



# ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

№7/2013



Здоровье свыше  
нам дано, учись,  
малыш, беречь его

На спортивную  
площадку  
приглашаем, дети, вас!

Игровые физические  
упражнения для детей  
раннего возраста

Организация работы  
специальной  
медицинской группы

Профессиональное  
самообразование  
педагога



ТЕХНОЛОГИИ  
СБЕРЕЖЕНИЯ  
ЗДОРОВЬЯ



# ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

№7/2013

**Подписные индексы в каталогах:**

«Роспечать» — 48607, 36804 (в комплекте)

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

«Почта России» — 10399 (в комплекте)

**ТЕМА НОМЕРА**

## ТЕХНОЛОГИИ СБЕРЕЖЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

### СОДЕРЖАНИЕ

Редакционный совет .....	3
Индекс .....	4

### Колонка редактора

*Парамонова М.Ю.*

Физическая культура и здоровье детей — критерии социального развития общества .....	5
--	---

### ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

#### Повышение квалификации

*Кормицкова Е.В., Кочнева А.В., Никитина Н.В.*

Здоровье свыше нам дано, учись, малыш, беречь его! .....	6
--	---

*Соловова Н.А., Епифанова Н.А.*

Управление здоровьесберегающей деятельностью в детском саду .....	14
--	----

*Бондарь И.В.*

Профессиональное самообразование как основа развития педагога .....	17
--	----

#### Психофизическое развитие ребенка

*Брызгалова Н.Н., Щербак А.П.*

Активизация внимания старших дошкольников на занятиях по физкультуре .....	21
---	----

### ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

#### Образовательная работа

*Смирнова Т.В., Щербак А.П.*

На спортивную площадку приглашаем, дети, вас! .....	28
---	----

*Егоровская Н.Ю.*

Занятия по физкультуре для детей 3—4 лет «На арене цирка» .....	45
--	----

## Физкультурно-оздоровительная работа

*Досова Л.А.*

Физкультурно-тематический досуг для старших дошкольников «Юные пожарные» ..... 48

*Голдобина Л.В.*

Физкультурный досуг экологической направленности для детей 5—6 лет «Дары осеннего леса» ..... 55

## Коррекционная работа

*Ярославцева И.Б.*

Игровые физические упражнения для детей раннего возраста в период адаптации к ДОУ ..... 60

## СОТРУДНИЧЕСТВО

### Работа с семьей

*Суровцева С.А.*

Спортивно-массовые мероприятия как средство оптимизации работы ДОО с родителями ..... 70

### Взаимодействие со специалистами

*Копытова О.А.*

Здоровьесберегающие технологии в работе с дошкольниками ..... 80

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

### Вести из регионов

*Кокорина Т.Е., Кондрашова Я.А., Салина Л.В.*

Организация работы специальной медицинской группы по физкультуре в детском саду ..... 92

*Тинчурина В.В.*

Проблемные ситуации валеологического содержания ..... 111

**Вести из сети** ..... 122

**Книжная полка** ..... 26, 27, 59, 124

**Повышаем квалификацию** ..... 126

**Как подписаться** ..... 127

**Анонс** ..... 128

*Уважаемые коллеги!*

Приглашаем поделиться опытом своей работы, разработками и оригинальными идеями. Присылайте свои материалы, вопросы и предложения на адрес: 129626, Москва, а /я 40 или электронную почту: dou@tc-sfera.ru. «Памятку авторам» см.: «Инструктор по физкультуре». 2012. № . С. 126.

### 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.

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

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

**Танцюра Снежана Юрьевна**, канд. пед. наук, доцент кафедры специальной психологии и специальной педагогики РосНОУ (Российский открытый социальный новый университет), 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 названий учреждений и фамилий авторов

ГБДОУ д/с № 85, Санкт-Петербург .....	111	МБДОУ д/с «Сказка», пос. Агриш, Советский р-н, ХМАО — Югра .....	55
ГБОУ д/с № 2575, Москва .....	60	МБДОУ д/с «Солнышко», г. Вуктыл, Республика Коми .....	48
ГОАУ СПО ЯО «Рыбинский педагогический колледж», г. Рыбинск Ярославской обл. ...	21, 28	МБДОУ д/с № 3 «Теремок», г. Видное, Ленинский р-н Московской обл. ....	45
Кафедра педагогики и психологии ГОУ СИПКРО, г. Самара .....	14	МБДОУ д/с № 17, г. Анжеро- Судженск Кемеровской обл. ....	6
Кафедра физического воспитания и спортивной тренировки филиала ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, г. Рыбинск Ярославской обл. ....	21, 28	МБДОУ д/с № 27, г. Железнодорожный Московской обл. ....	80
КГБОУ «Центр образования “Эврика”», г. Петропавловск- Камчатский .....	17	МДОУ д/с № 129, г. Самара .....	14
МБДОУ д/с «Аленький цветочек», г. Ноябрьск, ЯНАО .....	92	МКДОУ д/с № 2 «Солнышко», г. Сатка Челябинской обл. ....	70
<hr/>			
Бондарь Инна Валерьевна .....	17	Кочнева Анна Валериевна .....	6
Брызгалова Надежда Николаевна .....	21	Никитина Надежда Викторовна .....	6
Голдобина Людмила Владимировна .....	55	Салина Людмила Владимировна .....	92
Досова Лариса Александровна ...	48	Смирнова Татьяна Владимировна .....	28
Егоровская Наталья Юрьевна .....	45	Соловова Надежда Алексеевна .....	14
Епифанова Наталья Александровна .....	14	Суровцева Светлана Александровна .....	70
Кокорина Татьяна Евгеньевна .....	92	Тинчурина Виктория Валерьевна .....	111
Кондрашова Яна Алексеевна .....	92	Щербак Александр Павлович .....	21, 28
Копытова Ольга Александровна .....	80	Ярославцева Инна Борисовна .....	60
Кормщикова Елена Владимировна .....	6		

## **Физическая культура и здоровье детей — критерии социального развития общества**

О значении физической культуры и здоровья знает каждый образованный человек, однако на практике в основных сферах жизнедеятельности — образовании, труде, досуге, это знание не всегда применяется, а в системе ценностей людей не всегда находится на высоком уровне. Крепкий же фундамент здоровья — это возможность более полной реализации и развития личности каждого ребенка, основа его психической и физической устойчивости, эмоциональной удовлетворенности, будущей профессиональной готовности. Социальная значимость престижа имиджа физически развитого и здорового человека должна пониматься каждым членом общества и воспитываться повсеместно. Необходимо преодолевать бытующие равнодушие к собственному здоровью, неверие в себя, низкую заинтересованность в культивировании тела и физических качеств.

Физическая культура — социально обусловленное явление, рассматривающееся в единстве интеллектуального, духовного, нравственного и физического развития личности, понимаемое как созидательная, творческая деятельность человека, а одна из важных задач физического воспитания — формирование культуросообразного и деятельно-практического отношения к своему здоровью. Условия жизни в современном обществе выдвигают новые требования к физическому развитию и здоровью, которое, к сожалению, в силу недостаточного уровня культуры в обществе еще не стоит на должном месте в иерархии потребностей личности. Необходимо с дошкольных лет мотивировать детей к бережному отношению к своему здоровью.

Роль воспитания у каждого члена общества отношения к здоровью как одной из главных человеческих ценностей очень велика. Следовательно, нужны новые разработки в области определения оптимальных условий для формирования физической культуры и здорового образа жизни. Эти задачи рассматриваются государством как приоритетные. На Всероссийском съезде работников дошкольного образования, прошедшем с 31 сентября по 1 октября 2013 г. в Москве, большое внимание уделялось вопросам здоровья детей. (Подробнее о съезде читайте в следующем номере.)

Издательство информирует читателей об окончании конкурса журнала «Воспитатель ДОУ». Информация о победителях по каждой номинации будет опубликована.

Пишите нам, присылайте свои новые статьи и практические разработки. Узнавайте о новостях в сфере образования и новинках «ТЦ Сфера» на нашем сайте: [tc-sfera.ru](http://tc-sfera.ru).

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

## **Здоровье свыше нам дано, учись, малыш, беречь его! Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании**

**Кормщикова Е.В.,**  
*руководитель физического воспитания;*

**Кочнева А.В.,**  
*учитель-логопед;*

**Никитина Н.В.,**  
*старший воспитатель МБДОУ д/с № 17,  
г. Анжеро-Судженск Кемеровской обл.*

Я не боюсь еще и еще раз повторять: забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их одухотворенность, жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

*В.А. Сухомлинский*

Здоровье — состояние полного физического, психического и социального благополучия — формулировка, разработанная Всемирной Организацией Здравоохранения. В соответствии с ней необходимо комплексно решать задачи физического, интеллектуального и эмоционально-личностного развития ребенка, его подготовки к школе, активно внедряя здоровьесберегающие технологии, применение которых помогло бы снизить психофизические затраты дошкольников, улучшить их психоэмоциональное и физическое состояние, раскрыть и повысить потенциальные интеллектуальные и творческие способности.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования —

сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, родителей, педагогов.

В нашей дошкольной образовательной организации разработана «технология здоровьесбережения», задачами которой являются:

- сохранять и укреплять здоровье детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания;
- обеспечивать активную позицию дошкольников в процессе получения знаний о здоровом образе жизни;
- содействовать конструктивному партнерству семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Здоровьесберегающая деятельность в нашем детском саду осуществляется в тесном сотрудничестве всех специалистов: медицинского персонала, учителя-логопеда, музыкального работника, психолога, руководителей по физическому воспитанию и плаванию.

Любое занятие целесообразно начинать с предварительного рассказа. Например, с такого:

«В давние времена на горе Олимп жили боги. Однажды стало им скучно, и задумали они создать людей и заселить ими

планету Земля. Стали они решать, каким должен быть житель Земли. Один из богов предложил: «Человек должен быть сильным», другой добавил: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но тут кто-то из богов возмутился: «Если все это будет у человека, он будет как мы». Тогда решили они спрятать главное, чем хотели наградить человека, — его здоровье. Да вот только куда спрятать-то? Одни предлагали глубоко в синее море, другие — за высокие горы. А кто-то из богов придумал: «Здоровье надо спрятать в самого человека»».

Так и живет с давних времен человек, пытаясь найти свое здоровье. Да вот не каждому дано сберечь бесценный дар богов».

В целях обеспечения профилактики заболеваемости детей в образовательных организациях, улучшения состояния их здоровья приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 04.04.2003 № 139 была утверждена «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений».

Основные положения документа заключаются в выявлении факторов, влияющих на состояние здоровья подрастающего поколения, определении путей интеграции здоровьесбе-



регающей и здоровьесформирующей деятельности всех служб образовательной организации, социума и родителей воспитанников.

Вырастить здорового человека — задача трудная и ответственная. Всем известно, что именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья: происходит становление всех жизненно важных систем и психических функций организма, развиваются его адаптивные механизмы, мелкая и крупная моторика, повышается устойчивость к воздействиям внешних факторов, формируются основные физические качества, выносливость и работоспособность, приобретаются

культурно-гигиенические навыки, нарабатываются приемы самообслуживания. Именно в дошкольном возрасте зарождаются предпочтения, привычки, представления, черты характера ребенка, от которых будет зависеть образ жизни человека в дальнейшем. Поэтому оздоровление детей (сохранение и укрепление здоровья, профилактика заболеваемости, сохранение условий для здорового образа жизни) — одна из важнейших задач каждой дошкольной образовательной организации.

По определению Н.К. Смирнова, «Здоровьесберегающие образовательные технологии — такая организация образовательного процесса на всех его уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание детей происходит без ущерба их здоровью».

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 здо-

рового 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 ДОО и валеологического просвещения родителей.

Приоритетные направления в сфере здоровьесформирующей деятельности нашего детского сада следующие:

- создание оздоровительно-развивающих условий;
  - медико-психолого-педагогический мониторинг;
  - оздоровительное лечебно-профилактическое сопровождение;
  - адаптация и реабилитация;
  - организация режима двигательной активности детей;
  - основы безопасности жизнедеятельности дошкольников;
  - сотрудничество с семьей;
  - развитие профессиональной культуры педагогов;
  - управление здоровьесформирующей деятельностью.
- Для успешной реализации данных направлений необходимо:
- включать в содержание воспитательно-образовательной деятельности компоненты развивающей педагогики оздоровления;
  - содействовать формированию у детей привычки думать и заботиться о своем здоровье;
  - дифференцировать содержание образования и организации структур с учетом уровня здоровья и развития детей;
  - использовать здоровьесберегающие технологии при коррекции нарушений в физическом, речевом и психическом развитии детей, основанные на принципах развивающей педагогики оздоровления;
  - осуществлять психологическое сопровождение воспитательно-образовательного процесса в ДОО;
  - осуществлять работу с детьми, сгруппировав их не только по возрастам и патологиям, но и по индивидуально-личностным качествам;
  - создать условия для самореализации ребенка в воспитательно-образовательном процессе с учетом его индивидуально-оздоровительного маршрута, обеспечить оптимальный режим двигательной активности детей;
  - проводить психолого-педагогический и социальный мониторинг здоровья воспитанников, учитывая при этом качество оптимизации оздоровительной деятельности дошкольной организации;
  - предоставить возможность для развития личности ребен-

- ка, его нравственных чувств, привычек правового взаимодействия;
- организовать среду, стимулирующую созидательную направленность ребенка в отношении собственного здоровья;
  - предоставить детям побудительные стимулы для внимательного отношения к собственному здоровью и физическому развитию;
  - активизировать работу с семьей по решению проблем воспитания, обучения, оздоровления (интеграции оздоровительной деятельности в воспитательно-образовательном процессе, сотрудничать с семьей по проблеме форми-

рования здорового образа жизни у детей);

- вовлекать родителей в воспитательно-образовательный процесс в детском саду.

Одним из основных направлений по эффективности применения здоровьесберегающих технологий справедливо считается физическая культура.

В нашем детском саду используются следующие здоровьесберегающие педагогические технологии: физкультминутки, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика (пальчиковая, гимнастика для глаз, дыхательная, бодрящая и корригирующая), стретчинг, ритмопластика, динамическая пауза.



При релаксации-расслаблении, раскрепощении, правильном дыхании для всех возрастных групп можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы. Упражнения выполняются сидя по-турецки, возможно и в положении лежа и т.д.

Стретчинг — система статических растяжек, проводимых в виде игры. 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. Каждое упражнение для ребенка — это его маленькая победа в своем физическом совершенствовании.

Технологии обучения ЗОЖ, применяемые в нашем детском саду, следующие:

- игры;
- игротерапия;
- самомассаж;
- точечный самомассаж;
- НОД по физической культуре;
- коммуникативные игры;
- занятия из серии «Здоровье».

Точечный массаж — элементарный прием самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

Они проводятся строго по специальной методике в преддверии эпидемий, в любое удобное для педагога время, начиная со старшего возраста, и показаны детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов.

Самомассаж проводится самим ребенком с помощью природных материалов (шишек, камешков, перьев, крупы) как самостоятельно в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, так и в течение дня с воспитателем.

К коррекционным технологиям, используемым в нашем детском саду, относятся:

- сказкотерапия;
- музыкальное воздействие;
- психогимнастика;
- арт-терапия;
- цветотерапия;
- фонематическая ритмика.

К одной из новых форм оздоровления детей относится фитбол-гимнастика. Упражнения на фитболах несут оздоровительный эффект, что подтверждено опытом врачей многочисленных специализированных медицинских центров. За счет вибрации (при выполнении упражнений) и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микроциркуляция в межпозвоночных дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов,

коррекции лордозов и кифозов. Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия дошкольников, оказывают стимулирующее влияние на растущий организм и активизируют моторно-висцеральные рефлекссы.

Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, астено-невротический синдром. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие ткани. Практически это единственный вид гимнастики, в который включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий.

Гимнастический мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в фитбол-гимнастике как предмет, снаряд или опора. Комплексы упражнений в зависимости от поставленных задач и подбора средств могут иметь различную направленность и способствовать:

— укреплению мышц рук и плечевого пояса, брюшного пресса, спины и таза, ног и свода стопы;

— увеличению гибкости и подвижности суставов;

— развитию функции равновесия, вестибулярного аппарата, ловкости и координации движений;

— формированию осанки, танцевальности и музыкальности;

— для расслабления и релаксации как средство профилактики различных заболеваний.

Правильная посадка на мяче предусматривает оптимальное взаиморасположение всех звеньев тела, при этом минимально задействованы постуральные мышцы по удержанию позы в правильном статическом положении.

Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют развитию правильной осанки, а также являются прекрасным средством развития такого физического качества, как ловкость.

В нашем детском саду разработана целая система занятий по физкультуре, включающая комплексы упражнений по фитбол-гимнастике, направленных на развитие ловкости и выносливости.

В разработке комплексов мы опирались на классификацию упражнений, предложенную А.А. Потапчук и Т.С. Овчинниковой, и включили в свои занятия упражнения:

- с использованием различных исходных положений на фитбол-мячах;
- разных способов выполнения;
- согласованных движений (вдвоем, в группе, держась за руки, выполняя повороты, наклоны, прыжки);
- с изменением скорости и темпа движения.

Для оценки эффективности нашей работы по развитию ловкости старших дошкольников в минувшем году была осуществлена диагностика, которая проводилась на основе тестов, представленных в пособии «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста» под редакцией Н.А. Ноткиной.

Результаты диагностики показали, что комплексы упражнений по фитбол-гимнастике действительно являются эффективным средством развития ловкости у дошкольников. Так, в начале учебного года 10% детей имели низкий уровень развития ловкости, 20 — средний и 70% — высокий. В конце года 75% воспитанников перешли на высокий уровень развития ловкости, 25% — на средний.

Таким образом, применение в работе нашего детского сада здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитатель-

но-образовательного процесса, формирует у воспитанников ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление собственного здоровья.

### Литература

*Воронкова Е.К.* Программа обучения плаванию в детском саду. М., 2003.

*Гуськова А.А.* Развитие речевого дыхания детей 3—7 лет. М., 2011.

*Еремеева Л.Ф.* Научите ребенка плавать. М., 2005.

*Картушина М.Ю.* Быть здоровыми хотим. М., 2004.

*Кузнецова Н.Н.* Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. М., 2003.

*Макарова З.С.* Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей. М., 2004.

*Маханева М.Д.* Индивидуальный подход к ребенку в ДОУ. М., 2007.

*Соколова Н.Г.* Плавание и здоровье. Ростов н/Д., 2007.

*Степаненкова Э.Я.* Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М., 2001.

*Пищикова Н.Г.* Обучение плаванию детей дошкольного возраста. М., 2008.

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

*Щибек В.Н.* Занятия по физической культуре в детском саду. Обучение и творчество. М., 2001.

*Яблонская С.В.* Физкультура и плавание в детском саду. М., 2008.

# Управление здоровьесберегающей деятельностью в детском саду

**Соловова Н.А.,**

*канд. пед. наук, доцент кафедры педагогики и психологии ГОУ СИПКРО;*

**Епифанова Н.А.,**

*заведующий МДОУ д/с № 129, г. Самара*

Управление здоровьесберегающей деятельностью в детском саду представляет собой систему, элементы которой находятся в тесной взаимосвязи друг с другом: администрация, воспитатели, медики, инструктор по физкультуре и другие специалисты. Организация оптимальной системы здоровьесберегающей деятельности требует решения целого комплекса задач, начиная с поиска эффективных научных подходов к моделированию педагогической и оздоровительной деятельности и заканчивая внедрением стратегии организации здоровьесберегающей деятельности в дошкольной образовательной организации.

Проведенный анализ состояния здоровьясбережения в нашем детском саду позволил раскрыть некоторые проблемы реализации здоровьесберегающей деятельности:

— трудности набора высококвалифицированных педагогических и медицинских

кадров (отсюда — функциональная неграмотность педагогов в некоторых вопросах охраны и укрепления здоровья);

— сложности организации полноценного сбалансированного питания при имеющемся финансировании и росте цен на продукты;

— отсутствие преемственности детского сада и семьи в вопросах сохранения здоровья детей (в отдельных случаях — безграмотность родителей, особенно в организации закаливания, питания, режима дня);

— организация здоровьесберегающей среды в ДОО и др.

Для создания условий реализации преемственности семьи и детского сада в осуществлении здоровьесберегающей деятельности в нашей организации разработаны и реализуются задачи управления здоровьесберегающей деятельностью. Взаимодействие звеньев системы здоровьесбережения направлено на

интеграцию семьи и детского сада в здоровьесберегающую деятельность.

Направления интеграции в рамках формирования единого подхода к здоровьесбережению следующие: детский сад и семьи воспитанников, детский сад и центр диагностики и консультирования (ПМПК), детский сад и детская поликлиника, детский сад и учреждения дополнительного образования, детский сад и спортивные организации.

Содержание здоровьесберегающей деятельности в нашем детском саду включает в себя следующие аспекты:

- проектирование и разработка средств здоровьесберегающей деятельности;
- планирование деятельности всех субъектов процесса и контроль за ней;
- создание педагогических условий;
- здоровьесберегающей среды в ДОО;
- организация питания детей и контроль за ним, их физическим развитием, закаливанием, профилактическими мероприятиями;
- помощь в обеспечении санитарно-эпидемиологических нормативов (СанПиНов) в работе с детьми и контроль за ней;
- взаимосвязь с семьями воспитанников по созданию единой здоровьесберегающей среды в семье и ДОО.

Здоровье детей в нашей дошкольной образовательной организации укрепляется в разнообразных видах здоровьесберегающей деятельности.

Так, *физкультурно-оздоровительная деятельность* направлена на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольника:

- развитие физических качеств;
- контроль двигательной активности и становление физической культуры, закаливание;
- гимнастика;
- массаж и самомассаж;
- формирование правильной осанки;
- оздоровительные процедуры в водной среде и на тренажерах;
- воспитание привычки повседневной физической активности.

*Образовательная здоровьесберегающая деятельность* ставит целью воспитание культуры здоровья дошкольников и осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его.

*Спортивно-досуговая деятельность* направлена на приобщение детей к спорту, включение и участие в районных, городских и прочих соревнованиях, посещение детьми спортивных кружков в свободное время и воспитание потребности в движении и активном образе жизни.

*Социально-психологическая деятельность* — обеспечение

эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника. Реализацией ее в ДОО занимаются психолог на специально организованных занятиях, а также воспитатели и специалисты.

*Информационно-просветительская деятельность* включает в себя работу с семьей и персоналом. Ее задачи: разъяснять и информировать родителей и персонал об особенностях и своеобразии развития детей, формировать у них устойчивую потребность в обеспечении здоровья: своего и детей.

Все эти виды деятельности реализуются при использовании различных методов и технологий здоровьесбережения, разнообразие которых должно максимально быстро и эффективно приблизить всех субъектов здоровьесберегающей деятельности к конечному желаемому результату — здоровью детей.

Перспективами такого объединения усилий детского сада и семьи являются:

— профессиональное сотрудничество и сотворчество, обязательное взаимодействие специалистов, воспитателей, чле-

нов семей воспитанников в ходе организации здоровьесберегающего педагогического процесса, адресное сотрудничество с семьями;

— гуманизация педагогического процесса — приоритетность личностного, индивидуального развития ребенка в организации воспитательно-образовательной работы ДОО;

— учет возрастных и индивидуальных особенностей на основе первичной диагностики здоровья и культуры здоровья дошкольников, оценка ее результатов в ходе организации здоровьесберегающего образовательного процесса;

— педагогическая поддержка — помощь педагога ребенку, испытывающему трудности, снятие эмоциональной напряженности и дискомфорта;

— систематичность и последовательность в организации здоровьесберегающего процесса.

Ожидаемые результаты такой системной работы — снижение заболеваемости, улучшение психологического климата сотрудничества персонала детского сада с родителями воспитанников, что в конечном итоге даст улучшение показателей физического и психологического здоровья детей.

# Профессиональное самообразование как основа развития педагога

**Бондарь И.В.,**

*инструктор по физкультуре дошкольного отделения КГБОУ  
«Центр образования “Эврика”», г. Петропавловск-Камчатский*

Восхождение доступно каждому, и преступление перед самим собой — всю жизнь протоптаться на одном месте.

*Г.С. Альтшуллер, А.М. Верткин*

Профессиональное самосовершенствование значимо в любой сфере человеческой деятельности. Но трудно отыскать профессию, где бы оно играло такую важную роль, было бы таким естественно необходимым, как педагогическая. По своему содержанию самообразование педагога детской дошкольной организации многогранно и многопланово, поскольку чрезвычайно разнообразна его деятельность. Это прежде всего самообразование в различных направлениях: в области педагогических проблем, связанных с воспитанием здорового ребенка, формированием у дошкольника основ здорового образа жизни; в области методик дошкольного образования по физическому воспитанию.

Каждому практикующему педагогу очень полезно заниматься исследовательской деятельностью, которая определяет развитие профессионализма и выполняет функцию средства этого развития, позволяет педагогу находить пути конструктивного преодоления затруднений практики и стимулирует изменение устаревших представлений о себе и своем труде.

На протяжении ряда лет я работала над проблемой создания такой модели своей педагогической деятельности, которая предусматривала бы актуализацию оздоровительной и развивающей функций физической культуры для детей дошкольного возраста. Постановка данной цели предполагает расширение и обогащение существующей традиционной программы фи-

зического воспитания (задач, средств, форм и методов).

Во время общения на курсах повышения квалификации со своими коллегами — инструкторами по физкультуре — я заинтересовалась у них, по какой программе они работают. Выяснила, что по нескольким программам или авторским технологиям: в одном случае им нравился некий прием, в другом — конкретная разработка занятия или представленный комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). Дальше я сделала вывод о том, что в сосуществовании рядом нескольких программ и педагогических технологий — в их спонтанном соединении — отсутствует необходимая модификация.

В профессиональном самообразовании хорошим подспорь-

ем педагогу становится разная литература — педагогическая, психологическая, по вопросам физической культуры, здоровья. Понимая, что работа педагога со специальной литературой — важнейший фактор обобщения и осмысления собственного профессионального опыта, того нового, что он сам вносит в методику, технологию воспитания и обучения, я обозначила круг своего чтения. Особое внимание привлекла нетрадиционная методика «Занимательная физкультура для дошкольников 3—5 и 5—7 лет» под редакцией педагогов-практиков К.К. Утробинной и В.И. Башмаковой. Нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий данной методики позволяют постоянно поддерживать интерес у детей, индивидуализировать



подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузку, учитывая уровень двигательной активности и принцип подбора движений.

В результате проведенной исследовательской работы определилась необходимость в составлении рабочей модифицированной программы по физическому воспитанию, в основу которой были положены педагогические методики и технологии М.А. Васильевой, Л.И. Пензулаевой, К.К. Утробинной, Д.В. Хухлаевой. Программа рассчитана на детей от 3 до 7 лет. Содержание программы включает в себя организованное, систематическое обучение физическим упражнениям, широкий спектр коррекционных средств работы с детьми по формированию правильной осанки, а также средств, стимулирующих развитие сенсорных координаций и эмоциональной сферы ребенка.

Географическая отдаленность нашего города и желание ознакомиться с опытом работы инструкторов по физической культуре из других регионов нашей страны натолкнуло меня на мысль о дальнейшем обучении за пределами Камчатки.

Мне посчастливилось обучаться на курсах повышения квалификации в Центре «Дошкольное детство» им. А.В. Запорожца в Москве, пообщаться с прекрасными педагогами в области физического воспитания

дошкольников: Т.Л. Богиной, Б.Б. Егоровым, О.Б. Ладодо, Е.А. Сагайдачной, Е.С. Шабалиной. С огромным интересом я участвовала в работе семинара «Физкультура — источник радости движений и здоровья на всю жизнь», посетила лучшие детские сады, работающие в экспериментальном режиме по физическому воспитанию детей дошкольного возраста, благодаря чему еще больше утвердилась в правильности выбранного мною нетрадиционного подхода к организации физкультурных занятий.

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. Ни для кого не секрет, что в последнее десятилетие во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, за последнее время состояние здоровья дошкольников значительно ухудшилось: снизилось число абсолютно здоровых ребят, увеличилось число детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья и хронические заболевания. В структуре детских заболеваний доля ОРЗ составляет от 83 до 97%. Патологические изменения, возникающие при этих заболеваниях, ослабляют дыхательную мускулатуру, нарушают проходимость бронхов, что ведет к ухудшению легочной вентиляции. Различные физические нарушения

(искривление позвоночника, неправильная осанка, деформация грудной клетки, нижних конечностей и свода стопы и др.) создают дополнительные препятствия дыханию.

Таким образом, назрела острая проблема поиска путей физического оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным и здоровым. Решение этой проблемы на дошкольном отделении «Центра образования “Эврика”» мы видели в создании группы здоровья для ослабленных и часто болеющих детей, так как именно она может быть одним из реабилитирующих средств.

Занятия в группе здоровья «Неболейка» направлены на коррекцию, профилактику и оздоровление детей. Возникла необходимость в получении документа, дающего право на ведение занятий по лечебной физической культуре. Было принято решение посетить курсы повышения квалификации в «Национальном государственном университете физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта» в Санкт-Петербурге.

Во время обучения мне представилась возможность пройти стажировку у доктора медицинских наук, профессора кафедры

теории и методики адаптивной физической культуры А.А. Потапчук. Посещение образовательных учреждений компенсирующего вида для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата и заболеваниями бронхолегочной системы, детских поликлиник и центра реабилитации детей с ДЦП обогатило опыт и теперь дает возможность полноценно и полноправно руководить группой здоровья.

«Каждый из нас обязан работать над собой, возлагая на себя определенную часть ответственности за жизнь человечества», — убеждала талантливый физик М. Складовская-Кюри. Работая над своим профессиональным ростом педагогу легче «зажечь», возбудить интерес к познанию нового, самостоятельному приобретению знаний не только у своих воспитанников. Ему скорее удастся вызвать желание у их родителей прибегнуть к психолого-педагогической культуре, обрести в их лице союзников, партнеров в воспитательно-образовательном процессе.

### Литература

*Гутковская Е.Л., Коломинский Я.Л., Панько Е.А.* Основы профессионального самосовершенствования педагога дошкольного учреждения: Пособие для педагогов и педагогов-психологов дошкольных учреждений. Минск, 2002.

# Активизация внимания старших дошкольников на занятиях по физкультуре

**Брызгалова Н.Н.,**

*инструктор по физкультуре группы детей дошкольного возраста  
ГОАУ СПО ЯО «Рыбинский педагогический колледж»;*

**Щербак А.П.,**

*канд. пед. наук, зав. кафедрой физического воспитания  
и спортивной тренировки филиала ЯГПУ им. К.Д. Ушинского,  
г. Рыбинск Ярославской обл.*

Одна из важнейших задач инструктора по физической культуре ДОО — обеспечение высокого уровня активности детей на занятиях. Необходимо, чтобы дошкольники испытывали интерес к занятиям физическими упражнениями, стремились развивать физические и психические качества и получали удовлетворение от этой деятельности.

В процессе физического воспитания ребенок учится регулировать свои действия на основе зрительных, осязательных, мышечно-вестибулярных ощущений и восприятий, у него развиваются двигательная память, мышление, воля, способность к саморегуляции психических состояний. В физическом воспитании, как в любой другой деятельности, обязательный компонент — внимание. Без этого деятельность не может быть продуктивной.

Внимание выражается в точном выполнении связанных с ним действий. Образы, получаемые при внимательном восприятии, отличаются ясностью и отчетливостью. При наличии внимания мыслительные процессы протекают быстрее и правильнее, движения выполняются более аккуратно и четко.

На базе групп детей дошкольного возраста в Рыбинском педагогическом колледже в 2012/13 уч. г. был организован эксперимент по использованию приемов активизации внимания в НОД по физической культуре. В исследовании приняли участие дети подготовительной к школе логопедической группы № 6 в количестве 15 человек.

Реализовывались следующие подходы активизации внимания детей старшего дошкольного возраста.

1. Занятия основывались на личностно-ориентированной модели взаимодействия с детьми. Совместно с педагогом-психологом были выделены индивидуальные особенности воспитанников группы и сформулированы рекомендации по организации работы с данными детьми. Например, Ульяна Ф. — застенчивая и неуверенная в себе девочка, когда у нее возникали трудности с выполнением упражнений, она, имитируя плохое самочувствие, усталость, смущалась и отходила в сторону, чтобы не выполнять упражнения. Для изменения у Ульяны отношения к занятиям предложили больше обращать на нее внимания, выделять даже незначительные успехи, назначать ведущей в игре. В итоге девочка стала стараться выполнять упражнения, с улыбкой входила в физкультурный зал, рассказывала о том, что стала заниматься дома с папой, спрашивала о следующих занятиях по физической культуре.

2. Для активизации внимания после каждого занятия начала проводиться *рефлексия*. Так, совместно с детьми обсуждалось, что получилось и над чем надо поработать в дальнейшем; выделялись те, кто справился со всеми упражнениями; формулировались трудности, которые испытали воспитанники в процессе занятия. Результаты данной рефлексии заносились в карты достижений по физичес-

кой культуре, в которой цветом обозначались успехи и неудачи воспитанников. Так, красная звездочка фиксировала успехи детей; зеленая — то, что ребенок старался, но пока не все упражнения удавалось выполнить правильно; синяя — ребенок не стремился к достижению результата.

Отметим, что в начале учебного года дети не могли дифференцировать свои успехи, большинство их говорили о том, что им необходимо поставить красную звездочку. После того как на занятии стал проводиться анализ выполнения упражнений, инструктор по физкультуре высказывал свое мнение, дети давали себе разноуровневые оценки. Так, Денис М. после занятия по метанию мяча в вертикальную цель сказал: «Мне сегодня поставьте зеленую звездочку, потому что я не попал в цель».

3. *Использование игрового и соревновательного методов*. Поскольку данные методы способствуют созданию положительного эмоционального фона, формированию коммуникативных способностей, они позволили акцентировать внимание детей не только на скорости реакции, но и на правильности выполнения упражнений и соблюдении правил игры. Так, Ксюша М. не могла сосредоточить свое внимание, нарушала правила поведения, не воспринимала инструкции. Когда занятия организовывались в форме

соревнования, девочка активизировала свое внимание, старалась выполнять задания, контролировала свое поведение и действия участников команды: «Аня, не забудь передать эстафету, а то мы проиграем».

Отметим, что особенно внимание детей активизировалось, когда инструктор вместе с ними становился участником игры или соревнования. В игре «Ловишки-перебежки» инструктор выполнял роль игрока, а Оксана О. и Ксюша М. были «ловишками». В процессе игровой деятельности дети стремились к соблюдению правил игры. После того как Оксана догнала инструктора, у детей возникло чувство гордости и радости.

4. *Разнообразие приемов организации занятий по физической культуре.* Использовались все виды организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный. Такое разнообразие, на наш взгляд, целесообразно, поскольку возрастает моторная плотность занятия, внимание дошкольников не рассеивается. Например, при групповой организации детей знакомое им упражнение они выполняли с помощью воспитателя, а новое – с инструктором по физической культуре.

5. *Разнообразие средств физического воспитания.* Безусловно, разнообразие упражнений возможно при наличии в дошкольной образовательной организации всего необходимого физ-

культурного оборудования и инвентаря. Также в занятия могут включаться новые упражнения с нестандартным оборудованием. Особенно дошкольникам нравились «тропа здоровья» (рельефная доска), мягкий коврик, наполненный различными материалами, а также массажеры для стоп. Кроме того, менялись обстановка и условия занятий: они проходили в спортивном и тренажерном залах, на уличной спортивной площадке.

6. *Использование на занятии музыки современного детского репертуара.*

При подборе музыкального сопровождения для упражнений, направленных на овладение навыком произвольного расслабления, рекомендуется использовать специальную музыку. Звуки океанских волн, согласно данным научно-методической литературы, самые расслабляющие. Они способствуют снятию психоэмоционального напряжения, овладению навыками физиологического самоконтроля, развитию психических способностей. Многие музыкальные композиции, включающие естественные звуки природы (крики чаек, «голоса» дельфинов, «пение» китов, шум морского прибоя), создают ощущение гармонии с окружающим миром, что имеет важное воспитательное значение. При подборе музыкального сопровождения особенно важна роль психолога, поскольку неграмот-

ное использование тех или иных звуков природы может вызвать непредсказуемую реакцию ребенка, важно учитывать возможные страхи и фобии, которые могут вызвать негативную психическую реакцию.

7. *Использование сюжетной формы.* В отличие от занятий, проводимых в традиционной форме, в сюжетном занятии все средства физического воспитания подчинены определенному сюжету. Например, на занятии «Необитаемый остров» используются комплекс общеразвивающих упражнений «Робинзон», задания-эстафеты «Собери костер», «Измерь прыжками длину удава», подвижные игры «Невод», «Море волнуется».

В сюжетных занятиях рекомендуется использовать соответствующие стихи, загадки.

8. *Проведение физкультурных досугов, праздников,* в процессе которых используются освоенные на занятиях упражнения, танцы, игры и эстафеты. Подготовка к празднику (досугу) — хороший стимул для тщательной отработки своих движений, способствующий формированию таких черт характера, как настойчивость, трудолюбие, целеустремленность.

Вниманию коллег мы хотим предложить пример **занятия «Необитаемый остров».**

*Задачи:*

— совершенствовать навыки выполнения упражнений ритмической гимнастики;

- закреплять навыки выполнения прыжков (продвижение вперед на двух ногах; на правой, левой ноге; прыжок с места; прыжки через препятствие);
- обучать взаимодействию в эстафетах;
- воспитывать чувство товарищества, смелости, фантазию.

*Оборудование:* красный и голубой обручи; удочки и рыбки с магнитом; котелки; поленья; волейбольная сетка; два каната, на концах которых закреплены головы удавов; фонограммы песен (пирата из музыкальной сказки Ю. Энтина «Голубой щенок», «Робинзон» (на сл. Л. Дербенева, в исполнении группы «Арабески»), мелодии оркестра под управлением П. Мориа.

\* \* \*

В е д у щ и й. Ребята, сегодня мы с вами попали на необитаемый остров, окруженный со всех сторон океаном. Мы здесь совсем одни, и в случае беды ждать помощи нам не от кого. А лучшая закалка — это...

Д е т и (*хором*). Гимнастика!

Все выполняют комплекс ритмической гимнастики под фонограмму песни «Робинзон» (муз. Ю. Чернавского, сл. Л. Дербенева). Далее в зал вбегает Пират (переодетый воспитатель), который старается напугать детей. Дети прячутся за спиной ведущего.

**Пират.** Попались на острове, ребятишки! Никому из вас не убежать! Всех в плен к себе заберу.

**Ведущий.** Ты подожди, злодей, кричать. Давай-ка, лучше по честному поборемся. Физкультуру позанимаемся. Согласен?

**Пират.** Хорошо! Согласен! Есть у меня одна игра «Кого я поймаю — у того хвост отгрызаю!»

Проводится игра «Догонялки» (по типу «Огуречика»).

Дети прыгают сначала на двух ногах, потом попеременно на правой и левой, высоко поднимая колени. Пират пытается поймать ребят.

Ох, уморили вы меня. Никого я не поймал, но вы все равно на поклон ко мне придете: костра вам не развести, еду не приготовить. Я все дрова спрятал.

**Ведущий.** Это мы еще посмотрим.

Проводится сюжетная эстафета «Разложи костер», в ходе которой мальчики по одному делают кувырок вперед, берут полено, бегут с ним до красного обруча и возвращаются обратно.

**Пират.** Что ж, костер вы развели, а котелок пустой?

**Ведущий.** И это детям по плечу.

Проводится сюжетная эстафета «Свари уху». Девочки по одной ловят рыбку в голубом обруче и бегут по скамейке-мостику к красно-

му обручу, складывая рыбок в котелок.

**Пират.** Все-то вы умеете! Но я буду не я, если не заставлю вас уйти с моего острова. *(Берет канаты с головами удавов и пугает детей, те бегут к инструктору.)*

**Ведущий.** Знаешь, пират, почему удавы злые? Потому что ты их не кормишь. Мы сварили уху, сейчас их покормим, и они станут с нами дружить и играть.

Дети кормят удавов.

Проводится игра-упражнение «Измерь длину удава». Дети по очереди прыгают вдоль каната, побеждает тот, кто сделал наименьшее количество прыжков.

**Пират.** Признаю, вы и смелые, и ловкие, и быстрые. И даже удавов приручили. Но сдаваться мне не хочется... Ага! Придумал! Я вас сетью поймаю!

Проводится игра «Перепрыгни — пролезь». Под песню группы «Арабески» дети перепрыгивают через сетку или пролезают под ней, затем запутывают в нее пирата, который признает себя побежденным и просит пощады.

**Ведущий.** Давай, пират, лучше в добрые игры поиграем. Знаешь такие?

**Пират.** Знаю. В детстве мама играла со мной в «Море волнуется».

Звучит фонограмма мелодии оркестра под управлением П. Мориа.

Растрогали вы меня, дети... Вот что я решил: дам я вам свой корабль, чтобы вы могли вернуться домой.

Дети от всей души благодарят пирата.

Таким образом, на занятиях по физкультуре могут использоваться следующие подходы активизации внимания детей: применение личностно-ориентированной модели взаимодействия, проведение рефлексии после каждого занятия, употребление игрового и соревновательного методов, включение

разнообразных средств и приемов организации двигательной деятельности.

Результаты экспертной оценки свойств внимания детей подготовительной к школе логопедической группе до и после эксперимента достоверно (при  $p < 0,05$ ) указывают на улучшение их развития: устойчивость увеличилась на 11,1%, концентрация — на 13,3, переключение — на 20,0, объем — на 20, распределение — на 23,4%. Общая положительная динамика развития внимания составила 17,7%.

.....

### Издательство «ТЦ Сфера» представляет книги



#### ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ СЮЖЕТНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ 3—4 ЛЕТ

Автор — Анферова В.И.

В пособии представлены конспекты занятий по физкультуре на весь учебный год для детей второй младшей группы. Данное пособие поможет научить детей 3—4 лет свободно двигаться и ориентироваться в пространстве, приобрести двигательные навыки, раскрывать природные способности.

#### ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ СЮЖЕТНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ 5—6 ЛЕТ

Автор — Картушина М.Ю.

В пособии представлены сюжетные оздоровительные занятия для детей старшей группы ДОУ. В них включены авторские подвижные игры, пальчиковые упражнения, различные виды самомассажей, оригинальные комплексы обще развивающих упражнений. В приложении даны комплексы ритмической гимнастики и силовых упражнений.

Эти и другие книги можно заказать по почте наложенным платежом. Пришлите заявку по адресу: 129626, Москва, а/я 40, по E-mail: [sfera@cnt.ru](mailto:sfera@cnt.ru), по тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05

или заказать в интернет-магазине: [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru)

Не забудьте разборчиво написать свой индекс и обратный адрес.

## Предлагаем вашему вниманию книги серии «Растим детей здоровыми»



### ЗАНЯТИЯ В БАСЕЙНЕ 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 скажков 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., Кудряцева 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.

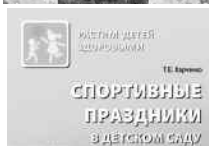


### СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ В ДЕТСКОМ САДУ

Автор — Харченко Т.Е.

Материал книги представляет собой сценарии спортивных праздников и развлечений, подвижных игр, КВНов и викторин для детей 3—7 лет. Все мероприятия разделены по временам года — зимние праздники и развлечения, весенние, летние и осенние. Представлены также и праздники различной тематики для любого времени года.

В основе пособия — опыт успешной реализации на практике образовательных областей «Физическая культура» и «Здоровье».



## На спортивную площадку приглашаем, дети, вас!

**Смирнова Т.В.,**

*преподаватель ГОАУ СПО ЯО «Рыбинский педагогический колледж»;*

**Щербак А.П.,**

*канд. пед. наук, зав. кафедрой физического воспитания и спортивной тренировки филиала ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, г. Рыбинск Ярославской обл.*

По определению федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ» (от 04.12.2007 № 329-ФЗ), «Спорт — сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним».

Безусловно, в дошкольной организации не должно быть занятий спортом в его чистом виде. Однако ознакомление с одним из самых мощных и распространенных социальных явлений планеты — спортом — можно осуществлять в рамках образовательной работы. Как показал педагогический опыт, в группах детей дошкольного возраста незаменимыми помощниками и партнерами в данной работе могут стать студенты профиля физкультурного образования Рыбинского педагогического колледжа. Они как действующие спортсмены — носители норм, знаний, традиций, ценностей спорта могут показать образцы двигательной техники, искренне рассказать о своем любимом его виде.

Вниманию коллег предлагается цикл занятий «На спортивную площадку приглашаем, дети, вас!», универсальность которых заключается в том, что в качестве старших партнеров могут выступать не только студенты, но и учителя физкультуры со старшеклассниками рядом расположенной общеобразовательной школы, тренеры и спортсмены местной ДЮСШ. В конспектах все они отмечены как «девушки» и «юноши».

*Цель* всего цикла занятий: формировать эмоционально-личностное отношение дошкольников к спорту.

Ожидаемые результаты в познавательной области:

- ознакомление дошкольников с различными видами спорта;
- применение правил и методов выполнения физических упражнений и основных видов движений в новых практических ситуациях городского спортивного сооружения (спортивного зала, стадиона, бассейна);
- наблюдение и анализ лучших образцов двигательных действий: выявление взаимосвязи между отдельными движениями или действиями, осознание принципа их организации в целом;
- комбинирование своих двигательных умений и навыков для саморегуляции собственного поведения;
- оценка значения того или иного действия в ходе спортивного мероприятия для сохранения и укрепления своего здоровья.

Ожидаемые результаты в эмоционально-ценностной области:

- ребенок внимательно слушает высказывания окружающих и проявляет восприимчивость к потребностям других детей и проблемам спортивной жизни;
- в составе группы выполняет требуемые педагогом двигательные задачи; под-

чиняется правилам поведения на спортивном объекте; участвует в обсуждении выполняемых движений; добровольно вызывается выполнять задание;

- проявляет желание записаться в спортивную секцию и овладеть различными видами спортивных упражнений и игр;
- может принимать на себя ответственность за свое поведение, понимать свои возможности и ограничения в области занятий спортом;
- проявляет регулярную самостоятельную двигательную активность, удовлетворенность от занятий физкультурой;
- стремится к сотрудничеству в групповой двигательной деятельности.

В конце каждого занятия целесообразно давать дошкольникам домашнее задание. Например, нарисовать картинку понравившегося вида спорта, написать с помощью родителей рассказ, стихотворение о спорте. Далее, по возможности, можно организовать выставку детского творчества.

### **Гимнастика**

*Место проведения:* гимнастический зал.

*Оборудование:* мячи, обручи, платки, гимнастические снаряды и маты, электронная презентация (плакаты) с изображением различных видов гимнастики.

\* \* \*

В е д у щ и й. Здравствуйте, ребята! Сегодня я хочу рассказать вам о различных видах гимнастики. *(Иллюстрирует свой рассказ с помощью плакатов или электронной презентации.)* Вы делаете зарядку — это утренняя гимнастика. Если в разгар рабочего дня на заводе или в учреждении объявляется пятиминутный перерыв и все дружно выполняют несколько упражнений, — это производственная гимнастика. Когда под руководством врача в больницах и санаториях специальные упражнения делают больные, — такая гимнастика, помогающая людям выздороветь, называется лечебной. Гимнастикой занимаются все спортсмены: легкоатлеты, пловцы, футболисты, штангисты. Никто не сумеет добиться успеха в любом виде спорта, если не включит в свою тренировку гимнастические упражнения, т.е. вспомогательную разминочную гимнастику, которая помогает развивать физические качества. А какие из них вы знаете, ребята?

Д е т и. Сила, гибкость, быстрота, выносливость, ловкость.

В е д у щ и й. Совершенно верно.

Выполнение детьми комплекса ритмической гимнастики с мячом.

А вы знаете, что у женщин есть очень зрелищный и интересный вид выступлений — художественная гимнастика. Выполня-

ют ее под музыку как с предметами (мячами, обручами, лентами, булавами, шарфами), так и без них. Художественной гимнастикой могут заниматься как маленькие девочки, так и взрослые девушки.

Показательное выступление девушек с обручами.

А теперь наши девочки покажут, какие упражнения они могут выполнять.

Показательное выступление девочек с шарфами (платками)

В ходе этого показательного выступления демонстрируются:

- бег по кругу друг за другом с поднятыми над головой шарфами;
- построение в круг лицом к его центру;
- взмахи шарфами вверх, вниз;
- поворот на  $360^\circ$ , шарф вверх;
- шаг вправо, взмах шарфом в сторону и вверх, плавный переход влево со взмахом;
- поворот на  $360^\circ$ , шарф вверх;
- бег по кругу, построение в две шеренги;
- взмах шарфами вверх первой шеренгой, второй шеренгой;
- бег вперед второй шеренги со взмахом шарфа вверх, бег назад со взмахом вниз;
- бег вперед первой шеренги со взмахом шарфа вверх, бег назад со взмахом вниз;
- построение в два круга: первая шеренга — маленький

- круг в центре, вторая — большой круг;
- взмахи первой шеренги шарфами вверх-вниз, бег по кругу второй шеренги с шарфами вверх;
- поворот всех участниц на 360°, замена кругов, обращение лицом друг к другу;
- поочередное взмахивание шарфами обоих кругов;
- бег по кругу друг за другом с шарфами вверх, построение в шеренгу;
- общий взмах шарфами вверх-вниз.

Упражнения художественной гимнастики напоминают и зарядку и танец. Молодцы, девочки! Существует еще и спортивная гимнастика — упражнения на гимнастических снарядах: брусьях, кольцах, перекладинах, коне, а также упражнения на ковре.

Показ упражнений на гимнастических снарядах. Дети разбиваются на подгруппы и со страховкой со стороны взрослых пробуют выполнять простейшие упражнения на снарядах — ходьба по бревну, спрыгивание с коня, вис на брусьях и кольцах.

Есть еще один вид гимнастики — акробатика. Слово «акробат» греческого происхождения и означает «хожу на цыпочках, лезу вверх». Ребята тоже могут заниматься акробатикой. Какие вы знаете акробатические упражнения?

Д е т и. Складываться в комочек, кувыркаться через голову, стоять на руках и сохранять равновесие, очень высоко прыгать и переворачиваться в воздухе — выполнять так называемое сальто-мортале.

В е д у щ и й. Покажите, какие акробатические упражнения вы умеете делать.

Выполнение акробатических упражнений мальчиками.

В ходе этого показательного выступления демонстрируются:  
— кувирки вперед друг за другом на матах;  
— стойка на лопатках;  
— мостик;  
— удержание равновесия на одной ноге.

Акробатика — сложный вид гимнастики. Она бывает парная, прыжковая, групповая. Давайте посмотрим акробатический номер наших ребят.

Выполнение акробатических упражнений воспитанниками.

Ребята, вот и подходит к концу наше занятие. С каким видом спорта мы сегодня познакомились?

Дети отвечают.

А какие виды гимнастики вы запомнили?

Д е т и. Утренняя, производственная, лечебная, спортивная, художественная, акробатика.

В е д у щ и й. Как вы думаете, это нужный вид спорта?

Д е т и (хором). Да!

## Спортивные игры

*Место проведения:* спортивный зал.

*Оборудование:* баскетбольные и волейбольные мячи, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, футбольные ворота, теннисный стол, обручи, кастрюли.

\* \* \*

**В е д у щ и й.** Здравствуйте, ребята! В детском саду вы познакомились с различными спортивными играми. Все они отличаются друг от друга правилами, техникой, используемым инвентарем. Но характерная черта спортивных игр — наличие команд со строго определенными правилами количеством игроков. Скажите, какие качества воспитываются у детей, когда они играют в одной команде?

**Д е т и.** Дружба, взаимовыручка, взаимопомощь.

**В е д у щ и й.** А давайте посмотрим, как спортсмены будут играть в баскетбол.

Две команды по пять человек, преодолевая сопротивление соперников, овладевают мячом и забрасывают его в их корзину. Каждое попадание приносит команде 2 очка.

В баскетболе нельзя бегать с мячом в руках, можно только отбивать его о землю, передавать игроку своей команды, бросая или с отскоком от земли. В этой игре хорошо разви-

ваются мышцы рук, ловкость пальцев, координация движений, меткость, решительность, реакция.

Понравилась вам игра, ребята?

**Д е т и (хором).** Да!

**В е д у щ и й.** А сейчас я хочу предложить вам вместе со спортсменами поучаствовать в эстафете, где будут использоваться элементы баскетбола.

Проводится эстафета «Ведение мяча» с игровым заданием «Попади в обруч»

Молодцы, ребята, хорошо играли! А теперь отгадайте еще одну спортивную игру.

Демонстрируется игра в волейбол.

В волейболе участвуют две команды, по шесть человек в каждой. Игроки перебрасывают мяч через сетку, стараясь забить гол противнику. Если мяч коснулся земли на поле противника — значит команда забила гол. В волейболе нельзя брать мяч в руки, а только делать передачи друг другу не более трех раз и перебрасывать мяч через сетку на поле противоположной команды. В ходе игры укрепляются кисти рук, развиваются реакция, быстрота, сила.

Ребята, а хотите попробовать свои силы и проявить навыки в волейболе? Тогда выходите играть.

### Игра «Кто больше?»

В этой игре команды через сетку перебрасывают как можно больше мячей на поле противника.

#### Игровое задание «Кто самый ловкий?»

Дошкольники перебрасывают друг другу мяч между ногами из исходного положения наклон вниз.

**Ведущий.** Молодцы! Посмотрите, какая игра будет показана спортсменами сейчас.

Демонстрируется игра в мини-футбол.

В каждой команде по 7 человек, один из них вратарь. В футболе можно играть головой, ногами, плечом, коленом, но нельзя брать мяч в руки. В руки мяч берет только вратарь. Игроки забивают мячи в ворота команды соперников. В футболе развиваются скорость, выносливость, ловкость, быстрота реакции.

**Ну что, хотите поиграть?**

**Дети.** Да!

Под руководством взрослого дети выполняют игровые задания «Попади в ворота» и «Кто дальше толкнет мячик?»

**Ведущий.** Молодцы, ребята! Все вы справились с заданием. Осталась последняя спортивная игра. Попробуйте догадаться какая!

Демонстрируется игра в настольный теннис.

В игре участвуют двое (одиночная игра) или четверо (парная) игроков. Игра проводится на столе, разделенном сеткой на две равные части. Игроки перебрасывают мяч специальными ракетками. Они стараются послать мяч, не задев сетки, чтобы противник не мог отбить подачу. Игра в настольный теннис развивает быстроту, ловкость, координацию движений, внимание, точность, быстроту реакции рук. Хотите попробовать свои силы в игре, ребята?

**Дети (хором).** Да!

Дошкольники участвуют в эстафете «Пронеси мяч в ложке» (бег с теннисным мячом в ложке) и игровом задании «Попади в кастрюлю» (перебрасывание мяча из кастрюли в кастрюлю).

**Ведущий.** Ребята, понравился ли вам праздник, посвященный спортивным играм?

Дети отвечают.

Перечислите, какие спортивные игры вы сегодня увидели и в какие поиграли сами.

Дети отвечают.

Что объединяет эти игры?

Дети отвечают.

А кто из вас ходит в какую-либо спортивную секцию или кружок? Кто-нибудь из вас захотел

записаться в секцию спортивных игр?

Дети отвечают.

Пусть этот интерес день ото дня у вас крепнет, чтобы в будущем вы сами могли рассказать о вашем увлечении и заинтересовать им друзей.

### Веселые эстафеты

*Место проведения:* городской спортивный комплекс (спортивный зал детского сада). Дети размещаются на скамейках в зале в качестве зрителей.

*Оборудование:* взрослые и детские велосипеды, скамейки, скакалки, гимнастические палки, обручи, мешки, баскетбольные и детские мячи, кубы для ориентира.

\* \* \*

**Ведущий.** Здравствуйте, ребята! Ответьте, пожалуйста, на мои вопросы.

Вы знаете, как называется зал, в котором мы сейчас находимся?

**Дети.** Городской спортивный комплекс «Авиатор».

**Ведущий.** Какие спортивные секции или кружки здесь работают?

**Дети.** Секции борьбы, футбола, волейбола, тенниса, баскетбола.

**Ведущий.** С какого возраста ребята могут заниматься в спортивных кружках?

**Дети.** С 5–6 лет.

**Ведущий.** Кто-нибудь из вас уже ходит в спортивные секции? Какие?

Дети отвечают.

Какие спортивные игры вы знаете?

**Дети.** Бадминтон, футбол, волейбол, хоккей, баскетбол.

**Ведущий.** Какие предметы используются в спортивных играх?

**Дети.** Мячи, биты, ракетки, шайба, клюшка.

**Ведущий.** В какие игры вы играете в детском саду?

**Дети.** В футбол, бадминтон, баскетбол.

**Ведущий.** Кто мне скажет, что такое игры-эстафеты?

**Дети.** Когда команды соревнуются на скорость выполнения заданий.

**Ведущий.** Вы, ребята, молодцы! Правильно ответили на все вопросы. Сегодня мы посмотрим, как ваши сверстники вместе с ребятами постарше будут участвовать в спортивных эстафетах «Играем вместе!». Участие в эстафетах оценивается компетентным жюри. Вы помогаете, болеете за своих друзей! Итак, в зал приглашаются команды участников, каждая из которых состоит из девочки, мальчика, девушки и юноши!

Входят команды-участницы.

На спортивную площадку  
Приглашаем, дети, вас.  
Праздник спорта

и здоровья

Начинаем мы сейчас.

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом очень  
дружим.

Спорт — помощник,  
Спорт — здоровье,  
Спорт — игра.

В нашем спортивном празднике участвуют четыре команды, и первый конкурс — на лучшее название и девиз команды. Также учитывается внешний вид участников.

**Конкурс 1. Презентация названия команды, ее девиза и эмблемы**

В е д у щ и й. Ай да команды! Ай да молодцы, ребята! Неплохо вы справились с домашним заданием. Но это мы оставим нашим судьям.

Да, да, да! А теперь мы посмотрим, как вы справитесь со следующим испытанием.

**Конкурс 2. Эстафета со скамейками**

1 этап — девочка — ползание на коленях и ладонях;

2 этап — мальчик — перепрыгивание через скамейку на двух ногах с опорой на руки;

3 этап — девушка — бег по скамейке;

4 этап — юноша — прыжки на двух ногах через скамейку (обратно бегом).

В е д у щ и й. Чтобы перейти к следующей эстафете, нужно отгадать загадку. Готовы, ребята?

Д е т и (*хором*). Да!

В е д у щ и й. Тогда слушайте.

Кинешь в речку — не тонет,  
Бьешь о стенку — не стонет,

Будешь оземь кидать —  
Станет кверху летать.

Д е т и. Мяч.

**Конкурс 3. Эстафета с мячами**

1 этап — девочка — бег с двумя мячами в руках;

2 этап — мальчик — прыжки на двух ногах с зажатым между коленями мячом;

3 этап — девушка — ведение мяча ногой между кеглями;

4 этап — юноша — ведение мяча обеими руками с отскоком под соответствующей ногой.

**Конкурс 4. Эстафета с мячом и обручем**

1 этап — девочка — прокатывание мяча через обруч;

2 этап — мальчик — прокатывание мяча через обруч;

3 этап — девушка — вращение обруча на поясе, мяч в руках (бег лицом вперед);

4 этап — юноша — бег спиной.

В е д у щ и й. Палка, палка-выручалка, становись-ка ты скакалкой.

А станет ли теперь для вас палка выручалкой, ребята?

**Конкурс 5. Эстафета с гимнастическими палками**

1 этап — девушка — перешагивание через палку, как через скакалку;

2 этап — юноша — пронос палки под ногой на каждый шаг;

3 этап — девочка — перешагивание через палку;

4 этап — мальчик — пролезание под палкой, которую держат перед детьми юноша и девушка, с продвижением вперед.

**В е д у щ и й.** Пришло время проверить ваше второе домашнее задание.

Мы попросим команды показать подготовленный ими акробатический номер.

### **Конкурс 6. Акробатический номер**

**В е д у щ и й.** А сейчас, чтобы дать поработать не только рукам и ногам, но и голове, вы, ребята, должны отгадать загадку.

Когда весна берет свое  
И ручейки бегут, звеня,  
Я прыгаю через нее,  
А она — через меня.

*(Скакалка.)*

### **Конкурс 7. Со скакалками**

1 этап — девочка — прыжки через скакалку в движении;

2 этап — мальчик — прыжки через скакалку, вращающуюся горизонтально («удочка»);

3 этап — девушка и юноша — прыжки в паре через скакалку в движении.

**В е д у щ и й**

Ясным утром вдоль дороги  
На траве блестит роса.  
По дороге едут ноги  
И бегут два колеса.  
У загадки есть ответ.  
Это мой ... *(велосипед)*.

Именно с этим видом транспорта, ребята, связан наш следующий конкурс.

### **Конкурс 8. Эстафета на велосипедах**

1 этап — девочка — езда на трехколесном велосипеде;

2 этап — мальчик — езда на трехколесном велосипеде как на самокате;

3 этап — девушка — езда на взрослом велосипеде;

4 этап — юноша — езда на взрослом велосипеде с вращением педалей одной ногой.

**В е д у щ и й**

Девочки и мальчики  
Прыгают, как мячики,  
Ножками топчут,  
Весело хохочут.

Ребята, мы знаем, что вы умеете прыгать и бегать, а умеете ли вы прыгать в мешке? Сейчас мы это увидим.

### **Конкурс 9. Эстафета с мешками**

1 этап — девочка — проползание в «туннель»;

2 этап — мальчик — проползание в «туннель»;

3 этап — девушка — прыжки в мешке вперед и обратно;

4 этап — юноша — прыжки в мешке боком вперед и обратно.

По окончании всех конкурсов слово предоставляется членам жюри.

Далее проводится награждение команд с вручением приза зрительских симпатий наиболее любимой команде.

После этого под звуки торжественного марша команды уходят из зала.

## Лыжный спорт

*Место проведения:* лыжный стадион.

*Оборудование:* лыжи (по количеству детей), 2—3 мелкокалиберные винтовки, комплект горнолыжного снаряжения, сноуборд, электронная презентация различных видов лыжного спорта.

\* \* \*

Занятие начинается в помещении лыжной базы.

**В е д у щ и й.** Здравствуйте, ребята! Отгадайте, на чем катаются дети в моей загадке?

Палками я оттолкнусь  
И с крутой горы помчусь.

**Д е т и.** На лыжах.

**В е д у щ и й.** Совершенно верно! В лыжном спорте используются лыжи и палки.

Лыжи подбираются под рост человека: мысы лыж должны быть на уровне кисти вытянутой вверх руки, а палки доставать до подмышек.

Подбор детьми лыж.

Как следует надевать лыжи?

Дети отвечают.

Для лыж используют следующие крепления: пяточно-ременное — для детей (*показывает*), специальное рантовое — для взрослых.

На палках есть петля для кисти, которая помогает спортсмену удерживать ее и отталкиваться при движении.

Выход на лыжную трассу.

На лыжах можно выполнять повороты.

Юноши и девушки демонстрируют повороты:

— на месте (переступание вокруг пяток или мысков лыж, махом ноги, прыжком);

— в движении (скольжение на одной лыже с отталкиванием другой).

Выполнение простейших поворотов детьми.

Один из самых популярных и наиболее массовых видов зимнего спорта — лыжный спорт.

Демонстрируются способы лыжных ходов.

Различают два вида передвижения: «классический» и «коньковый».

Лыжники-мужчины соревнуются в гонке на дистанциях 15, 30, 50 км, а лыжницы-женщины — 5, 10, 20 км.

При классическом ходе лыжники скользят по двум параллельным дорожкам, помогая палками. Это очень интересный, но трудный вид спорта. Спортсмены должны иметь большую волю, скорость, выносливость, чтобы участвовать в крупных соревнованиях.

В коньковом ходе лыжи ставятся под углом, а палки исполь-

зуются чуть длиннее обычных. Лыжная трасса представляет собой широкую дорогу.

В лыжном спорте на протяжении всей трассы можно использовать много различных ходов. Следует помнить, что все способы передвижения делятся на попеременные и одновременные. Их основное отличие — в работе рук.

Проводится встречная эстафета на лыжах для детей.

Биатлон («би» означает двойной, «атлон» — состязание) — зимнее двоеборье, лыжная гонка со стрельбой из винтовки.

Дистанция биатлонистов может составлять от 10 до 20 км. Стреляют в биатлоне из малокалиберных винтовок из положений стоя и лежа. Расстояние до мишени — 50 м. Всего нужно поразить пять мишеней, за каждый промах налагается одна штрафная минута или дополнительные 150 м бега по штрафному кругу.

Наши биатлонисты неоднократно побеждали на чемпионатах мира и Олимпийских играх.

С помощью взрослых и под их контролем проводится поочередная стрельба детей из мелкокалиберных винтовок по мишени.

Горнолыжный спорт — скоростное прохождение дистанции, проложенной в горах. Горнолыжники соревнуются в слаломе,

слаломе-гиганте и скоростном спуске. «Слалом» означает след на горе.

Горнолыжным спортом могут заниматься спортсмены, у которых хорошо развиты координация и ловкость. Помимо специальных упражнений в тренировку горнолыжников входят акробатика, легкая атлетика, спортивные игры, занятия со штангой.

В слаломе спортсмен проходит дистанцию 500—700 м со скоростью 40 км/ч.

В слаломе-гиганте длина трассы составляет от 1000 до 2500 м. Главное — пересечь двумя лыжами створ ворот. Если спортсмен этого не делает, т.е. допускает ошибку, его результат не засчитывается.

Демонстрируется скоростной спуск.

Еще один раздел горнолыжного спорта — скоростной спуск, для которого используются специальные лыжи — короче и шире обычных. Посадка у лыжников низкая, корпус сильно наклонен вперед. На трассе могут встречаться трамплины. Большое внимание уделяется ознакомлению с соревновательной трассой.

Дети тоже могут заниматься горнолыжным спортом, но для этого необходимо знать правила подъема и торможения.

Демонстрируются способы подъема и торможения на горе.

Во время подъема на гору можно использовать шаги: скользящий, ступающий, «лесенкой», «елочкой» и «полуелочкой». При спусках с горы следует соединить мысы лыж, а «пятки» развести в стороны, т.е. образовать «плуг». Такое положение позволит затормозить во время спуска.

Подъем и спуск детей с пологой горки.

Демонстрируется спуск на сноуборде.

Таким видом спорта занимаются на специальных «снежных досках» — сноубордах, которые отличаются слегка загнутыми «носом» и «хвостом», а также креплениями.

Спортсмены могут выполнять скоростные спуски, прыжки с трамплина, трюковое катание в специальном рве с профилированными спинками и последовательное преодоление препятствий: рэйлов, трамплинов, пирамид.

Для сноубордистов существуют специальные упражнения. Люди, занимающиеся этим видом спорта, хорошо координированы, с развитым чувством равновесия. В нашей стране это самый молодой вид лыжного спорта.

Далее дети переходят в теплое помещение лыжной базы, убирают лыжи. Последующее ознакомление детей с лыжными видами спорта сопровождается электронной презентацией.

Лыжники прыгают с гор или искусственных строений — трамплинов.

Спортсмены проходят несколько фаз: спуск с горы, переход на стол отрыва, сам прыжок (без палок) и приземление.

Судьи оценивают красоту, чистоту полета и достигнутую длину.

В прыжках с трамплина используются длинные широкие лыжи со специальными креплениями. Во время полета лыжники сильно наклоняются вперед, иногда их тело почти параллельно лыжам. Длина полета может достигать от 70 до 110 м. Все зависит от техники полета, скорости разгона и длины трамплина.

Во фристайле используются маленькие лыжи и палки. Спортсмены могут выполнять акробатические трюки в полете с трамплина без палок, фигурное катание с палками на пологом склоне или скоростной спуск (на время) по бугристому склону с использованием элементов акробатики.

Это молодой вид спорта, который в последние годы завоевывает все большую популярность. Спортсмены должны заниматься акробатикой, прыжками на батуте, кататься на коньках.

Проводится подвижная игра «Фигура спортсмена».

Дети бегают по кругу на слова взрослого.

Вьюга кружится — раз,  
Вьюга кружится — два,

Вьюга кружится — три,  
Фигура спортсмена, замри.

Дети замирают, имитируя вы-  
бранный вид лыжного спорта. Во-  
дящий ходит между фигурами и  
угадывает тот или иной вид спорта.

Наше занятие подходит к  
концу. С какими видами спорта  
мы сегодня познакомились?

Дети отвечают.

### Конькобежный спорт

*Место проведения:* городской  
ледовый дворец спорта или хок-  
кейная площадка.

*Оборудование:* различные  
виды коньков, клюшки, ворот-  
ца, набивные мешки, костюмы  
сказочных персонажей.

\* \* \*

В е д у щ и й. Здравствуйте, ре-  
бята! Сегодня мы познакомимся  
с конькобежным видом спорта.  
Первые коньки появились не-  
сколько тысяч лет назад. Наши  
далекие предки делали коньки  
из обточенных костей с отвер-  
стиями для ремней. Костяные  
коньки нельзя было наточить,  
поэтому они плохо скользили и  
конькобежцы пользовались пал-  
ками, чтобы отталкиваться. Лишь  
в Средние века коньки научи-  
лись делать из железа.

В нашем Отечестве металли-  
ческие коньки появились почти  
300 лет назад. Царь Петр I сам  
выковал для себя из железа  
коньки, изгиб которых украсил  
изображением конской головы.

Отсюда русское название  
«коньки»!

Есть три вида коньков, каж-  
дый из которых предназначен  
своему виду спорта. (*Показыва-  
ет.*)

Вот это — фигурные коньки.  
Посмотрите, полозья слегка за-  
круглены, носки имеют насечки.  
Такие коньки используют  
спортсмены, занимающиеся как  
одиночным, так и парным фи-  
гурным катанием. (*Показывает  
картинки.*) Посмотрите, здесь  
вы можете видеть юношей и де-  
вушек, которые катаются или по  
одному, или в паре.

А вот это — хоккейные конь-  
ки. Они короткие и прочные, с  
высоким ботинком. Их надева-  
ют хоккеисты, когда играют в  
хоккей.

А это — беговые коньки. У них  
длинные тонкие лезвия, позволя-  
ющие очень долго скользить на  
большой скорости. Такие конь-  
ки предназначены для спортсме-  
нов, которые занимаются конь-  
кобежным спортом.

Ребята, какие виды коньков  
вы запомнили? В каких видах  
спорта используются коньки?

Дети отвечают.

Молодцы! Сейчас мы с вами  
посмотрим сказку. Но будьте  
внимательны. Артисты наденут  
различные виды коньков. (*Чи-  
тает отрывок из стихотворения  
С. Есенина.*)

Поет зима, аукает —  
Мохнатый лес баюкает

Стозвоном сосняка.  
Кругом с тоской глубокою  
Плывут в страну далекою  
Седые облака.

В одной маленькой деревушке под названием Кулебяка жили Витя и Маша. В один из солнечных дней дети пошли гулять.

Как на тоненький ледок  
Выпал беленький снежок.  
Был он белым и пушистым  
И на солнце серебристым.

В и т я. Маша, пойдём кататься на коньках.  
М а ш а. Пойдём.

Демонстрируется парное катание Маши и Вити на коньках.

В е д у щ и й. Дети пошли кататься. Началась метель, которая унесла их в сказочный лес.

М а ш а. Витя, куда это мы попали? Мне страшно.

В и т я. Мне тоже страшно.

Витя пятится спиной и сталкивается со Снеговиком. Оба падают, быстро встают. Маша прячется за Витю.

Ты кто?

Снеговик

Я Снеговик, я Снеговик!  
Пусть, я ростом невелик,  
Зато мои подружки —  
Снежинки-хохотушки.  
Я Снеговик, я Снеговик!  
Внутри я снегом весь набит.  
На голове ведро,  
В руках моих метелка.  
А вы кто?

В и т я. Мы — Витя и Маша.  
Мы заблудились. Помогите нам.

Снеговик. Ладно, я покажу вам дорогу из леса, но сначала познакомлю вас с моими подружками — снежинками.

Чародейкою зимой  
Околдован, лес стоит,  
И под снежной бахромою,  
Неподвижною, немою,  
Чудной жизнью он блестит.

Девушки-снежинки танцуют на коньках.

Летите, снежинки,  
Спускайтесь с небес,  
Окутайте снегом  
И поле и лес.  
Метель, помогите нам,  
Метель, покружи.  
Снежинок красивых  
Ты нам покажи.

Появляются бабки-ежки, которые похищают Снеговика. Витя и Маша остаются одни. Начинается метель, которая приносит письмо: «Снеговик заперт в заколдованном доме. Расколдовать его можно с помощью трех ключей. Ключи потеряны. Найдите их».

В е д у щ и й. Ребята, вы можете нам найти ключи. Выходите на хоккейную площадку.

Первый ключ: «Этой палкой бей смелее, чтоб удар был, как из пушки. Эта палка для хоккея. И она зовется...».

Д е т и (хором). Ключиком!

Проводится ледяная эстафета «Гонка с шайбами».

В е д у щ и й. Второй ключ: «Все лето стояли, зимы ожидали. Дождались поры — помчались с горы».

Д е т и. Санки.

Дети катаются на лежанках «тройками лошадей».

В е д у щ и й. Третий ключ: «Гуляю в поле, летаю на воле. Кручу, бурчу, знать ничего не хочу».

Д е т и. Метель.

Проводится подвижная игра «Снег — метель — мороз».

По команде «Снег!» дети, плавно кружась, приседая, легко на носочках передвигаются по всему пространству хоккейной площадки. По команде «Метель!» бегут в направлении, указанном ведущим, и собираются в большую кучу. По команде «Мороз!» встают в круг, берутся за руки.

В е д у щ и й. Молодцы, ребята, все ключи найдены. Теперь мы сможем открыть дом.

Друзья открывают заколдованный дом. Появляется Снеговик, благодарит детей.

Снеговик. А где бабки-ежки?

Выходят бабки-ежки.

Бабки-ежки. Простите нас, пожалуйста.

В е д у щ и й. Ребята, мы простим бабок-ежек?

Дети отвечают и прощаются со сказочными героями.

## Водные виды спорта

*Место проведения:* городской плавательный бассейн, на трибунах которого дети располагаются в качестве зрителей «Морской сказки».

*Оборудование:* костюмы персонажей, надувные мячи, обручи, пластиковая бутылка.

\* \* \*

В е д у щ и й

Жил царь морей на дне  
морском,

Без дела не скучал:

Корону чистил он песком,

Да корабли качал.

Он потому и уцелел,

Что жил на дне морском.

Ведь этот царь, как парус бел,

Был добрым стариком.

Но вот однажды сам не свой

Вернулся царь морской.

И все заметили, что царь

Совсем уже другой.

Его любимая жена

Исчезла в час ночной.

Со свитой (Водяной, 2 лягушки, 2 дельфина, 2 стражника, 6 русалок) выплывает Нептун и размещается на бортике.

Нептун. Я бедный, несчастный, всеми брошенный царь. Мне грустно и одиноко! Где же мне искать свою любимую жену?

Водяной. Эй, русалки, потешьте Морского царя своими танцами.

Русалки выполняют следующие упражнения синхронного плавания:

— построение в круг и движение по кругу;

— «звезда» на спине (взяться за руки, соединить ноги);

— «фонтан» (работа ногами в центре круга);

— построение в диагональ;

— поднять правую руку вверх;

— поднять левую руку вверх и повернуться на 180°;

— «гусеница» (лечь на спину, ноги к голове партнера);

— поднять правую ногу вверх, согнуть, выпрямить опустить;

— построение в шеренгу;

— «ракеты» (скольжение с работой ног);

— «поплавок»;

— «шестиугольник» (соединить руки и ноги).

Русалки выходят на бортик, располагаясь вокруг Нептуна.

Государь! Не вели казнить, а вели слово молвить.

Нептун. Повелеваю! Говори!

Водяной. Взгляни на гладь морскую, к нам приближается морская почта. Разреши я прочту ее?

Плывет бутылка, в которой запечатано письмо. Водяной тянет за веревку, достает бутылку и читает письмо: «Владыка рек, озер, морей и океанов! Самые жуткие и кровавые, самые коварные и беспощадные пираты на свете сообщают тебе, что твоя жена Атлантида находится у нас. Мы вернем тебе ее, если ты отдашь нам свой символ власти — трезубец».

Нептун. Да как они посме- ли?! Испепелю! Накажу! Эй, вер-

ные стражи и слуги! Ступайте и разыщите морских злодеев!

Лягушки, стражники и дельфины отправляются на поиски морских пиратов.

Демонстрируются разные стили плавания.

На водных лыжах появляются морские Пираты.

Демонстрируются упражнения на водных лыжах.

Стража и свита Нептуна идут по бортику, приближаясь к Пиратам.

Стража. Именем Владыки морского следуйте за нами!

Ведущий. Пираты очень обрадовались! Они думают, что Нептун решил отдать им трезубец — символ власти, и они станут самыми могущественными в морском царстве. Они не ожидают наказания.

Все подходят к Нептуну.

Нептун. Презренные! Как вы посмели украсть мою драгоценную жену?! Как вы посмели посягнуть на символ власти — мой трезубец?! Говорите немедленно, где вы спрятали Атлантиду!

Нептун направляет острие трезубца на пиратов. Пираты, испугавшись, падают на колени и просят пощады.

Пираты. Не губи! Пощади! Мы все расскажем! Злой проклятый морской змей заставил нас украсть твою жену и написать письмо. Он хочет получить

всю власть, а для этого ему нужен твой трезубец.

Нептун. Мы должны победить змея — ужасного злодея и освободить Атлантиду!

Водяной. Царь-государь, позволь слово молвить!

Нептун. Повелеваю!

Водяной. Пусть морские пираты состязаются с твоими слугами и стражниками. Тогда и узнаем, чьи чары сильнее!

Нептун. Повелеваю! Устроить состязание! Кто быстрее доплывет до середины бассейна — дельфины или пираты?

Демонстрируется скоростное плавание стилем кроль на груди.

Дельфины выиграли первое испытание! А во втором испытании мне помогут дети. Отгадайте загадки!

Летом в болоте вы ее найдете.  
Зеленая квакушка.  
Кто это?

*(Лягушка.)*

У родителей и деток  
Вся одежда из монеток.

*(Рыбы.)*

Под водой живет народ,  
Ходит задом наперед.

*(Раки.)*

А теперь загадки будут сложнее!

Чтобы плавать было легче —  
Пристегни к ногам  
их крепче.

Смело воду загребают,  
Плавать людям помогают.

*(Ласты.)*

Кролем, брассом, на спине  
Плавать я могу.

Соревнуюсь на воде,  
Я к финишу спешу.

*(Пловец.)*

Чтоб спокойно под водой  
Созерцать весь мир

морской,

И придумано оно —

С длинной трубочкой стекло.  
*(Маска и трубка для подводного плавания.)*

Дети выиграли у пиратов и второе испытание! Молодцы! Третье испытание. Кто больше забросит мячей в обручи?

Ребята сбрасывают в воду мячи.

Демонстрируются элементы игры «Водное поло» с забрасыванием мячей в вертикальные обручи.

И третье испытание выиграли мои силы!

На поверхности воды появляется голова водяного Змея.

Прыгуны-летуны, вперед. Гоните прочь Змея-злодея.

Дети прыгают с вышки.

Чары злого Змея побеждены!

Входит Атлантида. Все радуются.

Я старый бог, я прожил  
долгий век.

Сегодня мне и радостно  
и грустно.

Ты стал владыкой моря,  
человек,

Им управляешь мудро  
и искусно.



Начинаем готовиться к выступлению.

По показу взрослого дети выполняют самомассаж — растирание и поглаживание лица, рук, туловища, ног.

**Внимание! Внимание!** Начинается веселое цирковое представление.

По команде Клоуна дети перестраиваются из шеренги в колонну и выполняют различные виды ходьбы и бега.

Сегодня на арене совсем еще юные цирковые артисты. Парад-алле!

Обычная ходьба в колонне друг за другом, ходьба на носках.

На арене дрессированные медвежата.

Ходьба на высоких четвереньках.



А теперь на арене веселые клоуны.

Ходьба скрестным шагом через лежащий на полу шнур, в дальнейшем бег семенящим шагом.

Перед вами дрессированные собачки.

Бег широким шагом через лежащие на полу гимнастические палки.

А теперь на арене цирка лошадки.

Ходьба с высоким подниманием коленей.

Разминка закончена и сейчас на арене цирка выступят веселые и непослушные обезьянки.

Ходьба обычная, враспынную, построение враспынную, ОРУ — музыкально-ритмическая композиция «Чунга-Чанга».

Под фонограмму музыки «Цирковой марш» дети за ведущим выполняют перестроения в колонну, в три колонны.

Следующим номером нашей программы станет выступление дрессированных котят.

1-я колонна: ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием на двух руках.

На арене жонглеры с мячами и гимнасты.

2-я колонна: упражнения на тренажерах и батуте.

3-я колонна: отбивание мяча об пол двумя руками.

На арене цирка дрессированные голуби.



### **Подвижная игра «Быстрее по местам»**

Под фонограмму динамичной музыки дети двигаются по залу, имитируя полет птиц. У каждого ребенка на руке находится резинка или браслет определенного цвета. На полу лежат кольца таких же цветов (по количеству детей). С окончанием музыки каждый ребенок должен найти домик такого же цвета, что и резинка на его руке.

Клоун. А теперь перед нами фокусники.

### **Дыхательная гимнастика «Факир»**

Клоун. На этом заканчивается наше цирковое представление.

Заключительный парад-алле!

Дети выполняют ходьбу в колонне друг за другом, «змейкой».

### **Литература**

*Буренина А.И.* Программа дополнительного образования по ритмической пластике для детей: Ритмическая мозаика. СПб., 2000.

*Голицына Н.С.* Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ. М., 2004.

От рождения до школы. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой. М., 2010.

*Степаненкова Э.Я.* Физическое воспитание в детском саду. М., 2005.

# Физкультурно-тематический досуг для старших дошкольников «Юные пожарные»

**Досова Л.А.,**

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с «Солнышко»,  
г. Вуктыл, Республика Коми*

## *Цели:*

- обобщать и развивать элементарные представления о пожарной безопасности и навыки;
- закреплять знания о профессии пожарного;
- воспитывать взаимопомощь, доброжелательное отношение друг к другу.

*Оборудование:* телефон, стойка, жилетка, каска, скамейка, дуга, туннель, палочка с ленточкой, пожарная машина, канат, корзина с бутафорским огнем, игрушечные огнетушители, лестница — все по 2 шт.; кегли — 8 шт., куклы и красные платочки — 12 шт., кубики-«угольки», грамоты и призы, эмблемы для команд.

\* \* \*

Зал украшен красными воздушными шарами, плакатами по пожарной безопасности, рисунками детей.

Под музыку дошкольники входят в зал и строятся в две шеренги напротив друг друга.

Ведущий. Ребята, я вам сейчас загадаю одну загадку, а вы

догадайтесь, о чем мы сегодня поговорим.

Если дым валит клубами,  
Пламя бьется языками,  
И огонь везде, и жар,  
Это бедствие — ...

Дети (*хором*). Пожар.

Ведущий. Да, сегодня мы с вами поговорим о правилах пожарной безопасности, о нелегком труде пожарных, о том, как бороться с огнем и как избежать пожара. Наша спортивная игра посвящается смелым и отважным людям, профессия которых — пожарные.

А вы хотите стать пожарными?

Дети отвечают.

Для того чтобы стать пожарным, надо многое уметь и пройти серьезные испытания. И сегодня в наших играх и эстафетах, ребята, вы покажете свою смелость, силу, ловкость, быстроту и, конечно же, дружбу. А еще вы докажете свою готовность вступить в ряды «юных пожарных».

Выбегают за бияки.

1 - й за бияка

Сразу нас узнает всякий —  
Ведь и я, и ты  
Хулиганы забияки — и ты, и я!  
Круто зажигаем мы ночью  
и днем,  
Весело играем мы с огнем,  
с огнем.

Хулиганы — забияки.  
Зажигалки — огоньки.

2 - й за бияка

Нет, не случаен наш союз!  
Когда в душе огонь пылает.  
У нас с тобой отличный вкус,  
Нам вместе скучно  
не бывает.

1 - й за бияка

Руки чешутся начать  
И чего-то поджигать.  
Только что ж мы подождем?

2 - й за бияка

Видел я тут за углом,  
Что три братца поросенка  
Собирались строить дом!

1 - й за бияка. А давай спалим их домики?

2 - й за бияка. Здорово, давай! Спички доставай, огонь проверь.

Ведущий (*свистит*). Вы кто такие?

Забияки (*вместе*). Как кто? Друзья, хулиганы-забияки, нас все знают.

Ведущий. К большой радости, я вас не знаю. А вы, ребята, знакомы?

1 - й забияка (*подходит к кому-нибудь из детей*). Как это ты меня не знаешь? Помнишь, вместе за домом листья поджигали?

2 - й забияка (*тоже подходит к кому-нибудь из детей*). А я вот этого знаю. Ну, привет! Бери спички (*протягивает коробок*), у меня еще есть.

Ведущий. Успокойтесь, забияки! Видите, никто никогда из детей с вами не встречался. А вот из-за таких, как вы, хулиганов случается много пожаров, с вами жить опасно.

Забияки (*вместе*). Что мы-то опять?

Ведущий. И все-таки очень хорошо, что мы с вами встретились.

Забияки (*вместе*). Это почему?

Ведущий. Да потому, что вы знаете, как сделать пожар — а это очень-очень плохо. Знаете ли вы, как пожар потушить и что делать, если он начался?

Забияки (*опускают голову*). Нет, не знаем.

Ведущий. А вот наши дети знают правила пожарной безопасности и выполняют их, чтобы не было пожаров. Они помнят самое главное правило: «Спички детям — не игрушка».

Оставайтесь с нами, вы многому научитесь и, надеемся, что не захотите больше быть забияками.

Ты о пожаре услышал, запомни правила!

1 - й ребенок. Если огонь небольшой, можно попробовать сразу же потушить его, набросив на него плотную ткань или одеяло или вылив емкость с водой.

2 - й ребенок. Если огонь не погас, надо выбежать из дома в безопасное место и обязательно закрыть плотно дверь, так как от воздуха огонь разгорится еще сильнее.

3 - й ребенок. Надо сразу же сообщить о пожаре, позвонив по номеру 01.

Знает каждый гражданин  
Этот номер 01.

Если к вам придет беда,  
Позвони скорей туда,  
А если нету телефона,  
Позови людей с балкона.

4 - й ребенок. И последнее — при пожаре дым опаснее огня. Стоит вдохнуть его несколько раз, и может закружиться голова. Нужно лечь на пол, потому что дым поднимается вверх. Но не надо прятаться от дыма в шкаф, под кроватью — так от дыма не спастись, а пожарные долго не смогут вас обнаружить.

Ведущий. Из-за чего еще может случиться пожар?

Дети отвечают.

Самое главное, ребята, не играйте никогда с огнем, из рыжего котенка он может превратиться в злого тигра — и тогда будет беда.

Ну что, забияки, вам понятно?

Забияки. Понятно и даже очень интересно.

Ведущий. Раз вам все так интересно, оставайтесь с нами на празднике и поучитесь хорошему у наших детей. Сегодня у нас конкурс «Пожарные учения», а вас ждут испытания на смелость, ловкость, выносливость.

Рад приветствовать команды. Равняйся, смирно! Предлагаю капитанам назвать свою команду и девиз.

Капитан (подготовительной к школе группы). Мы — команда «Капельки». Наш девиз...

Все (*вместе*). При пожаре, как один, набираем 01.

Капитан (старшей группы). Мы — команда «Огоньки». Наш девиз...

Все (*вместе*). Знает мальчик и девчушка: спички детям — не игрушка.

Ведущий. Как и на настоящих соревнованиях, у нас есть жюри, сейчас я вам его представляю.

Далее проходит представление жюри, в составе которого — член муниципальной пожарной части.

Пусть жюри весь ход сраженья  
Без промашки проследит.  
Кто окажется дружнее,  
Тот в бою и победит!

За каждую победу в испытании команда получает одно очко: кубик-уголек.

Пора начинать соревнование.

Ты о пожаре услышал —  
Скорей об этом дай сигнал.  
Пусть помнит каждый  
гражданин:

Пожарный номер  
(все хором) — 01.

При обнаружении начавшегося пожара очень важно сообщить об этом как можно скорее в пожарную охрану.

### **Эстафета 1. Кто быстрее вызовет пожарную команду?**

Участвует по 6—7 человек от каждой команды.

Каждый участник эстафеты бежит до телефона, поднимает трубку, кричит: «01! Пожар! Горим!», затем возвращается обратно и передает эстафету следующему игроку.

### **Эстафета 2. Чья команда быстрее соберется на пожар?**

По сигналу взрослого надо надеть жилетку и каску, добежать до «огня» (корзина с бутафорским бумажным огнем), обежать его, вернуться к своей команде и передать жилетку и каску следующему игроку. Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

Ведущий. Чтобы спасти людей из пожара, пожарным приходится преодолевать различные препятствия и много тренироваться на пожарных учениях. Мы с вами сегодня также находимся на пожарных учениях, как говорится: «Тяжело в учении — легко в бою». К нам поступил первый сигнал о помощи:

«Спасите игрушки!» Как настоящие пожарные, вы будете сейчас преодолевать препятствия, спасая свои любимые игрушки.

### **Эстафета 3. Спасите игрушки!**

По сигналу взрослого необходимо проползти на четвереньках по лестнице, пробежать между кеглями «змейкой», взять («спасти») одну куклу и вернуться обратно к команде без препятствий, передать эстафету следующему игроку, а куклу оставить у себя. Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

Ведущий. Мы уже сегодня поговорили о причинах пожара и некоторых способах тушения огня. Но забыли вспомнить об одном приборе, который тоже может помочь при пожаре.

Кто догадался, о чем идет речь? Дети. Это огнетушитель.

Чтоб огонь нам победить,  
Его надо потушить.  
И в беду попавшим людям  
Надо быстро помочь,  
С пламенем бороться будем  
Мы и день и ночь!

### **Эстафета 4. Тушим пожар**

За ориентиром ставятся предметы (по количеству детей), которые надо «тушить», на них сверху кладутся красные платочки — «огонь». Дети в руках держат огнетушители с водой. По сигналу первый участник бежит по скамейке, пролезает под дугами, подбегает к любому предмету, «тушит» его (брызгает водой из огнетушителя на плато-



чек), забирает платочек и возвращается в свою команду, передавая огнетушитель следующему, и т.д. Побеждает команда, которая первой «потушит» пожар.

**В е д у щ и й**

Вы все силы приложили  
И пожар вы потушили.  
Было трудно, тяжело,  
Но умение и ловкость  
Нас от бедствия спасло.  
Мо-ло-дцы!

Очень часто при спасении людей пожарным приходится преодолевать препятствия, не видя их из-за дыма.

### **Эстафета 5. Задымленный коридор**

Участвуют одновременно все игроки команды. По сигналу взрослого дети друг за другом

ползут по туннелю, оббегают стойку, возвращаются обратно и строятся на линии старта. Побеждает команда, первой построившаяся в указанном месте.

**В е д у щ и й.** Молодцы, юные пожарные! Много у вас сил и сноровки.

А теперь я предлагаю немножко отдохнуть, поиграть, а заодно и проверить, кто самый внимательный.

### **Игра «Кто самый внимательный?»**

После каждого куплета жду от вас, друзья, ответа: «Это я, это я, это все мои друзья».

1. Знает кто из вас о том, что нельзя играть с огнем?

Дети отвечают после каждого вопроса.

2. Кто из вас шалит с огнем, утром вечером и днем?

3. А, скажите, кто из вас не включает в доме газ?

4. Кто из вас, пусть говорит, с электричеством шалит?

5. Кто костров не разжигает и другим не позволяет?

6. Кто от маленькой сестрички прячет дома, дети, спички?

7. Кто пожарным помогает, правила не нарушает?

Ведущий. И снова эстафета. Ребята, кто знает, что такое пожарный рукав?

Дети отвечают.

Да, пожарный рукав — это не рукав, который пришит к рубашке, а длинный шланг, по которому подается вода из пожарной машины. А у нас вместо рукава будет длинная лента (на палочке).

### **Эстафета «Кто быстрее скатает и раскатает пожарный рукав?»**

Первый ребенок проползает под скамейкой, скатывает ленту, возвращается к своей команде, передает эстафету другому, второй ребенок пролезает под скамейкой, разматывает ленту и возвращается в команду и т.д.

#### **В е д у щ и й**

Сила, ловкость и сноровка  
И физическая подготовка  
Для пожарного нужны,  
Для пожарного важны!

Следующая наша эстафета называется «Пожарная машина».

На машине ярко-красной  
Помчимся мы вперед.  
Труд тяжелый и опасный  
Нас, пожарных, ждет.



### **Эстафета «Пожарные машины»**

Перед каждой командой стоят кегли. По сигналу дети «змейкой» оббегают кегли, везя за собой пожарную машину (стараясь при этом не сбить ни одной кегли), обратно возвращаются прямо, без препятствий добегают до команды и передают машину следующему участнику.

**В е д у щ и й**

Есть у нас одна игра,  
Вам понравится она.  
Посмотрим все вместе сейчас,  
Какая команда сильнее у нас.

### **Эстафета «Перетягивание каната»**

**В е д у щ и й.** Что ж, скажу вам — молодцы!

Вы проявили ловкость, выносливость, быстроту, дружбу. Наши соревнования подошли к завершению. Трудная задача у нашего жюри. А пока они принимают решение, мы послушаем частушки от команды «Огоньки».

**Д е т и (исполняют частушки)**

Называюсь я пожарным —  
Укротителем огня.  
Злой огонь и дым угарный  
Отступают от меня.  
Мы, пожарные, — герои,  
Нам огонь послушен.  
Если вспыхнет он порою,  
Будет вмиг потушен!  
Пусть ревет пожар, бушуя,  
Как свечу, его тушу я!  
Для борьбы с огнем коварным  
Я не зря зовусь пожарным!

Выпал на пол уголек,  
Деревянный пол прожег.  
Не кричи ты и не стой,  
А туши его водой!  
Пусть мы маленького роста  
Только рост здесь ни при чем!  
Мы всегда готовы взрослым  
Помогать в борьбе с огнем!

**В е д у щ и й.** Внимание, команды, на старт! Слово предоставляется нашему жюри.

**Ж ю р и.** Сегодня, ребята, вы выдержали первый экзамен по пожарному мастерству. Мы посвящаем вас в юные пожарные, благодарим за отвагу и смелость.

Победители награждаются грамотами и призами.

**П о ж а р н ы й.** Вот вам наш наказ: при учебных тревогах соблюдать правила безопасности будьте готовы!

**Д е т и.** Всегда готовы!

**П о ж а р н ы й.** К борьбе с огнем будьте готовы!

**Д е т и.** Всегда готовы!

**В е д у щ и й.** Ну, забияки, вам понравилось у нас? Надеюсь, больше никогда не будете шалить с огнем, а тем более что-то поджигать?

**З а б и я к и.** Нет, не будем, это очень опасно!

**В е д у щ и й.** Вот и хорошо! Наша встреча подошла к концу.

Не играйте с огнем,  
Берегите свой дом,  
Чтоб тепло и уютно было в нем.

До свидания!

Под музыку дети уходят из зала.

# Физкультурный досуг экологической направленности для детей 5–6 лет «Дары осеннего леса»

Голдобина Л.В.,

инструктор по физкультуре МБДОУ д/с «Сказка»,  
пос. Агриш, Советский р-н, ХМАО — Югра

## Задачи:

- знакомить детей со съедобными и несъедобными грибами;
- закреплять знания о пользе лесных ягод северного края (черника, клюква, брусника);
- развивать двигательную активность детей;
- создавать положительные эмоции от совместного общения родителей и детей.

**Оборудование:** набор букв «Счастливый случай», секундомер, песочные часы, мешочки и маленькие бочонки с вопросами для гейма «Заморочки из бочки», эмблемы игроков, призы для поощрения, подкова.

\* \* \*

Звучит музыка. В зал, украшенный шарами и звездами, входит инструктор по физкультуре.

Инструктор. Добрый день, уважаемые болельщики и гости праздника. Мы рады приветствовать вас в этом зале. Сегод-

ня мы собрались здесь на игру «Счастливый случай». В игре принимают участие две команды — «Грибы» и «Ягоды», по 4–5 человек в каждой. Игра проводится в 4 гейма, между которыми звучит музыка из популярной когда-то телевизионной игры «Счастливый случай». До начала игры определяется очередность ответов команд. В конце каждого гейма счетная комиссия объявляет итоговый результат каждой команды.

Тема игры — «Дары осеннего леса». Вы должны вместе с родителем проявить ум, смекалку, находчивость, сообразительность и быть в хорошей физической форме.

В е д у щ и й

Пусть каждый смело вступит  
в бой,

В азарт соревнования.  
Успех придет не сам собой —  
Помогут ваши знания.

**1-й гейм. Разминка**

Каждому родителю нужно прочесть загадку, а ребенку добежать до обруча и взять картинку с нужной отгадкой.

Этот гриб живет под елью,  
Под ее огромной тенью.  
Мудрый бородач-старик,  
Житель бора — ... (боровик).

Под осинкой у тропинки  
Кто стоит среди травы?  
Ножка есть, но нет ботинка,  
Шляпа есть, нет головы.  
(Подосиновик.)

На пеньке живет семья:  
Мама, папа, брат и я.  
Дом у нас один,  
А крыша есть у каждого своя.  
(Опята, по Н. Пикулевой)

Конечно, не белый —  
Я, братцы, попроще,  
Расту я обычно в березовой  
роще...  
(Подберезовик,  
по З. Александровой)

А вот кто-то важный  
На беленькой ножке,  
Он в шапочке красной,  
На шапке — горошки.  
(Мухомор, по С. Михалкову)

**2-й гейм. Заморочки из бочки**

Каждая команда получает право достать из мешочка бочоночки с номерами задания и ответить на четыре вопроса.

1. Назовите ядовитые грибы.  
(Мухомор, поганка.)

2. Какие ягоды красного цвета растут на дереве? (Рябина.)

3. Что, кроме грибов и ягод, растет в лесу? (Лекарственные травы, кедровые орехи.)

4. Какие птицы осенью улетают на юг? (Грачи, скворцы, журавли.)

5. Какие правила нужно соблюдать, собирая ягоды? (Собрать с куста не все ягоды; срывая, не выдернуть весь куст.)

6. Какого цвета бывают сыроежки? (Красного, синего, желтого.)

7. Где чаще всего встречаются белые грибы? (Под молодыми елями.)

8. Из каких частей состоит гриб? (Из шляпки, ножки, грибницы.)

Ведущий. Молодцы, ребята! А теперь проверим музыкальные способности ваших родителей.

Родители исполняют «грибные» частушки.

За грибами в лес пойдем,  
Грибов вкусных принесем.  
Готовьте-ка кадушки,  
Солить будем волнушки.

Ну-ка, милая бабуля,  
Выгляни в окошко,  
Мы несем тебе грибов  
Целое лукошко!

А в лукошке-то у нас  
Все, что надо в суп грибной:  
И опята, и маслята,  
Есть и рыжик золотой.

Белый гриб-боровичок,  
Притаился — и молчок!  
Вот, попробуй-ка найди,  
Походи да погляди.

Розовые, красные,  
Золотые — разные!  
Сыроежки-модницы  
Солнышка сторонятся.

У опушки на поляне  
Вырос гриб в большой панаме.  
«Ничего я не боюсь,  
Я — отважный, смелый  
груздь!»

Есть грибы съедобные,  
Есть и ядовитые.  
Нам съедобные нужны —  
Мы на них любители.

На поляне мухомор  
Так и просится: «Сорви!»  
Только знай, что он плохой,  
И его ты не бери!

**3-й гейм. Ты — мне, я — тебе**  
Ведущий. Ребята! Ягоды нашего округа вы знаете хорошо. Попробуйте угадать их в следующем гейме, в котором команды загадывают друг другу загадки.

Команда «Грибы»

Бусы красные висят,  
Из кустов на нас глядят.  
Очень любят бусы эти  
Дети, птицы и медведи.  
(Малина.)

Когда весною талые  
Сойдут с болот снега,  
Она, как бусы алые,  
Усеет берега.  
(Клюква.)

Листики — с глянцем,  
Ягодки — с румянцем,  
А сами кусточки —  
Не выше кочки.  
(Брусника.)

Команда «Ягоды»

Сидит рядом с нами,  
Смотрит черными глазами.  
Черна, сладка, мала  
И ребятам мила.  
(Черника.)

Осень в сад к нам пришла,  
Красный факел зажгла,  
Здесь дрозды, скворцы  
снуют  
И, галдя, его клюют.  
(Рябина.)

Цветочки ангельские,  
А коготки дьявольские.  
(Шиповник.)

**4-й гейм. «Темная лошадка»**  
Ведущий. К нам на праздник пришла гостья. А кто она, попробуйте отгадать.

Все знают ту старушку:  
Живет она в избушке,  
В ступе летает,  
Всех детей пугает.

В зал влетает Баба Яга.

Баба Яга. Я — Баба Яга, ко-  
стяная нога.

Где из меда река,  
кисель-берега,  
Там живу я века — ага, ага!

Первое мое задание: лесные скороговорки для языка трудны да ломки.

Для команды «Грибы» такая:  
«Уронила белка шишку, шишка стукнула зайчишку».

Для команды «Ягоды» другая:  
«У села ли села лиса, у опушки ли леса?»

Какие молодцы! А хотите узнать, какое варенье я наготовила на зиму? Тогда слушайте!

Дети отвечают на вопросы логопеда.

Из малины ... (малиновое).

Из черники ... (черничное).

Из голубики ... (голубичное).

Из морошки ... (морошковое).

Из брусники морс ... (брусничный).

Из клюквы морс ... (клюквенный).

Ведущий. Сегодня мы узнали и повторили много нового материала. И пришла пора помочь пополнить запасы лесным зверюшкам. Они уже ждут угощения. Команда «Грибы» собирает съедобные грибы для белок. Команда «Ягоды» собирает только красные ягоды для медведя.

Дети по сигналу взрослого начинают выполнять задание, побеждает команда, которая сделает это с наименьшим количеством ошибок.

Баба Яга. Молодцы наши участники, на славу потрудились! Будет что кушать лесным жителям. Не зря говорят: «Ленивому и гриб поклона не стоит», «Собирай по ягодке — соберешь кузовок». Ну а я пошла обратно в свою избушку, утомили вы меня сегодня!

### **5-й гейм. Гонка за лидером**

Ведущий. Вы должны за одну минуту ответить на вопросы.

### **Вопросы для команды «Ягоды»**

1. Для какого органа человека полезна черника? (Для глаз — улучшает зрение.)

2. Какая ягода заменяет лимон по вкусу? (Клюква.)

3. При высокой температуре из каких ягод можно приготовить морс? (Из брусники.)

4. Можно ли есть волчью ягоду? (Нет.)

5. Про какую ягоду говорят: «В сенокос горька, а в мороз сладка»? (Про рябину.)

6. Какой ягодой любит лакомиться медведь? (Малиной.)

7. Его весной и летом мы видим одетым, а осенью с бедняжки сорвали все рубашки. (Лес.)

### **Вопросы для команды «Грибы»**

1. Маленький, удаленький, сквозь землю прошел, красную шапочку нашел. (Гриб.)

2. Каким грибом лечится лось? (Мухомором.)

3. Гриб, который растет под березой. (Подберезовик.)

4. В каких ягодах содержатся витамины В, С? (В шиповнике.)

5. Из какой ягоды девочки делают бусы? (Из рябины.)

6. Что лечит отвар из брусничного листа? (Кашель.)

7. Я на розу так похож, разве что не так хорош, но зато мои плоды всем пригодны для еды. (Шиповник.)

Ведущий. Молодцы, все справились и с этим заданием. А сейчас пришло время подвести итоги нашей игры.

Подведение итогов праздника-соревнования.

И за грибами, и за ягодами приходят люди в лес. Грибы и ягоды, особенно осенью, являются дарами леса, которые очень полезны и нужны человеку. А также дарами леса питаются все лесные жители! Поэтому мы должны беречь лес и бережно относиться к его дарам.

Жюри подводит итоги. Команды награждаются почетными грамотами. Дети поздравляют родителей с

праздником — Днем лесной промышленности и дарят заранее подготовленные подарки.

### Литература

Уланова Л.А. Методические рекомендации по организации и проведению прогулок для детей 3—7 лет. СПб., 2008.

Интернет-ресурсы: /shortwisdom.ru/riddles/5 Загадки про ягоды и грибы;

www.livelyday.ru/lively/chastushki/chastushki-o-gribach Частушки про грибы.

## Издательство «ТЦ Сфера» представляет книги



### С ФИЗКУЛЬТУРОЙ ДРУЖИТЬ — ЗДОРОВЫМ БЫТЬ! Методическое пособие

Автор — Маханева М.Д.

В данном пособии предлагаются рекомендации по физическому воспитанию детей дошкольного и младшего школьного возраста. Пособие содержит перспективные планы физкультурных занятий, уроков, занятий по плаванию, сценарии спортивных праздников и примерный комплекс закаливающих процедур из опыта работы МОУ «Прогимназия № 117» учителя физкультуры Г.В. Барановой.



### ФИГУРНОЕ ПЛАВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ Методическое пособие

Авторы — Маханева М.Д., Баранова Г.В.

Содержит общую характеристику средств, обеспечивающих здоровый образ жизни ребенка, методику работы по плаванию старших дошкольников, а также перспективное планирование занятий в бассейне для детей 6—7 лет и работы студии «Рисунки на воде». Представлены рекомендации по развитию нетрадиционных форм обучения плаванию детей 6—7 лет.

Эти и другие книги можно заказать по почте наложенным платежом. Пришлите заявку по адресу: 129626, Москва, а/я 40, по E-mail: sfera@cnt.ru, по тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05

или заказать в интернет-магазине: www.tc-sfera.ru

Не забудьте разборчиво написать свой индекс и обратный адрес.

# Игровые физические упражнения для детей раннего возраста в период адаптации к ДОУ

Ярославцева И.Б.,

педагог дополнительного образования  
ГБОУ д/с № 2575, Москва

**И**гровые упражнения позволяют научить дошкольников самостоятельно создавать условия для двигательной деятельности, подводить к самостоятельному выполнению сложных двигательных действий, формировать и развивать навыки самоорганизации в использовании различных движений и воспитать интерес и стремление к активным действиям, тем самым обеспечивая основу для интересной и содержательной деятельности в повседневной жизни.

Внимание коллег я бы хотела предложить несколько комплексов игровых упражнений под общим названием физкультурные «игралочки-забавлялочки», используемых в нашей образовательной организации для развития интереса малышей к физкультуре в первые месяцы их пребывания в детском саду.

Игровые упражнения можно проводить как в физкультурном зале, так и в групповой комнате.

## Игровые упражнения с использованием гимнастической палки

### Поймаем кошечку

*Задачи:*

- вызывать у детей желание проявлять физическую активность в игровом упражнении;
- учить поднимать и опускать руки, стараясь поймать кукольный персонаж;
- создавать условия для проявления речевого отклика в игровых действиях.

*Оборудование:* гимнастическая палка (1 м), перчаточная кукла Кошка.

\* \* \*

Взрослый подзывает к себе детей и показывает им гимнастическую палку, на которой сверху «сидит кошечка».

В е д у щ и й

Высоко на палочке  
Кошечка сидит.  
Тихо мяукает,  
На деток глядит.

Показ имитации «Кошечка мяукает».

Кошечка, к нам спустись.  
Все *(вместе)*. Кис, кис, кис.

Показ имитации «Кошечка лениво мяукает и качает головой».

Ведущий. Кошечка, не ленись.

Все *(вместе)*. Кис, кис, кис.

Показ имитации «Кошечка спускается вниз по палке и быстро поднимается вверх».

Ведущий

С кошечкой, ребятки,  
поиграйте,  
Ее попробуйте поймайте.

Показ имитации «Кошечка спускается вниз по палке и быстро поднимается вверх» (5—6 раз).

Дети поднимают руки вверх и пытаются поймать кошечку.

Игровое упражнение повторяется 2—3 раза.

### Убеги от кошечки

*Задачи:*

— развивать у детей желание изображать сказочных персонажей (мышек) в игровом упражнении;

— учить ходить врассыпную и разбегаться в разные стороны от кукольного героя.

*Оборудование:* гимнастическая палка (длина 1 м), перчаточная кукла Кошка, мышинные шапочки-маски (для каждого ребенка).

\* \* \*

Взрослый подзывает к себе детей и показывает им гимнастическую



палку, на которой сверху «сидит кошечка».

**В е д у щ и й.** Кошечка на палочке сидит и мышат сторожит.

Показ имитации «Кошечка смотрит по сторонам».

А мышата рядом гуляют,  
Кошечку не замечают.

Дети в мышиных шапочках-масках ходят в рассыпную вокруг палки, на которой «сидит кошечка».

Кошка с палочки слезает.

Показ имитации «Кошечка спускается вниз по палке».

**И мышат догоняет.**

Показ имитации «Кошечка догоняет мышат».

Взрослый поворачивает куклу в разные стороны, имитируя «погоню кошки за мышками». Свободной рукой держит палку.

Дети разбегаются в разные стороны.

Игровое упражнение повторяется 2–3 раза.

## **Игровые упражнения с мячиком**

### **Веселый мячик**

*Задачи:*

- стимулировать инициативу к участию в игровой ситуации, сопровождаемой речевым откликом;
- развивать реакцию, согласовывая совместные действия, в процессе ловли мячика;

— поощрять попытки детей к игровому взаимодействию со взрослым.

*Оборудование:* маленький мягкий мячик (диаметром 5 см), к которому привязана тонкая резиночка с петелькой на конце (петелька надевается на указательный палец руки); детский столик.

\* \* \*

Взрослый стоит у столика и подзывает к себе детей. Он показывает им маленький мячик в своих руках.

**В е д у щ и й**

Мячику на месте не ложится,  
Очень любит он повеселиться.

Взрослый поворачивает мячик в разные стороны.

Прыгает мячик высоко,  
Поймать его нелегко.

Взрослый подкидывает мячик на резиночке вверх, мячик ударяется об стол и снова подскакивает вверх.

С мячиком поиграйте,  
Его попробуйте поймайте.

Показ имитации «Мячик прыгает».

Взрослый совершает рукой движения вверх-вниз и захватывает мячик в кулак. Дети тянутся к мячику, пытаясь поймать его своими ручками.

Куда мячик пропал?

Взрослый осматривает свой кулак, в котором находится мячик.

**В с е (вместе).** В кулачок усакакал.

Дети рассматривают кулачок взрослого, в котором находится мячик.



**В е д у щ и й.** Пальчики разжимаем.

Взрослый разгибает пальчиками свободной руки пальчики, сжатые в кулак. Или же один-два ребенка подходят к взрослому и помогают ему разжать пальцы.

**Мячик выпускаем.**

Взрослый показывает детям мячик на ладони своей руки.

Игровое упражнение повторяется 2—3 раза.

**Где мячик?**

*Задачи:*

— учить ориентироваться в помещении и согласованно действовать в игровой ситуации;

- вызывать желание включиться в речевое взаимодействие средствами игры;
- создавать игровые условия для обучения прыжкам на месте;
- стимулировать желание перемещаться за взрослым в заданном направлении (парами, подгруппой);
- приучать брать мяч и отдавать его взрослому.

*Оборудование:* резиновый мяч (диаметром 20—25 см).

\* \* \*

Дети стоят около взрослого.

**В е д у щ и й**

Мячик круглый и большой,  
Посмотрите, вот какой.

Взрослый показывает детям мячик.

Мячик прыгал и скакал,

Показ имитации «Мячик прыгает».

Взрослый кидает и ловит двумя руками мяч.

Все (*вместе*). Прыг-скок, прыг-скок.

Дети приседают, стараясь подпрыгивать.

И куда-то вдруг пропал.

Взрослый прячет мячик за спину.

В е д у щ и й. Где мячик?

Взрослый и дети осматриваются по сторонам.

Мячик быстро покатился.

Взрослый откатывает мячик вперед.

И в уголочке притаился.

Показ имитации «Мячик укатился в уголок группы».

Кто за мной пойдет?  
Кто же мячик найдет?

Дети выражают желание — идти искать мячик. Взрослый называет имена этих детей. Далее дети по желанию идут за взрослым искать мячик.

Как варианты: взрослый называет по именам детей, которые пойдут с ним искать мячик; дети по желанию берутся за руки и идут за взрослым искать мячик; дети по желанию идут за взрослым искать мячик, высоко поднимая ноги, и т.д.

Все (*вместе*). Вот он мячик!

Кто-то из детей поднимает мяч и отдает его взрослому.

Игровое упражнение повторяется 2—3 раза.

### Грустный мячик

*Оборудование:* резиновый мячик (диаметром 30—40 см).





\* \* \*

Взрослый обращает внимание детей на мячик, который лежит на полу.

**Ведущий.** Лежит мячик на полу и вздыхает. (*Берет мячик в руки.*)

**Мячик.** Никто со мной не играет.

Показ имитации «Мячик говорит».

Взрослый покачивает мячик в такт своим словам.

**Все (вместе)**

Мячик, не надо скучать,  
Мы с тобой будем играть.

**Вариант 1. Друг другу мячик катаем**

**Задача:** учить катить мяч двумя руками взрослому в игровой ситуации.

Дети садятся на ковер полукругом, вытягивают ножки вперед и расставляют их в стороны.

**Все (вместе)**

Друг другу мячик катаем,  
Весело играем.

Взрослый откатывает поочередно мячик каждому ребенку.

**Ведущий.** Машенька, мячик лови!

Ребенок ловит катящийся к нему мяч двумя руками.

Машенька, обратно мячик, кати!

Ребенок откатывает двумя руками мяч обратно взрослому.

Взрослый откатывает мячик другому ребенку.

Игровое упражнение повторяется 5—6 раз.

**Вариант 2. Прыгаем с мячиком**

**Задача:** учить приседать и подпрыгивать, взаимодействуя с игровым персонажем.



В е д у щ и й

Прыг-скок, малыши,  
Прыг-скок, хороши.  
Прыг-скок, прыг-скок,

Дети слегка приседают и выпрямляются, стараясь подпрыгивать.

Прыг-скок, прыг-стоп!

Дети останавливаются по команде взрослого.

Постоим и опять

В с е (*вместе*). Будем весело скакать.

Игровое упражнение повторяется 2—3 раза.

*Вариант 3. Мячик догоняем!  
От мячика убегаем*

*Задача:* учить бежать в медленном темпе (подгруппой) за игровым персонажем.

*Мячик.* Согласен! Я буду от вас убежать, а вы меня попробуйте догнать!

Взрослый в умеренном темпе передвигается вперед, одновременно кидая и ловя мяч двумя руками. Дети следуют за ним, «догоняя мяч».

*Задача:* учить убежать в медленном темпе (подгруппой) от игрового персонажа.

М я ч и к

Продолжаем играть,  
Я вас буду догонять.

Дети разбегаются от мяча в разные стороны. Взрослый в умеренном темпе передвигается за детьми, одновременно кидая и ловя мяч двумя руками.

Игровое упражнение повторяется 2—3 раза.

**Поможем обезьянке  
собрать мячики в корзинку**

*Задача:* учить детей по команде собирать вместе с кукольным персонажем мячики в корзинку.

**Оборудование:** маленькие мячики, корзиночка и ручная кукла — обезьянка.

\* \* \*

Дети сидят на ковре.

Взрослый обращает внимание детей на раскиданные на ковре мячики и рядом с ними корзиночку.

**В е д у щ и й**

Кто тут с мячиками играл  
И в корзиночку их не убрал?

Взрослый заглядывает в корзиночку, из которой «выглядывает» обезьянка.

Это обезьянка.

**В с е (вместе)**

Обезьянка, ай-яй-яй,  
Мячики в корзиночку убирай.

Показ имитации «Обезьянка собирает в корзиночку мячики».

**Обезьянка.** Мячики раскатились, вы поможете мне их собрать?

**Дети.** Да!

Показ имитации «Дети помогают обезьянке собирать мячики в корзиночку».

Игровое упражнение повторяется 2—3 раза.

### **Игровые упражнения с веревочкой**

#### **Прыгаем с веревочкой**

**Задача:** развивать желание проявлять двигательную активность в игровой ситуации.

**Оборудование:** веревочка-скакалка.

\* \* \*

Дети сидят на скамейке. Взрослый показывает детям веревочку-скакалку.

**В е д у щ и й**

Веревочка прыгучая,  
Веревочка скакучая.  
Прыгала-скакала,  
Ребяток забавляла.  
Прыг-скок, прыг-скок,  
Прыг-скок, прыг-скок.

Показ имитации «Веревочка прыгает».

Взрослый прыгает через веревочку-скакалку.

Дети делают попытки прыгать рядом со взрослым.

**И** вдруг упала.

Показ имитации «Веревочка падает на пол».

Взрослый выпускает из рук веревочку.

Полежала, отдохнула.

Взрослый поднимает веревочку-скакалку или же кто-то из детей по желанию поднимает ее с пола и подает взрослому.

Подлетела и опять,  
**В с е (вместе).** Стала весело скакать.

Показ имитации «Веревочка прыгает».

Взрослый прыгает через веревочку-скакалку.

Дети прыгают рядом со взрослым.

Игровое упражнение повторяется 2—3 раза.

### Клубочек

*Задачи:*

- приобщать к участию в игровой ситуации с использованием спортивного оборудования;
- развивать умение ритмично двигаться подгруппой, держась за веревочку, в заданном направлении;
- стимулировать речевую активность в процессе игры.

*Оборудование:* веревочка — канатик (длиной 2,2 м, диаметром 2—3 см).

\* \* \*

Дети стоят около взрослого.

Ведущий. Что это? (*Показывает детям клубочек.*)

Дети отвечают.

Это клубочек-мягкий моточек.

Дети глядят клубочек.

Катится клубочек по дорожке.

Показ имитации «Клубочек катится по дорожке».

Взрослый кидает вперед клубочек и тянет его за ниточку.

Все (*вместе*). А за ним бегут наши ножки.

Взрослый и дети бегут за клубочком.

Только где же клубочек?

Взрослый и дети смотрят по сторонам.

Он раскрутился  
И в веревочку превратился.  
А мы ее в ручки возьмем

Взрослый и дети берут в руки веревочку.

Все (*вместе*). И гулять пойдем.

Дети идут за взрослым, держась за веревочку.

Весело шагаем,  
Ножки поднимаем,  
Высоко-высоко  
Ножки поднимаем.

Дети идут, высоко поднимая колени.

Ведущий. Хорошо мы погуляли, а потом домой пришли и в клубочек дружно веревочку смотали.

Дети помогают взрослому сматывать веревочку в клубочек.

Игровое упражнение повторяется 2—3 раза.

### Игровые упражнения с колечком (обручем)

#### Раскрутим колечко

*Задача:* учить идти маленькими группами за взрослым и помогать ему раскручивать колечко.

*Оборудование:* колечко — обруч (диаметром 60 см).

\* \* \*

Дети свободно стоят в разных сторонах группы.

Взрослый раскручивает колечко.

**В е д у щ и й**

Колечко завертелось,  
Колечко закрутилось  
И остановилось.

Показ имитации «Колечко остановилось».

**А мы колечко возьмем**

Взрослый берет в руки колечко и переходит с ним в другое место, увлекая за собой детей.

**В с е (вместе).** И крутить его начнем.

Дети помогают взрослому раскрутить колечко.

Игровое упражнение повторяется 2—3 раза.

### **Покатаемся на лошадке**

*Задачи:*

— развивать умение ритмично двигаться подгруппой, держась за колечко, в заданном направлении;

— стимулировать желание повторять слова за кукольным персонажем.

*Оборудование:* колечко — обруч (диаметром 60 см), перчаточная кукла-лошадка.

\* \* \*

Дети стоят около взрослого.

**В е д у щ и й**

За колечко все держитесь,  
На лошадке прокатитесь.

Взрослый показывает детям на своей руке куклу-лошадку, а второй рукой держится за колечко.

Показ имитации «Дети скачут на лошадке».

Дети держатся за колечко и идут за взрослым.

**В с е (вместе)**

Цок-цок-цок-цок.

Ехали-ехали

Цок-цок-цок-цок.

**И домой приехали!**

**Тпр-у-у-у!**

Игровое упражнение повторяется 2—3 раза.

### **Догони колечко**

*Цель:* учить детей бегать в медленном темпе (подгруппой) за колечком.

*Оборудование:* колечко (диаметром 60 см).

\* \* \*

Дети сидят на скамеечке.

**В е д у щ и й.** Вы знаете, что случилось?

**Д е т и.** Нет.

**В е д у щ и й.** Наше колечко укатилось.

Показ имитации «Колечко катится».

Взрослый катит вперед колечко.

**Вы** за колечком бегите,  
**Его** скорее догоните.

Дети бегут за колечком и приносят его взрослому.

Игровое упражнение повторяется 2—3 раза.

## Спортивно-массовые мероприятия как средство оптимизации работы ДОО с родителями

Суровцева С.А.,

*инструктор по физкультуре МКДОУ д/с № 2  
«Солнышко», г. Сатка Челябинской обл.*

В дошкольных организациях ведется большая работа по развитию у детей физических качеств, умений и навыков, формированию у них привычки к здоровому образу жизни. Но успех данной работы может быть сведен к нулю, если не вовлекать в нее родителей, ведь основу взаимодействия дошкольной образовательной организации с семьями воспитанников составляет идея о том, что за воспитание детей несут ответственность родители, а все остальные институты призваны поддерживать и дополнять их деятельность.

Именно поэтому в нашем детском саду ведется работа по расширению диапазона взаимодействия с семьей по физическому воспитанию дошкольников, для чего мы разработали комплексную программу оптимизации сотрудничества детского сада с родителями.

Вот уже несколько лет реализуется программа «Поющие туристы», разработанная старшим воспитателем и инструктором по физической культуре. Дети совместно с родителями ежегодно принимают участие в областных и зональных детских туристических слетах, где обе стороны получают богатый опыт взаимодействия, преодолевая препятствия и выполняя различные задания.

Каждую осень мы приглашаем родителей в тематические походы за пределы города. Дети и родители с удовольствием играют, разжигают костры, пекут картошку, поют песни, танцуют, получая огромный заряд бодрости, энергии и положительных эмоций.

Традиционными стали велотриатлоны, организуемые управлением образования г. Сатка. Семейные команды, принимающие участие в мероприятии, болеют друг за друга, имеют возможность показать свои навыки езды на велосипеде, самокатах, роликовых коньках.

Данные соревнования способствуют популяризации велосипедного спорта, укреплению здоровья жителей города, сплочению семьи, повышают мастерство езды на велосипедах, роликовых коньках, самокатах.

В нашем детском саду регулярно проводятся дни открытых дверей, где родители могут посетить все мероприятия, проводимые в дошкольной организации, в том числе и физкультурные. Это позволяет родителям иметь представление о формах работы детского сада по развитию физических качеств и оздоровлению воспитанников. После просмотра родители имеют возможность задать специалистам вопросы, касающиеся развития и воспитания ребенка.

Семьи воспитанников приглашаются на все развлечения и праздники, проводимые в детском саду. Так, взрослые вместе с детьми преодолевают препятствия в эстафетах, выполняя различные задания. Это способствует повышению заинтересованности родителей в

развитии у детей физических качеств, расширяет кругозор родителей в области физического воспитания детей, дает возможность разучить с детьми подвижные игры, в которые можно играть и дома. Также родители лучше узнают своего ребенка, оценивают характер его активности, степень управления собой и своими действиями для решения поставленной задачи.

Инструктор по физкультуре приходит на родительские собрания с сообщениями о проводимой в дошкольной организации физкультурно-оздоровительной работе, ее результатах, мерах и путях улучшения.

Такое тесное сотрудничество детского сада с семьей позволяет повысить эффективность просвещения родителей, осуществить пропаганду здорового образа жизни, способствовать большему сплочению семьи. Родители с удовольствием посещают все мероприятия, оказывают посильную помощь в их организации и проведении.

Таким образом, двигаясь совместно к одной цели, дошкольная организация и семья имеют больше шансов вырастить здорового, гармонично развитого ребенка.

В качестве примера совместной работы ДОО с родителями представлены три следующих мероприятия.

## **Совместный поход «День рождения Бабы Яги»**

Дети строятся на спортивной площадке или в зале. В руках у ведущего приглашение.

**Ведущий.** Ребята, к нам в детский сад пришло приглашение на день рождения. Угадайте от кого:

В лесу живет старушка  
С костяной ногой,  
Есть у нее избушка,  
Что в чаще спрятана  
лесной.

*(Читает письмо-приглашение.)*

Приглашаю детей из детского сада № 2 «Солнышко» на свой день рождения. Мне со-рока рассказала, что дети в вашем детском саду сильные, ловкие, быстрые, смелые и веселые. Я очень хочу с вами познакомиться и поиграть. Очень жду!

Ну что, ребята, вы не боитесь пойти в гости к Бабе Яге?

**Дети.** Нет.

**Ведущий.** Тогда надевайте свои рюкзаки на плечи и идемте в лес к избушке Бабы Яги.

Дети и родители строятся парами и идут к месту назначения. На лесной поляне все строятся в две шеренги напротив друг друга.

Ребята, на день рождения-то мы пришли, а про подарки забыли. Что любят женщины больше всего получать в подарок?

**Дети.** Цветы.

**Ведущий.** Я предлагаю собрать для именинницы букет.

### **Эстафета «Соберем букет»**

Каждая команда выстраивается друг за другом в колонну. Задача каждого игрока добежать до полянки с цветами (искусственные цветы воткнуты в землю), сорвать цветок, принести и поставить его в вазу.

**Ведущий.** Было бы неплохо подарить Бабе Яге праздничный пирог. У нас как раз для этого все есть.

### **Эстафета «Испечем пирог»**

Участники каждой команды берут на старте кусочек плоскостного пирога из картона, несут его на противоположную сторону площадки, кладут на круглый поднос, выкладывая целый торт.

**Ведущий.** Можно порадовать бабушку вкусным фруктовым салатом.

### **Эстафета «Готовим салат»**

Команды выстраиваются в шеренги и передают друг другу по цепочке фрукты из корзинки в салатник.

**Ведущий.** А чтобы создать праздничное настроение имениннице и гостям, можно нарядиться.

### **Игра «Нарядись»**

Все участники команды одновременно надевают себе на голову праздничные колпачки. Чья коман-

да это выполнит быстрее, та и считается победительницей.

**В е д у щ и й.** Чтобы уж совсем порадовать Бабу Ягу, давайте надуем для нее воздушные шары.

### **Игра «Надуваем шары»**

В этой игре принимают участие родители детей обеих команд. В ходе игры нужно надуть шарик и прикрепить его к палочке.

**В е д у щ и й.** Ну вот, подарки и угощения готовы, мы нарядились, шаррики надули, можно идти к избушке Бабы Яги.

Все идут к избушке, несут подарки, угощения, шаррики.

**Что-то не встречает нас Баба Яга. Давайте позовем ее:**

Бабка-ежка,  
Выгляни в окошко.  
Пришли к тебе ребятки,  
А ты играешь в прятки!

Появляется Баба Яга.

**Баба Яга**

Что же, гости, проходите,  
В тесноте, да не в обиде!  
Видеть всех я очень рада,  
То-то бабушке отрада!  
Будем весело плясать,  
День рожденья отмечать.

**В е д у щ и й.** Бабушка Яга, а мы принесли тебе подарки и гостинцы.

**Баба Яга**

Спасибо, деточки,  
Сладкие конфеточки.

Обещаю, впредь не буду  
Я детей ловить повсюду.  
Буду доброй я старушкой,  
Добродушной и послушной.

**В е д у щ и й.** Баба Яга, наши дети испекли для тебя каравай.

Проводится игра «Каравай».

**Баба Яга.** Спасибо, а я за это научу вас новой игре.

### **Игра**

#### **«Огуречики солененькие»**

Дети встают парами, держась под руку, двигаются по залу, проговаривают слова: «О-гу-ре-чи-ки со-ле-нень-ки-е! Чашки, ложки, две картошки, перевертушки!» Поворачиваются в другую сторону. С каждым следующим повторением увеличивается темп.

**Баба Яга**

Все вы, гости, хороши,  
Поиграли от души,  
А теперь хочу позвать  
Также весело плясать.

Исполняется общий танец  
«Буги-вуги».

**В е д у щ и й.** Послушай, Баба Яга, наши дети прочтут тебе стихи.

**1 - й ребенок**

Ты леса долгожительница,  
Милая Яга.  
И ничего, что костяная  
У тебя нога.

**2 - й ребенок**

Ты конному и пешему  
Всегда даешь приют.

Зайти к тебе так хочется,  
Хотя б на пять минут.

3 - й ребенок

Нет другой такой на свете  
Бабушки Яги.  
Пусть сегодня подберут  
Все твои враги.

4 - й ребенок

Собрала она сегодня  
Всех своих друзей,  
Ведь у Бабушки Ягуси  
Сегодня юбилей!

5 - й ребенок

Тебя встречаем в сказке мы,  
Играешь ты в кино.  
И все твои премудрости  
Известны нам давно.

6 - й ребенок

Сто тысяч разных хитростей  
Хранишь для простаков,  
Тебя любить и жаловать  
Любой из нас готов!

Баба Яга

Вот уважили, спасибо,  
Вами тронута, друзья!  
Добрых слов уже лет двести  
И не слыхивала я!

Ведущий. Мы рады, Баба Яга, что тебе все понравилось, но мы хотим с тобой еще поиграть.

Баба Яга. Больше всего на свете я люблю кататься на метле.

Проводится эстафета «Катание на метле».

Ай да молодцы! Есть у меня для таких гостей угощение славное.

В моем волшебном лесу поспе-  
ли яблочки молодильные. Кто  
этого яблочка отведаст, тот все-  
гда будет молодым, здоровым и  
красивым. Угощайтесь на здоро-  
вье! (*Угощает всех яблоками.*)  
А теперь давайте устроим пир на  
весь мир!

Взрослые разжигают костер, рас-  
стилают скатерти, дети помогают  
выкладывать сухой паек. Под весе-  
лую музыку все танцуют. После  
прогорания костра пекут картош-  
ку. Под гитару все поют знакомые  
песни.

Спасибо вам, гости дорогие. Ве-  
село мне с вами было. Но вижу,  
пора вам домой возвращаться.  
Вы уж не забывайте бабушку,  
хоть в сказках со мной встре-  
чайтесь. А я уж вас не забуду и  
в гости еще приглашу.

Все прощаются с Бабой Ягой и  
(предварительно убрав мусор) по-  
ворачивают в обратный путь.

### Сценарий совместного похода «Спасите Айболита»

Дети и их родители выстраива-  
ются на спортивной площадке или  
в зале.

Ведущий

Сегодня утром к нам шакал  
На кобыле прискакал.  
Он очень-очень к нам  
спешил,

Нас о помощи просил.  
Он сказал, что Бармалей,  
Который мучает детей,

Доктора Айболита украл  
И к дереву его привязал.  
Придется нам его спасать  
Да к больным зверятам  
отпускать.

Шакал принес нам карту, при помощи которой мы сможем найти то место, где Бармалей спрятал Айболита. Вы не боитесь Бармалея, ребята?

Дети. Нет!

Ведущий. Согласны вы Айболита спасти? Тогда нужно хорошо изучить карту и отправиться в путь.

После изучения карты все, взяв рюкзаки, идут по заданному маршруту и, придя к месту назначения, встают в круг. Выходит Бармалей.

Бармалей. Это еще кто такие пришли сюда? Сейчас всех на костре зажарю!

Ведущий. Знаешь, Бармалей, мы тебя совсем не боимся. А если ты будешь нас пугать, у нас есть вакцина от злости, наш доктор сделает тебе прививку и ты сразу пойдешь. *(Показывает большой шприц.)*

Бармалей. Ладно, не буду вас жарить. Говорите, зачем пришли?

Дети и взрослые *(вместе)*. Мы пришли освободить доктора Айболита, он нужен больным зверятам.

Бармалей. Ишь, чего захотели! Я же собрался его на обед скушать.

Ведущий. Уважаемый Бармалей, мы можем приготовить

тебе обед и повкуснее. Мы знаем рецепт очень вкусного коктейля.

Исполняется танец-игра «Коктейль».

Под музыку все имитируют движения приготовления коктейля. По окончании музыки взрослый отдает Бармалею ведро с коктейлем.

Бармалей. Ух, какой вкусный напиток! Хорошие детки, умеете вкусно готовить. А вот сейчас кого поймаю, тот останется у меня готовить вкусные обеды.

Проводится игра «Ловишка».

Бармалей. Какие шустрые ребяташки, никого не смог поймать. Что же мне теперь голодным ходить?

Ведущий. Не волнуйся, Бармалей, сейчас в осеннее время народ заготавливает впрок овощи, фрукты. Ты тоже вместе с нами можешь сделать себе запасы.

### Игра «Береги предмет»

Все стоят по кругу, Бармалей — в центре. Он, бегая по кругу, пытается забрать предмет, лежащий возле участника на траве.

По окончании игры все овощи и фрукты собирают в корзину и отдают в подарок Бармалею.

Ведущий. Знаешь, Бармалей, если тебе еще чего-нибудь вкусенького захочется, ты сможешь пойти в магазин и купить там себе разные вкусности. У нас есть банковская карточка, но, чтобы ее получить, нужно потрудиться: карточка приклеилась к



## 2 - й ребенок

Чтит великий День Победы  
Вся огромная страна.  
В День Победы наши деды  
Надевают ордена.

**В е д у щ и й.** Вся страна отмечает освобождение нашей Родины от врага. Победа досталась нелегкой ценой. Многие воины не вернулись домой — погибли, защищая нас с вами. Но все они живут в нашей памяти. Тех, кто пережил эту страшную войну, с каждым годом остается все меньше. В праздник Победы ветеранам всегда дарят цветы.

Проводится разминка с цветами.

**И.п.:** о.с., цветы внизу. Руки в стороны, вверх, вперед, вниз (6—8 раз).

**И.п.:** ноги на ширине плеч, цветы внизу. Цветы поднять вверх, наклон в сторону (4—6 раз).

**И.п.:** о.с., цветы внизу. Цветы к груди, присесть, цветы вперед, выпрямиться, цветы к груди, вниз (6—8 раз).

**И.п.:** ноги на ширине плеч, цветы в стороны. Наклон вперед, махи цветами впереди (6—8 раз).

**И.п.:** ноги на ширине ступни, цветы внизу. Мах ногой назад, цветы вверх (6—8 раз).

**И.п.:** ноги на ширине ступни, цветы внизу. Ноги поочередно переносятся с пятки на носок, цветы поочередно вперед-назад (6 раз).

**И.п.:** ноги вместе, цветы у груди. Шаг в сторону, присесть (4—6 раз).

**И.п.:** ноги на ширине плеч, цветы вверх. Махи цветами над головой. Наклониться вперед, цветы опустить вниз.

По окончании разминки дети ставят цветы в вазы.

Мы бы, наверное, тоже могли встать на защиту своей Родины, ведь мы сильные, ловкие, смелые, дружные. Сейчас мы все эти качества продемонстрируем в наших соревнованиях. Наши успехи будет фиксировать жюри, которое объявит итоги в конце соревнований.

## Эстафеты

**Марш-бросок.** Перед каждой командой стоит вещмешок с игрушечными снарядами. Надо взять его, накинуть на плечи, добежать до лежащей на полу каски, надеть ее, перепрыгнуть через островки, пройти по мосту, обежать ориентир и вернуться бегом обратно к своей команде.

**В е д у щ и й.** Марш-бросок прошел успешно. В бою побеждает, наверное, тот, кто умеет сражаться и преодолевать трудности.

**Полоса препятствий.** Пролезть в туннель, пройти по рейкам лесенки, лежащей на полу, перепрыгнуть через палку, вернуться к команде.

## В е д у щ и й

«Меткий глаз — залог  
успеха» —

Скажет нам солдат любой,  
Чтоб желанная победа  
Завершила правый бой.



Ваша задача — попасть гранатой во вражеский дзот.

**Снайперы.** Поочередно все члены команды бросают мешочки в корзину.

**Ведущий.** Были между боями и минуты отдыха. В эти минуты солдаты писали письма домой, своим родным, пели песни, танцевали, радовались солнышку. Сейчас и мы порадуем наших гостей ярким солнышком.

### **Танец «Солнышко»**

1. Мальчики стоят по внутреннему кругу, одной рукой держат игрушечное солнышко, в другой руке у каждого лучик.

2. Девочки по одной подбегают к своему мальчику, берутся за край лучика.

3. Девочки по очереди отбегают назад, растягивая лучик, образуют наружный круг.

4. Все идут по кругу вправо.

5. Все идут по кругу влево.

6. Мальчики приседают, опускают руку с лучиком вниз. Девочки в это время поднимают лучик вверх. Затем дети меняются местами: мальчики встают, девочки приседают.

7. Мальчики оставляют солнышко на полу в центре круга, сами по очереди, накручивая на туловище лучик, приближаются к девочке.

Родители вместе с детьми под фонограмму поют песню «Три танкиста» (муз. братьев Покрасс, сл. Б. Ласкина).

**Ведущий**

Чтоб врага застать врасплох,

Примени смекалку.

И не лишней будет тут

Спортивная закалка.

**Упражнение «Отважные разведчики».** Необходимо проползти по-пластунски между колпачками, подняв обруч с пола, пролезть в него, в другой обруч впрыгнуть и

выпрыгнуть из него, обратно вернуться на четвереньках.

В е д у щ и й

Если ранен вдруг солдат,  
Никто его не бросит.  
Его сестричка и медбрат  
На своих плечах выносят.

**Упражнение «Перенеси раненого».** Мама и папа переносят детей на скрещенных руках в «медсанбат» (на другую сторону площадки).

В е д у щ и й. Хороший солдат — это сытый солдат. Сегодня в меню полевой кухни борщ. Но готовить мы его будем сами, так как повар ранен и лечится в медсанбате.

**Упражнение «Полевая кухня».** Папы и мальчики приносят по одному полону, мамы и девочки — любой овощ.

Жюри подводит итоги.

Дети и родители строятся для награждения.

В е д у щ и й. Эстафеты закончены, но нам еще есть что сказать.

Дети читают стихи.

День Победы — праздник дедов.  
Это праздник твой и мой.  
Пусть же чистым будет небо  
У ребят над головой.

Пусть гремят сегодня пушки  
На парадах и в кино.  
Мы за мир, войны не нужно,  
Это точно решено.

Мы за то, чтоб в мире дети  
Не играли бы в войну,

Чтобы утром на рассвете  
Слушать мира тишину!

Мы за то, чтоб вся планета  
Зеленела, словно сад,  
Чтобы нес спокойно службу  
Мирной Родины солдат.

Четыре долгих года  
Победу ждал народ —  
Пылает от салютов  
Вечерний небосвод.

Звучат залпы салюта, дети взмахивают лентами, изображая разноцветные вспышки.

Под песню «День Победы» (муз. Д. Тухманова, сл. В. Харитоновна) все проходят по периметру зала и уходят.

### Литература

Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду. М., 2004.

Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, метать. М., 1983.

Громова О.Е. Спортивные игры в детском саду. М., 2009.

Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6—7 лет. М., 2004.

Кондратович М.Н., Михайлова Л.И. Подвижные игры в детском саду. М., 1981.

Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. М., 1988.

Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурулина Л.С. Игры и упражнения детей на воздухе. М., 1983.

Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Организация физкультурных праздников в детском саду. М., 1987.

Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду. М., 2003.

# Здоровьесберегающие технологии в работе с дошкольниками

**Копытова О.А.,**

*руководитель ГМО инструкторов по физкультуре, инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 27, г. Железнодорожный Московской обл.*

Одной из главных человеческих ценностей является здоровье. Дошкольный возраст в развитии ребенка — период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников — одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества.

Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых людей заложено в детстве. Если 25 лет назад рождалось 20—25% ослабленных детей, сейчас число «физиологически незрелых» новорожденных утроилось. Изменилась структура патологии — сегодня ведущие ранговые места занимают эндокринные расстройства, болезни опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистые и нервно-

психические нарушения, аллергические заболевания.

Реализация интеллектуальных потребностей, формирование эмоционального восприятия и творческое развитие возможны лишь при наличии у детей хорошего здоровья. Поэтому одним из приоритетных направлений нашей дошкольной организации стало совершенствование системы сохранения и укрепления здоровья детей, формирование у них культуры здоровья и мотивации здорового образа жизни.

Современные подходы в оздоровительной работе, основанные на многофакторном анализе, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете особенностей его организма, обеспечивают необходимые условия для полноценного естественного развития детей, способствуют воспитанию у них осознанной потребности в здоровье, практическому освоению навыков укрепления и формирования здоровья.

В последние годы наблюдается ухудшение здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями речевого развития. Здоровье наших воспитанников — общая проблема медицинского персонала, педагогов и родителей. Решение данной проблемы видится нам во внедрении элементов здоровьесберегающих технологий, т.е. тех технологий, использование которых в воспитательно-образовательном и коррекционно-развивающем процессе идет на пользу здоровья детей.

Образовательная и оздоровительная работа предусматривает организацию здоровьесберегающей среды в детском саду, определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методом мониторинга, составление индивидуальных планов оздоровления, изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик, систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров, пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий мы видим в обеспечении дошкольнику возможности сохра-

нения здоровья, в формировании у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, в обучении использованию полученных знаний в повседневной жизни с использованием различных нетрадиционных форм работы, которые оказывают большую пользу здоровью ребенка (табл. 1).

Поэтому в нашей дошкольной образовательной организации получила широкое применение здоровьесберегающая практика, в которую входят следующие мероприятия:

- закаливающие процедуры;
- точечный самомассаж;
- элементы психогимнастики;
- релаксационные упражнения;
- двигательные упражнения статического и динамического характера;
- игры подвижные и малой подвижности с речью;
- ритмическая гимнастика и логоритмика;
- оздоровительная гимнастика;
- пальчиковые упражнения;
- артикуляционные;
- дыхательные;
- использование нетрадиционных форм работы (мячи-фитболы);
- нетрадиционного оборудования: желуди, орехи, каштаны, мамины бигуди, мячи су-джок и т.д.

Речевое развитие дошкольников — приоритетное направление деятельности нашего детского сада. Работа по данному

Таблица 1

## Нетрадиционные формы работы на учебный год

Месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Сентябрь</b>	Жесты, мимика	Пальчиковая гимнастика	Дыхательная гимнастика	Простейшие элементы йоги
<b>Октябрь</b>	Физкультминутки	Корректирующие упражнения	Воображаемая гимнастика	Точечный массаж
<b>Ноябрь</b>	Массаж мячами	Дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой	Массаж грецкими орехами, каштанами	Дорожка здоровья
<b>Декабрь</b>	Упражнения для профилактики плоскостопия	Динамические паузы	Степ-аэробика	Гимнастика для глаз
<b>Январь</b>	Жесты мимика	Гимнастика К. Железновой	Фитбол-гимнастика	Самомассаж тела
<b>Февраль</b>	Точечный массаж	Дорожка здоровья	Физкультминутки	Упражнения на расслабление
<b>Март</b>	Гимнастика для глаз	Самомассаж тела	Дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой	Упражнения для профилактики плоскостопия
<b>Апрель</b>	Степ-аэробика	Простейшие элементы йоги	Пальчиковая гимнастика	Корректирующие упражнения
<b>Май</b>	Тематический массаж	Дыхательная гимнастика	Фитбол-гимнастика	Динамические паузы

направлению осуществляется комплексно, ежедневно, с участием медицинских и педагогических работников: воспитателей, учителей-логопедов, педагога-психолога, инструктора по физкультуре, педагогов дополнительного образования, музыкальных руководителей.

Для решения данных задач в нашем детском саду использу-

ются стандартное и нетрадиционное оборудование, пособия, изготовленные руками педагогов и родителей воспитанников. Это разноцветные султанчики, подвесные конструкции сюжетных игрушек из мягкого конструктора, массажные коврики, сухие бассейны, пособия из бумаги, ткани, бросового материала. Данные виды пособий и оборудо-

дования входят в предметно-развивающую среду групповых комнат, кабинета педагога-психолога, музыкального и физкультурного залов, кабинета музыкального руководителя. Отдельные виды игровых пособий для развития речевого дыхания используются учителями-логопедами Н.А. Сахневич, Е.В. Арбузовой, О.А. Стефановской, а также воспитателями при организации детского экспериментирования, при проведении занятий по развитию речи, в совместной с воспитателем и самостоятельной игровой деятельности детей.

Так, с целью формирования правильного неречевого дыхания обучаем детей длительному плавному и целенаправленному ротовому выдоху, используя игровые упражнения и дидактические игры: «Футболисты», «Султанчик», «Послушный ветерок», «Буря», «Бабочка, лети!». С целью развития диафрагмально-релаксационного типа дыхания используем специальные игровые упражнения, укрепляющие мышцы и позвоночник, способствующие улучшению обменных процессов, влияющих на акт дыхания: в упражнениях «Мы — медузы», «Шар», «Куколка моя» обучаем детей выполнения движения напряжения и расслабления.

Используя дидактические игры и упражнения: «Повтори», «Не ошибись!», «Отгадай, кто позвал?», «Называй, не отста-

вай!», проводим работу по развитию речевого дыхания. Постепенно, начиная с произношения гласного звука на выдохе, затем шепотом, переходим к произношению на одном выдохе одного свистящего или шипящего звука, позже — одного, двух, трех слогов. Так подводим детей к упражнениям по произношению на одном выдохе одного слова, двух-трех слов, к рассказыванию чистоговорок, поговорок, стихотворений, с соблюдением логических пауз. С введением в практику работы педагогов элементов здоровьесберегающих технологий физиологическое дыхание мы рассматриваем, как один из факторов здоровьесбережения, а речевое — как основу для формирования устной речи.

Проводя работу по преодолению недостатков речевого развития, в частности нарушений звукопроизношения, педагоги детского сада используют в работе логоритмические упражнения, артикуляционную и зрительную гимнастику, упражнения на релаксацию. Так, в физкультминутки включаются профилактические упражнения для глаз «Муха» — следить за воображаемым насекомым глазами, «Раскрашивание» — закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран, мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом, закончить раскрашивание самым любимым цветом.

В структуру всех занятий, проводимых с детьми, включены физкультминутки с речью и элементами зрительной гимнастики:

- вертикальные движения глаз вверх-вниз, горизонтальные вправо-влево;
- вращение глазами по часовой стрелке и против нее;
- представление всех цветов радуги с закрытыми глазами;
- мысленное рисование с движением глаз по спирали, округлости, ломаной линии.

Творчески используя опыт Н. Нищевой «Играйка-грамотейка», Г. Швайко «Игры и игровые упражнения для развития речи», Н. Быковой «Игры и игровые упражнения для развития речи», «Игры в логопедической работе с детьми» под редакцией В. Селиверстовой, А. Доросинской по формированию артикуляционного праксиса звуков в играх, обучаем детей правильным артикуляторным позам, координации речи с движениями, правильному положению тела. Всему этому помогают упражнения для формирования правильной осанки, дидактические игры: «Вверх рука и вниз рука», «Будь внимателен!», «Повторяй, не зевай».

В настоящее время известно более тысячи биологически активных точек на ухе, поэтому, массируя их, выполняя точечный самомассаж, можно воздействовать на весь организм. Упражнения с детьми выполняем

до или после занятий, включаем игровые упражнения с элементами точечного самомассажа в комплексы гимнастики после дневного сна: потягивание за мочку уха сверху вниз; потягивание ушной раковины вверх; круговые движения ушной раковины по часовой стрелке и против нее.

Осуществление идеи организации здоровьесберегающего воспитательно-образовательного процесса приводит к необходимости использования динамических пауз на каждом занятии, гимнастики до занятий. Потраченное время окупается усилением работоспособности, а главное, укреплением психофизического здоровья детей и педагогов. Известно, что здоровье дошкольника определяется его исходным состоянием на момент поступления в детский сад, но не менее важна и правильная организация учебной деятельности, а именно: дозировка нагрузки, построение занятий с учетом работоспособности детей, соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота), благоприятный эмоциональный настрой, проведение физкультминуток и динамических пауз, игр малой подвижности, пальчиковой и зрительной гимнастики.

Традиционно проводятся «Неделя здоровья», «День здоровья», где дети принимают самое ак-

тивное участие в «Веселых стартах», играх «Джунгли зовут» и других мероприятиях, показывая уровень своего физического развития, получают эмоциональный заряд от своих достижений. Особенно детям нравятся, когда в праздниках принимают участие родители. Такие праздники носят названия: «Семейные старты», «Спортивная семейка», «Папа, мама я — спортивная семья».

Все эти формы взаимодействия с детьми позволяют выработать у них разумное отношение к своему организму, привить необходимые культурно-гигиенические навыки, наилучшим образом приспособить к постоянно имеющимся условиям окружающей среды.

Большая работа проводится с семьей: пропаганда здорового образа жизни через систему организационно-теоретических и практических занятий в родительском лектории.

До начала воспитательно-оздоровительных мероприятий проводятся комплексы тестов (см. ниже), включающих определение исходных показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья. Такой комплексный подход помогает решить основные задачи воспитательно-оздоровительной работы по укреплению соматического (физического), психического, оптимального физического раз-

вития и двигательной подготовленности детей.

### **Тест для родителей и сотрудников «Как вы относитесь к своему здоровью?»**

Какие варианты высказываний вы могли бы с полным правом отнести к себе?

1. Готов жертвовать своим здоровьем для достижения успеха.

2. Забочусь о своем здоровье, чтобы достичь поставленной цели.

3. Почти ничего не знаю ни о болезнях, ни о способах их профилактики и лечения, ни о лекарствах.

4. Интересуюсь медициной. Мне кажется важным знать как можно больше об устройстве собственного организма, о наиболее распространенных заболеваниях, чтобы суметь их предотвратить.

5. Свято верю врачам, слепо выполняю их предписания.

6. Никогда не упускаю из вида, что врач тоже может ошибаться. От доктора жду квалифицированных и обстоятельных разъяснений. Если они покажутся мне неубедительными, обращаюсь за советом к другому специалисту.

7. Чуть что — хватаюсь за таблетки. Главное, чтобы они оказывали быстрый эффект. Об их побочных действиях я не знаю, не задумываюсь или готов мириться с ними.

8. Принимаю лекарства только в крайнем случае, по назначению врача. Для поддержания здоровья химическим препаратами, небезопасным из-за многочисленных побочных эффектов, предпочитаю народные средства, натуральные фитопрепараты.

### Анкета для родителей № 1

1. Как Вы считаете, почему Ваш ребенок болеет?

2. Что, по Вашему мнению, будет способствовать укреплению здоровья?

3. Какие виды закаливания Вы используете дома?

4. Занимаетесь ли Вы с ребенком спортивными играми?

5. Делаете ли Вы утреннюю гимнастику?

6. Есть ли дома спортивное оборудование?

7. Какие формы оздоровления Вас интересуют?

8. Посещает ли Ваш ребенок спортивную секцию? В чем, на Ваш взгляд, ее польза?

### Анкета для родителей № 2

1. Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?

- а) хорошее;
- б) нормальное;
- в) плохое.

2. Как часто Вы проверяете состояние здоровья своего ребенка?

- а) раз в месяц;
- б) раз в полгода;
- в) раз в год;

г) в этом нет необходимости.

3. Занимаетесь ли Вы физкультурой и спортом дома?

- а) постоянно;
- б) часто;
- в) очень редко;
- г) не занимаюсь.

4. Занимается ли Ваш ребенок физкультурой и спортом дома?

- а) постоянно;
- б) часто;
- в) очень редко;
- г) не занимается.

5. Считаете ли Вы свое питание рациональным?

- а) да;
- б) отчасти;
- в) нет;
- г) затрудняюсь ответить.

6. Считаете ли Вы питание ребенка вне детского сада рациональным?

- а) да;
- б) отчасти;
- в) нет;
- г) затрудняюсь ответить.

7. Какой отдых Вы предпочитаете для ребенка?

- а) на море;
- б) дома;
- в) в санатории;
- г) в деревне;
- д) другое.

8. Как Ваши дети проводят досуг?

- а) у бабушки;
- б) гуляют во дворе;
- в) смотрят телевизор;
- г) с друзьями.

9. Знаете ли Вы, что значит вести здоровый образ жизни?

- а) да;

- б) нет;  
в) затрудняюсь ответить.
10. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?  
а) из специальных книг;  
б) из СМИ;  
в) из беседы;  
г) в детском саду.
11. Приучаете ли Вы своих детей к здоровому образу жизни?  
а) да;  
б) нет;  
в) затрудняюсь ответить.
12. Если приучаете, то как?  
а) с помощью бесед;  
б) личным примером;  
в) другое.

Сообщите, какие консультации Вы хотели бы получить по поводу здорового образа жизни для Ваших детей от сотрудников детского сада.

На основании результатов тестов были намечены мероприятия физкультурно-оздоровительной работы.

#### **Алгоритм проведения родительских вечеров**

##### ***Проект встречи «Что значит быть здоровым?»***

1. Просмотр интервьюирования детей по проблеме «Как ты укрепляешь свое здоровье?»
2. Круглый стол «Роль родителей в воспитании здорового ребенка».
3. Совместная игра родителей и детей «Что полезно, а что вредно для детского организма».
4. Обмен опытом родителей по приобщению детей к здоровому образу жизни.

5. В копилку родителей «Составляющие ЗОЖ» буклеты.

##### ***Проект встречи «Если хочешь быть здоров — закаляйся!»***

1. Фотовыставка «Растем здоровыми».
2. Показ фрагмента физкультурно-оздоровительного занятия «Путешествие в страну здоровья».
3. Агитационный материал «Закаляемся дома» (обмен опытом).
4. Мастер-класс «Закаляйся, если хочешь быть здоров» (родители и дети).
5. Обсуждение вопросов, вызвавших неоднозначное мнение.
6. В копилку родителей «Закаливающие процедуры в течение дня» (босохождение, воздушные ванны, водные процедуры) буклеты.

##### ***Проект встречи «Быть в движении — значит укреплять здоровье»***

1. Интервьюирование родителей «Оздоровительная роль игры».
2. Просмотр слайдов на тему «Мы любим физкультуру».
3. Выступление руководителя по физической культуре на тему «Мы любим физкультуру» (сформировать у родителей более адекватные представления о физических возможностях детей).
4. Игры нашего детства (совместная деятельность родителей и детей).
5. Выставка детских рисунков «Моя любимая игра».

6. Обмен родителей опытом семейных традиций «Семейный отдых нашей семьи».

7. В копилку родителей «Игры для всей семьи» буклеты.

8. Конкурс «Как я провела лето» (презентация состоится в новом учебном году).

### **Проект встречи «Научи ребенка быть здоровым»**

1. Вступительное слово руководителя по физической культуре «Профилактика и коррекция осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста».

2. Просмотр физкультурно-познавательного занятия «Опора и двигатели нашего организма».

3. Анализ занятия родителями и педагогами.

4. Практикум: комплекс упражнений «Красивая осанка» (разучивание упражнений с родителями).

5. Домашнее задание-конкурс «Изготовление нетрадиционного пособия для профилактики плоскостопия».

### **Проект встречи «Вместе некогда грустить»**

1. Вступительное слово ведущего на тему «Семейные традиции в укреплении здоровья детей».

2. Говорят взрослые (высказывания родителей на темы: «Здоровье — это...», «ЗОЖ — это...», «Здоровая семья — это...»).

3. Фотовыставка «Семейные традиции в укреплении здоровья детей».

4. Музыкально-физкультурное развлечение «Вместе некогда грустить».

5. Итоги конкурса «Изготовление нетрадиционного пособия для профилактики плоскостопия» с вручением призов.

### **Размышления детей о здоровье**

По возможности следует записать размышления детей о здоровье.

1. Как ты думаешь, что такое здоровье?

2. А что такое болезнь?

3. Ты часто болеешь?

4. Есть ли у вас в доме больные люди?

5. Ты знаешь, что такое грипп, ангина, ветрянка?

6. Можно ли избежать простуды?

7. Что надо сделать, чтобы быть здоровым человеком?

Далее вниманию коллег предлагается конспект занятия для старших дошкольников.

### **День здоровья в старшей группе**

#### **Цели:**

— укреплять здоровье детей с использованием различных средств и сочетания разнообразных форм работы;

— создавать каждому ребенку среду психологического комфорта.

\* \* \*

Дети входят в зал, где их встречает взрослый в костюме будильника.



### Будильник

Утро только наступает,  
Спать будильник не дает.  
Всех с постели поднимает  
И у всех полно забот.  
Люди — взрослые и дети  
По своим спешат делам,  
Детский сад огнями светит,  
Открывает двери нам.

Будильник приглашает детей пройти в группу. Там воспитатель предлагает детям игры: «Кольцеброс», «Кегли», «Будь ловким».

Будильник «показывает» ровно 8.00.

В восемь все по распорядку дружно делаем зарядку.

Дети выполняют упражнения ритмической гимнастики.

8.30. Всех детей завтрак ждет, за стол скорей,

А хороший аппетит никому не повредит.

9.30. Вас приглашает спортивный зал.

Под веселую музыку дети входят в зал и участвуют в следующих мероприятиях:

- перестроения в три звена;
- игра «Чье звено скорее соберется»;
- аттракционы «Повяжи скорей платок», «Кто ловкий»;
- сюрприз-загадка.

В балахоне появляется Медведь.

### Медведь

Я хозяин леса строгий,  
Спать люблю зимой в берлоге,  
И всю зиму напролет  
Снится мне душистый мед.  
Страшно я могу реветь  
Кто же я? Скажи...



Дети (*хором*). Медведь!

Медведь снимает балахон.

Ведущий. Здравствуй, Мишка. Будь гостем у нас. А играть ты умеешь?

Медведь. А как же, умею!

Я хороший физкультурник:  
Кого хочешь догоню  
И на дерево залезу,  
Кувыряться я могу.

Под музыку Медведь показывает свои умения.

Ведущий. Мишка, а ты любишь играть с пчелами?

Медведь

Не хочу я быть воришкой,  
Вместо меда будут шишки.  
Пчел сначала разгоню,  
А потом уж мед возьму.

Проводится игра «Медведь и пчелы». Охая, Медведь убегает.

На велосипеде выезжает Доктор Айболит.

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

Ведущий. Здравствуй, Доктор Айболит! Спасибо, что приехал, но у нас нет больных.

Доктор Айболит. Сейчас проверю. Дышите! Не дышите! Попрыгайте! Похлопайте! Потопайте! Покричите! А игры вы любите? Тогда покажите, какие вы ловкие!

**Эстафета «Какая команда быстрее»**

Доктор Айболит. За хорошую игру, я вам мячик свой дарю. (*Достает из саквояжа мяч.*)

Что такое приключилось?  
Что с мячом моим случилось?  
Был он толстым и пузатым,  
Но совсем не полосатым.

Превратился он в арбуз,  
Что ж, попробуем на вкус!

*(Угощает детей арбузом.)*

Б у д и л ь н и к

Вот 11 часов.

На прогулку кто готов?

Если солнце ярко светит

Или пасмурно у нас.

Все равно идем мы вместе

На прогулку в этот час.

Проводится прогулка, в ходе которой детям предлагаются самостоятельные творческие игры; подвижные игры с различной двигательной активностью; индивидуальная работа: пробежаться по полосе препятствий; различные упражнения.

Общение с природой. Игры «Что нас окружает», «Послушаем природу».

12.30

Пора на обед.

Таких борщей, таких котлет,  
Нигде вкусней на свете нет!

Только надо не забыть

Руки чисто всем помыть!

Дети моют руки.

А теперь берите ложки

И съедайте все до крошки!

После обеда. Молодцы!

Все быстро съели!

Ждут вас чистые постели!

15.00

Вставай, подъем!

На полдник молочка попьем.

Но сначала для порядка,

Дружно сделаем зарядку.

Дети делают веселую зарядку.

После полдника дошкольникам предлагаются игры: «Ударь по

мячу», «Поймай бабочку», «Хитрая лиса». Также можно провести театрализованное представление «Волшебный огород», в котором участвуют девочка, мышь, бабушка-Загадушка, песик Черный носик.

Б а б у ш к а - З а г а д у ш к а.  
Мой огород богатый. Растут там разные овощи. Только взять их нелегко. Хитрый волшебник спрятал их в свои загадки и посадил Черного носика сторожить урожай. Кто отгадает загадки, тот и овощи сорвет.

Надето на Машу сто рубашек.  
*(Капуста.)*

Скинули с Егорушки,  
Золотые перышки.  
Заставили Егорушку  
Плакать и без горюшка.  
*(Лук.)*

Закутан ребенок  
В сорок пеленок.  
*(Капуста.)*

Между гор лежит Егор  
*(Огурец.)*

Бабушка-Загадушка раздает детям муляжи овощей и предлагает из них что-нибудь приготовить. Проводится сюжетно-ролевая игра «Ресторан Вкусняшка».

Б у д и л ь н и к

16.45

Приглашаем на прогулку вас  
опять.

Самостоятельная игровая деятельность детей со спортивными атрибутами. Игры с родителями. Уход детей домой.

## Организация работы специальной медицинской группы по физкультуре в детском саду

**Кокорина Т.Е.,**  
*заведующий;*

**Кондрашова Я.А., Салина Л.В.,**  
*заместители заведующего по воспитательной  
и методической работе МБДОУ д/с «Аленький  
цветочек», г. Ноябрьск, ЯНАО*

**Ф**изическая культура и спорт — уникальное и универсальное средство физической, психической и социальной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья всех категорий и возрастов, создающее условия для реализации реабилитационного потенциала, позволяющее активизировать компенсаторные механизмы, способствующее улучшению качества жизни. Физическая реабилитация и социальная адаптация лиц с ОВЗ может осуществляться путем организации деятельности специальной медицинской группы по физической культуре.

Работа по реализации данного направления проводится и в нашем детском саду. С целью создания для ослабленных детей комфортных условий с помощью дифференцированного подхода организуется специальная медицинская группа (СМГ), в задачи которой входят: укрепление здоровья; ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием; выполнение медико-психологических рекомендаций; улучшение показателей физического развития; формирование у воспитанников навыков здорового образа жизни.

В СМГ зачисляются дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья в соответствии с перечнем показаний

для назначения медицинской группы. К предстоящему учебному году СМГ комплектуется на основе учета состояния здоровья, показателей физической подготовленности и функционального исследования по заключению врачебной комиссии МУ «Центральная городская больница» и оформляется приказом заведующего детским садом до начала учебного года. Образовательный процесс в СМГ регламентируется расписанием, составляемым с учетом лечебно-охранительного режима, предусматривающего проведение комплекса профилактических и лечебных мероприятий с детьми. Содержание занятий в СМГ также определяется рабочей учебной программой, в которой определены объем и структура физической нагрузки, требования к уровню освоения учебного материала.

В состав СМГ входит инструктор лечебной физкультуры, имеющий опыт работы в образовательных организациях и прошедший курсы повышения квалификации по работе с детьми, отнесенными по состоянию здоровья к данной группе.

В помощь коллегам мы предлагаем Положение о специальной медицинской группе по физической культуре, разработанное на примере нашего детского сада «Аленький цветочек», и рабочую учебную программу по физкультуре для детей СМГ (для воспитанников с заболеванием крови).

## **Положение о специальной медицинской группе по физической культуре детского сада «Аленький цветочек»**

### **I. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение о специальной медицинской группе по физической культуре муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада «Аленький цветочек» города Ноябрьск (далее — Положение) регулирует деятельность специальной медицинской группы по физической культуре в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детский сад «Аленький цветочек» города Ноябрьск (далее — МБДОУ «Аленький цветочек»).

1.2. Настоящее Положение разработано в соответствии с законодательством РФ.

1.3. Специальная медицинская группа (далее — СМГ) создается в МБДОУ «Аленький цветочек» в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании Российской Федерации», принципами гуманизации образовательного процесса, дифференциации и индивидуализации обучения.

1.4. Цель организации СМГ: — создание для ослабленных детей комфортных условий с помощью дифференцированного подхода при осуществлении образовательного про-

- цесса с учетом особенностей их развития и состояния здоровья;
- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
  - выполнение медико-психологических рекомендаций;
  - улучшение показателей физического развития;
  - формирование у воспитанников навыков здорового образа жизни.

1.5. Работа в СМГ направлена:

- на укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма;
- расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за энергообеспечение;
- повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;
- освоение основных двигательных навыков и качеств;
- воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой;
- разъяснение значения здорового образа жизни, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания, пребывания на воздухе;
- предупреждение дезадаптации воспитанников в условиях МБДОУ «Аленький цветочек».

1.6. В СМГ зачисляются дети, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, в соответствии с перечнем показаний для назначения медицинской группы.

## **II. Порядок комплектования СМГ**

2.1. К предстоящему учебному году СМГ комплектуется на основе учета состояния здоровья, показателей физической подготовленности и функционального исследования по заключению врачебной комиссии муниципального учреждения «Центральная городская больница» («Детская поликлиника») (далее — ВК), оформляется приказом руководителя МБДОУ «Аленький цветочек» до 1 сентября.

2.2. Медицинское обследование воспитанников, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ, проводится ВК.

2.3. В заключении ВК указывается, что воспитанник по состоянию здоровья отнесен к СМГ.

2.4. Заключение ВК выдается родителям (законным представителям).

2.5. Заключение ВК представляется родителями (законными представителями) администрации МБДОУ «Аленький цветочек».

2.6. На основании заключения ВК воспитанники зачисляются (переводятся) в СМГ. Зачисление и перевод воспитанников в СМГ оформляется приказом

руководителя МБДОУ «Аленький цветочек».

2.7. Минимальная наполняемость групп составляет 10 человек.

2.8. СМГ могут комплектоваться либо по возрастным группам, т.е. из воспитанников первых младших, вторых младших, средних, старших, подготовительных к школе групп либо по заболеваемости. Если число воспитанников недостаточно для комплектования группы, целесообразно объединять воспитанников трех или четырех групп.

2.9. Если относительная малочисленность воспитанников с однородными заболеваниями не позволяет группировать их по форме заболевания, осуществляется внутригрупповое распределение по функциональному состоянию в соответствии с результатами медицинского исследования (в частности по реакции на доступные стандартные нагрузки) и показателями физической подготовленности (по данным педагогических тестовых испытаний).

2.10. Врач определяет группу «А» («сильную») или «Б» («слабую») для каждого воспитанника.

2.11. К группе «А» рекомендуется относить воспитанников с отклонениями, не оказывающими существенного влияния на состояние здоровья, удовлетворительно овладевающих двигательными навыками, а также воспитанников, временно отнесенных в СМГ для полного вос-

становления после перенесенного заболевания или травмы.

2.12. К группе «Б» рекомендуется относить воспитанников с необратимыми патологическими изменениями, с часто обостряющимися хроническими заболеваниями, с аномалией развития двигательного аппарата.

2.13. При комплектовании СМГ врач и инструктор по физической культуре, кроме диагноза заболевания и данных о функциональном состоянии воспитанников, должны также знать уровень их физической подготовленности, который определяется при помощи двигательных тестов. В качестве тестов допустимо использовать только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны воспитанникам.

### **III. Организация образовательного процесса в СМГ**

3.1. Образовательный процесс в СМГ регламентируется расписанием занятий, составленным с учетом лечебно-охранительного режима, предусматривающего проведение комплекса профилактических и лечебных мероприятий с детьми.

3.2. Основные задачи физического воспитания дошкольников, отнесенных к СМГ:

— укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;



- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма воспитанника, с учетом имеющегося у него заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера.

3.3. Содержание занятий в СМГ определяется учебными программами, в которых определен объем и структура физичес-

кой нагрузки, требования к уровню освоения учебного материала.

3.4. Рабочая учебная программа СМГ не содержит нормативных требований, хотя предусматривает достижение уровня физической подготовленности, обеспечивающего успешное развитие воспитанника.

3.5. В основу содержания рабочих учебных программ СМГ (далее — программа СМГ) положено содержание примерной программы, из практического раздела которой исключены средства физического воспитания, способные вызывать перенапряжения организма, например, физические упражнения, приводящие к максимальным и близким к ним напряжениям сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата.

3.6. В программе СМГ должны быть предусмотрены практические разделы: гимнастика, подвижные игры, лыжи. В учебный материал должны быть добавлены специальные упражнения оздоровительного характера (корректирующие осанку, дыхательные и др.).

3.7. В программу СМГ должен быть введен раздел дыхательных упражнений, которыми следует пользоваться на каждом занятии. Обращается особое внимание на воспитание правильной осанки и укрепление мышц спины и живота. Для снижения утомле-

ния и повышения работоспособности широко используются упражнения для расслабления мышц.

3.8. В содержании программы СМГ:

- полностью исключить лазанье по канату, подтягивание и акробатические упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными напряжениями, вызывающими длительную задержку дыхания;
- особое внимание уделить строго дозированным ходьбе и бегу, так как эти виды упражнений тренируют и укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Прыжки в длину и в высоту следует ограничить. Также необходимо ограничить упражнения и на скорость, силу, выносливость;
- сократить продолжительность игр с бегом и прыжками, а также дистанции бега.

3.9. Инструктор по физической культуре во всех случаях должен соблюдать правильную дозировку нагрузки, совмещения бега, прыжков с умеренной ходьбой, успокаивающими и дыхательными упражнениями при окончании их.

3.10. Основное место на занятиях СМГ отводится гимнастике, поскольку с ее помощью можно успешно совершенствовать основные двигательные качества и развивать двигательные навыки.

#### IV. Особенности структуры занятия в СМГ

4.1. Занятия в СМГ должны содействовать:

- укреплению здоровья, повышению функциональной готовности к выполнению физических нагрузок, правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- развитию физических качеств; повышению физической и умственной работоспособности;
- освоению основных двигательных умений и навыков;
- ликвидации или стойкой компенсации нарушений, вызванных заболеванием, постепенной адаптации организма к воздействию физических нагрузок;
- формированию умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- правильной осанки, подтянутости, опрятности и навыков в культуре поведения;
- воспитанию коллективизма, волевых качеств.

4.2. Занятие в СМГ строится по стандартной схеме (вводная, основная и заключительная части), однако в отличие от обычных занятий имеет свои принципиальные особенности.

4.3. Во вводной части занятия выполняются общеразвивающие упражнения (в медленном и среднем темпе), чередующиеся с дыхательными. Нагрузка повышается постепенно; применя-

ются упражнения, обеспечивающие подготовку всех органов и систем к выполнению основной части занятия. Не следует использовать много новых упражнений, а также интенсивные нагрузки.

Во вводной части занятия должны присутствовать такие элементы, как построение, объяснение задач занятий, ходьба в различном темпе и направлениях, комплекс дыхательных упражнений, бег в медленном темпе, а также упражнения на гимнастической скамейке.

4.4. В основной части занятия занимающиеся овладевают основными двигательными навыками, получают определенную для них максимальную физическую нагрузку, испытывают эмоциональное напряжение. Подбор упражнений в этой части занятия предусматривает решение ряда задач: овладение простейшими двигательными навыками, разностороннее развитие (в пределах возможностей занимающихся) основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости.

4.5. В заключительной части занятия используются упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки (ходьба, дыхательные, упражнения на расслабление и др.).

