адрес редакции:
Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18,
корп. 3. Тел./факс: (495) 656-70-33, 656-73-00.

Почтовый адрес:
129626, Москва, а/я 40.
E-mail: dou@tc-sfera.ru; www.tc-sfera.ru

www.udou.ru

Рекламный отдел:
Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05

Номер подписан в печать 20.02.13.
Формат 60×90^{1/16}. Усл. печ. л. 8. Тираж 6000 экз.
Заказ №



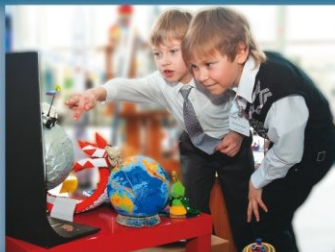
© Журнал «Инструктор по физкультуре», 2013
© ООО «ТЦ СФЕРА», 2013
© Цветкова Т.В., 2013

XVII РОССИЙСКИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ФОРУМ



26–28 марта 2013 г.

г. Москва, КВЦ «Сокольники»



- Более 100 учебных заведений из Москвы и регионов России
- Оснащение образовательных учреждений
- IT-технологии в образовании
- Учебная литература
- Дистанционное образование
- Новые образовательные стандарты
- Инклюзивное образование
- Насыщенная деловая программа
- Всероссийский профессиональный конкурс «Инноватика в образовании»
- Конкурс производителей учебной техники и оборудования
- Более 6300 посетителей – специалистов образования

Дирекция выставки: тел. (495) 995–05–91; тел./факс: (495) 925–34–83

E-mail: akimova_ea@moskaumesse.com; www.schoolexpo.ru

Организатор:



При содействии:



Генеральный партнёр:



Межгосударственная ассоциация разработчиков и производителей учебной техники (МАРПУТ)

Информационные партнёры:

