

Научно-практический журнал **ИНСТРУКТОР** **по физкультуре**

ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ



- Сенсомоторное развитие детей младшего и среднего дошкольного возраста
- Формирование представлений об организме человека на физкультурных занятиях
- Гимнастика для глаз «Веселая неделька»
- Использование нестандартного физкультурного оборудования в работе с детьми

№1/2010

И НСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

Содержание

2010, № 1

Колонка редактора 3

ПРОФИССИОНАЛЬНОСТЬ

Наука — практике

Ефименко Н.Н., Абуков А.Ф.

Особенности кесарева сечения и его влияние
на физическое развитие детей 4

Психофизическое развитие ребенка

Федяшова Н.Б.

Сенсомоторное развитие детей младшего и среднего
дошкольного возраста на физкультурных занятиях
в ДОУ 14

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ

Образовательная работа

Николашина И.В.

Формирование представлений у детей об организме
человека на физкультурных занятиях 18

Самошина Т.Н.

Путешествие в джунгли 27

Золотых И.Н.

Вручить Неумейке! (физкультурное занятие
в подготовительной к школе группе) 30

Физкультурно-оздоровительная работа

Холзакова Н.А.

Здоровье ребенка — в наших руках! 35

Солодянкина С.С., Шмельёва Л.Л.

Гимнастика для глаз «Веселая неделька» 42

Попова В.Н., Поданёва Т.В.

Играем в «Олимпиаду» 46

Чернявская А.В.

Физкультурный праздник «Космическое путешествие» 52

Гончарова С.М., Тюрина Т.И.

Оздоровительный досуг «Приключение в стране
Носарии» 54

Коррекционная работа

Добродороднова О.В., Бредихина Ю.Ю.

Использование нестандартного физкультурного оборудования
в работе с детьми, имеющими речевые нарушения 60

Планирование

Белоглазова И.Н.

Планирование совместной работы семьи и ДОУ
по физическому воспитанию дошкольников 69

ОБРАЗОВАНИЕ

Работа с семьей

Тарасова Т.А.

Совершенствование физической подготовки старших
дошкольников в условиях ДОУ и семьи 84

Попова Г.И.

Современные подходы в работе с родителями по вопросам
оздоровления детей с проблемами в развитии 89

Попова В.Н., Поданёва Т.В.

Организация совместной физкультурной деятельности детей
и родителей в детском саду 92

Здоровьесберегающая среда

Озарко Г.В., Батдалова Ф.М.

Обучение и воспитание в условиях активной
сенсорно-развивающей среды 99

ЭКОЛОГИЯ

Вести из регионов

Павленко Л.А.

Программа «Са-Фи-Дансе» в системе работы ДОУ
в условиях Крайнего Севера 104

Экспериментальная площадка

Ефименко Н.Н., Мога А.Д.

Тренажерная система «Альпийский уголок»: тренажер
«Канатная дорога» 113

Кружки, секции

Чудиевич И.В.

Программа кружка «Туристы-краеведы» 118

Книжная полка 83, 126

Как подписаться 127

Анонс 128

Уважаемые коллеги!

Представляем вашему вниманию первый номер журнала «Инструктор по физкультуре» в 2010 г. Пользуясь тем, что данный номер выходит в первом весеннем месяце, хотим поздравить с праздником 8 Марта всех женщин, работающих в сфере физического воспитания дошкольников и выполняющих благородную миссию и решая важные государственные задачи по охране и укреплению психического и физического здоровья детей. Здоровья вам, милые женщины, счастья, благополучия, радости, успехов, красоты, любви! Надеемся, что текущий год будет для нас с вами еще более успешным и плодотворным, чем прошлый.

На страницах номера представлено много материалов практических работников по организации физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников в условиях ДОУ и семьи. Так, автор Н.А. Холзакова делится опытом работы по обеспечению контроля за состоянием здоровья детей и организацией рационального двигательного режима в детском саду, а также предлагает интересные конспекты физкультурных занятий. В последние годы медиками констатируется устойчивая тенденция к ухудшению зрения не только у школьников, но и у детей дошкольного возраста. В этой связи читателям будет интересен материал авторов С.С. Солодянкиной и Л.Л. Шмелевой по проведению с дошкольниками гимнастики для глаз. Особенности кесарева сечения и его влияние на физическое развитие детей рассматриваются в статье Н.Н. Ефименко и А.Ф. Абукова. Возможности формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста на примере познавательного оздоровительного досуга «Приключение в стране Носария» иллюстрируют С.М. Гончарова и Т.И. Тюрина. Актуальные вопросы взаимодействия ДОУ и семьи по физическому воспитанию и оздоровлению детей раскрываются в статьях Т.В. Поданёвой, В.Н. Поповой, Г.И. Поповой. Интересен опыт использования нестандартного оборудования, представленный авторами Н.Н. Ефименко и А.Д. Могой.

Друзья! Как всегда, мы ждем ваших писем, откликов, предложений, новых интересных статей, конспектов, сценариев.

С праздником весны и красоты!

*С уважением,
главный редактор М.Ю. Парамонова*

Особенности кесарева сечения и его влияние на физическое развитие детей

Ефименко Н.Н.,

канд. пед. наук, руководитель авторского педагогического центра;

Абуков А.Ф.,

инструктор по физической культуре д/с № 190, г. Одесса, Украина

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

На протяжении двадцатилетней истории нашего Центра мы занимаемся физическим воспитанием и оздоровлением детей первых десяти лет жизни. К нам попадают малыши с различными проблемами в физическом развитии: с ДЦП, спинальными парезами, дети, перенесшие гипоксию, имеющие родовые травмы черепа и позвоночника, недоношенные и предрасположенные к судорожному синдрому. В числе проблем, которые стали актуальными в последнее время, увеличение количества малышей, рожденных посредством **кесарева сечения**, так называемых **детей-«кесарят»**. Ранее этому факту в педагогике практически не уделялось внимания. И сегодня в массовых дошкольных учреждениях и начальной школе в основном используется универсальный подход на занятиях (уроках), в том числе и по физической культуре. Однако, как показала многолетняя практика, у таких детей много специфических особенностей в развитии, которые необходимо знать и учитывать в педагогической работе. В большей степени это относится к их физическому воспитанию.

Этой статьей мы планируем начать цикл материалов под общим названием **«Физическое воспитание детей-«кесарят»**, где расскажем родителям, педагогам и медикам об особенностях кесарева сечения, его влиянии на общее развитие ребенка и физическую подготовленность; покажем эффективные пути коррекции имеющихся двигательных нарушений.

Итак, откуда взялось словосочетание «кесарево сечение»? Единого мнения по этому вопросу нет, но существует несколько предположений. К примеру, в старину верили, что дети, избежавшие родовых мук, вырастали сильными, бесстрашными, властными, что очень подходило царским особам. Есть предположение, что таким путем появился на свет Юлий Цезарь или кто-то из его предков. Древние греки приписывали операции кесарева сечения божественное происхождение. Согласно легенде именно таким образом Апполон помог рождению своего сына Асклепия, бога врачевания. По другой версии — один из римских законов (лат. *Lex Caesarea* — царский закон) предписывал спасать ребенка умирающей матери с помощью кесарева сечения. Третья версия связывает происхождение термина с особенностями перевода с латинского: *caesarea* — «королевский», *sectio* — «разрез». Существует и такая трактовка перевода, как «разрезать рассеченное».

Кесарево сечение — это проведение родов с помощью полостной операции, при которой новорожденный извлекается через разрез брюшной стенки матки.

Ранее эта операция считалась сложной, и ее делали в крайне редких, исключительных случаях. Сегодня же операция кесарева сечения стала весьма распространенной как у медиков, так и у рожениц. Назовем лишь несколько причин (мифов), по которым

женщины добровольно идут на такую операцию: «после 35 сама можешь не родить», «чтобы избежать родовых болей», «хочется заснуть, а когда проснуться, чтобы все было уже позади», «чтобы сохранить свою красивую фигуру и сексуальную привлекательность» (избежать растягивания влагалища, швов на промежности, опущения органов малого таза, обострения геморроя и др.).

Сегодня в разных странах число операций посредством кесарева сечения составляет 12—27% от общего числа родов. Учитывая прогрессирующую тенденцию этого явления, можно предположить, что в ближайшие годы эта цифра может достичь 30% и более! Вполне вероятно, что уже сегодня почти четверть детей, посещающих ваш детский сад, — кесарята. А это, в свою очередь, требует от коллектива дошкольного учреждения *особой коррекционной стратегии и тактики* применительно к данной категории детей.

Остановимся кратко на том, как же делается кесарево сечение. Во время операции врач осуществляет два разреза: первый — брюшной стенки (кожи, жира и соединительной ткани), второй — матки. Кожа чаще разрезается поперечно, чуть выше лобковой кости (разрез бикини). Существует также три типа разреза матки. Наиболее часто практикуется нижний поперечный разрез. Классический разрез делается верти-

кально в верхней части матки, но в настоящее время он практикуется редко. Иногда делают и вертикальный разрез нижнего сегмента матки, например, в тех случаях, когда нижняя часть матки неразвита или слишком тонка для поперечного разреза. При этом, естественно, делается обезболивание. Оно бывает двух видов: общий наркоз и эпидуральная (или спинальная) анестезия. Сегодня до 95% операций выполняется под местной анестезией, когда обезболивается только нижняя часть туловища — этот вариант более благоприятный и щадящий для матери и плода. В случаях же экстренного кесарева сечения часто приходится прибегать к общему наркозу.

Существует *плановое* кесарево сечение и *экстренное*.

По каким же причинам может быть показано кесарево сечение? Здесь и в следующих пунктах мы перечислим лишь основные из этих причин:

I. «Абсолютные показания» — когда роды через естественные пути невозможны и представляют опасность для жизни матери и плода:

- выраженное сужение таза или аномальные формы таза со значительным уменьшением его размеров;
- неправильное положение плода (поперечное и косое);
- предлежание плаценты (когда она перекрывает зев матки);
- опухоли и рубцовые изменения шейки матки, влагалища и

промежности, препятствующие рождению ребенка.

II. «Относительные показания» — когда не исключена возможность ведения родов через естественные родовые пути, однако опасность осложнений у матери и плода выше, чем риск возможных осложнений при операции:

- наличие рубца на матке;
- тазовое предлежание плода, особенно если имеет место разгибательное положение головы плода, ножное предлежание плода, задний вид тазового предлежания плода;
- масса плода более 3500 г;
- задержка развития плода;
- выраженная фетоплацентарная недостаточность;
- различные заболевания, при которых роды через естественные пути опасны для здоровья женщины (миопия высокой степени, эпилепсия, посттравматическая энцефалопатия, пороки сердца и др.);
- аномалии развития матки;
- перенашивание беременности в сочетании с незрелой шейкой матки;
- сочетание вышеперечисленных признаков.

III. Кесарево сечение в экстренном порядке проводят в следующих ситуациях:

- несоответствие размеров головки и таза матери в родах;
- незрелая шейка матки и отсутствие родовой деятельности при дородовом излитии околоплодных вод;

- отсутствие эффекта от родо-возбуждения и родостимуляции при фетоплацентарной недостаточности в течение 2—3 ч;
- угроза разрыва матки;
- преждевременная отслойка нормально расположенной плаценты и ее прогрессирование при отсутствии условий для срочного родоразрешения через естественные родовые пути.

IV. Показания к кесареву сечению, выполняемому в интересах плода:

- прогрессирующее ухудшение состояния плода или острая гипоксия при отсутствии условий для быстрого родоразрешения через естественные родовые пути;
- ухудшение состояния плода на фоне введения средств, сокращающих матку, при родо-возбуждении или родостимуляции;
- выпадение петель пуповины и мелких частей плода;
- образование поперечного положения второго плода после рождения первого при многоплодной беременности.

Кесарево сечение выполняется только по согласию женщины. Если в силу каких-то обстоятельств женщина не является дееспособной и кесарево сечение делают для спасения ее жизни, то достаточно получить согласие на операцию со стороны ее ближайших родственников.

А теперь остановимся подробнее на тех **негативных моментах кесарева сечения**, которые в дальнейшем могут привести к различным отклонениям в развитии ребенка.

1. Прежде всего, следует отметить, что уже только сам факт врачебного назначения операции говорит об **определенном неблагоприятии в развитии плода или условий его родоразрешения**. У такого ребенка более высока вероятность возникновения тех или иных отклонений в психическом и физическом развитии.

2. При применении **общего наркоза** нужно учитывать, что он воздействует и на мозг плода.

3. Осуществляя шадящий для женщины нижний поперечный разрез матки, хирург в какой-то степени создает условия для **травматизации позвоночника плода** при его выведении через относительно небольшой разрез. На это неоднократно указывал в своих работах выдающийся детский невропатолог А.Ю. Ратнер, утверждавший что «...у многих новорожденных после извлечения путем кесарева сечения мы обнаруживали переломы костей черепа, травматическую дислокацию шейных позвонков, кровоизлияния на глазном дне. Возникает естественный вопрос, а не может ли техника операций кесарева сечения в части случаев быть ответственной за эти повреждения?»

Как считает Л.С. Персианинов, поперечный разрез на матке при

кесаревом сечении должен соответствовать наибольшему диаметру головки, но получаемая при этом длина окружности равна 24—26 см, тогда как окружность плечевого пояса плода равна 35 см. Вот почему извлечение головки и особенно плечевого пояса плода потягиванием за головку при недостаточном разрезе матки может привести к травме позвоночника плода (А.А. Хасанов).

4. Довольно часто при выведении плода через разрез наблюдается его гиперэкстензия, т.е. резкое переразгибание позвоночника в груднопоясничном отделе, что в ряде случаев может приводить к **травматизации соответствующих спинальных структур** (в частности в области поясничного утолщения спинного мозга).

5. При естественных родах плод преодолевает родовые пути женщины и как бы осуществляет первоначальное формирование будущих физиологических кривизн позвоночника (лордозов и кифозов). При родах посредством кесарева сечения этого не происходит — вот почему, по нашему мнению, **вероятность нарушений осанки у детей-«кесарят» (особенно в сагиттальной плоскости) значительно выше**, чем у их сверстников, рожденных обычным путем.

6. При неправильном расчете предполагаемой даты родов существует опасность проведения **преждевременных родов**.

Дети-кесарята подвержены большому риску развития различных **дыхательных расстройств**. По утверждению В.В. Абрамченко, «...влияние медикаментозных средств могут приводить к нарушению становления дыхания. Нарушения функции внешнего дыхания у новорожденных кесаревым сечением обусловлены угнетением дыхательного центра плода вследствие выраженных биохимических сдвигов при внутриутробной гипоксии, кровоизлиянии в мозг, отеке мозга. В дыхательные пути нередко попадают околоплодные воды...». Увеличивается число **инфекционных осложнений со стороны дыхательных путей**.

7. Иногда при проведении операции хирург может случайно **повредить плод скальпелем**.

8. **Отсутствует стимуляция ребенка**, как при вагинальных родах.

9. **Невозможность грудного вскармливания** сразу после родов при приеме обезболивающего и антибиотиков. Также **затруднено начало лактации**.

10. Ребенок **подвергается более сильным нагрузкам**, связанным с отсутствием времени на адаптацию к атмосферному давлению и дыхательную адаптацию.

11. **Отрицательный стресс**, получаемый ребенком при рождении.

12. Ребенок, не прошедший по родовым путям, **имеет стерильный кишечник, подверженный дисбактериозу**.

13. У кесарят в 7 раз чаще возникают **аллергические реакции** на пищевые продукты. Кесарево сечение вызывает задержку в развитии кишечной микрофлоры, и это приводит к нарушениям процессов усваивания пищи.

14. При кесаревом сечении **увеличивается количество органических и функциональных поражений ЦНС** (В.В. Абрамченко).

Этот далеко не полный перечень осложнений, вызванных обсуждаемой операцией, не может не повлиять на **особенности общего психофизического развития детей-«кесарят»**. Вот эти особенности:

1. Такие дети *чаще болеют (ЧДБ)*, поскольку у них ослаблена иммунная система.

2. У них имеются различные нарушения дыхательной функции.

3. Это не может не сказаться на деятельности сердечно-сосудистой системы — корректнее будет говорить о *проблемах в кардиореспираторной деятельности*.

4. У кесарят значительно чаще наблюдаются нарушения в деятельности центральной нервной системы. Можно с достаточно высокой вероятностью предположить, что они в преобладающем числе случаев носят центральный характер, когда перинатально или во время родов *угнетению подвергаются центральные двигательные нейроны на черепно-мозговом или шейном уровне*.

5. Вероятнее всего у них будут преобладать такие двигательные

нарушения, как: *гипертонус мышц конечностей (чаще нижних), тугоподвижность в суставах ног, снижение мышечной силы, нарушения координации движений, функции равновесия, снижение общей выносливости*.

6. Такие дети медленнее набирают вес, а значит, и *физически менее развиты*.

7. Малыши-«кесарята» длительное время нуждаются в пеленании, с ними дольше нельзя начинать гулять, дольше требуется адаптационное купание.

8. Кесарят довольно продолжительное время не рекомендуют насильно перекладывать в отдельную кроватку — малышам чаще снятся страшные сны, поэтому они более беспокойны ночью и нуждаются в маминой заботе.

9. Существует опасность, что *начальные страхи*, полученные вследствие родового стресса, в процессе роста ребенка могут *усиливаться*. В связи с этим такие дети не любят перемен, у них постепенно формируется установка, что «все новое — это плохо».

10. Пользуясь своей особенной ролью на фоне гиперопеки со стороны родителей и других родственников, кесарята могут начать манипулировать ими.

11. У детей, родившихся посредством кесарева сечения, часто отсутствуют или слабо выражены такие качества, как инициативность, активность, уверенность в себе, умение самостоятельно принимать решения и преодолевать

трудности в тех или иных жизненных ситуациях.

Ниже мы остановимся на предварительных результатах наших исследований, проводимых на базе детского сада № 190 Малиновского района г. Одессы в 2008—2009 гг. Сегодня из 98 дошкольников детский сад посещают 22 кесаренка, что составляет около 23%! Прежде всего мы изучали физическое развитие и физическую подготовленность кесарят, чтобы в дальнейшем определить оптимальные пути их физического воспитания и ЛФК. Представляем вам некоторые фрагменты этих исследований.

Всего в констатирующем педагогическом эксперименте приняло участие 22 ребенка, рожденных посредством кесарева сечения. Более глубокое обследование удалось осуществить у 13 из них. В основу этого обследования были положены следующие авторские тесты*:

- «Осмотр самолета» (подвижность в локтевых суставах);
- «Висит груша» (силовая выносливость мышц-сгибателей рук);
- «Цыпленок» (теппинг-тест: частота движений кистью за 10 с);
- «Пирамидка» (мелкая моторика);
- «Артиллерист» (скоростно-силовые способности рук);

* Ефименко Н. Н. Методика игрового тестирования двигательного развития и здоровья детей в норме и при патологии. Изд. 2-е, доп. и перераб. Винница, 2004.

- «Ракета» (бег на 20 м с высокого старта);
- «Кенгуру» (прыжок в длину с места);
- «Журавлик» (статическое равновесие на одной ноге);
- «Следочки» (плантография: изучение стопных отпечатков);
- «Веселые обручи» (глобальная координация туловища и конечностей).

Мы отдаем себе отчет в том, что для получения более объективных выводов количество обследованных детей-кесарят должно быть большим.

В данной статье речь пойдет лишь о тех тенденциях в физическом развитии и физической подготовленности дошкольников-кесарят, которые нам уже сегодня удалось выявить на основе полученных данных. В дальнейшем мы планируем продолжить эти исследования с целью научного обоснования особенностей коррекционного физического воспитания дошкольников, рожденных при помощи кесарева сечения.

Итак, что же особенного в физическом развитии кесарят? Прежде всего обращает на себя внимание уровень локализации угнетения ЦНС — главным образом это черепно-мозговой и шейный. Таких детей мы условно называем **«церебраликами»** (от лат. *Cerebralis* — мозговой) и **«цервикаликами»** (от лат. *Cervicalis* — шейный).

Повышенный мышечный тонус в нижних конечностях был за-

фиксирован у 8 из 13 испытуемых, 7 детей имели **полые стопы** или тенденцию к полым стопам. Такой тип стоп характерен загруженным средним отделом (рис. 1) или даже его отсутствием на отпечатке. У одного ребенка наблюдалась варусная установка стоп (косолапость), при которой почти всегда присутствует момент напряжения отдельных мышечных групп. Почему-то чаще у кесарят более проблемными оказывались левые стопы, но эту предварительную закономерность следует проследить на большем числе испытуемых.

Гипертонус мышц и тугоподвижность в суставах нижних конечностей характерны при церебральном типе двигательных нарушений. В пользу этой версии говорят также наши данные о том, что у кесарят довольно часто нарушаются центральные (на уровне коры головного мозга) механизмы управления движениями. Так, **проблемы со статическим равновесием** были выявлены у 10 детей из 13 обследованных! **Нарушения глобальной координации** движений имело место у 5 детей. Снижение **скоростно-силовой подготовленности** наблюдалось у 12 дошкольников-кесарят!

Во многом описанная выше симптоматика характерна и для шейного типа травматизации нервной системы. О цервикальных проблемах версии говорит **наличие вялых рук у детей**, что выражается в рекурвации (не-

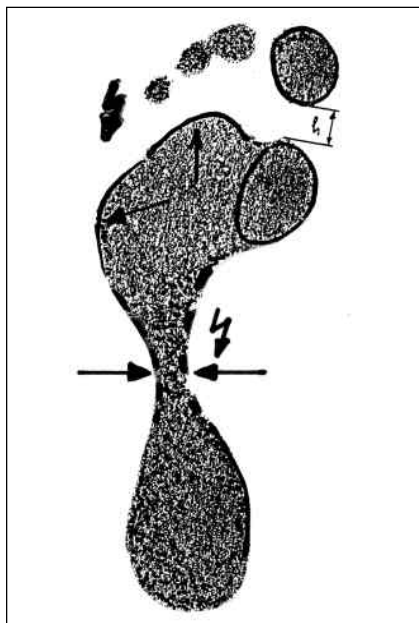


Рис. 1

естественном переразгибании) конечностей в локтевых суставах: такой патологический признак был у 5 детей. Этой мышечной слабостью рук может быть объяснена и относительно низкая результативность «кесарят» в видах на перекладине на время (фото 1), и в метании набивного мяча весом 1 кг на дальность из исходного положения: сидя на ростовом стуле (фото 2).

Напряжение в голеностопах может наблюдаться как при угнетении центральных двигательных нейронов на уровне головного мозга, так и вследствие их травматизации в шейном отделе позвоночника. Клиническая картина в обоих случаях будет похожа.



Фото 1



Фото 2

Особую роль в дифференцировании уровня локализации угнетения ЦНС у «кесарят» может дать психолого-педагогическая характеристика обследованных детей. По данным опроса педагогов ДОУ **психические проявления «кесарят» бывают весьма своеобразными.**

Практически все они имеют проблемы в поведении, т.е. демонстрируют **неадекватный тип поведения.**

Большая часть таких детей имеет **гипервозбудимый тип ЦНС.** Такое состояние нервной системы провоцирует **гиперктивный тип поведения.**

Гиперактивность в двигательных-игровых проявлениях иногда достигает состояния под условным названием **«пошел в разнос, стал неуправляемым».**

Однажды во время проведения занятия по физической культуре Давид во время активных беговых движений ни с того ни с сего просто взял и лег посреди зала навзничь на ковровое покрытие, в то время как все остальные дети (около 20 чел.) бегали по периметру зала. Возможно, тем самым ребенок **пытался привлечь к себе внимание, чтобы получить заботу и ласку от взрослых?**

У части детей-кесарят наблюдается **тревожный тип поведения.**

Педагоги отметили также различные варианты задержки психического развития (ЗПР).

В противовес гиперактивности часть кесарят демонстрировала определенную **заторможенность** в учебной деятельности.

В ряде случаев мы допускаем возможность одновременного присутствия у детей-«кесарят» как черепно-мозговых, так и шейных проблем, что довольно типично при внутриутробной и родовой патологии.

Однако, несмотря на заметное преобладание у кесарят верхних типов угнетения ЦНС, следует обратить внимание на наличие у части таких детей **гипотонии мышц голенистопов**, что при плантографическом обследовании выражалось в виде **плоскостопия** (рис. 2). Из 13 обследованных дошкольников-«кесарят» плоско-вальгусный тип стояния имели 5 детей. Правда, не стоит относить все случаи распластывания к патологическим — дело в том, что до 4,5—5 лет у детей существует естественное, или физиологическое, плоскостопие. В нашем случае в этот возрастной диапазон попали 3 человека. Имеет смысл исследовать эту тенденцию к гипотонии мышц нижних конечностей у детей-«кесарят» на более обширной и разновозрастной выборке. Кстати, и снижение у них скоростно-силовых проявлений в ногах (бег на 20 м, прыжок в длину с места) может быть объяснено также с позиции гипотонуса мышц нижних конечностей, их общей вялости.

Таким образом, определился еще один условный тип детей, рожденных посредством кесарева сечения, — **люмбальный** (от лат. *Lumbalis* — поясничный), при котором родовые травматические

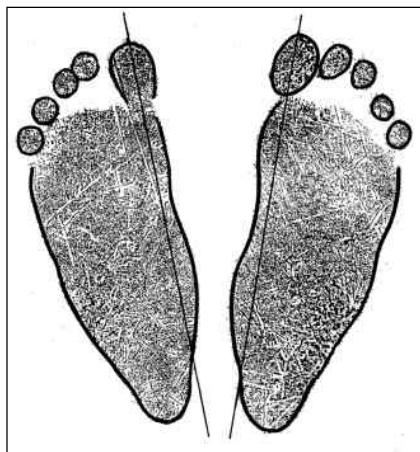


Рис. 2

воздействия в большей степени коснулись поясничного утолщения спинного мозга. Эта типологическая группа кесарят требует к себе пристального исследовательского внимания. Не следует забывать, что один из негативных факторов кесарева сечения — довольно частое резкое переразгибание позвоночника плода в грудно-поясничном отделе после его выведения через разрез на матке. Этот момент в анамнезе детей-«кесарят» может объяснять возникновение у них в дальнейшем поясничных, тазовых и ножных проблем.

В следующих статьях данного цикла мы планируем представить основные направления коррекционной стратегии физического воспитания и ЛФК у детей-«кесарят», а также подробнее остановиться на конкретных методиках коррекции тех или иных двигательных нарушений у данной категории детей.

Сенсомоторное развитие детей младшего и среднего дошкольного возраста на физкультурных занятиях в ДОУ

Федяшова Н.Б.,

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

Возросшие требования к будущим первоклассникам привели к тому, что объем и интенсивность образовательной деятельности в дошкольном учреждении значительно увеличились.

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН, за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и сейчас составляет лишь около 10% всех детей, поступающих в школу. Одна из причин резкого ухудшения здоровья подрастающего поколения — низкий статус и несовершенство сложившейся системы физического воспитания детей, в основе которой отсутствует принцип единства психического и физического развития. Физическое воспитание традиционно рассматривается лишь как средство оптимизации физического статуса человека в ущерб его интеллектуальному и социально-психологическому развитию (Л.П. Матвеев, Ю.М. Николаев).

Готовность ребенка к школе в значительной степени зависит от уровня его сенсомоторного развития. Сенсомоторика (от лат. *sensus* — чувство, ощущение и *motor* — приводящий в движение) — это взаимокоординация сенсорных и моторных компонентов деятельности: получение сенсорной информации приводит к запуску тех или иных движений, а те, в свою очередь, служат для регуляции, контроля или коррекции сенсорной информации. Сенсомоторное развитие, с одной стороны, составляет фундамент общего умственного развития ребенка, а с другой — имеет самостоятельное значение, поскольку для успешного овладения многими видами деятельности полноценное восприятие считается базовым.

Сенсорное развитие ребенка — развитие его восприятия и формирование представлений о внешних свойствах предметов: их форме, размере, цвете, положении в пространстве. Дошкольный

возраст наиболее благоприятен для совершенствования деятельности органов чувств, накопления представлений об окружающем мире.

Многочисленные исследования свидетельствуют о первостепенной роли движения в становлении психических функций ребенка (А. Валлон, Л.С. Выготский, М.М. Кольцова, Ж. Пиаже и др.) и наличии тесной связи между показателями физических и психических качеств у дошкольников (В.А. Баландин, А.С. Дворкин, Н.И. Дворкина, Г.А. Каданцева, В.А. Пегов, Ю.К. Чернышенко и др.). Установлено, что отставание в умственном развитии приводит к отставанию и в развитии физических качеств (Т.А. Банникова, Н.И. Сладкова, О.В. Решетняк). Доказано также и положительное влияние активной двигательной деятельности на умственную работоспособность (А.В. Запорожец, А.П. Ерастова, Н.Т. Терехова и др.).

В нашем детском саду реализуется комплексная программа «Из детства — в отрочество». Анализ усвоения программного содержания детьми младшего и среднего дошкольного возраста показал проблемы в развитии двигательных навыков: скованность движений; плохая координация; слабое запоминание основных движений, нарушение их произвольности; недоразвитие мелкой моторики и зрительно-двигательной координации; не-

согласованность движений, — и все это на фоне излишней возбудимости. Дети быстро устают, у них пониженная работоспособность.

В связи с этим для младших дошкольников разработан комплекс физкультурных занятий, способствующих развитию сенсомоторики, или сенсомоторного интеллекта. Именно этот возраст считается идеальным для овладения основными двигательными действиями. Такие занятия проводились один раз в месяц в физкультурном зале. Кроме того, на каждом физкультурном занятии вводились игры и игровые упражнения, дыхательные упражнения, логоритмика, элементы самомассажа, обеспечивающие сенсомоторное развитие детей. Мы продолжали использовать упражнения для развития сенсомоторного интеллекта у детей старшего дошкольного возраста, воспитывая у них самостоятельность, двигательное творчество, умение владеть своим телом, развивая их физические качества.

Занятия разрабатывались с учетом физиологических и психологических особенностей детей данного возраста, уровня их знаний и двигательных умений.

Реализовывались следующие задачи:

- развитие общей и мелкой моторики;
- сенсомоторное развитие;

- формирование двигательного творчества;
- развитие двигательных умений и физических качеств;
- формирование правильной осанки.

Подбирались специальные упражнения для общей и мелкой моторики, направленные на развитие отдельных двигательных качеств и способностей ребенка (силы, ловкости, координации, равновесия), на развитие свойств психики (внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве и времени), на повышение функционального уровня систем органов (тренировка дыхательной, сердечно-сосудистой систем, активизации обменных процессов, формирования правильной осанки). Занятия проводились преимущественно в игровой форме.

Используемые игры и игровые упражнения делились на два вида: развитие моторики и сенсорное развитие.

Развитие общей и мелкой моторики обеспечивалось двумя группами упражнений (А.Н. Лебедева). Первая группа способствовала повышению функционального состояния систем организма.

1. Дыхательные упражнения.
2. Стимулирующие упражнения (хлопки, самомассаж головы, ушных раковин, стоп, пальцев рук и т.д., пальчиковая гимнастика).

3. Обучение релаксации, способствующей оптимизации тонуса.

4. Работа с локальными мышечными движениями, направленными на формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета.

5. Повышение устойчивости, развитие «чувства опоры».

6. Логоритмика, способствующая координации речевых сигналов и движений детей.

Вторая группа упражнений была направлена на коррекцию следующих недостатков: бедность и однотипность движений тела в пространстве; недостаточная координация и несформированность сенсомоторных координаций; несформированность пространственных представлений. Данные упражнения обеспечивали.

1. Развитие чувства ритма.
2. Развитие зрительной, тактильной и слуховой чувствительности.
3. Развитие ловкости.
4. Развитие внимания. Использовались упражнения с реакцией на сигнал.

Эффективность занятий определялась по следующим показателям:

I. Общее оздоровление, укрепление организма, развитие двигательных умений и навыков, сознательного управления движениями, формирование правильной осанки.

II. Развитие физических качеств.

III. Воспитание организованности и дисциплины.

IV. Совершенствование сенсорных представлений, формирование аналитического восприятия.

V. Развитие произвольного внимания, памяти, речи, мыслительных способностей.

Большое значение имело обучение детей способам обследования предметов: наложению и прикладыванию; группировке по цвету и форме; последовательному осмотру; выполнению планомерных действий. На данных занятиях решались задачи развития восприятия формы, величины, цвета, пространства, движений, целостного образа предметов. Выбор заданий определялся уровнем сенсорного развития детей.

В результате реализации разработанного комплекса занятий у детей отмечалась положительная динамика в развитии общей и мелкой моторики, двигательных умений и физических качеств. Теоретическое положение о том, что прогресс функций мозга ребенка определяется прогрессом в развитии движений, получило практическое подтверждение (М.М. Кольцова). Включение в учебный процесс по физическому воспитанию упражнений, направленных на развитие познавательных процессов, речи и связанных с ней высших сим-
волических функций, не только

способствует умственному развитию детей, но и перестраивает, согласно выражению Л.С. Выготского, «саму моторику». Моторика переходит на «новый и высший этаж» и обеспечивает быстрое осмысленное запоминание и воспроизведение двигательных действий; умение самостоятельно принимать решение и действовать в условиях стремительно меняющейся обстановки, благодаря чему двигательное развитие детей значительно улучшается.

Литература

Вайнерман С.М. и др. Сенсомоторное развитие дошкольников. М., 2001.

Венгер Л.А. и др. Воспитание сенсорной культуры ребенка. М., 1988.

Венгер Л.А. и др. Психология. М., 1988.

Выготский Л.С. Развитие высших психических функций. М., 1980.

Лебедева А.Н. Развитие сенсомоторики детей старшего дошкольного возраста: коррекционно-развивающая программа. М., 2004.

Стародубцева И.В. Состояние проблемы диагностики физической подготовленности дошкольников г. Тюмени и Тюменской области: Мат-лы межрегиональной науч.-практ. конф. Тюмень, 2000.

Стародубцева И.В. Постановка задач в физкультурном образовании дошкольников // Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий: Мат-лы региональной науч.-практ. конф. Тюмень, 2001.

Формирование представлений у детей об организме человека на физкультурных занятиях

Николашина И.В.,

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

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Забота о здоровье становится приоритетной задачей для людей во всем мире, поскольку любой стране нужны здоровые личности, гармонично развитые, творческие и активные.

Общеизвестно, что состояние здоровья подрастающего поколения оставляет желать лучшего. Рост заболеваемости по некоторым показателям настолько высок, что это вызывает серьезную тревогу за судьбу и здоровье нации.

В дошкольном возрасте закладываются основы мира и самопонимания. Создание целостного образа «Я» невозможно без физического, телесного «Я». Усвоение ребенком-дошкольником знаний о человеческом организме будет способствовать более эффективно самопознанию, пониманию зависимости между своей жизнью и окружающей действительностью, и поможет ориентироваться в ней. Эти знания дадут возможность ребенку осмыслить собственное существование среди других людей, осознать свою неповторимость и одновременно сходство со сверстниками.

Задачи по воспитанию осознанного отношения к своему здоровью могут решаться одновременно с обучением и совершенствованием двигательных умений и навыков. Целесообразно это делать не в качестве дополнительного образования, путем введения, к примеру, уроков по валеологии, а интегрированно, в процессе физкультурных занятий. Такой подход оправдан еще и потому, что в последние годы программа дошкольного воспитания перегружена информационно-познавательной деятельностью.

При разработке настоящих занятий использовались рекомендации Министерства образования РФ (Инструктивно-методическое письмо «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» от 14.03.2000 г. № 65/23-16), где предпочтение отдается интегрированным занятиям, включающим развитие музыкальных способностей, речи, движения, познавательную деятельность с оздоровительной направленностью.

Содержание занятий по ознакомлению старших дошкольников со своим организмом направлено на привлечение внимания к своему телу, пробуждение интереса к дальнейшему самопознанию, усиление положительной мотивации к изучению себя и окружающих, пониманию роли двигательной активности, влияния физических упражнений на организм человека, его самочувствие.

На физкультурно-оздоровительных занятиях по этой теме мы ставим перед собой следующие *задачи*:

- сформировать у детей представление об организме человека (о строении собственного тела);
- научить правилам безопасности при выполнении физических упражнений; научить «слушать» и «слышать» свой организм;
- сформировать представление о том, что вредно и что полезно

для организма; воспитать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать чужой боли;

- рассказать детям о пользе физических упражнений, полезных и вредных привычках, о возможности предупреждения некоторых заболеваний и травм;
- воспитать умение правильно вести себя в ситуациях, угрожающих здоровью или даже жизни, объяснить необходимость сознательно избегать, а иногда и предотвращать их.

Длительность представленных физкультурно-познавательных занятий не превышает 30 мин. Они построены с учетом программ основных занятий физической культурой в ДОУ.

Методы, применяемые на физкультурно-познавательных занятиях

1. **Информационно-рецептивный.** Это метод совместной деятельности педагога и учеников, при котором педагог сообщает готовую информацию, а ученики воспринимают и осознанно запоминают ее. Информация доносится наглядным (рисунки, карточки, пособия, оборудование) и вербальным (сюжетный рассказ, беседа, объяснения) способами.

2. **Практический.** Выполнение упражнений детьми.

3. **Репродуктивный.** Включает в себя упражнение, уточнение, воспроизведение предложенного педагогом комплекса.

4. Метод проблемного обучения.

Предполагает постановку проблемных ситуаций, которые рассматриваются в играх соревновательного и сюжетного характера.

5. Метод творческих заданий.

Этот метод дает возможность детям самостоятельно придумывать различные подвижные игры, упражнения, комплексы упражнений.

Представленные занятия отличаются тем, что органично сочетают в себе познавательную и двигательную деятельности.

Занятия апробировались в течение четырех лет на базе МДОУ д/с № 64 общеразвивающего вида г. Полевский.

Хочу быть здоровым (физкультурно- познавательное занятие для детей старшего дошкольного возраста)

Задачи:

- закрепить у детей знания о частях человеческого тела, их названиях и назначении;
- формировать у детей представления, с одной стороны, о едином физическом начале человека и животного, с другой — об уникальности человека;
- развивать двигательную память, психофизические качества (ловкость, выносливость, быстроту), упражнять в основных видах движений;
- воспитывать доброжелательность у детей по отношению друг к другу.

Оборудование:

кукла Здоровячок, картинка «Маугли в кругу зверей», фланелеграф, радуга из цветной бумаги, графическое изображение основных видов движений, игрушки-зверушки, шнур, туннель, дуги, мешочки с песком, гимнастическая скамья, лестница, батут, ленточки (по количеству детей), маска Тучи, аудиооформление.

* * *

Дети заходят в зал и строятся в шеренгу. Воспитатель держит куклу-мальчика, одетую в спортивный костюм, и говорит от его имени.

Здоровячок

Я не гриб-боровичок —
Зовут меня Здоровячок!

Здравствуйте, ребята. Я живу в Стране здоровья. Слово «здравствуй» похоже на слово «здоровье». Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Давайте и мы друг с другом поздороваемся.

Перестроение в колонну по два человека.

Коммуникативная игра «Здравствуй!»

(музыка к хороводной игре «Лютики-ромашки», аудиосборник Е. Железновой)

Дети идут по кругу парами и напевают.

Кого ни повстречаем,
Здоровья пожелаем.

При встрече, как зверята,
«Здравствуй», — говорят ребята
(руками).

На остановке музыки дети, стоя
лицом друг к другу,жимают руки.

Кого ни повстречаем,
Здоровья пожелаем.
При встрече, как зверята,
«Здравствуй», — говорят ребята
(носами).

На остановке музыки дети, стоя
лицом друг к другу, трутся носами.
То же спинами, щеками, ногами.

Кого ни повстречаем,
Здоровья пожелаем.
При встрече, как зверята,
Обнимаются ребята.

Здоровячок
В гости радуга пришла.
Семь дорожек принесла

Все дорожки не простые,
А волшебные такие:

По дорожкам кто пойдет —
Тот и пляшет, и поет,

Веселится и играет,
Как здоровым стать, узнает.

Ребята, вы хотите быть здоровыми? Тогда пойдемте со мной в Страну здоровья по Чудо-радуге. (Радуга выложена на фланелеграфе.) Первая дорожка здоровья красная. Она дружит с солнышком, которое нас будит по утрам.

Рано утром я встаю,
По росе, друзья, пройду.
Солнышку я улыбаюсь
И зарядкой занимаюсь.

Перестроение в колонну по одному. Звучит музыка из песни «Вместе весело шагать» (сл. М. Матусовского, муз. В. Шаинского).

Вступление

Марш в колонне по одному.

1-й куплет.

Ходьба с заданиями:

- 1 — руки в стороны;
- 2 — руки вверх;
- 3 — руки перед грудью;
- 4 — руки вниз.

Повторить 4 раза.

Припев.

Подскоки по кругу.

2-й куплет.

Ходьба с хлопком под коленом на каждый шаг. Руки поднимать в стороны и не наклоняться вперед.

Припев.

Боковой галоп, руки к плечам.

3-й куплет.

Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Спину держать прямо, подбородок не опускать.

Припев.

Бег с поворотом вокруг своей оси на 360° по сигналу-хлопу — 4 раза.

Проигрыш.

Ходьба приставным шагом с хлопком и полуприседом на каждый шаг.

Припев.

Ходьба с хлопками над головой.

Здоровячок. Оранжевая дорожка привела нас к Маугли. (Воспитатель показывает картинки.) Он царь зверей и человек! Все звери были ему братья.

Однажды Маугли поспорил со зверями. Он сказал: «Я особенный, я — человек, у меня есть шея». А звери ответили: «И у нас есть шея». Давайте сделаем упражнения для шеи. *(Воспитатель показывает наклоны, вращение.)*

Дети выполняют упражнения.

Маугли опять говорит: «Я особенный, я — человек. У меня есть руки». А звери отвечают... подсказывайте: «И у нас есть руки — лапы».

Дети выполняют упражнение для рук, по желанию.

Маугли говорит: «Я особенный, я — человек. У меня есть ноги». А звери: «И у нас есть ноги — лапы».

Дети выполняют упражнение для ног (приседания, выпады, прыжки, можно напомнить детям, что есть упражнения из разных исходных положений).

Маугли говорит: «Я особенный, я — человек. У меня есть туловище». А звери: «И у нас есть туловище».

Дети выполняют упражнение для туловища (наклоны, могут быть упражнения из положения сидя, лежа, отмечаются оригинальность и качество выполнения).

Ребята, подскажите Маугли, что умеет делать только человек, а звери — нет?

Дети отвечают.

По голубой дорожке мы побегим к голубому небу и прозрачному воздуху.

Бег полторы минуты.

По зеленой дорожке
Мы пойдем гулять.
На поляне на лесной
Заданья выполнять.

На зеленой поляне собрались зверята, они держат подказки-карточки (графическое изображение основных движений).

Ты на карточки смотри —
Ни одной не пропусти!
Станем сразу мы сильнее,
Станем сразу здоровее.

Преодоление полосы препятствий

- Прыжки через шнур боком.
- Ходьба по рейкам лестницы, положенной на пол.
- Ползание по туннелю.
- Ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове.
- Прыжки на батуте (или из обруча в обруч).
- Ползание под дугой на ягодицах (или на животе) — «Машина».

Повторить 3 раза.

З д о р о в я ч о к. Посмотрите, как ярко засияло солнышко и осветило желтую дорожку.

Подвижная игра «Туча и солнечные лучики»

З д о р о в я ч о к
На солнечной дорожке
Нас тучка поджидает,
Солнечные лучики
Ловко собирает.

Солнце свои лучики
Детям посылает
И от тучи увернуться
Лучикам желает.

Воспитатель раздает детям ленточки, они их колечками заправляют за спиной в шорты.

По синей дорожке гуляет
Дождик-босоножка,
Мы его сейчас поймает
Прямо на ладошку.

Дети отстукивают ритм по ладошке, говоря: «Кап-кап, дождик, кап...».

Звучит муз. Яна Сибелиуса «Дождь».

Носом вдох и выдох ртом —
Дышим ровно, а потом
Марш на месте не спеша.
Как погода хороша!

Фиолетовая дорожка приведет нас домой. Вот и заканчивается наше путешествие по Стране здоровья. Желаю вам быть всегда здоровыми и запомните, ребята:

Безволие, неряшливость
и лень —
К заболеваниям первая
ступень.
Гуляй на воздухе, не ешь ты
перед сном,
А летом спи с распахнутым
окном,
Дружи с водой, купайся,
обтирайся,
Зимой и летом физкультурой
занимайся!

Режим дня (физкультурно-познавательное занятие для детей старшего дошкольного возраста)

Задачи: сформировать представление о режиме дня, его необходимости, пользе для здоровья; рассмотреть этапы смены деятельности в детском саду в течение дня; выполнить общеразвивающие и основные виды движений; развивать взаимовыручку, сообразительность, физические качества.

Оборудование: набор картинок «Режим дня» (демонстрационный), обручи (по количеству детей), напольный конструктор Лего, карточки с изображением продуктов питания, обручи двух цветов (красные и синие), ребристая доска, канат, кружки с водой (по количеству детей), по 2 ведра, таза с холодной водой, 4 набора картинок «Режим дня» (раздаточных).

* * *

Дети заходят в зал, строятся в шеренгу.

Воспитатель. Ребята, сегодня мы с вами поиграем в игру-путешествие «Режим дня». Это такой распорядок дня и жизни, который нам помогает все делать вовремя: и заниматься, и играть, и гулять, и кушать, и спать; спасает нас от усталости и переутомления, укрепляет наше здоровье.

В колонну становись! Отправляемся в путешествие на поезде.

Ждет давно нас паровоз —
Две трубы и сто колес.
Паровоз, паровоз —
Он вагончики повез.

Дети идут по кругу дробным шагом в чередовании с бегом, ориентируясь на музыку — 3 круга.

Станция I «Утро начинается — солнце просыпается»

Воспитатель выставляет картинку «Утро» из набора картинок «Режим дня».

Музыкальная игра «Потягушки»

Дети выполняют упражнения, стоя лицом в круг.

Дети по очереди придумывают потягушки, выполняют их 2 раза, передавая очередность по желанию.

Воспитатель. Чтобы проснуться в хорошем настроении, надо вовремя ложиться спать. Когда мы утром просыпаемся, что мы делаем?

Дети. Умываемся.

Воспитатель выставляет картинку «Ребенок умывается».

Воспитатель. А сейчас я проверю, знаете ли вы, какие принадлежности необходимы для утреннего туалета?

Игра «Замри!»

Дети под музыку подскоками рассыпную двигаются по залу. Когда музыка стихает, они смотрят на карточку и изображают предмет, нарисованный на карточке.

Зубная щетка — стоя на одной ноге, руки согнуты в локтях, прижаты к груди, ладони соединены, пальцы растопырены (щетина у щетки).

Расческа — стоя в положении пятка в носок, руки согнуты в локтях, предплечья вперед одно выше другого (зубчики), голову наклонить вперед.

Полотенце — лежа на спине, руки вверх, ноги слегка расставлены.

Мыло — лежа на спине в группировке.

Воспитатель

Вот умылись? Молодцы!

А теперь все по порядку

Быстро сделаем зарядку!

Обручи скорее разбирайте,

В рассыпную все вставайте!

Комплекс общеразвивающих упражнений с обручами

(музыка из песни «Чунга-чанга», сл. Ю. Энтина, муз. В. Шаинского)

Вступление.

И.п.: стоя, одна нога на носке, согнута в колене, обруч перед грудью.

1—8 — менять положение ног, обруч вращать перед собой.

1-й куплет.

И.п.: о.с., обруч в руках внизу.

1 — обруч вперед;

2 — обруч вверх;

3 — обруч вперед;

4 — и.п.

Прпев.

1 **И.п.:** о.с., обруч в согнутых руках перед грудью.

1 — выпад вправо, обруч вперед в вытянутых руках;

2 — и.п.

Повторить 4 раза.

2-й куплет.

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч.

1 — присед, обруч поставить на пол;

2 — и.п., обруч вверх.

Припев.

1. И.п.: о.с., обруч в согнутых руках перед грудью.

1 — выпад вправо, обруч вперед в вытянутых руках;

2 — и.п.

Повторить 4 раза.

Проигрыш.

Бег по кругу с обручем. Остановиться, повернуться в круг лицом.

3-й куплет.

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч сверху.

1 — наклон вперед, обруч положить на пол;

2 — и.п.;

3—4 — наклониться, взять обруч, поднять вверх (колени не сгибать).

Припев.

1. И.п.: о.с., обруч над головой.

1—8 — подскоки в центр круга;

9—16 — подскоки спиной на свои места.

Проигрыш.

И.п.: то же, обруч держать одной рукой перед собой, крутить обруч рукой, не выпуская его.

Ходьба по периметру зала, по ходу движения дети кладут обручи на место. Перестроение во время движения в колонну по четыре человека, построение для игр-эстафет.

Станция II «Здоровое питание — отличное настроение»

Воспитатель выставляет соответствующую картинку.

Игра-эстафета «Полезные продукты питания»

Дети бегут к обручу, в котором разложены карточки с продуктами питания, и выбирают карточку с изображением полезного продукта, бегом возвращаются к команде, эстафету передают ладонкой. Очки начисляются за скорость и правильность выбранных продуктов.

Станция III «Занималочка»

Воспитатель. Мы позавтракали и прибыли на станцию «Занималочка». (*Выставляет соответствующую картинку.*) На занятиях мы рисуем, лепим, считаем, узнаем много нового и интересного.

Игра-эстафета «Построим ворота»

Дети берут по две детали напольного конструктора Лего, добегают до указанного места, строят по схеме ворота. Когда последний в команде игрок возвращается, все встают на низкие четвереньки и всей командой друг за другом проползают под аркой ворот, обратно возвращаются бегом. Побеждает команда, первой вставшая на место.

Воспитатель

После занятий мы отдыхаем,
В игры разные играем!

Выставляет соответствующую картинку.

Подвижная игра «Два круга»

Мальчики и девочки под музыку бегают врассыпную по залу. На остановке музыки нужно построиться в 2 круга: мальчиков и девочек.

Повторить 2 раза.

Воспитатель

Вот мы с вами поиграли —
На прогулке побывали.
Ждет, ребята, нас обед:
И компот, и винегрет.

Подвижная игра «Овощи-фрукты»

На полу лежат обручи двух цветов: синие — это кастрюли для винегрета, красные — кастрюли для компота, на стульях разложены карточки с изображением различных продуктов. Дети под музыку двигаются подскоками по кругу, на остановке музыки берут карточку с фруктом или овощем и занимают соответствующий обруч (в обруч можно встать по 4—5 чел.).

Станция IV «Сончас»

Воспитатель

А теперь мы ляжем спать,

Выставляет соответствующую картинку.

Будем носиком дышать.

Дыхательное упражнение «Каша». Дети ложатся на спину, одну руку кладут на грудь, другую на живот. Сделать глубокий вдох через нос, задержав дыхание, надуть живот и

сосчитать до 5 про себя. Выдыхать воздух через рот маленькими порциями: «Каша кипит».

Ну, ребята, просыпайтесь и скорее закаляйтесь!

Дети двигаются по периметру зала. Ходьба по ребристой доске, канату, полоскание горла прохладной водой, умывание рук холодной водой из таза.

После сна гуляем,
Родителей встречаем.
Вечером домой идем,
Ужин легкий перед сном.
В ванне мы купаемся,
В пижаму одеваемся.
Накрывает землю ночь —
Засыпают сын и дочь.

Наше путешествие «Режим дня» подошло к концу. Команды,стройтесь и подойдите к обручам с картинками, попробуйте выложить правильно, чем мы занимаемся с утра до вечера по порядку.

Литература

Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: Метод. пособие. М., 2004.

Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. М., 2004.

Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Старшая группа: Пособие для педагогов ДОУ. СПб., 2004.

Макушкина Л.В. Помогите себе сам: Программа для детей старшей

и подготовительной к школе групп ДОУ. Екатеринбург, 1997.

Макушкина Л.В. Учебное пособие к Программе «Помоги себе сам»: для детей старшей и подготовительной групп ДОУ. Екатеринбург, 1997.

Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении: Пособие для педагогов ДОУ. М., 1999.

Шукина С.Е. Я и мое тело: Пособие для занятий с детьми с практическими заданиями и играми. М., 2004.

Дидактические пособия

Упражнения для развития силы / Авт.-сост. В.А. Муравьев, Н.А. Назарова. М., 2005.

Упражнения для развития гибкости / Авт.-сост. В.А. Муравьев, Н.А. Назарова. М., 2005.

Плакаты: Мышцы — Кожа, Сердце — Легкие, Скелет — Мозг, Внутренние органы — Зубы, Глаз — Ухо. М., 2002.

Учебно-наглядное пособие для детей дошкольного возраста / Авт.-сост. Р.Б. Стеркина. М., 2000.

Путешествие в джунгли (занятие в подготовительной к школе группе)

Самошина Т.Н.,

*инструктор по физической культуре МДОУ ЦРР — д/с № 26
«Журавушка» Подольского р-на Московской обл.*

Задачи: совершенствовать различные виды ходьбы, формируя правильную осанку и развивая общую координацию движений; тренировать детей бежать в разном темпе; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, сохраняя равновесие; учить прыгать через набивные мячи, энергично отталкиваясь и мягко приземляясь с носка на всю ступню; закрепить умение отбивать мяч попеременно правой и левой рукой; в подвижной игре упражнять детей в беге, научить их двигаться, не наталкиваясь друг на друга, и действовать

по сигналу; развивать быстроту, ловкость, выдержку, выносливость; воспитывать дружелюбие, уважение друг к другу; приучать детей быть внимательными к своему физическому здоровью.

Оборудование: набивные и резиновые мячи (на подгруппу детей), гимнастическая скамейка, эмблема обезьяны, коврики.

* * *

Вводная часть

Дети входят в зал и стоятся в шеренгу.

В е д у щ и й. Ребята, вы любите путешествовать? Для того что-

бы стать настоящими путешественниками, надо быть смелыми, сильными, внимательными и осторожными. А вы такие? Сейчас посмотрим. Путешествовать мы с вами будем по джунглям!

Обычная ходьба в колонне по одному — 30 с; ходьба с разным положением рук (руки в стороны, вверх), присесть — 15 с.

Мы садимся в самолет,
Отправляемся в полет.
Наш закончился полет —
Приземлился самолет.

Ходьба на носках, руки на поясе — 15 с.

Вот и джунгли —
Дремучий лес,
Ждет нас много здесь чудес.
На носочках мы пойдем
И разведку проведем.

Обычная ходьба — 15 с.

Обычным шагом мы
шагаем —
Плечи наши расправляем.

Ходьба на пятках, руки за спину — 15 с.

Чтоб никого не раздавить,
На пятках будем мы ходить.

Обычная ходьба — 15 с.

Обычным шагом мы идем.
Смотрите, как светло кругом.

Ходьба с высоким подниманием коленей, руки на поясе — 15 с.

Ноги выше поднимаем —
Корни мы не задеваем.

Обычная ходьба — 15 с.

Обычным шагом мы идем,
Смотрите, как светло кругом.

Бег в разном темпе (среднем — быстром — среднем). Выполнять по 40 с.

Вот отличная дорога —
Ноги разомнем немного.

Обычная ходьба — 15 с.

А сейчас у нас привал
Для тех, кто чуточку устал.

Основная часть

Общеразвивающие упражнения без предметов

1. И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, потянуться, вернуться в и.п. Повторить 6—8 раз.

Ведущий

Солнышко проснулось,
Нам, ребята, улыбнулось.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны вперед, касаясь руками пола. Повторить 6—8 раз.

Жирафы травку щиплют,
Головки у них сникли.

3. И.п.: то же. Повороты в стороны. Повторить 6—8 раз.

Слоны в тени стоят,
Медленно поворачиваются —
По сторонам глядят.

4. И.п.: стоя на коленях, упор на руки. Прогнуть спину, вернуться в и.п. Повторить 4—5 раз.

Тигры спины прогибают,
Никого не замечают.

5. И.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони на уровне плеч. Оторвать голову и грудь от пола. Повторить 6—8 раз.

Кобра на солнышке лежит,
Голову поднимает и шипит.

6. И.п.: сидя на полу, ноги согнуты, руки на коленях в «замке». Лечь на спину, вернуться в и.п. Повторить 4—5 раз.

Лохматый клубочек
На спине катается —
Пандой называется.

7. И.п.: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах. Повторить 20 раз.

Прыжки, ходьба «Петрушки» — 20 раз.

Прыжки на двух ногах, ходьба — 20 раз.

На зверей мы насмотрелись —
Прыгать очень захотелось.

8. Повторить первое упражнение 6—8 раз.

Дети убирают коврики.

В е д у щ и й

Путешествовать по джунглям
Отправляемся опять.

Быстро, ловко, аккуратно
Надо коврики скатать.

*Основные виды движений:
способ организации —
поточно-групповой*

1. Прыжки на двух ногах через набивные мячи, энергично

отталкиваясь от пола, мягко приземляясь с носка на всю ступню.

В е д у щ и й

Дети, вокруг нас так много
зверей.
Давайте посмотрим на них
поскорей.

Кенгуру ты, кенгуру,
Прыгать любишь поутру.
До чего же они ловки,
Учимся у них сноровке!

2. Отбивание мяча поочередно правой и левой рукой, стоя на месте.

Обезьяны не скучают
И с кокосами играют.
Давайте тоже поиграем
И все мячи поотбиваем!

3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь с помощью обеих рук.

Крокодил ползет к реке
По песку на животе.

Подвижная игра «Ловишка».

Заключительная часть

Спокойная ходьба друг за другом.
Игра малой подвижности «Кто тише». Выполнение движений по заданию воспитателя максимально тихо.

В е д у щ и й

Ну, ребята, ой-ой-ой —
Нам пора уже домой.
Тихо-тихо мы уходим,
Никого не беспокоим.
До свиданья, джунгли!

Вручить Неумейке!

(физкультурное занятие в подготовительной к школе группе)

Золотых И.Н.,

*инструктор по физической культуре МДОУ д/с № 2 «Ромашка»
комбинированного вида, г. Губкин Белгородской обл.*

Предлагаем вниманию читателей физкультурное занятие с использованием инновационных здоровьесберегающих технологий — Мудры, Сянгун: китайских оздоровительных методик для детей.

Цели

Образовательные:

- Учить выполнять упражнения со скакалкой, используя различные нетрадиционные варианты.
- Учить детей удивляться, очаровываться предметом и действием с предметом.

Развивающие:

- Закреплять умение выполнять упражнения с мячом.
- Развивать чувство равновесия, координацию движений, улучшать ориентирование в пространстве.
- Закреплять приобретенные ранее умения и навыки, наблюдать, сравнивать и анализировать движения.

Воспитательные:

- Развивать положительные эмоции и дружелюбие.

- Поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность.

Оборудование: мячи, скакалки, канат, скамейки, обручи, набивные мячи, воздушные шарiki.

* * *

Вводная часть

Воспитатель

Слыхали?

У нас в этом зале большом
Ходил почтальон с необычным
письмом.

Измятый конверт, а на нем
по линейке

Написано четко:

«Вручить Неумейке».

Я растерялась, не знаю, кому
вручить это письмо. Может, оно
кому-то из вас адресовано? Ре-
бята, среди вас есть Неумейки?

Я предлагаю заняться физ-
культурой, а тогда посмотрим...

Занимательная разминка в стихах

Друг за другом мы идем,
Дружно песенку поем.
Ждут вас на лесной опушке

Птички, бабочки, зверюшки,
Паучок на паутинке
И кузнечик на травинке!

Мышка, мышка,
Серое пальтишко.
Мышка тихо идет,
В норку зернышко несет.

Мягкий, пружинный шаг, «лапки»
перед грудью.

А за мышкой шел медведь,
Да как начал он реветь:
«У-у! У-у!
Я вразвалочку иду!»

Ноги слегка расставлены, колени
чуть согнуты, корпус прямой. Пру-
жинный шаг на всей ступне.

А веселые зайчата —
Длинноухие ребята —
Прыг да скок, прыг да скок,
Через поле за лесок.

Легкие прыжки.

Шел по лесу серый волк,
Серый волк — зубами шелк!
Он крадется за кустами,
Грозно щелкает зубами!

Широкий пружинный шаг с чуть
наклоненным вперед корпусом.

Вот лягушка по дорожке
Скачет, вытянувши ножки.
По болоту — скок-скок-скок,
Под мосток — и молчок.

Ноги ставятся на ширину плеч,
выполняются прыжки с продвиже-
нием вперед.

Ой ты, дедушка-ежок,
Не ходи на бережок!
Там промочишь ножки,
Теплые сапожки!

Легкий неторопливый бег на
носках.

Стоп, друзья, здесь остановка,
Потанцуем сейчас ловко!

Ритмический танец.

Упражнения на дыхание
(упражнения выполняются
в соответствии с текстом)

Подуем на плечо,
Подуем на другое,
Подуем на живот,
Как трубка станет рот,
А потом на облака
И остановимся пока!

Быстро потянулись
И мне улыбнулись,
Теперь к гостям подойдем
И им подмигнем!

Вдруг зайчонка увидали,
Вслед за ним мы побежали.
А вон гуси полетели,
Мы от радости присели.

Вот ползет сороконожка
По тропинке на дорожку.
Она изгибается,
Вся переливается.

Движение выполняется из поло-
жения «сидя на полу». Руки согну-
ты в локтях, прижаты к телу, ноги
соединены вместе.

Основная часть

Отгадайте-ка загадку,
Враз увидите отгадку:
«Очень важная игра
Прыгалки — ... (скакалки),
Подготовка в мастера
Верная закалка».

Отгадать и достать скакалку с гимнастической лестницы.

Упражнения со скакалкой (скакалка свернута вчетверо)

Поднять до груди и опустить вниз.

Поднять вверх над головой и опустить.

Повороты вправо-влево (скакалка на уровне груди).

Сесть, встать (руки перед грудью).

Перешагнуть через скакалку, держа ее в руках.

«Рыбка» (лежа на полу).

Скакалочка-вращалочка.

Скакалка-лиана (пройди и не упали).

Математическая скакалка (выложить из скакалки круг, треугольник, квадрат).

Прыжки через скакалку на двух и одной ноге — прямо, спиной, правым и левым боком.

Скакалочка-веер.

Без конца во всех

Дворах крутятся скакалки,

Соревнуются с утра

Лены и Наталки!

«Успей пробежать»

Дети пробегают под вращающейся скакалкой, стараются, чтобы она их не задела.

Мудры

(упражнения для пальцев рук)

Такие упражнения делали йоги в Древней Индии.

Мудра «жизни» — полезна при утомляемости, придает бодрость

и способствует выносливости. Подушечки безымянного, мизинца и большого пальцев соединяем вместе, а оставшиеся свободно выпрямлены.

Мудра «черепаха» — сохраняет энергию, повышает тонус. Пальцы правой руки переплетаем с пальцами левой. Большие пальцы обеих рук соединяем.

Мудра «поднимающая» — помогает избавиться от простудных заболеваний, болезней горла, кашля, насморка, повышает иммунитет. Обе ладони соединяем вместе, пальцы скрещиваем между собой, большой палец отставлен и окружен указательным и большим пальцем другой руки.

Школа мяча

Внимание! Внимание!

Школа мяча объявляет набор, принимают все желающие!

Лист дубовый, закружись!

Мяч веселый, появись!

Быстро мячики берем

Да бегом, бегом, бегом».

Легкий бег в школу мяча.

«Поднебеска» — высоко подбросить мяч вверх, и когда тот, упав, отскочит от земли, поймать его.

«Свечка» — сначала подбросить не очень высоко мяч вверх, второй раз — повыше, третий раз еще выше.

«Перевертыши» — положить мяч на ладонь, слегка подбросить его вверх и в это время подставить тыльную сторону ладони,

которая опять подбрасывает мяч вверх.

«Хватка» — взяв мяч в правую руку, выпустить его, чтобы он падал вниз, и тут же поймать его на лету.

«С ладошками» — подкинуть мяч вверх, хлопнуть в ладоши определенное количество раз и после этого поймать мяч.

«Веселая переменка»

(игровое упражнение на координацию)

Мячики-«рюкзачки» пронести на спине и не уронить.

Заключительный урок в школе мяча

Полоса препятствий (оборудование расположено рядами по залу, дети выполняют упражнения 2—3 раза).

«Лягушки». Выполняется на скамейке.

И.п. — стоя, держась за края, скамейка между ног.

1 — запрыгнуть на скамейку, не отпуская рук;

2 — и.п.

Прыжки через обручи на одной ноге (через семь обручей).

Ходьба по канату с мячом, держа его над головой (прямо, боком).

Ходьба на четвереньках, толкая набивной мяч головой.

Прыжки в высоту: достань предмет (воздушный шарик).

Игра! Веселая игра!

Игрой довольна детвора!

Эй, кто стоит там в стороне?

Скорей сюда, скорей ко мне!

А ну быстрее лови кураж,
Ведь впереди у нас массаж!

Игровой самомассаж

(поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме, для рук и ног. Упражнения выполняются в соответствии с текстом)

Я в ладоши хлопаю
И ногами топаю.

Ручки разотру,
Тепло сохраняю.

Ладшки, ладшки,
Утюжки-недотрожки.
Вы погладьте ручки,
Чтоб играли лучше.

Вы погладьте ножки,
Чтобы бегали по дорожке.

Заключительная часть

А вот и новая игра,
Нелегкое задание!

Игра «Зайцы и волк»

Скачут зайки на полянке,

Прыжки на двух ногах с продвижением.

Вдруг мелькнула чья-то тень,
Присели на месте.

Зайцы спрятались за пень.
Ну-ка, заяка, поднимись
на носочки,

Оглянись —
Не сидит ли за кустом
Серый волк с большим
хвостом?

Вдруг волчище выбегает,
Серых зайчиков хватает.

Выбегает «волк» — водящий — и
ловит зайчиков.

Быстро, зайчики, домой!

Все зайчики бегут в дом — за
линию, а «волк» возвращается в свое
логово с теми, кого поймал.

Злющий волк бежит горой.

Сянгун

Направление древнейшей китайской оздоровительной системы цигун. Способствует физической и психологической релаксации. Во время упражнения предложить детям вызывать в своем воображении картинки — мыслеобразы. Детям следует объяснить, что представляемые ими картинки должны быть яркими. Такая работа развивает фантазию и образное мышление).

«Пружинки» — стоя, руки согнуты в локтях перед собой, ладони направлены друг к другу, перпендикулярно к телу. Плавно развести кисти рук в стороны, а затем свести так, чтобы между ладонями оставалось около 5 см. Мыслеобраз — между ладонями находится светящаяся пружинка. Ощущения — тепло, покалывания в ладонях.

«Дракончик» — стоя, руки согнуты в локтях перед собой, ладони соединены, пальцы перпендикулярны к туловищу. Начать плавное, непрерывное движение рук вправо-влево. Туловище

неподвижно. Мыслеобраз — представить, что на полянке сидит маленький дракончик, весело помахивает своим хвостиком.

«Горка» — стоя, руки, согнутые в локтях, перед собой, ладони направлены вниз, пальцы перпендикулярны к туловищу. Начать разводить в стороны и сводить вместе кисти рук. Мыслеобраз — представить разглаживание руками горки из теплого песка.

«Ветерок» — стоя, ладони перед собой и направлены друг к другу, пальцы перпендикулярны к туловищу. Площадь между ладонями равна примерно 10 см. Начать одновременное широкое плавное движение рук вправо и влево, не сближая ладоней, туловище неподвижно. Мыслеобраз — представить, как под дуновением теплого ветерка колышутся листья деревьев.

«Золотой шар» — стоя, руки согнуты в ладонях перед собой, ладони округлены и направлены друг к другу (держат шар). Начать движение рук слева направо, как бы рисуя круг. Мыслеобраз — представить, что в руках находится золотой шар, из которого исходит солнечная энергия.

Воспитатель. Ну что, друзья мои, придется письмо Неумейке отправить в другой детский сад, потому что наши дети отлично справились со всеми заданиями, которые им предложили. В нашем детском саду неумеек нет! Согласны?!

Здоровье ребенка – в наших руках!

Холзакова Н.А.,

зам. заведующего по воспитательной и методической работе МДОУ ЦРР — д/с № 5 «Березка», г. Краснознаменск Московской обл.

Здоровый образ жизни для ребенка в детском саду — первооснова его полноценного развития и воспитания. В этом смысле очень важны рационально организованный двигательный режим и разнообразие подвижных мероприятий для детей.

Существуют разные формы организации работы с детьми: подвижные игры, игры-забавы, физкультурные праздники и развлечения, спортивные игры и упражнения, естественная двигательная активность детей и пр. Физкультурные занятия — одна из основных форм оздоровительной работы с детьми. Чтобы развить и поддерживать интерес детей к ним, в детском саду используется несколько способов их проведения. Однако занятия будут приносить пользу только в том случае, если будет осуществляться контроль за здоровьем детей.

Система работы по обеспечению контроля за здоровьем детей на занятиях по физической культуре

1. Ежегодно в детском саду проводится обследование детей, направленное на комплексную оценку состояния здоровья, их физическое развитие. Определяется группа здоровья. С резуль-

татами медицинского обследования знакомится инструктор по физкультуре, чтобы в процессе работы он мог индивидуально подобрать упражнения и дозировать нагрузки.

2. В начале и в конце учебного года инструктор по физической культуре на основе диагностики определяет степень сформированности двигательных навыков. Это помогает разделить детей на подгруппы и использовать соответствующий учебный материал на физкультурных занятиях.

3. Основываясь на данных о состоянии здоровья и физического развития детей, инструктор по физкультуре вместе с воспитателями определяет задачи, которые необходимо решить в течение года.

4. Большое значение имеет наличие условий в детском саду для проведения таких занятий. Специально оборудованный физкультурный зал, большое разнообразие спортивного инвентаря, тренажеров позволяют проводить физкультурные занятия качественно и на хорошем уровне. Проведению физкультурных занятий предшествует влажная уборка и обязательное соблюдение температурного режима (+17 °C).



5. В начале учебного года все оборудование в физкультурном зале проверяется на прочность, безопасность, чтобы исключить травмирование детей. В ходе занятия при выполнении сложных упражнений (лазание, прыжки и пр.) педагог обязательно осуществляет страховку.

6. Немаловажное значение имеет педагогический и медицинский контроль за проведением занятий, осуществляемый медицинскими работниками и методистом. Общая и моторная плотность занятия определяется с помощью хронометрирования. Составление физиологической кривой пульса в процессе занятия позволяет выявить тренирующий эффект физкультурного занятия.

На физкультурных занятиях всегда звучит музыка, так как музыкальное сопровождение значительно повышает эффективность упражнений. Музыка способствует яркой, эмоциональной насыщенности занятий, создает ощущение психологического комфорта. Музыка организует, помогает двигаться дружно, согласованно.

Прогулка в лес (физкультурное занятие в средней группе)

Задачи:

— упражнять детей в беге, в разных видах ходьбы: обычной, на носочках, с высоким подниманием коленей, в полуприседе, на

- наружных сторонах стопы, «змейкой»;
- закреплять умения и навыки детей в прыжках, лазанье;
- совершенствовать координацию движений, равновесие, умение следить за положением своего тела в различных упражнениях;
- вызвать интерес к занятию спортом.

Оборудование: бревно, обручи, гимнастическая стенка, шапочка медведя, аудиозапись из серии «Волшебство природы» — «Лес», «Дождь. Гроза».

* * *

Воспитатель сообщает детям, что во время занятия они совершат прогулку в лес. На пути им попадутся препятствия, поэтому нужно не спешить и не обгонять друг друга. В лесу могут встретиться и лесные звери. Дети отвечают, каких лесных зверей они знают.

Вводная часть

Воспитатель

Один, два, три, четыре, пять —
С вами мы пойдем гулять.

Ходьба медленная и быстрая по периметру площадки.

На носочках по тропинке друг за другом мы пойдем.

Ходьба друг за другом на носочках, руки на поясе.

В маленькие лужицы не наступим, обойдем.

Ходьба с высоким подниманием коленей, руки за спину.

Встали елки на пути, нам их нужно обойти.

Ходьба «змейкой» друг за другом в чередовании с бегом.

А вот и звери встретились в лесу.
Жарким днем лесной тропой
Звери шли на водопой.
За мамой, лосихой топал ...
(лосенок).

Ходьба топающим шагом.
За мамой-лисицей крался ...
(лисенок).

Ходьба на носочках.
За мамой-ежихой катился ...
(ежонок).

Ходьба в полуприседе.
За мамой-медведицей шел ...
(медвежонок).

Ходьба на наружных сторонах стопы.

За мамою-белкой скакали ...
(бельчата).
За мамой-зайчихой косые ...
(зайчата).

Подскоки.
Волчица вела за собою ...
(волчат).

Ходьба широким шагом.
Раз, два, три, четыре, пять —
С вами мы идем гулять.
Будем по лесу гулять —
Свежим воздухом дышать.

Упражнение на дыхание.

Основная часть

Воспитатель. А вот и преграды встретились нам на пути.

Руки за спину кладем
И по бревнышку идем.

Дети выполняют упражнение на равновесие (ходьба по бревну, руки за спиной).

Группой по лесу шагаем,
Вдруг болото мы встречаем.

Дети выполняют прыжки на двух ногах с продвижением вперед из обруча в обруч.

Дружно на берег крутой
Поднимаемся гурьбой.

Дети выполняют упражнение на лазанье по гимнастической стенке.

Вы, друзья, куда идете?

Дети. В лес дремучий мы идем.

Воспитатель. Вы зачем туда идете?

Дети. Там малины наберем.

Проводится подвижная игра «У медведя во бору» (упражнение в беге).

С одной стороны — берлога медведя, с другой — дом детей. Дети гуляют, собирают ягоды, грибы, цветы, ловят бабочек. Имитируя движения, дети произносят:

У медведя во бору грибы,
ягоды беру,

А медведь сидит и на нас рычит.

«Медведь» начинает ловить детей, убегающих домой. Тот, кого коснется «медведь», считается пойманным.

Заключительная часть

Релаксационное упражнение
«На лесной полянке»

Воспитатель. Легли на коврик, расслабились. Закройте глаза и представьте, что мы идем по лесу. (*Звучит музыка из серии «Волшебство природы» — «Лес».*) Как красиво вокруг! Вдруг, откуда ни возьмись, набежала туча, пошел сильный дождь. (*Звучит музыка из серии «Волшебство природы» — «Дождь. Гроза».*) Все спрятались под большим раскидистым дубом, а дождик так же быстро прошел, как и начался. После дождя на небе появилась красивая радуга, и тропинка, по которой мы шли, стала разноцветной.

Представьте себе, что мы возвращаемся по лесной тропинке в наш детский сад. Открывайте глазки. Вот мы и снова в садике.

Физкультурное занятие в подготовительной к школе группе с танцевально- ритмическими элементами

Задачи:

добиваться уверенного, активного выполнения основных элементов техники в общеразвивающих упражнениях и основных движениях;

четко соблюдать заданное направление и сохранять правильную осанку при ходьбе и беге; научить детей действовать по сигналу воспитателя.

Оборудование: гимнастические скамейки, набивные мячи весом 1 кг, мячи резиновые, диск с записью музыки.

* * *

Вводная часть

Построение в колонну по росту по одному. Ходьба разными способами: обычная, в приседе, выпадами, ходьба с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и пр.). Ходьба в сочетании с бегом (бег обычный, сильно сгибая ноги в коленях, с выбросом прямых ног вперед). Перестроение из колонны по одному в колонну по два во время движения.

Основная часть

Танцевально-ритмический комплекс упражнений под музыкальную композицию «Чунгачанга» (сл. Ю. Энтина, муз. В. Шаинского).

Вступление.

«Обезьянка спряталась за пальму, выглядывает».

И.п.: о.с., руки согнуты в локтях перед собой, кисти рук разведены — «пальма».

1—2 — выглянуть из-за «пальмы»;

3—4 — спрятаться за «пальму».

1-й куплет.

«Обезьянка срывает бананы, кокосы, ананасы».

И.п.: о.с., прыжки с выбрасыванием поочередно рук вверх — «срываем фрукты».

«Обезьянка кушает фрукты».

И.п.: о.с., руки согнуты в локтях перед собой — «кушаем фрукты».

Припев.

«Обезьянка танцует».

И.п.: о.с., выполнять повороты вокруг своей оси с активным движением рук.

2-й куплет.

«Обезьянка машет хвостиком».

И.п.: стоя на четвереньках, поворачиваться вправо и влево.

«Обезьянка греется на солнышке».

И.п.: лежа на спине, руки и ноги подняты вверх, двигаться в произвольном темпе.

Припев.

«Обезьянка танцует».

И.п.: о.с., поворачиваться вокруг своей оси с активным движением рук.

Проигрыш.

Повторить упражнения:

«Обезьянка срывает бананы, кокосы, ананасы»;

«Обезьянка кушает фрукты»;

«Обезьянка умывается» (имитационное движение).

Припев.

«Обезьянка танцует».

И.п.: о.с., поворачиваться вокруг своей оси с активным движением рук.

Выполнение основных движений поточным способом организации.

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.

2. Прыжки вверх (вспрыгивание) — достать «банан». Перепрыгивание через 6 набивных мячей.

3. «Школа мяча»: ударить мяч о землю и поймать его двумя руками, не менее 20 раз.



Способ организации — фронтальный.

Подвижная игра «Простые ловишки»

Дети на площадке: ловишка, выбранный с помощью считалки или назначенный воспитателем, встает на середину площадки. По сигналу «Раз, два, три — лови!» все дети разбегаются по площадке, уворачиваясь от ловишки, который старается догнать и коснуться рукой других игроков.

Заключительная часть

Спокойная игра «Найди, где спрятано».

Городки (тематическое физкультурное занятие в старшей группе)

Задачи:

— продолжать знакомить детей с русской народной игрой «Го-

родки» и ее атрибутами (бита, городки);

— развивать силу, глазомер, координацию движений.

Оборудование: городки, биты (по количеству детей), схемы-карточки городошных фигур.

Место проведения: спортивная площадка.

* * *

Вводная часть

Воспитатель. Дети, сегодня я приглашаю вас в наш городок. Все вы помните, что «городки» — это старинная русская игра, и площадка, на которой расставляются фигуры, — тоже называется городком. Да и столбики, из которых строятся фигуры, — и это городки. Посмотрите внимательно, какие фигуры построены в нашем городке?

Дети. Забор, стрела, козел, бочка.

Воспитатель. А как называется орудие для городошных фигур?

Дети. Бита.

Воспитатель. Правильно! Давайте вспомним, какие упражнения можно выполнить с битой?

Дети. Бросать сверху, сбоку, передавать друг другу, катать.

Воспитатель напоминает и показывает два способа бросания биты: согнутой в локте высоко поднятой рукой и прямой рукой, отведенной в сторону назад.

Детям предлагается выполнить подготовительные упражнения.

1. «Возьми биту». Ходьба и бег под музыку по кругу. Когда музыка прекращается, нужно успеть взять биту. Упражнение на легкость бега и смену темпа движения.

2. «Передай биту». Передача биты друг другу разными способами: слева, справа, сбоку, над головой. Дети стоят на расстоянии вытянутой руки друг от друга.

3. «Подбрось-поймай». Дети подбрасывают биту и ловят ее поочередно то правой, то левой рукой.

Основная часть

Общеразвивающие упражнения с битами

1. И.п.: о.с., руки опустить, бита в правой руке.

Поднять руки вверх, одновременно поднимаясь на носки, переложить биту из одной руки в другую, возвратиться в и.п. Повторить 8 раз.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, бита опущена. Хват двумя руками сверху. Поднять биту вверх — вдох, занести за плечи — выдох, поднять вверх — вдох, опустить — выдох. Повторить 8 раз.

3. И.п.: ноги на ширине плеч, бита вверх, хват двумя руками по краям. Поворот направо — и.п., налево — и.п.

4. И.п.: ноги на ширине ступни, руки на поясе, бита сбоку на полу. Прыжки через биту боком вправо-влево. Повторить 12 раз.

Упражнения на метание

1. «Метни точнее». Выбивание одного городка, поставленного вертикально, правой и левой рукой разными способами на расстоянии 2 м. Повторить по 2 раза.

2. «Выбей фигуру». Дети делятся на команды и соревнуются в выбивании фигуры. Выигрывает та команда, которая при сбивании фигуры сделает меньше бросков.

Упражнения на составление городошной фигуры

Дети разбиваются на подгруппы по 3 чел. и составляют городошные фигуры по карточке-схеме. Затем рассказывают о том, какие фигуры кто из них составил.

Заключительная часть

Игра малой подвижности «У кого городок?»

Играющие встают в круг, плечом к плечу. За спиной они незаметно передают городок из рук в руки друг другу, а водящий в центре должен отгадать, у кого находится городок.

Гимнастика для глаз

«Веселая неделька»

Солодянкина С.С.,
воспитатель;

Шмелёва Л.Л.,
учитель-дефектолог МДОУ д/с № 1 «Ручеек»
компенсирующего вида, г. Вятские Поляны Кировской обл.

Представленные гимнастические комплексы помогут не только запомнить дни недели, но и снимут напряжение с глаз, будут способствовать профилактике глазных заболеваний, что немаловажно практически для всех детей.

«Веселая неделька» (гимнастика для глаз)

Всю неделю по порядку
Глазки делают зарядку.
В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят — на траву —
И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх, опустить их
вниз, голова неподвижна.

Во вторник часики-глаза
Водят взгляд туда-сюда,
Ходят влево, ходят вправо —
Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону,
а затем в левую, голова неподвижна.

В среду в жмурки мы
играем —
Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять —
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем —
Так игру мы продолжаем.

Зажмурить глаза, досчитать до
пяти и широко раскрыть их.

Эти упражнения снимают глаз-
ное напряжение.

По четвергам мы смотрим
вдаль,
На это времени не жаль.
Что вблизи и что вдали,
Глазки рассмотреть должны.

Поднести палец к глазам на рас-
стояние 25—30 см. Сфокусировать
взгляд на кончике пальца, затем
опустить руку. Повторить 4 раза.

Это упражнение укрепляет
мышцы глаз и улучшает их ко-
ординацию.

В пятницу мы тоже
не зевали —
Глазками своими поворачивали.
Остановку сделали —
отдохнули

И в другую сторону
повернули.

Посмотреть вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх.

Эти упражнения совершенствуют сложные движения глаз.

Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый.

Это упражнение совершенствует сложные движения глаз.

В воскресенье будем спать,
А потом пойдем гулять,
Чтобы глазки закалялись,
Нужно воздухом дышать.

Закрывать веки, помассировать их круговыми движениями пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко — от наружного края к носу, затем наоборот.

Это упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя!

«Дни недели»

(комплекс гимнастики
на каждый день)

Понедельник

В понедельник в детский сад
Прискакали зайчики.

Прыжки на двух ногах.

Полюбили крепко их
Девочки и мальчики.

Обхватить себя руками.

Пригласили их плясать,
Дружно ножки выставлять.

По очереди выставляют вперед ножки.

Присядь вправо,

Поворот вправо с приседанием,
оглядываясь назад.

Присядь влево,

Поворот вправо с приседанием,
оглядываясь назад.

А затем кружись ты смело.

Покружиться.

И ладошки у ребят,
Словно листики шуршат.

Потереть ладошки друг о друга.

Вторник

К нам во вторник прилетал
Аист длинноногий.

Взмахи руками вверх-вниз.

По болоту он шагал,

Ходьба на месте, высоко поднимая колени.

Рыб, лягушек доставал,
Наклонялся, выпрямлялся,

Наклоны вперед, руки отведены назад.

Вдаль смотрел на край болота

Посмотреть вдаль, приставив
руку ко лбу, как козырек.

И на нос: «Ой, где он? Вот он!»

Посмотреть на свой палец, поднести его к носу, не отрывая от него взгляда.

Аист полетел домой,

Взмахи руками вверх-вниз.

Машем мы ему рукой.

Машут рукой или одновременно двумя руками.

Среда

В среду слон к нам приходил,
Топать ножками учил

Ходьба на месте.

И наклоны выполнять.

Наклоны вперед.

И на цыпочках стоять.

Подняться на носочки.

Мы покрутим головой,
Словно хоботом, с тобой.

Круговые движения головой:
нужно посмотреть по очереди —
вверх, вправо, вниз, влево и обратно.

В прятки поиграем —

Глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять —

Мы идем слона искать.

Пять, четыре, три, два, раз —

Слоник спрятался от нас.

Плотно закрыть глаза руками,
досчитать до пяти и широко от-
крыть глазки.

Четверг

А в четверг к нам приходила
Хитрая лисичка,

Ходьба на месте, имитируя мяг-
кие шаги лисицы.

Показала хвостик рыжий,
Мягкий и пушистый.

Повороты туловища вправо и
влево, стараясь посмотреть как
можно дальше назад.

Посидели, постояли,
Притаились, как лиса,

Приседания.

Мышку в норке искали —

Присесть и руками как бы раз-
гребать землю.

Вот такие чудеса!

Встать и развести руки в сторо-
ны, приподнимая плечи.

Пятница

Мишка в пятницу пришел,

Ходьба на месте, имитируя шаги
медведя.

Он в лесу медок нашел

Представить, что в руках бочонок
меда, выполнять приседания с по-
воротом туловища вправо-влево.

На высокой елке,

Где колкие иголки.

Посмотреть вверх, вниз; пальцы
рук разведены так, как будто это
иголки.

Мы у пчел медку попросим.

Встряхнуть кисти рук.

На дворе настала осень,

Потянуться.

Скоро мишка ляжет спать,

Медленно присесть.

Будет лапу он сосать.

Наклоны головы вправо-влево,
руки за голову.

Пчелы дали меду,
Целую колоду!

Дети хлопают в ладоши и прыга-
ют на двух ногах.

Суббота

Мы в субботу пригласили

Дети машут руками в направле-
нии к себе.

Шустрых белок на обед.

Повороты туловища вправо, вле-
во с приседанием.

Щей капустных наварили,

Ладони сжаты в один кулак, как
будто держат большой половник, и
делают круговые движения руками —
«размешивают щи», туловище враща-
ется вместе с руками.)

Наготовили котлет.

Ладонки, лежащие одна на дру-
гой, меняются местами.

Белки в гости прискакали,

Прыжки на месте.

Посмотрели на столы...

Широко раскрыть глаза, а потом
их сильно зажмурить.

В лес обратно убежали

Бег на месте.

За орешками они.

Постукивание кулаками друг о
друга.

Воскресенье

В воскресенье выходной,
Мы идем гулять с тобой.

Ходьба на месте.

Смотрим вправо,

Поворот туловища вправо, по-
смотреть назад.

Смотрим влево,

Поворот туловища влево, по-
смотреть назад.

Ничего не узнаем.

Развести руками — удивиться.

Вот забор, а за забором

Руки вытянуты перед собой, ки-
сти вертикально, ладонями от себя,
пальцы раздвинуты, как иголки.

Ходит, лая, грозный пес.

Обе руки одновременно перене-
сти справа налево, глазами следить
за руками.

Вот корова замычала: «Му-у-у».

Наклоны туловища вперед.

Заработал паровоз: «Ду-ду-ду-у».

Имитация движения отправляю-
щегося поезда на месте.

А лошадка бьет копытцем —
Предлагает прокатиться.

Руки на поясе, приподнимать и
опускать правую, а затем левую
ножку.

Мы на этой карусели
Прокатиться захотели.

Произвольные круговые движе-
ния руками.

Играем в «Олимпиаду»

Попова В.Н.,

инструктор по физической культуре;

Поданёва Т.В.,

*педагог дополнительного образования МДОУ — ЦРР д/с № 230,
г. Барнаул*

В современном мире максимум внимания уделяется проблеме сохранения и укрепления здоровья. Наш коллектив убежден в том, что если подрастает здоровое поколение — у общества есть будущее.

Полноценное развитие личности возможно, если начинать этот процесс с детского возраста. Систематические занятия физическими упражнениями улучшают качество функционирования физиологических систем организма, повышают его защитные силы, создают адаптацию к неблагоприятным факторам внешней среды. Правильная организация процесса физического воспитания и систематические занятия физическими упражнениями, особенно в детском возрасте, укрепляют и сохраняют здоровье.

В дошкольных учреждениях Индустриального района г. Барнаула стало доброй традицией проводить Олимпийские игры. Впервые идея проведения Олимпийской недели в дошкольных учреждениях появилась в 2000 г. Ее реализовали педагоги дополнительного образования по физическому воспитанию и му-

зыкальные руководители, благодаря которым это мероприятие стало массовым, зрелищным и увлекательным как для детей, так и для взрослых — педагогов и родителей. Каждая ежегодно проводимая олимпиада насыщена самыми разнообразными номерами: спортивными танцами, песнями, хороводами, подвижными играми, упражнениями, направленными на развитие силы, ловкости, выносливости, координации.

Традиционно Олимпийские игры в дошкольном учреждении проходят 2 раза в год — в мае, перед открытием городской Олимпиады, и в январе. Зимние Олимпийские игры включают: лыжные гонки, биатлон, санки, спортивные состязания совместно с родителями, хоккей.

Предварительную работу с детьми в группах проводят воспитатели: знакомят с энциклопедической и художественной литературой; играют в подвижные игры; устраивают эстафеты; готовят совместно с руководителем изостудии эмблемы команд, вымпелы, медали и атрибуты к



празднику. В ходе бесед воспитатели знакомят детей с различными видами спорта, олимпийскими чемпионами и чемпионками Алтайского края, с историей и традициями проведения Олимпийских игр. На музыкальных занятиях дошкольники разучивают песни о спорте, совместно с хореографом репетируют спортивные танцы. Большую помощь в подготовке к этому мероприятию оказывают родители, которые выступают в роли участников олимпиады и зрителей.

Во время проведения олимпиады педагоги следуют традициям: началу состязаний предшествуют вынос Государственного флага Российской Федерации и олимпийского знамени, зажигание олимпийского огня и выход талисмана детских Олимпийских игр (Чебурашки, Медвежонка и др.). Все участники состязаний

произносят слова олимпийской клятвы.

Цель данного проекта — приобщение дошкольников к важной части культуры человечества — олимпийскому движению, что способствует укреплению и сохранению здоровья. Исходя из этого, задачами проекта являются: формирование представления об Олимпийских играх как международном соревновании, проводимом в целях физического совершенствования; знакомство с доступными для детей сведениями из истории олимпийского движения; формирование интереса к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Традиционно майские Олимпийские игры проводятся в первой половине дня. Программа олимпиады включает:

- оздоровительный бег детей, родителей и педагогов — 7.50—8.20;



- открытие Олимпиады — 9.30;
- спортивные состязания — 10.00:
- путешествие детей первых младших групп в страну Тилимили-трямдия (рисование на асфальте);
- путешествие детей вторых младших и средних групп в страну Подвижных игр;
- велогонки (участвуют старшие и подготовительные группы);
- «Веселые эстафеты» (старшие и подготовительные группы);
- Закрытие малых Олимпийских игр — 11.00.

Летние малые Олимпийские игры в ДОУ

Малые Олимпийские игры проводятся на празднично украшенной спортивной площадке. В спортивном мероприятии участвуют дошкольники вторых младших, средних, старших и подготовительных к школе групп. Дети, одетые в спортив-

ную одежду, с атрибутами олимпиады в руках входят группами под звуки марша. Участников приветствуют родители и гости. Каждая группа занимает отведенное ей место.

Ведущий — педагог дополнительного образования по физическому воспитанию.

В е д у щ и й. Мы собрались, чтобы провести малые Олимпийские игры. Жюри будет внимательно следить за соревнованиями. Наши участники (*объявляет названия групп, а группы произносят свой девиз*):

группа «Родничок» — «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!»;

группа «Сказочка» — «Если хочешь быть здоров — закаляйся!»;

группа «Звездочки» — «Мы спортивные ребята — огоньки Алтая.



На спортивном небосклоне
Мы пока что не видны,
Будем спортом заниматься —
Станем звездами страны!»;

группа «Березка» — «В здоровом теле — здоровый дух!»;

группа «Гномики» — «Во всем нужна сноровка, закалка, тренировка!»;

группа «Ромашка» — «В здоровье — сила!»;

группа «Солнышко» — «Спорт — это здоровье, сила, радость и успех!».

После этого участников олимпиады приветствует заведующий ДОУ.

В е д у щ и й
Что такое олимпиада?
Это честный спортивный бой!
В ней участвовать — награда!
Победить может любой!

Флаг малых Олимпийских игр
поднять!

Под звуки торжественной музыки
ребенок поднимает олимпийский флаг.

Зажечь олимпийский огонь!

Взрослый с факелом в руках
обегает всю спортивную площадку.

Считать малые Олимпийские
игры открытыми!

Талисманом нашей олимпиады
назначается Чебурашка.

Играет музыка, и на спортивную
площадку входит Чебурашка (ростовая кукла). Он приветствует участников олимпиады и желает им удачи.

В е д у щ и й

Полюбуйтесь, поглядите
На веселых дошколят.
Олимпийские надежды
Нынче ходят в детский сад.
Кто с мячом, кто со скакалкой,
За рекордом ждет рекорд.
Смотрят с завистью игрушки
На ребят, что любят спорт:



Футболисты и гимнасты,
Есть атлеты и пловцы,
Вот такие молодцы!

Дети читают стихи.

1 - й ребенок
Реют знамена над стадионом,
Радостно песни повсюду звучат.
В ногу, шагая стройной
 колонной,
Мы на спортивный выходим
 парад!

2 - й ребенок
Сияет солнышко с утра,
И мы готовимся заранее.
Ребята, начинать пора
Нам наши состязания!

3 - й ребенок
Кто всех быстрее и сильнее,
Нам очень интересно...
Пусть слышится веселый смех
И не смолкают песни!

4 - й ребенок
Для зарядки, как известно,
Мячик нам необходим.

И красиво, и полезно
Упражненья делать с ним.

Дети выполняют музыкально-ритмические упражнения с мячом под песню «Вместе весело шагать» (сл. М. Матусовского, муз. В. Шаинского).

В е д у щ и й. Олимпиада объединяет всех людей земного шара. На Олимпийские игры съезжаются спортсмены с пяти континентов. Символы олимпиады — пять сплетенных цветных колец, которые олицетворяют дружбу между континентами: Европа — голубое кольцо, Африка — черное, Америка — красное, Азия — желтое, Австралия — зеленое.

Во время комментария ведущего дети выходят с обручами пяти цветов и составляют из них композицию.

Далее ведущий объявляет начало концертной программы,

которая включает следующие номера:

танец с лентами;

исполнение «Песенки-чудесенки» (сл. А. Кондратьева, муз. М. Протасова);

танец с мячами и обручами.

По окончании концертной программы ведущий объявляет о начале спортивных состязаний.

Закрытие малых Олимпийских игр проходит под звуки торжественной музыки. Колонны детей делают круг почета и занимают свои места на спортивной площадке. Здесь происходит подведение итогов, вручение медалей и дипломов. Дети исполняют песню «Улыбка» (сл. М. Пляцковского, муз. В. Шаинского) и танец под песню «Разноцветная игра» (сл. Л. Рубальской, муз. Б. Савельева). Когда опускается флаг малых Олимпийских игр, звучит торжественная музыка, начинается прощание с талисманом олимпиады, и в небо отпускаются разноцветные шары.

В ходе Олимпийских игр, проводимых в мае, дошкольники соревновались в беге на 30 м, прыжках и метании, игре в пионербол, катании на велосипедах, настольных играх (футбол, хоккей). Яркие, незабываемые впечатления дали возможность детям почувствовать себя участниками всемирного олимпийского движения. Мероприятие получилось торжественным, зрелищным и увлекательным абсолютно для всех. История Олимпийских игр — это история

удивительных побед, интересных событий, крепкой дружбы. Кто знает, может быть, в сегодняшней олимпиаде выступали будущие чемпионы 2014 года?

Проведение такого рода мероприятий в детском саду способствует нравственному воспитанию дошкольников — и в ходе подготовки к соревнованиям, и участвуя в Олимпийских играх, дети учатся ощущать ответственность за свои поступки; поддерживать друг друга в случае неудачи; радоваться успехам товарищей, тем самым приобретая крупицы бесценного опыта совместной деятельности.

В свою очередь, объединение специалистов вокруг такого масштабного проекта, как малые Олимпийские игры, способствует не только его качественной реализации, но и развитию профессионального взаимодействия, реализации творческого потенциала педагогического коллектива, сплочению и развитию ценностно-ориентированного единства педагогов.

После праздника все участники детских Олимпийских игр будут с интересом следить за ходом городской олимпиады, дружно радуясь победам наших спортсменов и переживая за их неудачи.

А наши весенние Олимпийские игры, в отличие от взрослых состязаний, оказались беспригрышными. В них есть только победители, а побежденных нет. Все участники олимпиады были

награждены памятными медалями и сладкими призами.

Педагогами дополнительного образования по физическому воспитанию накоплен уникальный опыт проведения детских Олимпийских игр, который востребован дошкольными образовательными учреждениями нашего города и края.

У малых Олимпийских игр огромная притягательная сила не только потому, что это единственное в своем роде массовое спортивное состязание, но и потому, что они предоставляют прекрасную возможность для налаживания и укрепления дружеских связей между дошкольными учреждениями района.

Физкультурный праздник «Космическое путешествие»

(в подготовительной к школе группе)

Чернявская А.В.,

*инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 10, г. Жуковский
Московской обл.*

* * *

Звучит марш, в зал входят дети.

Воспитатель. Ребята, сегодня у нас будет необычное занятие — мы с вами совершим космический полет. 12 апреля наша страна отмечает День космонавтики. В этот день в 1961 г. космонавт Юрий Гагарин первым в мире совершил полет вокруг Земли на космическом корабле «Восток». Вот и мы с вами совершим сегодня наш маленький, хоть и ненастоящий, но очень интересный космический полет.

Но прежде чем отправиться в путешествие, надо как следует размяться.

Проводится ритмическая гимнастика.

Итак, мы хорошо подготовились, а теперь, экипаж — по местам.

Дети садятся в круг и держатся за руки. Хором считают: «Пять, четыре, три, два, один, пуск!»

Наша ракета уносится в космос, и если мы посмотрим сверху на нашу планету, то увидим ее голубой. Как вы думаете, почему? Голубой она кажется потому, что на 5/6 покрыта водой: это океаны, моря, реки, озера.

Проводится игра «Море волнуется».

А мы приближаемся к самому близкому к Земле космическому телу — Луне. Луна — это спутник Земли. Она в четыре раза

меньше нашей планеты, на ней нет жизни, и вся ее поверхность усеяна кратерами от ударов множества метеоритов. Первыми, в 1969 г., достигли Луны американские астронавты. Давайте и мы «прилунимся» и немножко поиграем на Луне.

Проводится игра «Луноходы».

Дети делятся на две команды и по очереди ползут на четвереньках до метки, где лежат маленькие мячи, зажимают мячик подбородком и возвращаются обратно.

Нам пора отправляться дальше. Следующая на нашем пути планета — Венера. Но мы не будем здесь задерживаться, поскольку на Венере очень жарко — температура достигает 400 градусов, постоянно извергаются вулканы.

Мы с вами полетим к следующей планете, к Марсу. Это планета меньше Земли, ее поверхность покрыта камнями и красным песком, поэтому ее называют Красной планетой.

Сейчас мы сделаем остановку на Марсе и поиграем.

Проводится игра с мячами.

Наше путешествие продолжается, и мы летим мимо планеты Юпитер. Это самая большая планета. Она состоит из газа, поэтому на нее никогда не сможет ступить нога человека.

Следующая планета — Сатурн. Вокруг этой планеты вращают-

ся семь колец. Давайте погостим на Сатурне и поиграем с обручами, похожими на кольца Сатурна.

Проводится эстафета с обручами.

Теперь мы с вами летим дальше, на планеты Уран и Нептун. Ребята, мне кажется, у нас как-то плохо работает двигатель, надо срочно просить о помощи на ближайшей планете.

В зал вносят нарисованные фигуры двух инопланетян.

Эти инопланетяне помогут нам отремонтировать наш корабль.

Проводится эстафета «Ремонт корабля».

Дети по очереди бегут к инопланетянам, берут инструменты, которые лежат рядом, и возвращаются назад.

Хорошо, теперь у нас есть инструменты для работы, и мы сможем починить корабль.

Значит, у нас есть еще время поиграть!

Проводятся эстафеты «Кто быстрее перепрыгнет через палку?» и «Мостики».

А нам пора возвращаться домой, наше путешествие подошло к концу. Сегодня вы узнали много интересного и как следует повеселились.

Дети под музыку выходят из зала.

Оздоровительный досуг «Приключение в стране Носарии» (для детей старшего дошкольного возраста)

Гончарова С.М.,

инструктор по физической культуре;

Тюрина Т.И.,

заместитель заведующего МДОУ ЦРР — д/с № 29, г. Орел

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами дошкольных учреждений, является сохранение и укрепления здоровья детей в процессе воспитания. Вся жизнедеятельность ребенка в детском саду направлена на выполнение этой задачи. Мы в нашем детском учреждении стараемся создать у детей устойчивую мотивацию и потребность в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Оздоровительная работа в нашем детском саду включает в себя утреннюю гимнастику, физкультурные, музыкальные и хореографические занятия, подвижные игры, ритмическую гимнастику и другие полезные и интересные мероприятия. Мы отдаем предпочтение интегрированным занятиям и досугу, включающим развитие у детей речи, движения, ритмики, музыкальных способностей, познавательной деятельности с оздоровительной направленностью. Все перечисленные виды занятий построены в соответствии с современными подходами к воспитанию детей дошкольного

возраста и позволяют эффективно формировать поведенческие навыки здорового образа жизни.

В нашей работе мы используем досуговые мероприятия разной направленности.

1. Сюжетно-физкультурные досуги по литературным произведениям, например: «В гостях у Настасьи Петровны» (все песни, стихи, игры о медведях), «Петух и краски» (по мотивам сказки В. Сутеева) и т.д.

2. Сюжетно-физкультурные праздники, отражающие сезонные явления природы, например: «Приключения в стране микробов», «Такие разные насекомые» и т.д.

3. Физкультурный досуг, посвященный климато-географическим и экологическим особенностям региона, например: «Зимняя олимпиада, Арктика», «Путешествие в джунглях», «Весенняя сказка», «Морской круиз» и т.д.

4. Физкультурный досуг с использованием малых форм народного фольклора (потешек, приговорок, закличек, прибауток), например: «Масленица-блиноеда», «Васильковый день. Праздник

полевых цветов», «Путешествие в лесное царство» и т.д.

5. Оздоровительный досуг совместно с родителями, например: «Как заяц с лисой силой мерялись (вечер семейного отдыха для детей старшей группы и их родителей)», «Все феи в гости к нам» и т.д.

6. Театрализованные физкультурные праздники, например: «Богатырские потехи», «Прodelки старухи Шапокляк» и др.

7. Физкультурно-познавательный досуг, например: «Веселые человечки в гостях у ребят» (совместно со школьниками), «Если бы я был деревом» (по упражнению Мауры О'Коннор), «Ну, погоди!» и т.д.

Как показала практика, систематическая работа, включающая в себя все виды двигательной деятельности, используемые в физкультурных занятиях и во время досуга, приводит не только к улучшению состояния здоровья воспитанников, но и повышает их самооценку, формирует уверенность в себе, расширяет их кругозор. Пропаганда анатомо-физиологических знаний среди родителей способствует тому, что они стараются уделять больше внимания своему здоровью и здоровью своих детей. Благодаря этому родители по-новому смотрят на проблему оздоровления — начинают заниматься с детьми физкультурой; используют элементарные приемы массажа и самомассажа; записывают детей в спортивные секции или хореографические кружки.

Вашему вниманию предлагается сценарий оздоровительного досуга познавательной направ-

ленности «Приключения в стране Носарии», организованного в апреле 2008 г. в старшей группе детского сада № 29 г. Орла.

При разработке физкультурного досуга нами были запланированы следующие занятия: дыхательные и двигательные упражнения, пение, ритмическая гимнастика, подвижные игры, массажи, динамические и оздоровительные паузы, пальчиковые игры. В процессе подготовки и проведения досуга мы пытались формировать у детей знания об анатомо-физиологическом строении носа. Кроме того, читались и обсуждались такие книги, как: «Чей нос лучше?» В. Бианки; «Животный мир Земли», «Посмотри, запомни, раскрась», «Звериная азбука» В. Степанова; «Природа-чудесница» И. Акимовкина; «Птицы этажи» Е. Ильина. Совместно с детьми и их родителями составили и оформили иллюстративную папку «Чудо-нос».

Приключение в стране Носарии

Задачи:

- сформировать у детей анатомо-физиологические представления о строении носа;
- развивать внимание;
- воспитывать доброжелательность.

Оборудование: иллюстрации с изображением животных и птиц (слона, волка, зайца, аиста, пеликана, утки); платочки и обручи по количеству детей; кассета «Волшебство природы»; фонограммы песен «Паровозик», «Вместе весело шагать», записи русской народной

мелодии, песни «Золотой ключик» (сл. М. Дахие, муз. В. Плешака).

Предварительная работа: рассматривание, чтение и обсуждение детских книг («Чей нос лучше?» В. Бианки; «Животный мир Земли», «Посмотри, запомни, раскрась», «Звериная азбука» В. Степанова; «Природа-чудесница» И. Акимовича; «Птички этажи» Е. Ильина. Подготовка костюма Буратино. Оформление иллюстративной папки на тему «Чудо-нос».

* * *

В е д у щ и й

Я задам вам всем вопрос:
Для чего нам нужен нос?

1 - й р е б е н о к

Очень нужен всякий нос,
Раз уж он к лицу прирос.
Жарким летом на лужайке
Носик нюхает цветы.

2 - й р е б е н о к

На полянке — землянику,
В грядке — спелую клубнику.

3 - й р е б е н о к

В огороде чует нос,
Где чеснок и лук подрост.

4 - й р е б е н о к

Нос не должен быть простужен,
Нос здоровый очень нужен,
Чтобы нам спокойно спать,
Носом без помех дышать.

5 - й р е б е н о к

Еще можно пожелать:
Пальцем в нос не залезать,
День на солнце не сидеть —
Носик может обгореть.

6 - й р е б е н о к

А зимой в большой мороз!
Не высовывать свой нос!

В е д у щ и й

Раз, два, три, четыре, пять —
Вышел Носик погулять.
Нос не хочет простужаться
И не хочет он чихать.
Значит, надо нам, ребята,
Упражнения выполнять.

Дети слегка тянут себя за нос.

Массаж носа «Улитки»

В е д у щ и й

От крылечка до калитки
Три часа ползли улитки,
Три часа ползли подружки,
На себе таща избушки.

Дети трут указательные пальцы друг о друга; массируют ноздри сверху вниз и снизу вверх 10—20 раз.

Видит носик — паровоз

В гости всех ребят привез.

Доставил за минуту за одну

В Носарию, волшебную

страну.

Ритмическая

гимнастика «Паровоз»

В е д у щ и й. Вот и Носария.
Здесь столько разных носов. (*Показывает чудо-дерево с носами-картинками на его ветках.*)

Растут на нем не яблоки, не груши, а носы. Отгадайте, чьи это носы и чем они знамениты?

Д е т и. У слона нос — это хобот, он им пользуется как рукой.

У пеликана нос — клюв, он использует его как мешок для хранения рыбы.

Это собачий нос, он самый чуткий.

У утконоса из Австралии нос похож на утиный.

А это комариный нос — маленький хоботок. Им комар нас кусает и высасывает кровь.

В е д у щ и й. Предлагаю вам упражнения «Забавные животные».

1. Головой кивает слон,
Он ребятам шлет поклон.

Дети наклоняют голову вперед-назад.

2. Волк играет с Зайцем
в мячик —
Это что-нибудь, да значит.

Повороты вправо-влево с отведением руки в сторону.

3. Пеликан ныряет ловко —
Вот, что значит тренировка!

Наклоны вперед, руки за спиной сцеплены в «замок».

4. Утки плавали в канале —
В результате — три медали.

Наклоны в разные стороны.

5. Аист делает зарядку:
То вприскок, то вприсядку.

Приседание с хлопком в ладоши над головой.

6. Юный заяц встал на лыжи.
Вот он — финиш! Ближе!
Ближе!

Прыжки разных видов.

В е д у щ и й. Носик посмотрел по сторонам и увидел обитателей этой удивительной страны. Они решили поприветствовать гостей Носарии своими песенками.

Пальчиковая гимнастика «Какая у кого песня»

1. У ходиков песня такая:
— Тик-так.

Руки-«стрелочки».

2. У птички-синички такая:
— Пик-пик.

Руки-«клювики».

3. У поросенка такая:
— Рюх-рюх.

Ладошки-«пяточки».

4. У ежика песня такая:
— Фыр-фыр.

Пальчики-«колючки».

5. У кошечки песня такая:
— Мяу-мяу.

Ладони гладят шерстку.

6. У рыбешки какая?
— Буль-буль.

Движение ладоней сверху вниз.

В е д у щ и й. Смотрите, веселые свинки высунули свои любопытные носики. Очень им интересно узнать, кто же приехал в гости?

Массаж спины «Свинки»

Как на пишущей машинке
Две хорошенькие свинки
Все постукивают,
Все похрюкивают:
Туки-туки-туки-тук!

Дети стоят «паровозиком» и легонько похлопывают ладонями по спине впереди стоящего. Поворот на 180°. Поколачивать кулачками, постукивать пальчиками.

Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!
Поглаживают ладонями.

Танец-игра «Выйдем на лужок»

В е д у щ и й. Ребята, к нам спешит самый носатый житель Носарии.

Появляется Б у р а т и н о.

Б у р а т и н о. Привет, друзья!
А вот и я! Я рад встретить вас в моей сказочной стране Носарии. У всех людей, у всех зверей есть носы.

Важны носы, нужны носы
Не только для красоты.
Ведь ни вздохнуть и ни
чихнуть

Без носа нам нельзя.
И вот, друзья, скажу вам я:
Носы придуманы не зря!

Звучит песенка «Буратино».

А теперь отгадайте мою загадку:
Есть всегда он у людей,
Есть всегда у кораблей.

(Нос.)

Ребята, скажите, для чего нужны носы?

1 - й р е б е н о к

С носом одни неприятности:
Если с горки упадешь,
Нос себе ты разобьешь.

2 - й р е б е н о к

Подсмотришь, как гостей
встречали —
Так вот уж нос тебе прижали.
И еще скажут: «Твой-то нос
До взрослых дел-то не дорос!»

3 - й р е б е н о к

И останешься ты с носом —
С неотмеченным вопросом.

Будешь нос свой утирать,
А ну как он начнет чихать!

Б у р а т и н о. Ну вы, ребята, насмешили меня своими стихами!
А теперь закройте глаза и попробуйте указательным пальцем дотронуться до кончика носа. Получается?

Дети выполняют задание Буратино.

Игра «Нос, пол, потолок»

В е д у щ и й

Нос говорит: «Погуляем!
Я в духоте сижу!»
Нос говорит: «Погуляем!
Очень тебя прошу!»

Поведем Носика на прогулку. Но сначала разомнем наши мышцы.

Физкультминутка

«Я позвоночник берегу»

Ритмическая гимнастика «Вместе весело шагать»

Упражнение для глаз

Смотрит носик вправо-влево.

Дети перемещают взгляд вправо-влево.

Смотрит носик вверх и вниз,
Перемещают взгляд вверх-вниз.
Что увидел хитрый носик?

Д е т и

Ну куда мы забрались?

Мягко проводят указательными пальцами по векам.

В е д у щ и й. Отгадайте загадку:
Лег в карман и караулит
Реву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слез,
Не забудет и про нос.
(Носовой платок.)

Вдруг нос увидел платочки и так обрадовался! Почему? Для чего нужны платки?

Дети отвечают.

Вытри носик, вытри слезки и скорей пускайся в пляс.

Массаж стоп с платочками

Упражнение «Морской воздух»

В е д у щ и й
Носик приняхался:

Дети приняхиваются.

Пахнет морским воздухом.
И увидели мы море —
Красивое, большое.
Воздух мы морской вдохнем.
Дышим носом, а не ртом!
Плечи не поднимаем,
Животиком помогаем.

Выполняют дыхательные упражнения.

Ребята, что происходит с воздухом в носу?

Дети отвечают.

Вы все правильно сказали. Воздух согревается, увлажняется, очищается от пыли. Поэтому на прогулке надо дышать носом, а не ртом. А на берегу моря мы поиграем в морскую игру.

Игра «Море волнуется»

На полу разложены обручи, дети встают в них. Водящий ходит «змейкой» между играющих. Те

дети, которым он скажет: «Море волнуется!», встают за ним, образуя цепочку. Так они ходят, взявшись за руки, до тех пор, пока все играющие не будут взяты со своих мест. Неожиданно водящий объявляет: «Море спокойно!» Все опускают руки и бегут занимать обручи. Тот, кто останется без места, назначается новым водящим.

Релаксационные упражнения

Дети ложатся на ковер, закрывают глаза и расслабляются под музыку.

В е д у щ и й
Хорошо нам отдыхать,
Но уже пора вставать.
Потянитесь, улыбнитесь,
Открывайте все глаза!
Хорошенько осмотритесь —
Всем вставать уже пора!

Дети медленно поднимаются и строятся.

Вот такое интересное путешествие совершили мы вместе с Носиком. Давайте пригласим его к нам в гости. А сейчас пора прощаться.

Литература

Волошина М.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. М., 2005.

Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. М., 2005.

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

Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. М., 2007.

Картушина М.Ю. Логоритмические занятия в детском саду. М., 2003.

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

Использование нестандартного физкультурного оборудования в работе с детьми, имеющими речевые нарушения

Добродороднова О.В.,

ассистент кафедры здоровья ребенка Орловского государственного университета;

Бредихина Ю.Ю.,

студентка 3-го курса факультета педагогики и психологии Орловского государственного университета, учитель-логопед д/с № 26, г. Орел

Исследования последних лет свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают дефицит движения. Одной из причин этого является их длительное пребывание в сидячем положении. К сожалению, собственный педагогический опыт и наблюдения показывают, что далеко не всегда педагоги применяют в своей практике упражнения для увеличения двигательной активности детей. Особенно это касается детей с нарушениями речи. Тем более что двигаться можно на различных занятиях: логопедических, математических, художественных и др. Удовлетворить естественную потребность детей в движении и увеличить двигательную активность дошкольников призваны физкультурные занятия. Увеличение двигательной активности дошкольников возможно как за

счет изменения методики проведения физкультурных занятий, так и за счет применения на физкультурных занятиях *нестандартного оборудования*, т.е. оборудования, изготовленного своими руками из подручных материалов. При его использовании быстро формируются двигательные умения и навыки. Такое оборудование позволяет решать самые сложные задачи, так как может быстро и легко трансформироваться в различного вида тренажеры. Нестандартное оборудование часто используют для выработки чувства равновесия, формирования правильной осанки, профилактики развития плоскостопия. А самое главное, оно вызывает у ребенка положительный эмоциональный настрой, интерес к упражнениям.

В рамках исследования по теме «Опыт применения нестандарт-



ного физкультурного оборудования в практике физического воспитания детей с речевыми нарушениями в условиях ДОУ» были проведены анкетирование педагогов и анализ нестандартного оборудования в логопедических группах, логопедическом кабинете и физкультурном зале нескольких дошкольных учреждений г. Орла. Результаты исследования нас очень порадовали. Оказалось, что все педагоги применяют в своей работе нестандартное оборудование. В группах имеется достаточное количество разнообразного и красиво оформленного нестандартного физ-

культурно-спортивного оборудования. Чаще всего оно используется при проведении корректирующей гимнастики после сна. Сами педагоги наблюдают положительную динамику речевых навыков у детей, занимающихся физкультурой с необычными предметами. Это могут быть: обтирание, самомассаж, упражнения для профилактики плоскостопия.

Для повышения двигательной активности детей с речевыми нарушениями предлагаем самим изготовить авторское нестандартное физкультурное оборудование.

«Дерево счастья» можно использовать в разных формах организации физического воспитания:

1) на утренней гимнастике, например, в заключительной части, как упражнение для развития мелкой моторики;

2) на физкультурных занятиях: в основной части, как атрибут, необходимый для одного из этапов игры-эстафеты. Например, 1-й этап — оббежать кегли; 2-й этап — прикрепить яблоко к «Дереву счастья»; 3-й этап — вернуться обратно, передав эстафету следующему;

3) на физкультурных досугах: в основной части, например, как «Конкурс капитанов» — кто быстрее из капитанов закрепит все фрукты на дереве;

4) в свободной деятельности детей: как игры и игровые упражнения для развития мелкой моторики руки, игра «Садовод» (закрепление словаря) и т.п.

«Дерево счастья» способствует развитию мелкой моторики, сенсорному развитию (называние цвета, формы), обогащению словаря, развитию лексико-грамматических категорий, развитию ловкости, быстроты, что очень важно для детей с нарушениями речи, так как для таких детей характерна общая соматическая ослабленность, отставание в развитии двигательной сферы, нарушение произношения и т.п.

Лабиринт «Проведи Колобка до дома»

Он состоит из девяти частей, которые скрепляются между собой. Опишем подробнее каждую часть.

«Кочки»

Сегмент представляет собой квадрат, на котором пришта травка, сделанная из зеленого колючего коврика.

«Камешки»

На мешочке нашиты «камешки», внутри находятся керамзитные камешки.

«Мостик»

На поверхности мешочка в виде моста выкладываются деревянные палочки, затем они закрываются тканью, нужно вдоль каждой палочки прострочить на машинке. В итоге получается что-то похожее на ребристую дорожку.

«Сад»

На мешочек нашивается дерево с пуговицами-«плодами». Самостоятельно эта часть может использоваться и для отработки навыков метания в вертикальную цель — «попади в яблоко».

«Цветочная поляна»

На мешочек нашивается цветочная поляна. Внутри мешочка насыпают пшеницу. Эту часть еще используют для развития ловкости — например, в игре «Какая пчелка быстрее займет свой цветок?».

«Болото»

На поверхности мешочка изобретение болота с кувшинками, которые располагаются как следы на дорожке. Эта часть лабиринта способствует развитию глазомера, точности движений.

«Царство Бабы Яги»

На мешочке вышита «избушка Бабы Яги», внутри — шишки. Все эти части в отдельности прекрасно подходят для профилактики плоскостопия.

«Грибная поляна»

На мешочек нашиваются объемные грибочки, предназначенные для перешагивания. Это помогает развитию координации движения, закрепляет навыки ходьбы с высоким подниманием коленей.

«Домик»

На мешочек нашит домик Колобка, внутри — горох. Также используется для профилактики плоскостопия.

«Лабиринт» целиком не только помогает в профилактике ортопедических заболеваний, но также учит преодолевать препятствия, развивает глазомер, ловкость, координацию движений. «Лабиринт» можно использовать в игре «Займи свой домик» для развития ловкости и быстроты.

Данный вид нестандартного оборудования можно использовать в разных ситуациях:

1) во время утренней гимнастики, на физкультурных занятиях — во вводной и заключительной частях при отработывании разных видов ходьбы для профилактики плоскостопия;

2) во время физкультурных досугов — во вводной части как задание на движение;

3) во время корригирующей гимнастики после сна для активизации кровообращения в ступнях.

Таким образом, предлагаемое нестандартное физкультурное оборудование может использоваться в разных формах организации физического воспитания и решать сразу несколько образовательных и коррекционных задач в работе с детьми, и особенно с теми, кто имеет речевые нарушения.

Предлагаем варианты конспектов занятий с использованием авторского нестандартного физкультурного оборудования.

Физкультурный досуг в логопедической подготовительной к школе группе

Задачи: совершенствовать умения в беге, ходьбе, прыжках; развивать быстроту и умение приспосабливаться к меняющимся условиям; развивать мелкую моторику рук; воспитывать взаимоуважение в играх-эстафетах; расширять объем кратковременной памяти; закрепить знания о диких животных; дать эмоцио-

нальный заряд бодрости и душевного равновесия.

* * *

Воспитатель. Ребята, мы попали в сказочный лес. Смотрите, нам кто-то оставил записку. Давайте прочитаем, что там написано. Оказывается, нам с вами надо пройти по сказочному лабиринту «Доведи Колобка до дома» и найти что-то интересное. Для этого нам надо разуться. По первой дорожке идем специальным шагом, приставляя пятку к носку. Поворачиваем направо — идем обычным шагом. Теперь поворачиваем налево. Ну вот, почти пришли. Идем, высоко поднимая колени — здесь растет колючая трава. Смотрим вперед. Что же мы здесь видим?

Все смотрят на шкатулку. В ней эмблемы команд — зайчата и ежата.

В каких сказках встречались эти герои?

Дети отвечают.

Каждой команде нужно пройти испытания. За это вы будете получать медальоны (в виде сыра и морковки). Кто больше наберет фишек, тот и победил. Итак, начнем.

Эстафета «Зайчики-попрыгайки»

Дети вспоминают, как передвигается заяц.

Воспитатель. В первом испытании нужно пропрыгать «зигзагом» между кеглями, как заяц, и вернуться обратно, передав эстафету следующему.

Дети участвуют в эстафете.

Молодцы! Справились с заданием и получаете первые фишки. Но нам надо двигаться дальше.

Эстафета-аттракцион «Пингвин»

Воспитатель. Эстафета у нас сказочная, испытания нам приходят с разных континентов Земли. Посмотрите, кто это? *(Показывает картинку, на которой изображен пингвин.)*

Дети отвечают.

Правильно, это пингвин. Пингины живут в Антарктиде. Они ходят, переваливаясь с боку на бок. Есть у них еще одна особенность: они умудряются носить своих только что вылупившихся детенышей между лапками. Вот и вам надо зажать мяч между коленей, пронести его до кубика и вернуться обратно. Но, помните, при этом нельзя прыгать или бежать. Надо идти вразвалку, как пингины.

Затем проводятся следующие эстафеты.

Эстафета «Рак пятится назад»

Дети опираются на руки и стопы и поворачиваются лицом

к команде. Так надо проползти до кубика и вернуться обратно, передав эстафету следующему.

Эстафета «Муравьишка»

Первый участник с гимнастической палкой в руках бежит до кегли, оббегает ее и возвращается к команде — в «муравейник», чтобы просить о помощи. Все участники команды (по очереди) должны ухватиться за «тяжелую ношу» и донести ее до «муравейника».

Эстафета «Сороконожка»

Дети кладут руки на плечи друг другу и, продвигаясь вперед, пролезают под дугой. Руки при этом не должны разрываться. Если это случится — команда проиграла.

Аттракцион

«Изобрази животное»

Для этого конкурса нужно по одному участнику из команды. Необходимо без слов (мимикой, жестами) показать какое-нибудь животное.

Подведение итогов.

Воспитатель. На этом наши испытания заканчиваются. Начиная подсчет очков.

Обе команды награждаются медальонами из сыра и моркови.

Физкультурное занятие в логопедической подготовительной к школе группе

Задачи:

- улучшать координацию движений и функцию анализаторов;
- совершенствовать умения детей в ходьбе по гимнастической скамейке с собиранием предметов; закреплять умение детей по метанию в горизонтальную цель;
- отрабатывать прыжки на двух ногах вместе;
- развивать слуховую память, умение приспосабливаться к меняющейся нагрузке;
- развивать мелкую моторику рук, совершенствовать умение строить простые предложения;
- тренировать быстроту, ловкость.

Таблица

№ п/п	Содержание работы	Длительность выполнения	Методические указания, команды педагога
I	Вводная часть Построение.	10 с	Группа, в одну шеренгу становись! Равняйсь!
	Обычная ходьба (все виды ходьбы выполняются на лабиринте «Проведи Колобка до дома»).	30 с	Смирно! Направо! Идем красиво. Не спешим. Руки за головой, идем на носках.

Продолжение табл.

1	2	3	4
	Ходьба на носках. Обычная ходьба. Ходьба на пятках. Обычная ходьба. Ходьба с высоким подниманием коленей. Обычная ходьба. Обычный бег. Бег со сменой направления движения. Обычный бег. Обычная ходьба. Дыхательная гимнастика. Перестроение	30 с 30 с 30 с 1 мин 1 мин 3 мин	Идем все на носках. Тянемся. Спины прямые. Обычным шагом марш! Руки за спину, идем на пятках. Идем красиво. Обычным шагом марш! С высоким подниманием коленей марш! Колени поднимаем выше! Идем красиво! Обычным шагом марш! Приготовились к бегу. Бегом марш! Бежим легко, бесшумно. Соблюдаем дистанцию. Работаем руками. При остановке бубна меняем направление движения. Будьте внимательны. Обычным бегом марш! Шагом! Восстанавливаем дыхание: подняли руки вверх вдохнули, опустили — выдохнули. Через центр в колонну по двое шагом марш! Разомкнулись на вытянутые руки в стороны. Направо!
II 1	Основная часть ОРУ «Повороты головы»	10 раз	Итак, дети, первое упражнение. И.п.: о.с., руки на поясе. 1 — поворот головы вправо; 2 — и.п.; 3 — поворот головы влево; 4 — и.п.

Продолжение табл.

1	2	3	4
2	«Спортсмены»	10 раз	И.п.: стоя ноги вместе, руки на поясе. 1 — руки к плечам; 2 — вверх; 3 — к плечам; 4 — и.п.
3	Наклоны	8 раз	И.п.: то же. 1 — наклон вправо; 2 — и.п.; 3 — наклон влево; 4 — и.п.
4	Повороты туловища	10 раз	И.п.: стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо; 2 — и.п.; 3 — влево; 4 — и.п.
5	Ниже наклонись, не ленись	8 раз	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклон к правой ноге; 2 — и.п.; 3 — к левой ноге; 4 — и.п.
6	Достань носки	8 раз	И.п.: сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — коснуться правой ноги; 2 — коснуться пола; 2 — коснуться левой ноги; 4 — и.п.
7	Поднималочка	10 раз	И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять правую ногу; 2 — и.п.; 3 — поднять левую ногу; 4 — и.п.
8	Прыжки в чередовании с ходьбой	3 раза	И.п.: ноги вместе, руки на поясе. Выполняется 10 прыжков на двух ногах

Окончание табл.

1	2	3	4
1	Перестроение ОВД Упражнение на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с собиранием предметов	3 раза	Постройтесь у стенки. Итак, дети, вначале вам надо пройти по гимнастической скамейке, одновременно собирая предметы в ведро
2	Метание в горизонтальную цель	3 раза	Затем берете один мешочек и бросаете его в цель. Не забудьте, и.п.: ноги на ширине плеч, правая отставлена назад, правая рука с мешочком расположена вдоль туловища. Прицеливаемся, делаем замах и бросок
3	Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. Способ организации: поточно-групповой	3 раза	Затем прыгаем из обруча в обруч на двух ногах
4	Эстафета 1 этап — бег «змейкой». 2 этап — прикрепление фруктов к дереву. 3 этап — бег обычный. Перестроение	3 раза	Ребята, сейчас мы с вами немного поиграем. Сначала вы бежите «змейкой» между кеглями. Затем прикрепляете фрукты к дереву. И возвращаетесь, передавая эстафету следующему. Всем понятно? Раз, два, три — беги. — Налево!
III	Заключительная часть Обычная ходьба. Обычный бег в медленном темпе. Обычная ходьба. Дыхательная гимнастика	30 с 1 мин 30 с 1 мин	В обход по залу шагом марш! Идем красиво! Соблюдаем дистанцию. Приготовились к бегу. Бегом марш! Работаем руками! Не спешим. Шагом! Восстанавливаем дыхание. Вдохнули, повернув голову вправо. Выдохнули. Вам понравилось наше занятие? Что было интересного? Было ли трудно?

Вот таким нехитрым способом, используя нестандартное физкультурное оборудование, самые простые занятия можно превратить в очень увлекательные.

Планирование совместной работы семьи и ДОО по физическому воспитанию дошкольников

Белоглазова И.Н.,

*инструктор по физической культуре МДОУ д/с № 17
«Чебурашка», г. Омутнинск Кировской обл.*

Координация воспитательной работы, проводимой в детском саду и семье, — одна из важнейших задач педагогического коллектива.

Старший воспитатель и медицинская сестра нашего детского сада разработали специальную анкету для родителей, позволяющую выяснить их отношение к задачам физического воспитания детей. Данные показали, что только 52,8% родителей понимают важность физкультурных занятий; некоторые родители и сами придерживаются здорового образа жизни. Возникла проблема: как донести информацию о физическом воспитании детей до остальной массы родителей. Ведь не секрет, что недостаточная осведомленность родителей по вопросам физического воспитания дошкольников может привести к невнимательному отношению к здоровью ребенка.

Для сохранения и укрепления здоровья детей, воспитывающихся в дошкольных учреждениях, необходимо:

- укрепить связь между повседневной воспитательно-образовательной работой с детьми в детском саду и воспитанием ребенка в семье прежде всего путем различных поручений или заданий, которые дети будут выполнять совместно с родителями;
- установить единые требования к процессу физического воспитания ребенка в семье и детском саду;
- использовать личный опыт взрослых членов семьи в физическом воспитании в качестве примера для дошкольников;
- внедрять новые формы и методы работы с семьей.

Родителям необходимо быть в курсе всех проблем ребенка. Задача педагогов — давать возможность родителям и детям почаще бывать вместе, общаться, иметь общие интересы и радоваться этому. Только при условии тесного взаимодействия с родителями можно обеспечить полноценное физическое развитие ребенка, сохранить и укрепить его здоровье, выработать привычку вести здоровый образ жизни.

Нами был составлен перспективный план работы для сотрудников детского сада и родителей (табл.).

Наряду с использованием традиционных форм работы с родителями (лекторий, консультация, собрание, день открытых дверей и т.д.) мы проводим совместные мероприятия родителей и детей, на которых стараемся задействовать всех участников, создаем ситуации, в которых взрослым и детям приходится принимать общее решение. Очень интересно проходят те игры и упражнения, где родителям и детям необходимо согласовывать свои действия, прислушиваться друг к другу, сохраняя выдержку и спокойствие.

В рамках родительского собрания «О здоровье наших детей» мы решили провести открытое занятие с детьми старшего дошкольного возраста. Таким образом, родители наглядно познакомились с элементами массажа, дыхательной гимнастикой, самомассажем.

Кроме того, мы организуем семинары-практикумы в помощь родителям («Вспомним русские народные подвижные игры», «Закаливание детского организма и профилактика нарушения осанки»).

В начале учебного года обычно организуется общее родительское собрание на тему «Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду». Позднее воспитатели проводят групповые собрания на эту же тему для того, чтобы обсудить состояние и физические возможности каждого ребенка. На этих собраниях меди-

цинская сестра рассказывает о физическом развитии детей, об их здоровье, а инструктор по физической культуре — об уровне подготовленности детей. Затем они вдвоем дают полезные рекомендации для каждого ребенка. Кроме того, на занятиях проводится анкетирование родителей. Полученная из анкет информация позволяет не только конкретизировать содержание работы с семьей, но и определить тематику и направленность собраний, консультаций и других фронтальных и индивидуальных форм общения с родителями. Кроме того, уже проводимые нами анкетирования помогли наметить дифференцированный подход к разным категориям семей. Родители, имеющие положительный опыт воспитания детей, стали нашими настоящими помощниками в работе по физическому воспитанию детей.

В дальнейшем мы планируем организовать семейный клуб и расширить сотрудничество с родителями, больше привлекать к совместной работе родительский комитет.

Мы стремимся к тому, чтобы инициатива проведения спортивных праздников в детском саду исходила от родителей, чтобы они стали активными участниками Дней здоровья. Совместные занятия детей и родителей очень важны для обеих сторон, и мы надеемся, что в семьях надолго сохранятся теплые и приятные воспоминания о проведенном времени.

Таблица

План работы с родителями на учебный год

Формы работы	Задачи	Тема	
		младший дошкольный возраст	старший дошкольный возраст
Организация совместных практических мероприятий с детьми и родителями — развлечения, досуги, праздники	Доставить радость общения и единения детям и родителям; повышать интерес детей к физической культуре, расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ; побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях	«Чудесный паровозик» — вторая младшая группа. «Путешествие в сказку» — средняя группа	«Клоуны и клоуныта» — старшая группа. «Ярмарка народных мастеров» — подготовительная к школе группа
		Летний физкультурный праздник «Здравствуйте, все!». Зимний физкультурный праздник «Зимушка — хрустальная»	
Открытые мероприятия для родителей по физической культуре: утренней гимнастика, ритмическая гимнастика, занятия	Познакомить родителей со структурой утренней гимнастики, последовательностью выполнения упражнений, дозировкой и длительностью гимнастики в разных возрастных группах. Отметить значение утренней гимнастики в физическом развитии детей дошкольного возраста. Создать положительный эмоциональный настрой у детей и родителей	Сюжетная утренняя гимнастика «Путешествие в лес» с использованием художественного слова — вторая младшая группа. Утренняя гимнастика с предметами (обручами) — средняя группа	Утренняя гимнастика с предметами (гимнастическими палками) — старшая группа. Утренняя гимнастика без предметов — подготовительная к школе группа
	Познакомить родителей со структурой занятия, показать разнообразные методы и приемы организации детей на занятии. Обратить внимание родителей на выполнение элементарного массажа, дыхательной гимнастики, релаксации.	«Веселые мячики», «Колобки» — вторая младшая группа. «Заюшкина избушка», «Волк и семеро козлят» — средняя группа	«Наши здоровые ножки» — старшая группа. «Помоги своему позвоночнику» — подготовительная к школе группа

Окончание табл.

1	2	3	4
	Познакомить родителей со специальными упражнениями для укрепления мышц, участвующих в формировании свода стопы, и коррекционными упражнениями для позвоночника. Создать на занятии положительную эмоциональную обстановку. Способствовать повышению самооценки каждого ребенка		
Совместные консультации старшей медсестры и инструктора по физической культуре	Познакомить родителей с правилами ухода за ногами, рассказать о пользе хождения босиком. Продемонстрировать массаж ступней ног, упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия	«Босиком от простуды и болезни»	«Профилактика нарушений осанки и плоскостопия»
Семинары-практикумы для родителей	Познакомить родителей с разнообразием русских народных подвижных игр, значением игр в физическом воспитании детей, с учетом возрастных особенностей. Организация подвижных игр с родителями	«Вспомните русские народные подвижные игры»	
Наглядная информация	Информирование родителей о физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ, пропаганда здорового образа жизни	«Откуда берутся болезни» — вторая младшая группа. «Спорт и здоровье», «Будем закаляться» — средняя группа	«Спортивный уголок в домашних условиях», «Закаливание пищей», «Правильная осанка для первоклассника»
Общее родительское собрание	Обратить внимание на вопросы оздоровления детей, укрепления их иммунной системы. Проведение профилактических мероприятий во время вспышки ОРВИ	«О здоровье наших детей»	

**Добры молодцы –
богатыри русские**
(спортивный досуг для детей
и родителей в старшей группе)

Цель: продолжать формировать двигательные умения и навыки в подвижных играх и эстафетах, музыкально-ритмических движениях.

Задачи: упражнять детей в быстром беге с увертыванием; побуждать на протяжении всего досуга следить за осанкой; продолжать учить детей и родителей элементарному массажу; доставить радость от совместных занятий детей и родителей; расширить представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ; привлекать родителей к активному участию в досуге; воспитывать у детей умение действовать в коллективе, развивать выдержку, внимание.

Оборудование: диски с песнями, книга-коробка для угощений, эмблемы «щит и меч», два обруча, костюмы Соловья-разбойника и Сказителя, по 2 пластмассовых меча и богатырских шлема, шнур, 2 куба, блюдечко, яблоко, угощения для детей.

* * *

Сказитель. Собрались добры молодцы да красны девицы на Руси могучей посмотреть, что да как да все ли в порядке. (*Берет блюдечко и яблочко.*)

Сказитель

Катись, катись, яблочко
наливное,
По серебряному блюдечку,
Покажи нам леса и моря,
Покажи нам гор высоту
И небес красоту,
Да всю родимую
Русь-матушку!

Посмотрите-ка, ребята, вижу я, что повадился на Русь Соловей-разбойник похаживать да посвистывать, добрых людей пугать. Рычит злодей по-звериному, а от его свиста все цветочки осыпаются. Спасем мы с вами Русь-матушку от злодея?

Дети отвечают.

Молодцы! Давайте мы пригласим мам и пап к нам на помощь! Вместе мы — сила, а один в поле не воин. Отправимся в путь-дороженьку, но путь у нас не легкий. Давайте сделаем массаж от простуды, чтобы не заболеть нам да не закручиниться.

Массаж «Неболей-ка»

Чтобы горло не болело,
Мы погладим его смело,
Чтоб не кашлять, не чихать,
Будем носик растирать.
Лобик тоже разотрем,
Ладонь поставив козырьком.
Вилку пальчиками сделай,
Ушко ты погладь умело.
Знаем, знаем — да, да, да —
Нам простуда не страшна!

Дети выполняют действия в соответствии с текстом.

Теперь нам точно никакая простуда не страшна, отправляемся смело в дальнюю дороженьку.

Музыкально-ритмические движения

Звучит музыка из песни «Дорога длинная» (сл. и муз. — народные).

1) Обычная ходьба (*под быструю музыку*).

2) Ходьба на носках — «по краю пропасти» (*под тихую музыку*).

3) Ходьба с высоким подниманием колена — «через острые камни» (*под быструю музыку*).

4) Ходьба спиной вперед — «как будто сильный ветер» (*под тихую музыку*).

5) Бег «змейкой» (*под быструю музыку*).

6) Ходьба в полуприседе — «прячемся в высокой траве» (*под медленную музыку*).

Упражнения на дыхание «Штангисты» (*под медленную музыку*)

Резко втянуть живот, одновременно выдохнув через нос.

Повторить 5 раз.

Под музыкальное произведение «Богатырская наша сила» (муз. А. Пахмутовой, сл. Н. Добронравова).

1. Наклоны головы с рукой — 7 раз.

2. Поочередное поднимание плеч — 7 раз.

3. Одновременное поднимание плеч — 7 раз.

4. Силачи — 7 раз.

5. Плыдем (поочередно прямые руки вперед) — 7 раз.

6. Плыдем на спине (поочередно прямые руки назад) — 7 раз.

7. Руки на плечи и вращение ими — 8 раз.

8. Смотрим вдаль — 8 раз.

9. Смотрим вперед (наклоны вперед с рукой ко лбу) — 8 раз.

10. Владеем мечом (наклоны вперед) — 8 раз.

11. Руки в «замок» и на колено — 7 раз.

12. Прыжки (ноги скрестно, врозь-вместе, боком, выбрасывая прямые ноги вперед) в чередовании с ходьбой.

«Дышится легко»

(выполняется из исходного положения лежа)

Сказитель

Реснички опускаются,
Глазки закрываются,
Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Наши руки отдыхают,
Сном волшебным засыпают,
Шея не напряжена,
а расслаблена.

Губы чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляется,
Дышится легко, ровно, глубоко.

Ну, довольно отдыхать, будем путь наш продолжать! Сначала нужно нам испытать коней наших богатырских. Для этого поделимся на две дружины. Одна дружина — Меч, другая — Щит.

Дети строятся в две колонны, эмблемы заранее прицеплены, родители встают рядом со своими детьми.

Эстафеты «Богатырский конь»

Ребенок вместе с папой или мамой «скачут» на «лошадке» (гимнастическая палка) до пенечка, огибают его и «скачут» обратно, чтобы передать «лошадку» следующей паре. Побеждает колонна, быстрее закончившая эстафету.

Сказитель. Ребята, вы знаете, что один в поле не воин. Поэтому на поле битвы мы отправимся вместе на «тачанке».

«Тачанка»

Папа или мама надевают на себя обруч, а за него держится ребенок, таким образом они бегут до пенечка, огибают его, возвращаются обратно и передают обруч следующей паре. Побеждает колонна, первой закончившая эстафету.

Сказитель. А сейчас, богатыри смелые, мы посмотрим, как вы владеете мечом.

«Передай меч»

Родители и дети встают в две разные колонны. Первому, стояще-

му в колонне, дается меч. По сигналу он начинает передавать его назад. Побеждает та колонна, в которой меч быстрее окажется у последнего игрока.

Сказитель. А теперь проверим стрелы меткие!

«Стрелы в колчан»

Родители и дети встают друг за другом в две колонны. Первый участник каждой колонны берет палочку и несет ее в обруч, затем бежит обратно и передает эстафету следующему. Следующий участник бежит, забирает палочку, возвращается и передает следующему. Побеждает колонна, быстрее закончившая эстафету.

Сказитель. А теперь мы устроим конкурс красоты!

Конкурс красоты

Родители и дети встают в две разные колонны. По сигналу стоящий первым в колонне надевает шлем, берет меч, бежит, встает на куб и принимает красивую богатырскую позу. Это конкурс не на быстроту, а на умение принять необычную богатырскую позу, не повторяя предыдущие.

Сказитель. Молодцы, богатыри, проверили мы коней наших быстрых, мечи свои острые, а теперь отправляемся дальше. Посмотрите-ка, на пути камень. Что же здесь написано? «Направо пойдешь — себя потеряешь, на-

лево пойдешь — голову сложишь». Что же мы будем делать?

Ребята, а вы знаете пословицу: «Смелость города берет»?

Давайте преодолеем страх и отправимся дальше.

Упражнение для сохранения правильной осанки

«Посмотрите, как я встала»

Посмотрите, как я встала,
Как головку подняла,
Спинкой, шейкой потянулась
И назад слегка прогнулась,
Ручка на шее, ручка на спинке,
Встали все дружно, как на
картинке.

Дети выполняют упражнение.

Появляется Соловей-разбойник (взрослый).

Соловей-разбойник
Я Соловей-разбойник,
Сидел я во сыром дубу,
Свистал я, да по-соловьему,
Рычал по-звериному,
От свиста моего
Все цветочки осыпаются.
Да как вы посмели
Покой мой нарушить?
Вот я вас сейчас поймаю!

Сказитель. Ну, ребята, кто сможет одолеть Соловья-разбойника?

Подвижные игры

«Соловей-разбойник»

Соловей-разбойник стоит в середине обруча, а дети, взявшись за руки, идут по кругу, говоря:

Эко диво, чудо-юдо
Из сырого дуба,
Полно тебе свистать
по-соловьему,
Полно тебе рычать
по-звериному,
Полно тебе страшить
Малых детушек!

По окончании речи дети убегают, а Соловей-разбойник пытается их догнать. Пойманные дети встают в обруч.

Играют 2—3 раза.

Соловей-разбойник. Победили вы меня, не могу я больше засвистать по-соловьему, не могу зарычать по-звериному. *(Уходит.)*

Сказитель. Вот и победили мы Соловья-разбойника.

У кого здесь хмурый вид,
Кто, насупившись, стоит?
Собирайся, рать дружина,
Ждет вас русская игра!

«Растяпа»

Задачи: тренировать детей в быстрых действиях по сигналу и в беге с подскоками; развивать внимание и наблюдательность.

Игроки встают в два круга — внешний и внутренний. В середине находится «лишний» игрок. Когда начинает звучать ритмичная музыка, игроки из внутреннего круга выходят в центр и бегают с подскоками, а игроки внешнего круга остаются на месте. По окончании музыки бегающие игроки должны

спрятаться за любым из стоящих в кругу игроков.

Участник, которому не хватило пары, становится в центр круга, он — «растяпа».

Сказитель

А теперь нам и отдохнуть пора!
Давай-ка ты садись в кружок
И начинай массаж, дружок!

Массаж стоп

«Устали наши ножки»

Мы ходили, мы скакали.
Наши ноженьки устали.
Сядем все мы отдохнем
И массаж ступней начнем.

Дети, сидя на ковре, гладят ноги.

Проведем по ножке нежно,

Гладят ступни ног.

Будет ноженька прилежной,
Ласка всем, друзья, нужна —
Это помни ты всегда.

Растирай, старайся
И не отвлекайся.

Растирают ступни ног.

Рук своих ты не жалея,
Ножки разбуди скорей.

Легкое постукивание.

Будут быстрыми они —
Их попробуй догони.
По подошве постучи

Раздвинутыми пальцами проведут по ступням.

И рукою проведи.
И полезно, и приятно —

Это всем давно понятно.
Гибкость тоже нам нужна,

Наклоняются и касаются носочков ног.

Без нее мы никуда,
Раз — сгибай,

Сгибают ноги в коленях.

Два — выпрямляй,

Выпрямляют ноги.

Поактивнее давай.
В центре зону мы найдем,

Большим пальцем массируют середину ступни.

Хорошенько разотрем,
Надо с нею нам дружить,
Чтобы всем здоровым быть.

Сказитель. Ребята, ваша дружба, находчивость, ловкость и смекалка помогли справиться с Соловьем-разбойником.

А вот вам от меня подарок.
(Отдает книжку-коробку.)

Сказка — ложь, да в ней намек, добрым молодцам урок!

Эта книга не простая, а с секретом. Секрет вы разгадаете в группе вместе с мамами и папами. До свидания!

«Чудесный паровозик»

(физкультурное развлечение во второй младшей группе)

Задачи: побуждать у детей интерес к движению; в игровой форме закреплять основные движения (прыжки, бег, ходьбу); развивать у детей музыкально-рит-

мические движения; научить играть в коллективе и действовать по сигналу педагога; создать положительный эмоциональный настрой.

Длительность: 20 минут.

Оборудование: 2 скамейки, доска, мячик, обручи малые (по количеству детей), доски («кочки»), музыкальный центр, диск с детскими песнями, костюм Петрушки, лошадь.

* * *

Воспитатель вводит детей в физкультурный зал, они строятся по линии, мамы за руку с детьми.

Воспитатель. Дорогие ребята и родители, сегодня мы пришли для того, чтобы повеселиться, поиграть.

Представляете, я получила письмо. Давайте посмотрим, что в нем написано.

Дети. Да!

Воспитатель. Здесь сказано, что...

Петрушка в гости к вам придет,
И в подарок принесет —
Шутки, игры, прибаутки
Развеселые минутки!

Появляется Петрушка.

Петрушка (*верхом на «лошадке» поет*)

Топ-топ, топоток,
Еду, еду в путь далек
Ни шажком, не пешком,
А на лошадке верхом!

Петрушка слезает с лошади.

Здравствуйте, ребяташки, девчонки и мальчишки. Да вы с мамами и папами — как здорово!

Я к вам спешил, я торопился
И чуть с коня я не свалился,
На березу налетел,
Носом два куста задел,
Да еще пять раз упал,
Прежде чем я к вам попал.
Вы получили мое письмо?

Дети. Да.

Петрушка. Тогда я предлагаю отправиться в путешествие на чудесном паровозике. Поедем?

Дети. Да.

Мама или папа, держа ребенка за руку, встают друг за другом — это вагончик.

Петрушка

Загудел паровоз и вагончики
повез:

«Чу-чу-чу, чу-чу-чу,
Далеко я укачу!»
Вагончики веселые
Идут, идут, идут,
А круглые колесики
Все: «Тук-тук-тук-тук-тук».

Внимание, первая остановка
«Веселые мячики». Давайте все
будем прыгать, как мячики:

Мой
Веселый,
Звонкий
Мяч,
Ты куда
Помчался
Вскачь?

Желтый,
Красный,
Голубой,
Не угнаться
За тобой.

Дети вместе с родителями прыгают, а Петрушка стучит мячом об пол, затем подбрасывает вверх, а дети ловят.

Петрушка. Ту-ту-ту. Поезд отправляется дальше. Внимание: впереди мост через речку. Поезд поедет по мосту медленно, чтобы ни один вагон с рельсов не сошел.

Дети с родителями идут по скамейке, не расцепляясь.

Проехали мост, поезд опять ускоряет ход:

Чух-чух,
Чух-чух,
Мчится поезд
Во весь дух,
Паровоз пыхтит.
— Тороплюсь, — гудит, —
Тороплюсь,
Тороплюсь,
Тороплю-у-у-сь!

Внимание, поезд замедляет ход, остановка «Болото». Нам нужно пройти через болото по кочкам.

Взрослый с ребенком на руках идет по кочкам (доскам).

Молодцы! Все прошли через болото, никто не упал. Отправляемся дальше! Впереди снова трудная

дорога: поезд будет подниматься в горку, а потом спускаться.

Горка сделана из двух досок. Дети с родителями идут по ним, не расцепляясь.

Молодцы! Едем дальше!

Загудел паровоз и вагончики повез...

Остановка «Птичий базар».

Подвижная игра «Птички в гнездышках»

Задача: в игровой форме тренировать у детей умение лазать, бегать и действовать по сигналу взрослого.

* * *

На гимнастической стенке устанавливаются обручи — это «гнезда» для «птиц» (детей). Сначала они сидят в гнездах. По сигналу взрослого «птицы» вылетают из «гнезд» (спускаются с гимнастической стенки) и разлетаются по всему залу. По сигналу: «Птички, летите в гнезда!» дети подбегают к гимнастической стенке, залезают на нее и занимают свои места. Игра возобновляется по сигналу взрослого.

По правилам детям разрешается прыгивать только с самой нижней рейки, а забираться можно только до уровня крепления обручей.

Петрушка. Ту-ту-ту-у-у-у! Поезд отправляется! Пассажиры, внимание! Впереди тоннель — будьте внимательны, не высовывайтесь из окон.

Дети и взрослые пролезают в обруч, не расцепляя рук.

Едем дальше:
Чух-чух, чух-чух,
Мчится поезд
Во весь дух...

Остановка «Веселье».

Как здесь, ребятаки, весело —
Ведь мы в кругу друзей.
В путь возьмем мы песенку —
С нею веселей.

Ритмические движения под музыку

Звучит песня из кинофильма «Про Красную Шапочку» (сл. Ю. Михайлова, муз. А. Рыбникова).

И.п.: руки на поясе, пятки вместе, носки врозь.

1-й куплет: 1-я фраза: выполняются «пружинки» с полуоборотом вправо-влево на слова «топать, бегать» — топающий шаг, руки вперед, на пояс.

2-я фраза: то же, только топающий шаг назад.

Припев: и.п.: руки в стороны, ноги на ширине плеч.

1-я фраза: на слове «ах» выполняются круговые маховые движения руками, потянуться вправо и влево — 2 раза.

2-я фраза: круговые и маховые движения руками над головой.

3-я фраза: сложив руки «полочкой», 2 раза покачаться «пружинкой», слегка наклоняясь вправо и влево.

4-я фраза: дети имитируют клюв попугая на полуобороте вправо и влево.

5-я фраза: в положении на «пружинке» приподнять правую ногу, одновременно размахивая руками, как крылышками; по 2 раза на полуоборотах.

2-й куплет и припев: то же.

3-й куплет: то же. На слова «не гуляй» — махнуть рукой. Во время фразы «руки-ноги береги» в топающем шаге назад хлопать по коленям.

Петрушка. Ту-ту-ту-у-у-у!
Поезд отправляется обратно в детский сад. Вот мы и вернулись. Как мне было с вами весело! Вы все мне очень понравились. И я хочу вас угостить конфетами.

«Клоуны и клоунята»

(физкультурное развлечение для детей средней группы и их родителей)

Задачи: повышать интерес детей и родителей к спорту; продолжать развивать быстроту, ловкость, выносливость, силу и умение действовать в коллективе; доставить детям радость от общения с родителями, создать положительную эмоциональную атмосферу.

Длительность: 20—25 мин.

Место проведения: физкультурный зал.

Оборудование: 2 костюма клоуна, 2 лошадки на палочках, 2 шляпы, 2 маленьких мяча.

Декорации: 2 скамейки, 2 каната, 2 «хоп-хопа» (прыгуна).

* * *

Родители находятся в зале, дети входят под музыку, строятся в шеренгу у скамеек.

Ведущий. Дорогие ребята и родители, сегодня мы пригласили вас для того, чтобы поиграть, потанцевать, повеселиться. И мне как раз пришла телеграмма:

Кирюша и Петрушка
В гости к вам идут,
Шутки, игры, прибаутки
Вам в подарок принесут.

Появляется Кирюша, скачет на палочке-лошадке.

Кирюша
Через пень, через пенек
Скачет козлик, серый бок:
Прыг-скок, прыг-скок,
Скачет козлик, серый бок!
Я на козлике сижу,
Во все стороны гляжу.
Еду задом наперед —
Удивляется народ!
Стой, козлик, стой!

Ну вот, хоть и задом наперед, а доехал!