4.6. Физическая нагрузка должна соответствовать структуре занятия, функциональным и адаптационным возможностям воспитанников. Инструктор

по физической культуре контролирует нагрузку по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления, постоянно поддерживая контакт с воспитанниками.

4.7. Во время занятий физической культурой должен осуществляться индивидуальный подход к занимающимся.

#### **V. Функции заместителя руководителя по воспитательно-методической работе, инструкторов по физической культуре СМГ, медицинских работников**

5.1. Заместитель руководителя по воспитательно-методической работе обеспечивает создание необходимых условий для работы СМГ, осуществляет контроль за их работой, несет ответственность за комплектование, оказывает систематическую организационно-методическую помощь инструкторам по физической культуре в определении направлений и планировании работы СМГ, анализирует результаты обучения.

5.2. Работающие в СМГ инструкторы по физической культуре должны:

- знать анатомические и физиологические особенности детей разных возрастных групп;
- методики проведения лечебной физкультуры для больных различными заболеваниями;

- показания и противопоказания к проведению лечебной физкультуры;
- санитарно-гигиенические нормы при проведении занятий и правила техники безопасности и охраны труда;
- проводить систематическое углубленное изучение воспитанников с целью выявления их индивидуальных возможностей и определения направлений развивающей работы, фиксировать динамику развития;
- вести учет освоения воспитанниками общеобразовательных программ;
- систематически наблюдать за реакцией воспитанников на предлагаемые нагрузки по внешним признакам утомления;
- определять физиологическую кривую урока с учетом самочувствия воспитанников в процессе занятий.

5.3. Врач детского сада трижды в год осуществляет медицинский осмотр воспитанников, включенных в СМГ, с занесением результатов в индивидуальную карту воспитанника.

5.4. Врач (медицинская сестра) и инструктор по физической культуре должны следить за соблюдением основных санитарных требований к местам занятий (температура и влажность воздуха, чистота пола и снарядов, борьба с запыленностью, хорошая вентиляция помещения, соблюдение норм ес-

тественной и искусственной освещенности).

При проведении занятий физическими упражнениями на свежем воздухе необходимо следить за тем, чтобы спортивная площадка была чистой, свободной от посторонних предметов, которые могут привести к травмам.

5.5. Наблюдения медицинских работников, проводимые в процессе занятий физическими упражнениями, должны быть направлены на изучение правильности построения занятий физическими упражнениями соответственно состоянию здоровья занимающихся, их физическому развитию, тренированности, определению границ функциональной приспособляемости организма к физическим нагрузкам, индивидуальному учету реакции, т.е. на улучшение физического воспитания обучающихся и получение максимального оздоровительного эффекта от занятий физическими упражнениями.

При медицинских наблюдениях изучаются естественные условия, в которых проводятся занятия, учитываются показатели интенсивности и объема проделанной физической работы.

5.6. Медицинские работники совместно с инструктором по физической культуре СМГ решают вопрос о переводе воспитанников в подготовительную или основную медицинскую группу на основании медицин-

ского заключения, проводят анализ динамики физического развития.

## **VI. Кадровое, материально-техническое и финансовое обеспечение СМГ**

6.1. В СМГ могут работать инструкторы лечебной физкультуры, имеющие опыт работы в образовательных организациях и прошедшие курсы повышения квалификации по работе с детьми, отнесенными по состоянию здоровья к СМГ.

6.2. Расходы на открытие и содержание СМГ производятся из средств бюджета субъекта Российской Федерации и безвозмездных поступлений.

6.3. Оплата труда инструкторов по физической культуре, проводящих занятия в СМГ, производится в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

## **VII. Документация**

7.1. Документами, регулирующими организацию деятельности СМГ, являются:

- приказ заведующего детским садом «Аленький цветочек» о комплектовании СМГ;
- расписание занятий физической культуры СМГ, утвержденное заведующим детским садом «Аленький цветочек»;
- рабочая программа (для каждой СМГ);
- журнал учета посещаемости;
- журнал контроля состояния здоровья воспитанников СМГ.

## **Рабочая учебная программа по физкультуре для детей СМГ (для воспитанников с заболеванием крови)**

### **Пояснительная записка**

В целях дифференцированного подхода к организации физической культуры в дошкольной образовательной организации все воспитанники, в зависимости от состояния здоровья, делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную. Непосредственно образовательная деятельность в этих группах отличается объемом и структурой физической нагрузки, а также учебными программами. Она должна иметь оздоровительную направленность, носить тренирующий характер, чтобы обеспечить постоянный рост адаптации организма к нагрузкам.

Организация и проведение занятий в специальных медицинских группах (далее — СМГ) всегда представляет сложность, так как необходимо объединить разрозненные группы воспитанников, отличающихся по возрасту, полу, характеру заболевания, функциональным параметрам занимающихся.

Для детей СМГ более сложны и методика, и организация самой деятельности по физической культуре. Такие воспитанники занимаются по специально разработанным программам. «Программа по физической культуре для детей специальной медицинской

группы» предназначена для проведения специально организованных занятий с воспитанниками групп компенсирующей направленности детского сада «Аленький цветочек» муниципального образования г. Ноябрьск, по состоянию здоровья отнесенных к специальной медицинской группе.

Настоящая программа разработана исходя из условий и возможностей дошкольной образовательной организации, где специальная медицинская группа комплектуется из детей, имеющих различные заболевания крови (гемофилия, тромбоцитопеническая пурпура и др.).

### **Комплектование СМГ**

Основным критерием для включения воспитанника в специальную медицинскую группу является установление диагноза врачом с обязательным указанием степени нарушения функций организма. Однако при комплектовании СМГ врач и инструктор по физической культуре, кроме диагноза заболевания и данных о функциональном состоянии воспитанников, должны также знать уровень их физической подготовленности, который определяется при помощи двигательных тестов. В качестве тестов используются только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны детям.

### **Критерии оценки уровня развития физических качеств у детей СМГ**

*Определение уровня общей выносливости организма*

Высокий: расстояние, пройденное воспитанником в ходе выполнения упражнений в течение 6 мин, соответствует до 300 м в младшем дошкольном возрасте, 500 м — в старшем дошкольном возрасте.

Средний: расстояние, пройденное воспитанником в ходе выполнения упражнений в течение 6 мин соответствует до 200 м в младшем дошкольном возрасте, 300 м — в старшем дошкольном возрасте.

Низкий: расстояние, пройденное воспитанником в ходе выполнения упражнений в течение 6 мин, соответствует до 50 м в младшем дошкольном возрасте, 100 м — в старшем дошкольном возрасте.

*Методика тестирования на определение общей выносливости организма*

Ребенку предлагается в течение 6 мин в процессе бега (ходьбы) выполнить любые упражнения в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно, в соответствии с его самочувствием. Результатом теста является расстояние, пройденное воспитанником.

*Определение уровня скоростно-силовых качеств*

Высокий: максимальная длина прыжка из трех попыток со-



ставляет от 70 см в младшем дошкольном возрасте, до 100 см — в старшем дошкольном возрасте.

**Средний:** максимальная длина прыжка из трех попыток составляет от 40 см в младшем дошкольном возрасте, до 80 см — в старшем дошкольном возрасте.

**Низкий:** максимальная длина прыжка из трех попыток составляет от 20 см в младшем дошкольном возрасте, до 65 см — в старшем дошкольном возрасте.

*Методика определения уровня скоростно-силовых качеств*

Ребенку предлагается выполнить прыжки в длину с места. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывается после трех попыток.

*Определение уровня силы мышц рук и плечевого пояса*

**Высокий:** количество выполненных упражнений из упора лежа соответствует числу от 7 в младшем дошкольном возрасте, до 15 — в старшем дошкольном возрасте.

**Средний:** количество выполненных упражнений из упора лежа соответствует числу от 5 в младшем дошкольном возрасте, до 10 — в старшем дошкольном возрасте.

**Низкий:** количество выполненных упражнений из упора лежа соответствует числу от 0 в младшем дошкольном возрасте, до 5 — в старшем дошкольном возрасте.

*Методика определения уровня силы мышц рук и плечевого пояса*

Ребенку предлагается с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа выполнить упражнение. Засчитывается коли-

чество выполненных упражнений.

*Определение уровня сформированности координации движений, быстроты двигательной реакции*

**Высокий:** количество пойманных теннисных мячей в течение 30 с с расстояния 1 м составляет от 8 мячей в младшем дошкольном возрасте, до 10 — в старшем дошкольном возрасте.

**Средний:** количество пойманных теннисных мячей в течение 30 с с расстояния 1 м составляет от 5 мячей в младшем дошкольном возрасте, до 7 — в старшем дошкольном возрасте.

**Низкий:** количество пойманных теннисных мячей в течение 30 с с расстояния 1 м составляет от 2 мячей в младшем дошкольном возрасте, до 4 — в старшем дошкольном возрасте.

*Методика определения уровня сформированности координации движений, быстроты двигательной реакции*

Ребенку предлагается выполнить броски и ловлю теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 м от стенки в течение 30 с в максимальном темпе. Засчитывается количество пойманных мячей.

*Определение уровня силовой выносливости*

**Высокий:** количество приседаний до момента отказа тестируемого составляет от 7 раз в младшем дошкольном возрасте, до 10 — в старшем дошкольном возрасте.

**Средний:** количество приседаний до момента отказа тестируемого составляет от 5 раз в младшем дошкольном возрасте, до 8 — в старшем дошкольном возрасте.

**Низкий:** количество приседаний до момента отказа тестируемого составляет от 1 раза в младшем дошкольном возрасте, до 4 — в старшем дошкольном возрасте.

*Методика определения уровня силовой выносливости*

Ребенку предлагается в произвольном темпе до утомления выполнить приседания. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.

Прыжки через скакалку на двух ногах помогают судить о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.

Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить силовую выносливость. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого. Ребенку предлагается в произвольном темпе до утомления выполнить приседания. Также засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.

### Основные цели и задачи физического воспитания детей СМГ

Основной целью организации СМГ является:

- создание для ослабленных детей комфортных условий с помощью дифференцированного подхода при осуществлении образовательного процесса с учетом особенностей их развития;
- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- выполнение медико-психологических рекомендаций;
- улучшение показателей физического развития;
- формирование у воспитанников навыков здорового образа жизни.

Работа в СМГ направлена:

- на укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма;
- расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за энергообеспечение;
- повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;
- освоение основных двигательных навыков и качеств;
- воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой;

— предупреждение дезадаптации воспитанников в условиях дошкольной образовательной организации.

Противопоказания к выполнению некоторых видов упражнений приводятся в табл. 1.

Дети, по состоянию здоровья отнесенные к СМГ, освобождаются: от непосредственно образовательной деятельности по физической культуре, установленной учебным планом учреждения для их возрастных групп; от участия в соревнованиях; во время проведения курсов лечебной физкультуры.

В соответствии с частотой сердечных сокращений и внешних признаков утомляемости у детей необходимо индивидуально дозировать физическую нагрузку различными приемами. Во время проведения непосредственно образовательной деятельности у детей должна быть небольшая степень утомления,

Таблица 1

#### Противопоказания к выполнению некоторых видов упражнений при заболевании крови

№ п/п	Виды упражнений
1	С максимальным усилием
2	С максимальной задержкой дыхания
3	С резким ускорением темпа
4	С максимальным статическим напряжением

это вызывает тренирующий эффект. При появлении средних признаков утомления у одного или нескольких воспитанников необходимо дать им отдохнуть.

При признаках переутомления ребенка необходимо срочно проводить к медицинскому работнику. При появлении средних признаков утомления у всей группы инструктору по физической культуре необходимо

перестроить план непосредственно образовательной деятельности: следует ограничить нагрузку, уменьшить число повторений, исключить наиболее трудные упражнения, увеличить паузы между выполнением упражнений. Важное значение при проведении медико-биологических наблюдений приобретает определение внешних признаков утомления (табл. 2).

Таблица 2

### Внешние признаки утомления

Наблюдаемые признаки и состояние ребенка	Степень выраженности утомления		
	Низкая (небольшое утомление)	Средняя (среднее утомление)	Сильная (выраженное утомление)
Цвет лица, шеи, выражение лица	Небольшое покраснение лица, выражение спокойное	Значительное покраснение лица, выражение напряженное	Резкое покраснение или побледнение кожи, страдальческое выражение лица
Потливость	Незначительная	Выраженная потливость лица	Общая сильная потливость (выделение соли на коже, майке)
Характер дыхания	Несколько учащенное, ровное	Резко учащенное	Резко учащенное, поверхностное, аритмичное (вплоть до одышки)
Движение, внимание	Бодрые, задания выполняются четко	Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. Моторное возбуждение или заторможенность	Глубокое нарушение координации движений, дрожание конечностей
Самочувствие, жалобы	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, отказ от дальнейшего выполнения заданий	Жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту



## Организация учебного процесса

Основная форма физического воспитания детей СМГ — непосредственно образовательная деятельность, которая проводится 2 раза в неделю, ее длительность соответствует длительности учебного часа, установленного нормами и правилами СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 г. за № 26.

Непосредственно образовательная деятельность в специальной медицинской группе строится на основе общепринятых принципов: всесторонности, сознательности, постепенности, повторения. Важен индивидуальный подход к детям и систематичность воздействий. Дети СМГ, как правило, малоподвижны, стеснительны, не координированы, легко ранимы, боятся насмешек. Непосредственно образовательная деятельность состоит из трех частей.

*Подготовительная часть* (2—3 мин). Задачей подготовительной части является подготовка организма к выполнению основного задания. При выполнении упражнений особое внимание следует обратить на глубину и равномерность дыхания. В этой части непосредственно образовательной деятельности не следует давать интенсивную нагрузку. Для сохранения доста-

точной мышечной нагрузки и не допущения утомления воспитанников следует использовать принцип «рассеивания» нагрузки. Специальные дыхательные упражнения позволяют уменьшить степень функционального напряжения организма.

*Основная часть* (10—15 мин). Предусматривает изучение нового, повторение и закрепление пройденного материала. Решаются главные задачи: воспитание основных физических качеств, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков. Очень важно избегать утомляемости в ходе повторения «однообразных» движений. Для этого необходимо «рассеивать» нагрузку на разные мышечные группы. Рекомендуются новые упражнения. Упражнения, требующие точности выполнения, легче осваиваются в начале работы. Упражнения с напряжением должны чередоваться с расслаблением. Игры, повышающие эмоциональную нагрузку, лучше проводить в конце основной части непосредственно образовательной деятельности. Уровень функциональных возможностей организма в значительной степени зависит от осанки, поэтому основу комплекса составляют физические упражнения, способствующие созданию мышечного корсета, который будет надежной защитой для позвоночника. Эти упражнения одновременно окажут

тренирующее действие на сердечно-сосудистую систему.

Необходимо больше внимания уделять дыхательным упражнениям. Обучать правильно дышать следует в статических положениях и во время движений. При расширении грудной клетки — делать вдох, при сжимании — выдох. Дыхание должно быть полным, чтобы в нем участвовали все отделы грудной клетки, мышцы передней стенки живота и диафрагмы.

*Заключительная часть (5 мин).*

Включает дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Основные задачи: привести организм ребенка в относительно спокойное состояние, снять нервное возбуждение, восстановить дыхание и частоту сердечных сокращений.

Одно из условий проведения непосредственно образовательной деятельности в СМГ — регулярное медицинское наблюдение за этой деятельностью.

Контроль и оценка стимулирует стремление воспитанников к совершенствованию, повышает их активность в ходе непосредственно образовательной деятельности. При этом, оценивая достижения детей, следует учитывать индивидуальные особенности в развитии их двигательных способностей. Контроль за физической подготовленностью детей следует проводить 2 раза в год: в сентябре — октябре и в апреле — мае.

### **Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения программного материала по физической культуре ребенок СМГ должен иметь представления:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- способах изменения направления и скорости передвижения;
- режиме дня и личной гигиене;
- правилах составления комплексов утренней зарядки;
- поведения на занятиях физической культурой;
- должен уметь:
- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- упражнений (с предметами и без них), направленными на формирование правильной осанки;
- дыхательных упражнений;
- упражнений на профилактику нарушений зрения;
- выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами.

Примерное распределение учебного времени по разделам программы представлено в табл. 3.

Таблица 3

**Примерное распределение учебного времени по разделам программы (для воспитанников с заболеваниями крови)**

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов	Организация деятельности, ч		
			по освоению движений	по повторению движений	по закреплению движений
1	Упражнения в равновесии	13	4	5	4
2	Катание, бросание, ловля, метание	19	6	8	5
3	Ползание, лазанье	19	5	7	7
4	Пряжки	13	5	4	4
5	Катание на санках	2			
6	Мониторинг	8			
Итого		74			

### Содержание программы

При подборе физических упражнений следует рассматривать их как терапию движения, которая воздействует не только на костно-мышечную систему, но и на психологическое состояние ребенка. В силу активизирующего воздействия на организм, на повышение уровня физического статуса физическая культура рассматривается как оздоровительная среда и в связи с этим может считаться частью медицинской реабилитации. При построении содержания программы следует учитывать

специальные комплексы упражнений с учетом специфики нарушений в физическом развитии детей.

#### **Комплекс упражнений при заболеваниях крови**

##### *Задачи:*

- улучшить процессы лимфо- и кровообращения;
- предупредить мышечную атрофию, порочное положение сустава, его деформацию и нарушение функций;
- увеличить объем движений.

Комплекс упражнений представлен в табл. 4.

Таблица 4

## Комплекс упражнений при заболеваниях крови

Исходное положение	Упражнения	Продолжительность	Методические указания
1	2	3	4
	Упражнения на расслабление и растягивание позвоночника (на гимнастических мячах или фитболах)	—	—
Лежа на спине	Руки вверх — вдох, руки вниз — выдох. Одновременно тянуть стопу на себя, а когда руки вниз — расслабиться	4—6 раз	Выполнять в медленном темпе
	Поднимать поочередно правую и левую ногу. На счет 1 — поднять вверх, на счет 2 — опустить	6—10 раз	—
	Упражнение «мельница»: поочередно поднимать и опускать руки	— // —	—
	Упражнение «велосипед»: крутить ногами в одну и в другую сторону	10—12 раз	—
	Диафрагмальное дыхание (отдых): одна рука на груди, другая на животе. Вдох — живот надувается, выдох — сдувается	— // —	Ребенку дается указание «стараться», чтобы весь воздух поступал в живот
	Упражнение «полумостик»: ноги согнуть в коленях, руки за головой, поднимать таз. Стараться удержать таз сверху 3—5 с. Затем опустить	6—10 раз	—
	Маховые движения ногами поочередно без сгибания их в коленях	— // —	Отдых 5—6 с
	Упражнение «ножницы»: развести руки широко в стороны — вдох, быстрым движением скрестить — выдох	10—12 раз	—
	Упражнение «ножницы»: работать только ногами	— // —	Отдых 6—10 с
	Упражнение «крылышки»: руки развести в стороны, сгибать и разгибать их в локтевых суставах	8—10 раз	—
Сгибать ногу в коленном суставе, руками прижимать к животу (дуть на коленку), затем то же другой ногой	6—10 раз	—	

Окончание табл.

1	2	3	4
	Упражнение «неваляшка»: прижимать к животу обе колени, крепко обнимая их руками, и переваливаться вправо и влево	6—10 раз	—
Лежа на животе	Упражнение «лодочка»: вытягивать руки и ноги, прогнуться вверх, задержаться на 4—5 с, опуститься вниз	— // —	Отдых 4—5 с
	Упражнение «тюлень»: руки вытянуть вперед, сложить в ладшки, переваливаться с одного бока на другой	— // —	—
	Руки под подбородком, лежать расслабленно, сгибать ноги в коленных суставах до ягодиц, сначала обе ноги, затем поочередно (правая, левая)	10—12 раз	—
	Упражнение «кобра»: упор руками возле груди. На счет 1 — подняться на ладонях, выпрямить локтевые суставы, смотреть вперед, одновременно длительно произнести звук [ш]; на счет 2 — опуститься и расслабиться 3—4 с	6—10 раз	—
Стоя на четвереньках	Потянуться назад, сесть на пятки и вернуться в и.п.	6—8 раз	—
	Упражнение «кошечка»: стоя на четвереньках, спина прямая, дышать животом, затем спину прогибать (позвоночник опускается вниз, голова вверх) — вдох. Спину округлить (голова вниз) — выдох	6—10 раз	—
	Садиться на пятки, спина прямая, руки вверх. Тянуться к потолку — вдох, садиться на пятки, руки опускать вниз — выдох	—	—
	Ноги вперед, садиться на ягодицы, руки в упоре на предплечья, ноги потряхивать, расслабить	—	—
	Упражнение «бревнышко»: кататься по полу в разные стороны	5—6 поворотов	—
	Ложиться на спину или живот, если на спину — ноги приподнять на фитбол или специальное приспособление, закрыть глаза	5 мин	Дыхание произвольное, расслабиться под спокойную музыку

## Проблемные ситуации валеологического содержания

**Тинчурина В.В.,**

*старший воспитатель ГБДОУ д/с № 85, Санкт-Петербург*

Современный мир полон проблем, однако здоровье — главная ценность человека — стоит на первом месте. Ни новые медицинские технологии лечения людей, ни обеспеченность рынка фармакологическими препаратами никогда не решат этой проблемы, если сам человек не будет правильно относиться к своему здоровью. В данной статье представлен практический материал, который можно использовать в каждодневной работе с дошкольниками по воспитанию у них осознанного отношения к своему здоровью.

По-прежнему актуальными на сегодняшний день остаются вопросы: «Как обратить внимание ребенка на то, что нужно ухаживать за своим телом, своей кожей, беречь глаза, уши, зубы, руки и ноги?», «Как научить его следовать определенному режиму дня, заботиться о сне и питании?», «Как помочь уберечь себя в мире, полном опасностей и неожиданностей?».

Одним из средств воспитания осознанного отношения у старших дошкольников к здоровью становятся специально организованные воспитателем про-

блемные ситуации валеологического содержания.

Ситуация — создание педагогом условий, активизирующих ребенка применять полученные и усвоенные знания и умения (Б.З. Вульф, Л.Л. Шевченко). Проблемная ситуация содержит в себе задачу, которая предлагается ребенку для решения. В соответствии с исследованиями предлагаемые детям проблемные ситуации базируются на валеологическом содержании, т.е. включает в себя проблему, связанную со здоровьем, здоровьесбережением и активизируют у ребенка соответствующие знания, умения и навыки. Применяя их, он успешно решает заданную ситуацию, находит решение задачи, закодированной внутри проблемной ситуации. Сам анализ причин, породивших проблемную ситуацию, выработка стратегии ее решения базируются на отношении ребенка к здоровью и влияет на развитие данного отношения на эмоциональном, познавательном и когнитивном уровнях.

Хочу предложить вашему вниманию методический материал валеологического содержа-

ния, который можно использовать в работе с детьми, думаю, он будет полезен и родителям и воспитателям.

### Проблемные ситуации валеологического содержания

Проблемная ситуация 1. *Глазки, уши и носы быть здоровыми должны!*

*Цель:* формировать у детей привычку к здоровому образу жизни и правильное отношение к нему.

*Задачи:*

- закреплять знания детей об органах чувств и профилактики их заболеваний;
- тренировать детей в самостоятельном использовании гимнастики для глаз;
- развивать умение сопереживать, приходить на помощь тем, кто в ней нуждается.

*Оборудование:* в волшебном мешочке — морковка, отвар ромашки, марлевые салфетки и т.д. (по усмотрению воспитателя); аудиодиск с записью спокойной музыки и звуками природы; атрибуты для путешествия: домик, пещера, ширма, бревно, кочки; карточки «Что полезно, что вредно?».

*Предварительная работа:* беседы на темы: «Что вредно, что полезно», «Носы нужны не только для красоты», «Как мы слышим?»; ежедневное выполнение гимнастики для глаз.

\* \* \*

Ведущий. Ребята, сегодня возле нашего окна все утро

стрекотала сорока. Она принесла на хвосте плохую весть. В сказочном лесу беда: заболели все сказочные герои. Нам надо собраться в дорогу. А в этом мешке у меня разные снадобья, которые нам помогут сказочных героев вылечить. Все готово, можно отправляться в путь.

Взрослый держит в руке клубок, который показывает дорогу. В пути могут встречаться различные препятствия: «Перепрыгни ручеек», «С кочки на кочку», «Пройди и не задень» и т.д.

Посмотрите, на какую красивую полянку мы вышли. А это что за избушка? Интересно, кто в ней живет? Давайте скажем волшебные слова, чтобы избушка к нам повернулась.

Дети (*хором*). Избушка, избушка, встань к лесу задом, а ко мне передом!

Из избушки выходит Баба Яга.

Баба Яга. Кто это по лесу ходит? Ничего не вижу. Слаба я глазами стала, того гляди — совсем ослепну.

Ведущий. А ты глаза бережешь? Знаешь, что нужно делать, чтобы сберечь зрение?

Баба Яга. Откуда мне знать? В лесу живу.

Ведущий. А наши дети знают. Ребята, давайте научим Бабу Ягу, как зрение сохранить.

Баба Яга. Кажется, все запомнила. Надо читать лежа, тереть глаза руками...

Дети исправляют ошибки Бабы Яги.

**Баба Яга.** Но что же делать, если я плохо вижу?

**Ведущий.** В нашем волшебном мешке найдутся снадобья, которые тебе помогут.

Дети угощают Бабу Ягу морковкой, предлагают протереть глаза отваром ромашки, советуют почаще лакомиться черникой.

**Баба Яга.** Вот теперь я гораздо лучше видеть стала.

**Ведущий.** Ну вот, а чтобы зрение совсем восстановить, наши ребята научат тебя делать гимнастику для глаз.

Пользуясь алгоритмом, дети показывают Бабе Яге упражнения.

Она благодарит детей и прощается, а волшебный клубочек ведет всех дальше: через болото (упражнение «С кочки на кочку»), через бурелом (упражнение «Перелезь через бревнышко».)

Вдруг слышатся громкая музыка, гром, свист. Из-за дерева выходит **Соловей-разбойник**. Он стонет, держится за голову.

**Дети.** Что с тобой случилось?

**Соловей-разбойник.** А?! Что?! Ничего не слышу! И голова болит!

Дети помогают ему сделать холдную примочку (можно приложить капустный лист) и объясняют, почему он стал плохо слышать и болит голова: «Ты стал плохо слышать от громких звуков и голова у тебя разболелась поэтому».

А причем тут громкая музыка?! Не верю я вам!

**Дети.** Частички воздуха ударяются о барабанную перепонку и сигнал поступает в мозг. Если звуки громкие и беспорядочные, частички воздуха начинают стучать по барабанной перепонке как тысячи маленьких дубинок. От громких звуков барабанная перепонка может даже лопнуть.

**Соловей-разбойник.** Но я так люблю музыку. Посоветуйте, что мне делать?

**Дети.** Шум леса, пение птиц, журчание ручейка — тоже музыка, только ее надо услышать. Такая музыка успокаивает и придает сил. А еще музыка не должна быть очень громкой.

Одну-две минуты все вместе слушают запись звуков природы. Дети прощаются с разбойником и идут дальше.

Вскоре ребята видят перед собой пещеру, покрытую паутиной, где кто-то кашляет и чихает. Выходит **Леший**.

**Леший.** Вот, заболел, наверное! Целыми днями кашляю и чихаю.

Ведущий заглядывает в пещеру и тоже начинает чихать.

**Ведущий.** Какая пыль! Кажется, ты чихаешь не от простуды. Когда ты последний раз делал уборку в пещере?

**Леший.** Я уже и не помню!.. Лет пять или десять тому назад.

**Ведущий.** Тогда с тобой все ясно! Мне кажется, что дети

смогут дать тебе несколько советов и расскажут, что нужно делать, чтобы больше не чихать и не кашлять.

Дошкольники рассказывают Лешему о гигиене, ведущий подводит итоги.

Дети прощаются с Лешим и хотят вернуться в группу.

А вернуться вам поможет волшебный клубочек и сказочное заклинание:

Закрути скорей, клубок,  
Ребят в дружный хоровод.  
Подошла к концу игра,  
В группу нам спешить пора.

Дети произносят эти слова, взявшись за руки.

Вот мы и в своей группе! Сегодня мы с вами сделали два важных дела: сказочным героям помогли и еще раз повторили, как сохранить здоровыми свои глазки, уши и носы.

А сейчас я предлагаю поиграть в жмурки, чтобы мы могли представить себе, как чувствовала себя Баба Яга, когда плохо видела.

*Проблемная ситуация 2. Термометр*

Воспитать здорового (но не просто физически, а духовно и социально) человека в первую очередь должно быть задачей не воспитателя, а самого ребенка. Поэтому, одна из целей занятий — воспитывать в детях чувство ответственности за свое здоровье.

Таким образом, воспитанники должны научиться быть владельцами своего здоровья и уметь управлять им с помощью своего разумного поведения в различных условиях.

Так, при изучении темы «Термометр» можно использовать загадку:

Я под мышкой посижу  
И что делать укажу:  
Или разрешу гулять,  
Или уложу в кровать.  
(*Медицинский градусник.*)

Когда ребята отгадают загадку, необходимо уделить несколько минут вопросу: когда градусник «уложит» вас в постель, т.е. если поднялась температура, что надо делать? Многие дети сразу говорят, что надо выпить жаропонижающую микстуру.

А ведь «сбивать» температуру следует только в том случае, если она поднялась выше 38 °С. И совсем не обязательно принимать химические препараты, можно воспользоваться и народными средствами — чай с малиной, с цветками липы, мед и т.д.

*Проблемная ситуация 3. Части растений*

В ходе занятия ребята узнают, что использует человек в пищу у некоторых растений. Но можно и загадать загадки. И лишь после того как ребята загадку отгадают и назовут часть растения, которую человек употребляет в пищу, можно добавить, что полезного содержится в том или ином фрукте или овоще.

Раскололся тесный домик  
На две половинки  
И посыпались в ладони  
Бусинки-дробинки.  
(Горох, фасоль.)

В бобовых растениях содержится большое количество кальция, витамины В, С.

— Что за скрип, что за хруст?  
Это что еще за куст?  
— Как же быть без хруста,  
Если я ... (капуста).

Капуста содержит витамин К, который необходим для свертывания крови.

Лежит кубышка —  
Желтая крышка,  
Лежит не спрятана,  
Только запечатана.  
(Тыква.)

Полезен этот овощ при заболеваниях сердца и почек. В тыкве много меди. Без меди кости становятся хрупкими, они теряют соли кальция и фосфора, что может привести к переломам. Кожа становится бледной, под глазами могут появиться отеки.

Проблемная ситуация 4. *Поле чудес*

1. Это высокое растение с яркими цветами можно увидеть на лесных опушках, полянах, вырубках. Его высота достигает 2 м. Цветки растения применяют при заболеваниях желудка, головной боли. У него два имени: кипрей и копорский чай. Так называли растение за то, что из его листьев можно получить напи-

ток, похожий на чай. А в народе ему дали мужское имя. Назовите какое? (*Иван-чай.*)

2. Весной гирлянды белых маленьких колокольчиков висят между большими остроконечными листьями. А летом на месте цветков появляется оранжево-красная ягода. В рот ее ни в коем случае брать нельзя — она ядовита. Но из этого же растения делают лекарство, употребляемое при заболеваниях сердца. (*Ландыш.*)

3. Верхняя сторона листьев этого растения холодная, как злая мачеха в сказке, а нижняя — теплая и нежная, как родная мама. Отвар из листьев — хорошее средство от кашля. Размятые свежие листья в народной медицине прикладывают к фурункулам и нарывам. Что это за растение? (*Мать-и-мачеха.*)

4. Назовите хорошо знакомое растение, отвар из листьев которого способствует повышению сил и снимает усталость, а настой из корня применяют при лечении желтухи. Оно улучшает аппетит, из его листьев делают витаминный салат. (*Одуванчик.*)

5. Сок этого растения, которое наверняка растет у вас в саду, поможет при укусе насекомых. (*Петрушка.*)

С большим увлечением ребята проверяют народные приметы: — солнце село в облака — к дождю; — на ветках изморозь — к ясной погоде; — ветки ели смотрят вверх — к сухой погоде, вниз — к дождю;

- пауки бегают по паутинке — к хорошей погоде;
- календула, одуванчик закрыли венчики — к дождю;
- вечером сильно трещат кузнечики — будет ясно.

Проблемная ситуация 5. *Путешествие по станциям, или Кто опрятен, тот приятен!*

*Цели:*

- активизировать навыки самообслуживания и гигиены;
- воспитывать стремление ухаживать за собой, своим внешним видом;
- воспитывать положительные здоровые качества личности.

*Оборудование:* письмо, карточки с названиями станций.

\* \* \*

*Ведущий.* Ребята, на адрес нашей группы пришло письмо, я его сейчас прочитаю:

Дорогие наши дети!  
 Я пишу вам письмоце,  
 Я прошу вас, мойте чаще  
 Ваши руки и лицо!  
 Все равно, какой водою —  
 Кипяченой, ключевой,  
 Из реки, или из колодца,  
 Или просто дождевой.  
 Нужно мыться непременно  
 Утром, вечером и днем —  
 Перед каждою едой,  
 После сна и перед сном.  
 Тритесь губкой и мочалкой!  
 Потерпите, не беда!  
 И чернила и варенье  
 Смоют мыло и вода!  
 Дорогие мои дети!  
 Очень, очень вас прошу!

Мойтесь чаще, мойтесь чаще —  
 Я грязнень не выношу.  
 Не подам руки грязнулям,  
 Не поеду в гости к ним,  
 Сам я моюсь очень часто,  
 А теперь и до свиданья!  
 Ваш любимый Мойдодыр.

Как вы думаете, о чем мы с вами сегодня будем говорить?

*Дети.* О чистоте.

*Ведущий.* *Неряшливый,* грязный, небрежно одетый человек бывает и внутренне несобранным, не умеет контролировать свои поступки. Еще есть такие ребята, которые не спешат по утрам к умывальнику, чтобы умыться; не чистят свою обувь, не следят за одеждой; не умеют пользоваться носовым платком. А ведь чтобы быть чистым и опрятным, надо иметь совсем немного: воду, мочалку, мыло, полотенце. Все остальное зависит от тебя самого. Надо постоянно следить за чистотой лица, рук, шеи, уметь правильно чистить зубы. Каждому нужно воспитывать в себе умение постоянно содержать в чистоте одежду.

А сейчас мы отправимся в путешествие. Для начала, перед тем как выйти на улицу, нужно хорошо проверить: в порядке ли ваш костюм или платье; все ли пуговицы на месте, свежи ли воротнички, начищены ли ботинки, а также обратить внимание на прическу.

Дети проверяют все ли у них в порядке.

Наш автобус отправляется, занимайте места все те, кто любит порядок и чистоту. Наша первая остановка «Школа». Давайте посмотрим, кто же там учится?

Рассказ взрослого о Диме-санитаре и Пете-грязнуле.

Дима-санитар — хороший мальчик, он всегда чист, опрятен и следит за тем, чтобы все дети в классе были чистыми и опрятными. В его классе учатся и Петя-грязнуля. Он не умывается, костюм его весь в пятнах, ботинке не начищены, он не любит чистоту, его книжки порваны, тетрадки помяты и полны клякс.

Внешний вид, ребята, — то, что всегда бросается в глаза и очень много говорит о человеке. С детьми грязными и неаккуратными никто не хочет сидеть рядом, играть. Опрятность говорит об уважении к другим людям, об общей культуре человека.

Едем с вами дальше. Вот станция «Грязнулька». Здесь живут неряхи Лена и Вера. Они неряхи. Они играли и придумали игру «Кто грязнее и неряшливей?». И дошла эта игра до того, что девочки совсем перестали мыться, причесываться, следить за своей одеждой. Но вот к ним в гости приехала их подруга Наденька. Хорошая девочка, всегда чистенькая и аккуратная. Посмотрела на нее Лена и ей стало стыдно из-за того, что она такая грязнуля. А Вера начала дразнить Наденьку: «Ты по-

смотри, какая ты вся чистенькая, прямо чистюлька какая-то!»

Ребята, послушайте еще рассказ о мальчике-неряхе, который тоже живет на станции «Грязнулька».

Гена учится в первом классе. От всех детей своего класса он отличается тем, что руки его грязные, лицо неумытое, все пуговицы на его костюме либо оторваны, либо болтаются на одной ниточке и готовы в любую минуту оторваться. На голове у него такое безобразие, что просто ужас. Грязные волосы торчат во все стороны, с расческой не дружат. Шнурки его ботинок развязаны, а на ботинках засохла грязь от хождения по лужам на прошлой неделе. Вот какой мальчик живет на станции «Грязнулька!». Ребята, а кто из вас хотел бы дружить с Геной, поднимите руки?

Никто не поднимает руку.

Почему не хочется дружить с таким мальчиком?

Дети отвечают.

Молодцы. Я тоже думаю, что неприятно видеть таких детей, как Лена, Вера, Гена и Петя.

Едем дальше. Итак, мы в городе чистоты и порядка. Здесь живут аккуратные взрослые и дети, потому что они любят трудиться и знают правила личной гигиены и внешнего вида. Давайте я вам назову эти правила. Вы согласны?

Дети. Да!



Ведущий. Итак, слушайте!

1. Будь всегда аккуратно и опрятно одетым — одежда должна быть чистой, выглаженной. В школу вы должны ходить в одной одежде, а дома переодеваться в домашнюю одежду. В гости надо одеваться особенно опрятно, празднично.

2. Имей чистый носовой платочек, умей им пользоваться.

3. Уходя из дома, посмотри на себя в зеркало, все ли в порядке?

4. Надо бережно относиться к своей одежде, обуви. Самому следить за чистотой.

5. Необходимо учиться красиво носить свою одежду.

6. Ты должен сам:

— почистить свое платье и погладить воротничок, ленточки и платочек;

— пришить пуговицы, постирать носовой платочек и носки.

Ребята, а вы сами ухаживаете за своей одеждой? Каким образом?

Дети отвечают.

Продолжаем наше путешествие. Мы приехали на станцию «Угадай-ка». Отгадайте загадки.

Гладко, душисто,  
Моем чисто,  
Нужно, чтобы у каждого было.  
(Мыло.)

Пластмассовая спинка,  
На брюшке щетинка.  
По частоколу прыгала,  
Всю грязь выгнала.  
(Зубная щетка.)

Зубаст, а не кусается,  
С волосами играет.  
Как он называется?  
(Гребешок.)

Лег в карман и караюлю  
Реву, кляксу и грязнюлю.  
Им утру потоки слез,  
Не забуду и про нос.  
(Носовой платочек.)

В полотняной стране,  
По реке-простыне  
Плывет пароход —  
То назад, то вперед.  
А за ним такая гладь —  
Ни морщинки не видать.  
(Утюг.)

Мудрец в нем видит мудреца,  
Глупец — глупца,  
Баран — барана.  
Овцу в нем видела овца,  
А обезьяну — обезьяна.  
Но вот подвели к нему  
Федю Баранова  
И Федя увидел  
Неряху лохматого.  
(Зеркало.)  
(По К. Чуковскому)

Ребята! Вот и окончилось наше путешествие. Мы приехали на свою станцию. А как мы ее назовем? Здесь у нас грязнульки есть?

Дети отвечают.

Давайте еще раз внимательно посмотрим на свой внешний вид.

Дети осматривают себя и друга.

Ну вот, есть на свете и грязнульки, и чистюли, и просто хорошие

дети! И нам надо стремиться к чистоте, чтобы станцию можно было назвать «Город чистоты и порядка».

Дети хором читают записанные на доске слова.

Чистота — залог здоровья.

Чистота — лучшая красота.

Чисто жить — здоровым быть.

Кто аккуратен, тот людям приятен.

В качестве проблемных ситуаций во время культурно-гигиенических процедур рекомендуется использовать разработки В.А. Деркунской «Воспитываем, обучаем, развиваем дошкольников в игре».

#### Проблемная ситуация 6. *Фотограф чистоты*

Воспитатель заранее готовит четыре рисунка с изображением чистого, улыбающегося лица ребенка и запачканного, недовольного лица (мальчика и девочки). Такие рисунки можно нарисовать самостоятельно или подобрать из журналов, дидактических картинок. Оформить их необходимо как фотографии. Воспитатель, замечая ребенка неряшливого вида, обращается к нему: «Давай я тебя сфотографирую!» Ребенок с радостью соглашается. Затем взрослый показывает ему фотографию, в качестве которой выступает соответствующая картинка.

Ведущий и. Кто же это у нас получился?

Дети отвечают.

Что же надо сделать, чтобы узнать себя на фотографии?

Дети отвечают.

Правильно, умыться, а потом сфотографироваться еще раз.

Такие рисунки-фотографии могут изображать чистые и грязные руки, причесанные и растрепанные волосы, ухоженные зубы. Использовать их можно в соответствующих ситуациях здоровья.

Данные картинки можно использовать и по-другому. Например, предложить ребенку оживить чистое лицо и грязное.

Как вы думаете, что чувствует мальчик (или девочка) с таким лицом, а с таким...?

Дети отвечают.

Покажите, как они себя будут вести, какое у них будет поведение?

Дети отвечают.

Почему вы так думаете?

Дети отвечают.

Игра проводится как индивидуально, так и с подгруппой детей.

#### Проблемная ситуация 7. *Ожившие фотографии*

Воспитатель готовит коллекцию фотографий своих воспитанников, на которых запечатлены эмоции детей, когда они умываются, вытираются полотенцем, причесываются, когда переживают радость от чистоты. И фотографии, где дети расстроены из-за неопрятности, в

запачканной одежде, с грязными руками и лицами.

В соответствующих ситуациях воспитатель просит детей объяснить, почему их сверстник расстроен или рад. Затем предлагает оживить фотографию, восстановить момент, запечатленный на ней, возможно даже в тех же условиях (в комнате гигиены, на улице, за обедом). Результатом «оживления» станет воспроизведение эмоциональных состояний, которые переживает ребенок по поводу чистоты. Такой прием хорошо использовать в индивидуальной работе и с группой детей, например, когда они переодеваются, вернувшись с прогулки.

**В е д у щ и й.** Посмотрите, ребята, чья это у меня в руках фотография?

**Д е т и.** Это Никита!

**В е д у щ и й.** А что он делает?

Дети отвечают.

Правильно, моет руки с мылом. А почему он радуется, ребята?

Дети отвечают.

Конечно, чистым быть приятно и весело! Мы сейчас тоже пойдем с вами мыть руки. А после прогулки будем готовиться к обеду.

С младшего дошкольного возраста у детей в группе может быть дидактические развивающие куклы Мойдодыр, доктор Айболит, или девочка-чистюля и т.п. Эти куклы должны сопровождать ребенка на пути к здо-

ровью, в ходе приучения его к здоровьесберегающим правилам. Имея такой персонаж в группе, можно бесконечно придумывать увлекательные и полезные игры. Например, конкурс Мойдодыра — «Чистый из чистых», или «Первый приз Девочки-чистюли», или «Мисс и мистер Аккуратность». Вместе с тем такая кукла может помочь детям изобразить алгоритм мытья рук, уход за зубами и прочие действия, которые впоследствии можно расположить в комнате гигиены, придумать правила здоровья и необычно оформить их в кодексе здоровья группы. Такая кукла должна сопровождать ребенка не один год, а на протяжении всего дошкольного детства. Прекрасно, если такой персонаж будет не только в детском саду, но и дома.

### **Другие формы воспитания осознанного отношения к здоровью у старших дошкольников с включением проблемных ситуаций**

Задача воспитателя — использовать многообразие форм, приемов и методов воспитания, к которым относятся следующие: — экскурсии «Войди в природу другом», «Я живу среди природы», «Азбука здоровья в лесу», «Пешком ходить — дольше жить», «За здоровьем босиком», «Посмотри вокруг», «Я за солнышком иду»; — викторина «Загадки доктора Природы»;

- игра-путешествие «Будь здоров»;
- «Клубы почемучек»;
- устный журнал «Знакомые незнакомцы»;
- «Поле чудес»;
- экологический марафон «Люби и изучай свой родной край»;
- физкультминутки;
- тематические вечера «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья», «Хлеб — всему голова»;
- олимпиады;
- праздник здоровья «Спорт нам поможет силы умножить»;
- дни здоровья «В гостях у доктора Пилюлькина», «Спортландия»;
- игры-путешествия «В гостях у царя Берендея», «Будь здоров!»;
- беседы на темы: «Держи голову в холоде, ноги в тепле», «Домашний доктор на окошке», «Где зелень — там здоровье», «Не зная броду — не суйся в воду», «Сырая вода — здоровью беда», «Бактерии — друзья и враги», «Целебная сила трав», «Грибы — друзья здоровья», «Здоровье в порядке — спасибо зарядке», «Вода — источник здоровья», «Здоровье — бесценный дар», «Цветы — лекарство для души», «Грязные руки грозят бедой», «Не всякий грибок в кузовок»;
- конкурс любознательных «Везде нужна сноровка, закалка, тренировка»;
- клуб почемучек «Целебная сила трав»;
- устные журналы «Знакомые незнакомцы», «Лекарства на тарелке»;
- час веселых состязаний;
- поле чудес «Удивительное и невероятное»;
- выставки «Кладовая здоровья»;
- конкурс загадок, пословиц, поговорок «Не всякий грибок в кузовок»;
- эстафета здоровья «Если хочешь быть здоров — закаляйся!»;
- спортивный праздник «В здоровом теле — здоровый дух»;
- карнавал цветов;
- игровая программа «Вместе весело шагать»;
- летние олимпийские игры.

### Литература

*Амосов Н.М.* Ваш ребенок: Здоровье и воспитание. Донецк, 2003.

*Деркунская В.А.* Воспитание, обучение, развитие дошкольников в игре. М., 2005.

*Пастушенков Л.В.* и др. Лекарственные растения. Л., 1990.

*Татарникова Л.Г., Симошина Л.В.* Технологии валеологического развития ребенка в дошкольном образовательном учреждении. СПб., 2002.

*Шевченко Л.Л.* Мир детства: педагогика взаимодействия: Педагогические ситуации для учителей и родителей с технологией решения. М., 1998.

## УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!

Интернет становится незаменимым помощником, поэтому издательство «ТЦ Сфера» активно развивает свои интернет-сайты

***Приглашаем посетить сайты:***

**[www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru)** (книги);

**[www.apcards.ru](http://www.apcards.ru)** (наглядная и поздравительная продукция);

**[www.udou.ru](http://www.udou.ru), [www.vdou.ru](http://www.vdou.ru), [www.mrdou.ru](http://www.mrdou.ru),**

**[www.logoped-sfera.ru](http://www.logoped-sfera.ru)** (журналы).

***На сайте книг [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru)***

- ♦ Познакомьтесь с новостями о российском образовании, в том числе дошкольном, и о жизни издательства.
- ♦ Узнайте о вышедших новинках издательства и ассортименте имеющихся в наличии книг.
- ♦ Почитайте избранные главы из книг, статьи из журналов, другие публикации.
- ♦ Опубликуйте свой материал.

При размещении своих материалов на сайте, можно самостоятельно отредактировать их, исправить недостатки ее оформления, проявившиеся при переносе из текстового редактора на страницу сайта.

- ♦ Скачайте бесплатные материалы для вашей работы.
- ♦ Узнайте о семинарах и учебных курсах издательства, на которые можно зарегистрироваться на сайте и оплатить удобным способом.
- ♦ Подпишитесь на новостную рассылку.
- ♦ Сделайте заказ на книги издательства.

Книги и наглядные пособия, заказанные на нашем сайте, доставляет интернет-магазин компании «Лабиринт», с которой издательство заключило партнерское соглашение об этих услугах. Доставка возможна в любую точку земного шара, оплата заказа любым способом.

*Возможны прямые заказы через издательство:* 1) по почте **наложенным платежом**, для этого пришлите заявку по адресу: **129626, Москва, а/я 40** или **e-mail: sfera@cnt.ru**; 2) курьерской доставкой по Москве, заявку сделайте по тел.: (495) 656-72-05, 656-75-05.

**На сайте открыток [www.apcards.ru](http://www.apcards.ru)**

- ♦ Узнайте о вышедших новинках и имеющемся ассортименте.
- ♦ Сделайте заказ на наглядные пособия и открытки издательства. Сумма заказа должна быть не менее 10 000 рублей, при этом вы выиграете в цене, так как цены на сайте открыток оптовые. Заказы на меньшие суммы возможны через издательство: курьерской доставкой по Москве или самовывозом из магазина по адресу: Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3 (м. Ботанический сад). Заявку сделайте по тел.: (495) 656-72-05, 656-75-05.

**На сайтах журналов [www.udou.ru](http://www.udou.ru), [www.vdou.ru](http://www.vdou.ru), [www.mrdou.ru](http://www.mrdou.ru), [www.logoped-sfera.ru](http://www.logoped-sfera.ru)**

- ♦ Узнайте о вышедших номерах журналов, познакомьтесь с их содержанием.
- ♦ Загляните в архив журналов, воспользуйтесь указателем статей.
- ♦ Бесплатно скопируйте размещенные на сайтах материалы.

**В ближайших планах:**

- ♦ Сделать более удобным оптовые заказы на всю продукцию издательства. Для этого на сайте [www.apcards.ru](http://www.apcards.ru) разместить информацию о всей продукции издательства «ТЦ Сфера».
- ♦ Создать единый сайт для всех подписных изданий.
- ♦ Усовершенствовать сайт [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru): сделать возможным отправку по запросу сертификата о публикации; открыть странички авторов с возможностью задавать им вопросы и общаться напрямую с ними.
- ♦ Создать раздел, посвященный семинарам и курсам повышения квалификации.

**ПРИСЫЛАЙТЕ ВАШИ ПОЖЕЛАНИЯ  
ПО РАБОТЕ НАШИХ САЙТОВ!  
ЖЕЛАЕМ УСПЕХОВ!**

**Актуально!**

Рекомендуем ознакомиться на сайте [tc-sfera.ru](http://tc-sfera.ru) с обсуждением внедрения ФГОС дошкольного образования!

## Издательство «ТЦ СФЕРА» представляет книги серии «От рождения до трех»



### ВЕСЕЛЫЕ ЛОШАДКИ Стихотворные игры для детей 2—3 лет. 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.



### ИГРОВЫЕ ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ 1—2 ЛЕТ Учебно-методическое пособие

Автор — Колдина Д.Н.

В книге содержатся 32 игровых развивающих занятия для детей 1—2 лет с сентября по май. Представленные занятия проводятся только в игровой форме, а задания объединены общей темой. Они позитивно настраивают детей, приучают их к самостоятельности, различным играм, помогают полностью раскрыться и познать окружающий мир, развивают восприятие, мышление, внимание, память, формируют навыки культурного поведения и др.



### ИГРОВЫЕ ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ 2—3 ЛЕТ Методическое пособие

Автор — Колдина Д.Н.

В книге содержатся 36 игровых развивающих занятий для детей 2—3 лет с сентября по май. Представленные в данной книге занятия проводятся только в игровой форме, а задания объединены общей темой. Они позитивно настраивают детей, приучают их к самостоятельности, игре в различные игры, помогают каждому ребенку полностью раскрыться и познать окружающий мир, развивают восприятие, мышление, внимание, память, формируют навыки культурного поведения.



## ИГРЫ С ДЕТЬМИ РАННЕГО ВОЗРАСТА Учебно-методическое пособие

*Сост. М.А. Аралова*

В пособии представлены теоретические и практические материалы, раскрывающие особенности воспитания и психического развития детей раннего возраста. Предложены игры и занятия, формирующие познавательную активность, восприятие и мышление, речевое развитие, коммуникативные навыки. Адресовано методистам, воспитателям и другим специалистам ДОО, родителям, а также всем, кто интересуется вопросами дошкольной педагогики.



## ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ Учебно-методическое пособие

*Авт.-сост. — Т.А. Максименко, Л.С. Вакуленко*

Цель данного методического пособия — сформировать у читателей представления о возрастных рамках двигательного развития ребенка первого года жизни, а также ознакомить с путями преодоления моторных расстройств средствами кинезитерапии. Для родителей детей раннего возраста, специалистов и воспитателей ДОО и коррекционных образовательных учреждений.



## РАЗВИВАЕМ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА Современные проблемы и их решение в ДОО и семье. Методическое пособие

*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. Методическое пособие

*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.

## Образовательный проект издательства «ТЦ Сфера»

Уважаемые коллеги!

В условиях реформирования системы образования вопрос, где педагогу дошкольного образования пройти дополнительное обучение, становится все более острым. «Творческий Центр СФЕРА» в новом учебном году продолжает свой образовательный проект и приглашает на семинары педагогических работников ДОО.

*Темы занятий:*

- ♦ **Заведующим и методистам ДОО**
  - Образовательная политика РФ на современном этапе.
  - Детство в условиях современной социокультурной ситуации.
  - Социально-педагогические основы введения ФГОС дошкольного образования.
  - Требования к результатам освоения основной образовательной программы дошкольного образования.
  - Составление основной общеобразовательной программы ДОО в современных условиях.
  - Стиль управления, мотивация персонала, выход из конфликта.
- ♦ **Воспитателям ДОО**
  - Проектирование, сопровождение и обогащение образовательных программ.
  - Развитие современного ребенка раннего возраста.
  - Развитие современного дошкольника.
  - Развитие интеллекта дошкольников.
- ♦ **Инструкторам по физической культуре**
  - Формирование физического и психического здоровья дошкольников.

Занятия объединяются в полноценные 16-, 20-, 72-часовые учебные курсы, слушатели могут составить для себя учебный курс самостоятельно, выбрав занятия на интересующие их темы. Учебные курсы включают в себя аудиторные занятия, мастер-классы, практические занятия и интерактивные тренинги.

Преподаватели — авторы методических пособий, выпущенных издательством «ТЦ СФЕРА», И.В. Мальцева, канд. пед. наук Н.В. Микляева, канд. пед. наук А.В. Найбауэр, канд. пед. наук В.В. Онишина, канд. пед. наук И.Ф. Слепцова и др.

Узнайте подробности на сайте издательства: [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru), раздел «Семинары». Зарегистрироваться для посещения занятий и оплатить обучение можно прямо на сайте.

По всем вопросам обращайтесь в издательство «ТЦ СФЕРА»

По электронной почте: [edu@tc-sfera.ru](mailto:edu@tc-sfera.ru)

По телефонам:

495-656-7505, 499-181-2158, методист Ирина Геннадьевна Глушкова  
903-275-5204, координатор учебного центра Игорь Валерьевич Замбржицкий



## Созвездие подписных изданий для дошкольного образования!

На наши журналы можно подписаться  
с любого месяца!

Комплект: «Управление ДОУ» с приложением; «Методист ДОУ», «Инструктор по физкультуре», «Медработник ДОУ»; Рабочие журналы для:	Индексы в каталогах		
	Роспе- чать	Пресса России	Почта России
— 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	<b>36804</b>  Подписка только в первом полугодии	<b>39757</b>  (без рабочих журналов)	<b>10399</b>  (без рабочих журналов)
«Управление ДОУ» с приложением и один выпуск «Методист ДОУ»	<b>82687</b>		
«Управление ДОУ»	<b>80818</b>		
«Медработник ДОУ»	<b>80553</b>	<b>42120</b>	
«Инструктор по физкультуре»	<b>48607</b>	<b>42122</b>	
«Воспитатель ДОУ» с библиотекой	<b>80899</b>	<b>39755</b>	<b>10395</b>
«Воспитатель ДОУ»	<b>58035</b>		
«Логопед» с библиотекой и учебно-игровым комплектом	<b>18036</b>	<b>39756</b>	<b>10396</b>
«Логопед»	<b>82686</b>		

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

- ◆ Неделя подвижных игр и зимних забав в детском саду
- ◆ Реализация индивидуального подхода на занятиях по физкультуре
- ◆ Новые технологии физического совершенствования дошкольников
- ◆ Спортивный праздник «Зарница»
- ◆ Повышение квалификации воспитателя по физической культуре

*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.)**

И

**«ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ»**  
2013, № 7 (34)

**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

**Корректор**  
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 21.10.13.  
Формат 60×90<sup>1/16</sup>. Усл. печ. л. 8. Тираж 5200 экз.  
Заказ №

© Журнал «Инструктор по физкультуре», 2013  
© ООО «ТЦ СФЕРА», 2013  
© Цветкова Т.В., 2013



4 607091 440270 0 0033



# Управление ДОУ

КОМПЛЕКТ ЖУРНАЛОВ С БИБЛИОТЕКОЙ

Подписавшись на комплект, вы получите:

- «Управление ДОУ» (5 номеров)
- Библиотека журнала «Управление ДОУ» (5 книг)
- «Методист ДОУ» (1 выпуск)
- «Инструктор по физкультуре» (4 номера)
- «Медработник ДОУ» (4 номера)
- Рабочие журналы (8 книг) — подписка только в I полугодии:  
*заведующего детским садом; старшего воспитателя; воспитателя группы раннего возраста; воспитателя детского сада; педагога-психолога; музыкального руководителя; инструктора по физкультуре; учителя-логопеда*



Если Вам не требуются все рабочие журналы, то можно подписаться на комплект без рабочих журналов по каталогам «Пресса России» — 39757, «Почта России» — 10399, а необходимое количество и ассортимент рабочих журналов заказать наложенным платежом: 129626, москва, а/я 40 или приобрести в нашем магазине: Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, к. 3

Подписные индексы в каталогах:

- «Роспечать» — 36804
- «Пресса России» — 39757
- «Почта России» — 10399