Привет, ребята, девочки и мальчики, мамы и папы. Я приехал и даже не опоздал! Зовут меня Кирюша, есть у меня брат Петрушка. Он, наверное, проспал и еще не приезжал? Тогда пойду его встречать.

Петрушка, ау! Ау!

Входит Петрушка.

Петрушка. А вот и я! (*Обнимается с Кирюшей.*)

Петрушка и Кирюша (*вместе*). Вы получили нашу телеграмму?

Ведущий. Получили!

Петрушка. Послушайте, вы хотите побывать в цирке?

Дети. Да!

Петрушка. Тогда мы с вами сейчас отправимся в цирк на представление «Клоуны и клоуныта». Закрывайте глаза и сосчитайте до трех.

Кирюша. Вот мы и в цирке! Вы — ребята-клоунта, а мамы, папы и мы с Петрушкой — клоуны.

Петрушка

Побыстрее, клоуныта,
Становитесь в круг скорей,
Мы станцуем, как ребята,
Чтоб порадовать гостей!

Музыкально-ритмические движения под детскую песню «Чунгачанга».

И.п.: руки на поясе, начинаем с наклонов наклоны головы в стороны.

1-й куплет: выполняется «пружинка» с выносом рук вперед.

Припев: бег с подскоками, взявшись за руки.

2-й куплет: ходьба в круг — руки вверх, ходьба из круга — руки вниз.

Припев: повороты с хлопком.

Проигрыш: ходьба с поворотом вокруг своей оси, выставив ладошки вперед.

3-й куплет: встать на носки, затем на пятки — 4 раза.

Припев: прыжки с хлопком над головой.

К и р ю ш а. Молодцы, клоуны и клоунята, а теперь мы будем с вами жонглерами!

Аттракцион «Поймай мяч шляпой»

В игре участвуют родители и дети. Родители — клоуны, они держат шляпы, а дети — клоунята, которые пытаются попасть маленьким мячом в шляпу. Затем все меняются ролями: дети держат шляпы, а родители бросают мячи.

П е т р у ш к а. А сейчас еще игра, развлекайся, детвора! А называется она «Подскажи словечко». Вставляйте все в круг. Посмотрите — у Кирюши есть корзинка, но она не простая. Если вы правильно словечко подскажите, то в корзинке что-то появится. Попробуем?

П е т р у ш к а. Серый волк в густом лесу встретил рыжую...

Д е т и. Лису!

К и р ю ш а. Правильно, ребята!

П е т р у ш к а. Отгадайте-ка еще загадку:

У бабушки Матрены
Живет зверек мудреный,
Часто умывается,
А с водой не знается.
Д е т и. Кошка!

К и р ю ш а. Молодцы, ребята, отгадали все загадки!

А следующим номером нашей программы будет выступление канатоходцев!

Канатоходцы

Дети вместе с родителями проходят по канату боком приставным шагом.

К и р ю ш а. А теперь вы посидите, на лошадок посмотрите!

Ребята, вы видели в цирке лошадей? А как умело управляют с ними наездники! Мы с вами будем наездниками, а лошадаками нам послужат «хоп-хопы» (прыгуны).

Аттракцион «Лихие наездники»

Играют 3—4 ребенка. Им даются «хоп-хопы», а родители поддерживают детей сзади. По сигналу дети скачут к противоположной стене зала — кто быстрее.

П е т р у ш к а. Вы были очень веселыми клоунами и клоунятами, мы непременно приедем к вам снова! До свидания!

Литература

Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5—7 лет. М., 2006.

Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. М., 2007.

Моргунов О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2005.

Предлагаем вашему вниманию 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 закаляющих процедур из опыта работы МОУ «Прогимназия № 117» учителя физкультуры Г.В. Барановой. Информация, представленная в приложениях, позволяет вести физкультурно-оздоровительную работу с детьми по всем возможным направлениям.



ФИГУРНОЕ ПЛАВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ

Авторы — Маханева М.Д., Баранова Г.В.

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



ФИЗКУЛЬТУРА И ПЛАВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ

Авторы — Яблонская С.В., Циклис С.А.

В пособии представлен опыт работы МДОУ комбинированного вида № 107 «Егорка» г. Братска. Материал отражает новые подходы к развитию двигательных качеств и творческого самовыражения дошкольников в двигательной сфере: на физкультурных занятиях — через использование модульного оборудования, на занятиях по плаванию — посредством синхронных композиций. Адресовано преподавателям физической культуры и плавания в дошкольных учреждениях, начальной школе, организаторам кружковой работы, студентам педагогического колледжа, воспитателям, родителям.

Эти и другие книги можно заказать по почте наложенным платежом. Пришлите заявку **по адресу:** 129626, Москва, а/я 40, **по E-mail:** sfera@cnt.ru, **по тел.:** (495) 656-75-05, 656-72-05, 107-59-15 или закажите в **интернет-магазине:** www.tc-sfera.ru

Совершенствование физической подготовки старших дошкольников в условиях ДОУ и семьи

Тарасова Т.А.,

канд. пед. наук, доцент кафедры дошкольного образования Челябинского института переподготовки и повышения квалификации работников образования, заслуженный учитель РФ, г. Челябинск

Современное общество предъявляет высокие требования к работе дошкольных образовательных учреждений, призванных заложить основы крепкого здоровья и гармоничного развития личности ребенка. Одна из первостепенных задач воспитательно-образовательного процесса заключается в эффективности физического развития детей и повышении их физической подготовки, что, несомненно, благотворно влияет на состояние здоровья дошкольников.

В настоящее время мы озабочены поиском средств и методов для совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста путем формирования у них потребности в движении.

Анализ данных опытно-экспериментальной работы, проведенной в детских садах г. Челябинска, показал, что физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста невозможно обеспечить в полной мере без комплекса определенных педагогических условий. К ним относятся: необходимость педагогического контроля за физической подготовкой воспитанников; индивидуализация всех форм физического воспитания; повышение уровня двигательной активности детей; взаимодействие педагогов детского сада с родителями. Нами определены функции каждого участника педагогического процесса по физическому воспитанию детей, которые представлены в таблице.

Распределение функций участников педагогического процесса по физическому воспитанию детей

Деятельность			Сроки	Форма взаимодействия
Инструктор по физической культуре	Воспитатель группы	Родители		
1	2	3	4	5
Диагностика физической подготовленности детей. Обработка полученных результатов. Распределение детей по группам в зависимости от уровня физической подготовленности. Анализ результатов диагностики по каждому ребенку	Изучение результатов диагностики по каждому ребенку. Подготовка списков детей по уровню физической подготовленности	Ознакомление с результатами тестирования своего ребенка. Обсуждение с инструктором по физической культуре недостатков физической подготовленности ребенка	Сентябрь	Родительское собрание. Предоставление родителям материалов с результатами диагностики. Беседы
Планирование индивидуальной работы и домашних заданий для детей с низким уровнем физической подготовленности на I квартал учебного года. Консультации для родителей	Внесение в календарный план индивидуальной работы с детьми по физическому воспитанию. Проведение беседы с родителями по поводу организации индивидуальных занятий в домашних условиях	Ознакомление с методами диагностики физической подготовленности детей и домашними заданиями	Сентябрь	Консультации. Беседы. Карточки с домашними заданиями. Посещение индивидуальных и групповых физкультурных занятий

1	2	3	4	5
Планирование и проведение физкультурных занятий и утренней гимнастики в соответствии с результатами диагностики. Корректировка индивидуальной работы. Проведение мероприятий, работа на занятиях, в секциях в соответствии с планом-графиком на учебный год. Консультирование родителей	Присутствие на физкультурных занятиях, индивидуальная работа с детьми по группам уровней физической подготовленности. Участие в мероприятиях с применением различных форм физического воспитания детей	Выполнение вместе с детьми домашних заданий. Участие в спортивных мероприятиях, присутствие на Днях открытых дверей. Посещение теоретических и практических занятий по повышению физической подготовленности детей	В течение учебного года	Планирование. Консультации. Дни открытых дверей. Спортивные мероприятия. Занятия в секциях. Индивидуальные беседы. Учеба родителей. Рекомендация литературы
Текущая диагностика физической подготовленности детей. Анализ результатов. Пересмотр состава групп детей по уровням физической подготовленности. Разработка новых домашних заданий, проведение индивидуальной работы в повседневной жизни, исходя из результатов диагностики	Ознакомление с результатами диагностики. Внесение изменений в календарный план по поводу состава подгрупп детей. Оформление результатов диагностики для ознакомления с ними родителей. Беседы с родителями, ознакомление их с домашними заданиями	Знакомство с результатами диагностики, анализ достижений и недостатков в работе с детьми. Получение очередных домашних заданий, консультация по ним со специалистами по физическому воспитанию детей	Декабрь — конец февраля	Беседы. Консультации. Оформление стенной печати и карточек с домашними заданиями
Этапная диагностика физической подготовленности детей. Анализ ее результатов. Составление плана работы на лето. Консультирование родителей по перспективной работе с детьми на лето	Анализ результатов диагностики. Ознакомление родителей с полученными показателями. Консультации, подготовка родительского собрания	Участие в анализе результатов диагностики. Обмен опытом работы с детьми в домашних условиях	Май, июнь	Родительское собрание

Для достижения большего эффекта в индивидуализации физического совершенствования ребенка необходимо четко определить функции каждого участника этого процесса. Основная нагрузка в организации физического воспитания ложится на инструктора по физической культуре дошкольного учреждения, что делает его главной фигурой в этом деле.

Выделяются следующие функциональные **обязанности инструктора**:

- осуществлять систему педагогического контроля за физической подготовленностью ребенка, на основе которой регулярно определять уровень ее сформированности;
- продумывать систему физического воспитания ребенка в зависимости от результатов тестирования, причем акцент делается на развитие физических качеств;
- проводить физкультурные занятия, утреннюю гимнастику и другие мероприятия с учетом уровня физической подготовленности детей;
- корректировать индивидуальную работу по физическому воспитанию ребенка в течение учебного года на основе текущего педагогического контроля;
- разрабатывать систему индивидуальных занятий с детьми для воспитателя группы и родителей с целью повышения уровня физической подготовленности детей;
- проводить просветительскую работу с родителями и педагогами детского сада с целью повышения их теоретических и прак-

тических знаний в физическом воспитании детей;

- организовывать совместные спортивные мероприятия с участием родителей, детей и воспитателей для повышения интереса к физической культуре и потребности в ней;

- поддерживать тесную связь с медицинским работником для контроля за состоянием здоровья ребенка, влиянием физических нагрузок на его организм, создания гигиенических условий для физического воспитания;

- изучать материалы и исследования по проблемам физической культуры дошкольников, внедряя новые современные методы в практику работы с детьми.

Исходя из интересов ребенка, **воспитатель группы должен**:

- поддерживать тесный контакт с инструктором по физической культуре;

- вести и знать результаты текущего и этапного педагогического контроля физической подготовленности детей; присутствовать на организованных формах физкультурных занятий, чтобы видеть достижения и неудачи детей;

- выполнять с детьми индивидуальные задания инструктора по физической культуре, выделяя для этого время в режиме дня;

- продумывать двигательный режим для детей в течение дня, используя организованные и самостоятельные формы физкультуры;

- знать и уметь выполнять основные движения, спортивные и игровые упражнения с тренирующим эффектом;

- опираясь на разные формы работы с семьей, добиваться систематических занятий родителей с детьми физическими упражнениями, подвижными играми и т.д.;

- принимать участие во всех мероприятиях по физическому воспитанию детей, проводимых в детском саду;

- систематически повышать свой уровень знаний и умений по проблемам физического развития детей и применять их на практике.

Важное звено в физическом воспитании ребенка — это, конечно же, родители, поскольку они больше всех обеспокоены состоянием его здоровья. В связи с этим педагоги дошкольного учреждения должны постараться донести до родителей необходимость их участия в этом процессе.

Было бы неплохо, если бы родители стремились:

- повышать свой уровень теоретических и практических знаний и умений в плане физического воспитания ребенка через активное участие в разных формах сотрудничества детского сада с семьей;

- знать уровень физического развития и подготовки своего ребенка;

- регулярно выполнять домашние задания с ребенком в соответствии с рекомендациями инструктора по физической культуре;

- поддерживать тесный контакт с инструктором по физической культуре, медицинским работником и воспитателем детского сада для эффективности занятий со своим ребенком по физическому воспитанию;

- создать в семье условия, побуждающие ребенка к двигательной активности (например, установить физкультурный уголок), поощрять его потребность в движении;

- личным примером пробуждать у ребенка интерес к физкультурным занятиям;

- помогать детскому саду в организации различных физкультурных мероприятий.

Благодаря четкому распределению обязанностей и их выполнению удается достичь полного единодушия в деле физического развития детей как со стороны педагогов, так и со стороны родителей.

Комплекс педагогических условий оказал положительное влияние на динамику развития двигательных качеств у детей с разным уровнем физической подготовленности. Особенно заметно это на результатах физического состояния детей с низкими показателями.

Взаимодействие педагогов и родителей в деле физического развития привело к тому, что число детей с высоким уровнем подготовки увеличилось на 28,9% (с 28,2 до 57,1%). Соответственно сократилось число детей со средним и низким уровнем (с 30,8 до 24,8% и с 41 до 18,1%). В общей сложности значительно улучшилось физическое состояние у 76,9% детей.

В результате экспериментальной работы выявлено, что уровень заболеваемости среди дошкольников снизился на 22,8%.

Современные подходы в работе с родителями по вопросам оздоровления детей с проблемами в развитии

Попова Г.И.,

воспитатель МДОУ д/с № 17, г. Орел

Сотрудничество с семьями воспитанников дает дошкольному образовательному учреждению возможность дополнять и оптимизировать усилия родителей по воспитанию и развитию детей. В этой связи особое значение имеют целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива детского сада и семьи, обеспечение сотрудничества триады «Педагог — ребенок — семья». В психолого-педагогической литературе традиционно дается описание трех типов (категорий) семей, имеющих детей с проблемами в развитии.

1. Семьям первого типа свойственно серьезное отношение родителей к воспитанию ребенка, стремление расширять свои познания в области педагогики и детской психологии, восприятие ребенка как личности, высокий уровень эмоционально-нравственной культуры.

2. Семьи обладают высоким уровнем образованности и культуры, которая сочетается с недостаточным вниманием или безразличием к особенностям развития детей и их образовательным по-

требностям, отмечается частое нарушение стилей семейного воспитания и акцентирование усилий на материальную обеспеченность.

3. Для семей третьего типа характерно недостаточное внимание к особенностям развития и воспитания ребенка в сочетании с низким уровнем педагогической просвещенности родителей и слабой семейной интеграцией.

Изучение семей воспитанников показало, что преобладает группа семей второго типа (48%), а наиболее малочисленны — первого типа (8%). На долю семей третьего типа приходится 16% от общего количества семей. Кроме того, анализ семейных ситуаций воспитания позволяет говорить об особом типе семей, в которых желание родителей участвовать в воспитании и развитии ребенка сочетается с недостаточностью или отсутствием педагогических знаний и умений, что в большинстве случаев негативно сказывается на ребенке, так как действия родителей в данном случае лишены систематичности и последовательности. Такие семьи составляют

28% родительского коллектива. Один из основных компонентов в системе мер, направленных на формирование педагогической культуры и воспитательных возможностей семей, — дифференцированный подход. При организации работы с родителями следует учитывать особенности жизнедеятельности каждой семьи, ее состав, уровень педагогической компетентности родителей.

Взаимодействуя с родителями, мы всегда учитываем родительскую мотивацию, уровень представлений и знаний основ педагогики и психологии и наличие обратной связи со стороны родителей. Мы стараемся ориентироваться на потребности семейного воспитания. Наиболее трудно сотрудничать с родителями с низкой мотивацией (семьи третьего типа). Для этой группы родителей мы предлагаем следующие наиболее эффективные формы индивидуального воздействия: совместное обсуждение с родителями хода и результатов воспитательно-оздоровительной работы, анализ причин продвижения вперед в развитии детей, индивидуальные практикумы по обучению родителей совместным формам деятельности с детьми.

Индивидуальное консультирование в течение всего учебного года дает возможность правильно выстроить программу развития и воспитания ребенка в домашних условиях. Посещение на дому завершает полную картину, ха-

рактеризующую внешние условия, которые формируют личность ребенка. По окончании учебного года на каждого ребенка составляется характеристика его достижений. Результаты диагностирования позволяют более точно наметить формы работы с семьями (первого и второго типов):

- семейные практикумы;
- круглый стол;
- создание игротек;
- конкурсы, досуги;
- дни открытых дверей;
- дни здоровья;
- школа для родителей;
- служба доверия;
- вечера вопросов и ответов;
- педагогические гостиные, родительские вечера, тренинги, ринги;
- семинары.

Одна из полюбившихся форм работы с родителями — педагогическая гостиная. Помощь в проведении и организации оказывает иллюстрированный журнал, который называется «Семью семь». Он состоит из семи страниц и каждая имеет свое название и тему, интересующую родителей. Например, выпуск № 1:

- 1) «Вопрос-ответ»;
- 2) «Закаливающие процедуры — залог здоровья»;
- 3) «Эмоциональное благополучие»;
- 4) «Движение — всему начало»;
- 5) «Музыка и здоровье»;
- 6) «Речь и движение»;
- 7) «Я и моя семья».

Каждый выпуск журнала готовится к педагогической гостинной заранее, ориентируясь на запросы, потребности родителей, а также особенности семейного воспитания. В такие встречи обязательно включены выступления детей, фрагменты занятий, во время которых специалисты и воспитатели доносят до родителей необходимую информацию, упреждения, задания и идеи, игры для дома.

Интересная и достаточно новая форма работы с родителями (семьи второго и третьего типа) — родительские вечера, тренинги, родительские ринги, прекрасно спланированные родительский коллектив. Темы родительских вечеров могут быть следующие:

- «Праздники нашей семьи»;
- «Вопросы детей, которые ставят нас в тупик»;
- «Создаем свой дом»;
- «Фотографии нашего детства»;
- «Любимая игрушка нашей семьи».

Такие темы позволяют не только высказывать свое мнение, но и услышать нечто полезное для себя в рассуждениях других родителей, чему-то научиться и взять на вооружение в свой воспитательный арсенал. Родительские вечера сближают семьи, позволяют увидеть взрослых и детей в ином свете, помогают преодолеть недоверие во взаимоотношениях взрослых и детей.

Родительский тренинг — это активная форма работы с теми

родителями, которые осознают проблемные ситуации в семье, хотят изменить свое взаимодействие с собственным ребенком, сделать его более открытым, доверительным и понимают необходимость приобретения новых знаний о воспитании ребенка.

Помимо тренингов с детьми и их родителями, хорошая форма просвещения родителей — родительский ринг, способствующий общению родителей и формированию родительского коллектива. Полезность таких встреч состоит еще в том, что они позволяют снять всякие закулисные разговоры среди родителей по вопросам организации образовательного пространства их детей, содержанию учебно-воспитательного процесса.

Используя различные формы работы с родителями, мы убедились в том, что дело не в количестве информации, предлагаемой родителям, а в степени ее новизны, актуальности и неординарной подаче. Результаты проведенной работы показали, что повышения эффективности решения задачи формирования здорового образа жизни дошкольников можно добиться при соблюдении рационального сочетания различных форм взаимодействия детского сада и семьи, направленных на повышение педагогической грамотности родителей, единства подходов к работе по формированию здорового образа жизни ребенка в детском саду и семье.

Организация совместной физкультурной деятельности детей и родителей в детском саду

Попова В.Н.,

инструктор по физической культуре;

Поданёва Т.В.,

педагог дополнительного образования МДОУ

ЦРР — д/с № 230, г. Барнаул

Главной и общей целью родителей, воспитателей и специалистов дополнительного образования является воспитание здорового и всесторонне развитого ребенка. Эта цель может быть достигнута только в результате грамотно организованного плодотворного взаимодействия родителей и сотрудников ДОУ.

Совместная работа с семьей по воспитанию здорового ребенка строится на принципах, определяющих ее содержание, организацию и методику.

1. Индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье.

2. Системность и последовательность работы.

3. Единство. Оно достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны и воспитателям и родителям; если семья знакома с содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

В работе по физическому воспитанию, организованной с семьями воспитанников, используются разнообразные формы, средства и методы. Наиболее интересными и продуктивными являются следующие формы работы: спортивные праздники и физкультурные досуги с участием детей, родителей и педагогов; дни открытых дверей; консультации; семинары-практикумы.

Физкультурно-познавательные праздники — одна из наиболее ярких и запоминающихся форм приобщения семей к здоровому образу жизни и физической культуре. Совместные праздники позволяют и взрослым и детям раскрепоститься, сплачивают детско-взрослый коллектив, повышают эмоциональный настрой. Мы надеемся, что предложенная нами система мероприятий (см. таблицу) и сценарий спортивно-познавательного праздника «Семью семь» помогут специалистам по физическому воспитанию

организовать не только совместную физкультурную деятельность детей и родителей, но и заложить добрую традицию проведения подобных праздников в каждом детском саду.

Таблица

Система совместных праздников и развлечений ДОО и семьи

Участники мероприятия	Форма	Название	Цель	Результат
1	2	3	4	5
Дети и родители первых младших групп	День открытых дверей	«Первый раз в детский сад»	Познакомить родителей с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы ДОО. Формировать практические умения родителей в области физического воспитания ребенка. Повышать уровень педагогической и психологической культуры. Развивать родительскую компетентность взрослых	Расширение представлений родителей о проводимой в ДОО физкультурно-оздоровительной работе. Повышение мотивации к здоровому образу жизни
Дети и родители младших групп	Развлечение	«На поиски Золотого ключика»	Содействовать формированию гармоничных взаимоотношений между детьми и родителями, изменению образа ребенка в глазах родителей в положительную сторону. Развивать образно-двигательный потенциал родителей	Обеспечение успешности взаимодействия взрослых и детей в активных формах деятельности
Дети и родители средних групп	—//—	«Коза с козлятами»	Помочь родителям и детям ощутить радость, удовольствие от совместной двигательного-игровой деятельности. Способствовать развитию у родителей и детей умения настраиваться друг на друга, чувствовать партнера в совместной двигательного-игровой деятельности	Постановка силами родителей сказки «Коза с козлятами». Развитие сплоченности детско-родительского коллектива группы.

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
				Обогащение положительными эмоциями. Физическое совершенствование детей и взрослых. Выработка положительного отношения к физическим упражнениям
Дети и родители старших групп	—//—	«Поле чудес», «Зов тайги», «Стозатей для ста друзей»	Формировать умение выполнять физические упражнения в детско-родительской паре. Содействовать вербальному и невербальному общению. Развивать творческую, познавательную активность, инициативу, расширять кругозор	Самореализация творческих способностей взрослых. Развитие сплоченности детско-родительского коллектива группы
Дети и родители подготовительных к школе групп	Практикум	«Нарушение осанки и плоскостопие»	Обучить родителей упражнениям, направленным на профилактику и коррекцию нарушений осанки и плоскостопия	Обучение конкретным приемам и методам оздоровления. Освоение родителями упражнений, направленных на профилактику и коррекцию нарушений осанки и плоскостопия
	Занятие	«Школа мяча»	Ознакомить родителей с результатом освоения детьми навыка овладения мячом. Донести до родителей информацию о роли комплексного воздействия на психическое и физическое развитие ребенка	Формирование представления об уровне физического развития ребенка

Окончание табл.

1	2	3	4	5
	Развлечения	«Форт Боярд», «Зов джунглей»	Помочь родителям и детям ощутить радость от совместной двигательной деятельности, родителям — установить эмоционально-тактильный контакт с детьми. Способствовать развитию межличностного общения ребенка с взрослым	Высокая посещаемость физических мероприятий родителями. Развитие сплоченности детско-родительского коллектива группы
	Физкультурно-познавательные праздники	«Семью семь»	Обогащать родительский опыт воспитания детей за счет межличностного взаимодействия. Расширять знания об истоках создания семьи, обращение к своему прошлому	Составление членами семьи своего генеалогического древа, макета дома своей мечты, любимого семейного блюда
		«Калейдоскоп здоровья»	Формировать у детей и родителей представления о здоровом питании	Расширение знаний родителей о здоровом питании. Самореализация творческих способностей взрослых
Дети и родители всех возрастных групп	Олимпиада	Районные малые Олимпийские игры на стадионе А. Смертина. Малые Олимпийские игры	Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни и физкультурно-оздоровительным мероприятиям	Высокая посещаемость физических мероприятий родителями. Развитие сплоченности детско-родительского коллектива

Семью семь (спортивно-познавательный праздник в подготовительной к школе группе)

Физкультурный зал ярко украшен. На стене размещены родовые и гербы семей. Дети и родители под веселую музыку входят в зал и усаживаются на ковер большим кругом.

Ведущий. Уважаемые родители и дети, сегодня у нас семейный спортивно-познавательный праздник «Семью семь».

Дети читают стихи.

1 - й ребенок

Праздник наш сегодня
не простой —
Будем веселиться всей семьей.
Ловкость и таланты вам
покажем,
Мамы, папы выступают даже.

2 - й ребенок

Надо нам сдерживать свое
волнение,
Чтоб отличным было
выступление.
Пусть команда победит любая —
Дружба наша крепкая такая!

3 - й ребенок

Мамы, папы дорогие!
Знаем, что у вас забот не счесть,
Но сегодня вам докажем,
Что не зря у вас мы есть.

4 - й ребенок

Ваши дочки и сыночки
Очень любят пап и мам.

Пусть от нашей дружбы крепкой
Станет легче в жизни вам!

Дети исполняют песню «Взрослые дети». Одна из мам читает стихотворение.

Как появилось слово «семья»?
Когда-то о нем не слыхала

земля.

Но Еве сказал перед свадьбой
Адам:

«Сейчас я тебе семь вопросов
задам:

Кто деток родит мне, богиня
моя?»

И Ева тихонько ответила: «Я». —
«Кто их воспитает, царица моя?»

И Ева покорно ответила: «Я». —
«Кто пищу сготовит, о радость
моя?»

И Ева все так же ответила: «Я». —
«Кто платье сошьет, постирает
белье,

Меня приласкает, украсит
жилье?»

«Я, я, — тихо молвила Ева. — Я,
я», —

Сказала она знаменитых семь
«Я».

Вот так на земле появилась
семья.

Ведущий. О каждой семье можно написать интересную книгу. Представьте, что такая книга уже есть. А называется она «Семью семь», потому что в ней семь страниц. И у каждой страницы есть в названии цифра семь. Ведь семья — это семь Я. Давайте



полистаем страницы этой книги и сможем узнать что-то интересное о своей семье. Но для начала проведем разминку.

Проводится ритмическая гимнастика.

Затем ведущий усаживает детей и родителей на ковер большим кругом и начинает листать страницы семейной книги «Семью семь».

Первая страница «Мой дом — моя крепость»

Двум семьям предлагается нарисовать дом своей мечты.

Вторая страница «Седьмое колено»

Вначале ведущий проводит игру «Как называют женщин (мужчин) в семье?»: для взрослых (*теща — мать жены, золовка — сестра*

мужа, шурин — брат жены, деверь — брат мужа и т.д.), а затем для детей (*бабушка — мама папы и мамы, дядя — брат папы или мамы и т.д.*). По окончании игры несколько семей представляют свои родословные, рассказывают интересные факты из истории своего рода.

Третья страница «Семеро одного не ждут»

Эта страничка посвящена папам и мальчикам.

В е д у щ и й

Каких спортсменов ловких
Увидим мы сейчас.

Что значит тренировки —
Ну просто высший класс!

С участием мужчин проводят-
ся эстафеты.

Для мальчиков

1. Бег в мешках.
2. Ходьба на обручах.
3. Метание в цель.

Для пап

1. Отжимание от пола.
2. «Пронеси воздушный шар на ракетке».
3. Подъем гири.
4. «Рыбалка».

Дети исполняют в подарок папам «Песенку про папу» (сл. М. Танича, муз. В. Шаинского).

Четвертая страница «Семь верст до небес»

Родителям и детям предлагается поиграть в игру «Караси и щука». Затем ведущий просит вспомнить интересные истории из жизни детей в рубрике «Говорят дети».

Пятая страница «Семимильными шагами»

Ведущий проводит с детьми и родителями семейные эстафеты.

1. «Автогонки» (бег «цепочкой» между предметами).
2. «Шарик лбами пронеси, да, смотри, не урони».
3. «Заплети косу» (в каждой команде по три участника плетут косу из лент).
4. «Живой тоннель» (проползание через тканевый тоннель).
5. «Гонка мячей» (участники передают мяч над головой).

Шестая страница «За семью печатями, или Секреты семейной кухни»

Семьи представляют любимые семейные блюда для дегустации и делятся семейными рецептами.

Седьмая страница «Семь нот»

В этом конкурсе семьи демонстрируют свои таланты — поют, танцуют, играют на музыкальных инструментах.

В заключение все участники праздника поют песню:

Одной большой семьей
Все собрались мы в зале.
Здесь рядом мамы, папы
И все мои друзья.
Родные и любимые,
Здесь наши воспитатели.
Как здорово, что все мы здесь
Сегодня собрались.

Мы бегали, играли,
Шутили и смеялись.
И время пролетело —
Пора нам уходить.
Как хорошо, что встретились
В любимом детском садике!
Как здорово, что все мы здесь
Сегодня собрались.

В организации и проведении подобного рода мероприятий, помимо инструктора по физическому воспитанию, участвуют музыкальные руководители, педагог-психолог и другие сотрудники дошкольного учреждения. Включение педагогов в совместную творческую деятельность способствует развитию профессионального мастерства, которое, в свою очередь, обеспечивает продуктивное взаимодействие всех участников педагогического процесса.

Обучение и воспитание в условиях активной сенсорно-развивающей среды

Озарко Г.В.,

заместитель директора по УВР;

Батдалова Ф.М.,

старший воспитатель ОУ «Начальная школа-детский сад компенсирующего вида» № 1, г. Воркута, Республика Коми

Так как наше учреждение предназначено для детей с нарушением зрения, мы стали искать эффективные методики преподавания, направленные на сохранение и укрепление зрения ребенка. Изучив разную литературу, мы остановились на технологии «Обучение и воспитание в условиях активной сенсорно-развивающей среды» (далее АСРС), созданной нашими соотечественниками Г.Л. Башкановой, С.А. Улановой, А.А. Шульгой.

Основная задача данной технологии — предупреждение возникновения школьных форм патологий, укрепление детского психического и физического здоровья. Под педагогической технологией активной сенсорно-развивающей среды авторы понимают системную совокупность и порядок функционирования всех личностных инструментальных и методологических средств, используемых для достижения целей. Активная сенсорно-развивающая среда обеспечивает соответствие образовательных технологий природным закономерностям

развития ребенка, позволяет сделать все возможное, чтобы не обучать детей в ущерб их физическому, психическому здоровью. Использовать данную технологию в работе мы стали потому, что она:

- направлена на увеличение двигательной активности дошкольников и младших школьников в учебное и во вне учебное время;
- предполагает использование множества ориентиров для профилактики зрительного утомления, приемов, нацеленных на укрепление зрения, что очень важно для воспитанников нашего учреждения.

Основными структурными компонентами АСРС являются:

- активная предметно-развивающая среда;
- определенным образом выстроенное образовательное поле.

Активная предметно-развивающая среда — совокупность предметов классно-группового пространства, в том числе и средств сенсорной дидактики, основное назначение которых —

побуждение ребенка к продуктивной деятельности, поиску, любознательности.

Она включает в себя:

- приспособления для оптимизации режима двигательной активности (конторки, ковер, дополнительные столики, подоконники и т.д.);
- офтальмотренажеры;
- крупноформатную наглядность (панно);
- пространственные компоненты классно-группового помещения (простенки, стены и т.д.);
- сенсорно-дидактические элементы (держатели, подвески и т.д.);
- элементы съемной наглядности (паспарту);
- сюжетно-ролевые зоны.

Образовательное поле — определенная во времени и пространстве среда общения, познания, открытий, включающая в себя совокупность связей, методов, приемов и форм совместной деятельности педагога и воспитанников.

Оно включает в себя:

- комплекс режимных моментов;
- систему субъектно-субъектных отношений;
- реализацию механизма контроля за уровнем тревожности.

Данная технология требует творческого осмысления прежде всего отношений между дошкольником и воспитателем, учителем и учеником. В условиях АСРС вариант репродуктивных форм взаимодействия ис-

ключается. Прагматичная трансляция, при которой ученик воспринимает (или не воспринимает), а педагог воздействует, должна перейти в систему совместного творчества, содействия и сотрудничества.

Ядром АСРС является не система средств сенсорной дидактики, не комплекс рабочих режимов, а именно система субъектно-субъектных отношений между педагогом и воспитанником, между детьми. Именно эта система выступает в качестве условия, средства и результата становления ребенка как субъекта дальнейшего развития.

Построению образовательного поля АСРС будет способствовать гармоничное включение в него различных режимных моментов.

1. Режим смены рабочих поз.

Это режим деятельности, при котором статичная поза, когда ребенок сидит за столом, заменяется вариантом, предполагающим свободное движение по классу, группе, в том числе работу стоя, лежа, на приспособленных для этого горизонтальных и наклонных рабочих поверхностях, т.е. конторках. Казалось бы, чего проще, стоя послушать загадки, рассказ, сказку, провести устный счет, решить логическую задачу.

По мере адаптации к такому режиму у детей возникает внутренняя потребность к занятиям в положении стоя. В дошкольных группах смена рабочих поз проводится через каждые 7—8 мин. В 1—2 классах дети меняют позы

через каждые 10 мин по указанию учителя, учащиеся 3—4 классов производят смену поз самостоятельно, по инициативе одного из учеников, находящегося за партой. Свобода выбора — самый главный момент режима динамических поз. На уроках в основном творческого характера, например, написания сочинений, когда на улице еще светло, можно переставить парты так, чтобы лицо школьника было обращено к окну. Периодические непривольные взгляды в пространство крайне важны и полезны не только для глаз, но и для работы мозга. Находясь за конторкой, для профилактики плоскостопия и массажа ступни ног ребенок стоит в носках на коврик из натуральной ткани, на котором вплотную друг к другу пришиты в несколько рядов пуговицы. Такие коврики изготавливаются руками родителей. К конторкам, как и к учебной мебели, предъявляют ряд требований.

2. Режим смены зрительной рабочей дистанции очень важен для детей, имеющих патологию зрения, так как заключается в регулярном изменении удаленности объекта восприятия. Его основная функция — профилактика зрительного утомления в органичной связи с основными задачами учебно-воспитательного процесса. Для размещения учебного материала используем как традиционные средства (учебная доска, индивидуальные доски, паспарту), различные приспособ-

ления сенсорной дидактики (подвески, держатели, рамки), так и подручные средства, индивидуальные для каждого образовательного помещения (окна, простенки и т.д.). Последовательное сочетание всех средств позволяет педагогу организовать процесс как в режимах ближнего зрения (за учебным столом, индивидуальной доской), так и в режимах дальнего зрения, используя все рабочее пространство группы.

Карточки с заданиями, картинками и возможными вариантами ответов, которые дети должны найти и использовать в своей работе, могут по желанию воспитателя оказаться в любой точке помещения.

3. Режим поиска — заключается в том, чтобы побудить ребенка что-то искать. Для этого используется то же оборудование, что и в режиме смены зрительной рабочей дистанции. Во время работы дети находят и снимают материал по заданию педагога: например, определенную картинку, примеры с ответом, правильное решение задачи, слова с указанной орфограммой, фамилию писателя, портреты героев произведения и т.д. В данном режиме мы используем подвески как для фронтальной, так и для индивидуальной работы. Кроме подвесок можно применять и метки (описание ниже). Учебный материал размещается на шторах, стенах, шкафах, а также в папках-передвижках, которые переставляются в разные

места помещения, что тоже активизирует режим поиска.

Самое главное здесь то, что в ответ на каждый вопрос, задание или упражнение дети совершают десятки поисковых движений глазами, головой, туловищем. Это повышает работоспособность детей, снижает утомляемость, а также способствует гармоничному формированию функций зрительного восприятия и развития сенсорно-моторных функций.

4. Режим наглядно-образного моделирования дает ребенку возможность раскрыть свой творческий потенциал при ситуативном, конкретно-предметном моделировании и способствует активизации продуктивного воображения школьников и дошкольников, что очень важно для детей с нарушением зрения. Проводится работа по созданию пейзажного панно: дошкольник составляет композицию, убирая или добавляя отдельные детали, а также это работа с наглядным, дидактическим материалом: ребенку дана возможность разносторонней пальцевой деятельности. Смысл данного режима заключается в следующем: чем больше дети работают руками, тем выше общая эффективность занятий, особенно в дошкольном возрасте и в 1 классе.

5. Режим снятия напряжения направлен на профилактику утомления зрения.

Работая в данном режиме, используем систему условных сим-

волов (СУС) и зрительных методов, расположенных по углам (в четырех верхних углах комнаты размещаются планшеты (полочки) так, чтобы детали изображения наглядности четко просматривались с разных мест). Наглядность предполагает различные зрительные ориентиры: цветовые пятна, картинки для узнавания по описанию и т.д., а также учебный материал: карточки, где написаны род имен существительных, названия падежей, треугольников; символы скорости, времени, расстояния и т.д. Дети по указанию педагога или по описанию находят предмет и фиксируют взгляд на его изображении. При этом они совершают синхронные движения глазами, головой и туловищем.

Данный режим предполагает фронтальную и индивидуальную работу с офтальмотренажерами, зрительными лабиринтами. Лазерный лучик или предметы, расположенные на конце палочки, исполняют роль зрительного тренажера. Стены в классных, групповых и рекреационных помещениях оформлены в виде лабиринтов.

Комплексность применения предметов окружающей среды, как на каждом отдельном уроке (занятии), так и в течение одного учебного дня, отнюдь не предполагает обязательное использование всех ее элементов. Минимальное количество элементов АСРС на каждом уроке (занятии) определяет сам педагог в

соответствии с «Гигиеническими требованиями к условиям обучения школьников в различных видах современных образовательных учреждений».

Общие гигиенические и психолого-педагогические законы, на основе которых строится активная сенсорно-развивающая среда, обеспечивают соответствие образовательной технологии природным закономерностям развития ребенка, позволяют сделать все возможное, чтобы не обучать детей в ущерб их физическому, психическому развитию и здоровью.

Нами разработан алгоритм деятельности по внедрению в работу технологии АСРС (рекомендации из опыта работы педагога).

1. Подбор литературы: авторской и из опыта работы педагогов, использующих данную технологию.

2. Определение системы субъектно-субъектных отношений.

3. Тщательное изучение особенностей работы в каждом режиме и требований, предъявляемых к наглядности, пособиям и оборудованию.

4. Продумывание поэтапного внедрения в работу режимов (методов, приемов).

5. Изготовление наглядных пособий и оборудования, необходимых для внедрения в работу данного режима.

6. Применение в работе выбранного режима.

7. Анализ результатов использования выбранного режима.

8. Корректировка работы.

9. Изготовление предметной среды и наглядности, необходимых для внедрения в работу следующего режима.

Технология «Обучение и воспитание в условиях активной сенсорно-развивающей среды» требует творческого подхода и больших затрат времени при подготовке, так как необходимо много наглядности.

Периодическое внесение в учебный процесс сенсорного разнообразия, переключение ближнего зрения на дальнее, а также активизация зрительно-координаторного чувства с помощью интенсивных движений способствуют не только предупреждению утомляемости детей, но и поддерживают естественный ход психофизического развития дошкольников с нарушением зрения.

Творческое сочетание здоровьесохраняющих и здоровьесберегающих технологий позволило увеличить объем двигательной активности, улучшить физическое, психическое и нравственное здоровье детей, обучить их методам сохранения и укрепления здоровья, повысить работоспособность, внимательность, активность, оказывать стимулирующее влияние на психо моторную и умственную деятельность. У детей отмечается устойчивый интерес к знаниям и самоконтроль. Они растут доброжелательными, внимательными, заботливыми.

Программа «Са-Фи-Дансе» в системе работы ДОУ в условиях Крайнего Севера

Павленко Л.А.,

*директор ЦРР — д/с № 65 «Бусинка»,
г. Краснокаменск Забайкальского края*

Дошкольное детство — исключительно важный период жизни, когда закладываются основы физического и психического здоровья человека. Поэтому из-за большой распространенности острых и хронических заболеваний у детей, посещающих детские сады, поиск и реализация современных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе ДОУ приобретает особую актуальность.

Анализ заболеваемости детей нашего дошкольного учреждения долгое время вызывал тревогу. В период с 1998 по 2000 г. на каждого ребенка в ДОУ приходилось более двух случаев заболеваний в год.

Перед педагогическим коллективом нашего ДОУ ежегодно ставилась задача оздоровления детей, предпринимались различные профилактические меры, но показатель заболеваемости по-прежнему оставался высоким. Педагогическая диагностика уровня развития двигательных умений и навыков также показывала, что дети не в полной мере владели произвольностью движений, имели мышечные зажимы, им не хватало эмоциональной раскрепощенности, ощущения внутренней свободы. Все это снижало оздоровительный эффект занятий и препятствовало улучшению психофизического здоровья.

Длительный поиск путей решения данных проблем осуществлялся через активное изучение и апробирование современных здоровьесберегающих технологий и вывел нас на оздоровительно-развивающую программу «Са-Фи-Дансе». На наш взгляд, она была очень перспективной, так как, во-первых, концептуально не входила в противоречие с реализуемой в ДОУ комплексной программой «Детство», являясь частью учебно-методического комплекта к ней; во-вторых, соответствовала потребностям детей и мировоззрению педагога.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Авторы программы (Ж.Е. Фирилёва и Е.Г. Сайкина) раскрыли оригинальный способ развития двигательных-эмоциональных возможностей дошкольников, основанный на танцевально-игровой гимнастике, являющейся одним из видов физкультурных занятий.

Свою программу они построили на трех принципах: доступность, эмоциональность, эффективность. Доступность основывается на использовании простых ОРУ. Эмоциональность достигается путем использования музыкального сопровождения и образных упражнений, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию. Ее эффективность заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека.

Изучив программу «Са-Фи-Дансе», мы предположили, что ее внедрение в комплексе с другими оздоровительными мероприятиями обеспечит профилактический эффект, поддержит у детей бодрое, жизнерадостное настроение и приобщит их к здоровому образу жизни; будет являться одним из факторов, способствующих поддержанию психофизическому благополучию и снизит уровень заболеваемости. Кроме того, это позволит нам отойти от традиционной практики физического воспитания, обеспечив дифференцированный подход к детям с учетом инди-

видуально-личностных возможностей каждого ребенка.

Оценив условия нашего ДОУ, мы сочли возможным апробировать данную программу.

Был разработан механизм внедрения, который осуществлялся с учетом санитарно-эпидемиологических требований к максимальному объему недельной нагрузки на дошкольников, что соответствовало интересам и сотрудников ДОУ, и каждой семьи.

Пересмотрели сетку физкультурных занятий. Занятия по программе «Са-Фи-Дансе» ввели для каждой возрастной группы, начиная с младшего дошкольного возраста, один раз в неделю во второй половине дня.

Нужно отметить, что содержание программы взаимосвязано с программами дошкольных учреждений как по физическому, так и по музыкальному воспитанию, поэтому предполагает тесное сотрудничество инструктора по физкультуре и музыкального руководителя. Практика проведения занятий показала необходимость присутствия психолога ДОУ с целью учета психоэмоционального состояния каждого ребенка.

Оздоровительно-развивающая программа «Са-Фи-Дансе» предназначена для всестороннего, гармоничного развития детей дошкольного возраста и рассчитана на четыре года обучения (от 3 до 7 лет).

Ее цель — содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

На занятиях предусматривается решение ряда задач.

1. Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию всех систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- развивать мелкую моторику и координацию движения рук.

3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность;
- формировать навыки самовыражения (под музыку);
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;

— развивать инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.

В предлагаемой программе предусмотрены различные формы работы с детьми, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

В танцевально-ритмическую гимнастику входят:

«Игроритмика». Она является основной для развития чувства ритма и двигательных способностей детей. Это свободное, красивое и координационно правильное выполнение движения под музыку.

«Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений. Это строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения и дыхательная гимнастика, упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.

Раздел **«Игротанцы»** направлен на формирование у детей танцевальных движений через разучивание танцевальных шагов и элементов хореографических упражнений в народных, бальных и современных танцах.

Нетрадиционные виды упражнений

«Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости.

«Пальчиковая гимнастика» предполагает развитие мелкой моторики и координации движений рук. Такие упражнения улучшают память, мышление и развивают фантазию.

Закаливанию и оздоровлению детского организма помогает *«игровой самомассаж»*, с помощью которого у ребенка развивается навык собственного оздоровления.

«Музыкально-подвижные игры». Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования — все то, что требуется для достижения цели занятия.

«Игры-путешествия». Во время их проведения организуются все виды подвижной деятельности для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее. Играя, ребята спланируют, реализуют свои мечты о путешествиях.

«Креативная гимнастика» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений и специальных заданий для развития фантазии, творческой инициативы, способностей, познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

Основным для всех разделов программы «Са-Фи-Дансе» и, на наш взгляд, обладающим особой ценностью является игровой метод проведения занятий. Именно он придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает запоминание и усвоение упражнения, повышает эмоциональный фон. Игровая деятельность маскирует обучающий характер, де-

лает задания привлекательными, интересными для ребенка.

Работа по реализации программы «Са-Фи-Дансе», в центре которой находится ребенок-дошкольник с его двигательными, эмоциональными возможностями, началась с использования элементов различных разделов на традиционных физкультурных занятиях: это музыкально-подвижные игры в сопровождении аудиозаписей, дыхательная гимнастика, самомассаж, креативная гимнастика. Хорошо вписывались в традиционные тренировочные занятия упражнения по игропластике. Обычные сюжетные занятия все больше замещались материалом из игр-путешествий.

Начальный этап работы показал стремление детей к самовыражению под воздействием музыкального сопровождения. За счет перевоплощения и внутреннего проживания образа они без принуждения раскрывали свои двигательные-эмоциональные возможности. Это позволило перейти к систематическим занятиям.

Согласно требованиям по физическому и музыкально-ритмическому воспитанию ребенка занятия с первого по четвертый год составляют единую систему обучения и отвечают современным требованиям к технологии построения и проведения. Следовательно, структура построения занятий должна быть аналогична традиционной. Нестандартным является решение задач каждого этапа.

На подготовительном этапе занятий по программе «Са-Фи-Дансе» используются строевые и общеразвивающие упражнения из раздела «игрогимнастика», упражнения «игроритмики», танцевальные шаги и элементы хореографии, относящиеся к «игротанцам».

На основном этапе мы планировали задания, развивающие двигательно-эмоциональные возможности ребенка через любые средства танцевально-игровой гимнастики.

На заключительном этапе занятия уместны упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательная гимнастика и игровой самомассаж.

Следуя рекомендациям авторов, мы проводили занятия по данной программе в использовании рассказов и речитативов, по ходу которых детям предлагается выполнить цепь упражнений. Через них создаются знакомые ребенку образы, воображаемые ситуации и первые представления о самом упражнении.

С целью оптимизации учебно-воспитательного процесса по программе «Са-Фи-Дансе» мы систематизировали все разделы программы на карточках.

— Карточки каждого раздела имеют разные цветové маячки. Кроме того, на них изображена аббревиатура — название самого раздела.

— Весь материал на карточках распределен согласно возрастной градации (возраст указан на кар-

точке), все карточки хранятся в отдельных ячейках.

— На каждой карточке обязательно имеется название упражнения, применяемый инвентарь и его количество, вариант использования музыкального сопровождения.

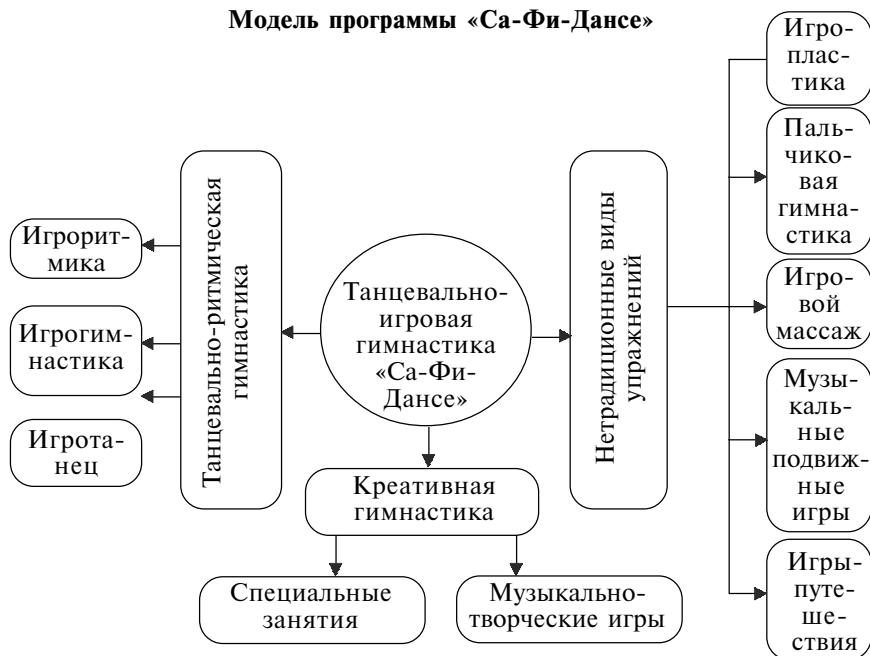
— На многих карточках задания представлены в виде схем. Карточная система распределения учебного материала по программе «Са-Фи-Дансе» сделала процесс подготовки и проведения занятия рациональным и гибким. Ведь карточки внутри каждого раздела взаимозаменяемы, что позволяет конструировать занятие, быстро реагируя на уровень усвоения детьми материала. Главным при конструировании занятия по карточкам остается соблюдение принципов систематичности, постепенности и доступности.

Тщательно продуманный механизм внедрения программы «Са-Фи-Дансе» в нашем ДОО оказался результативным. В период реализации программы с 2000 по 2003 г. показатель заболеваемости детей заметно снизился.

Если говорить конкретно, то ежегодно в среднем от 10 до 14 человек выходят из группы ЧБД. Диагностика развития двигательных навыков детей показала положительную динамику.

Необходимо отметить, что данная программа применима как в детских садах, так и в общеобразовательных школах, клубах, детских Домах творчества, оздорови-

Модель программы «Са-Фи-Дансе»



тельных лагерях любого региона России. В районе Крайнего Севера, природные условия которого ограничивают активность ребенка, реализация программы приобретает особую актуальность.

Введение программы «Са-Фи-Дансе» в систему работы ЦРР — д/с № 65 позволяет компенсировать физическую нагрузку, повысить уровень двигательной активности детей и тем самым расширить спектр оздоровительных услуг и технологий и обогатить педагогический процесс нетрадиционным средством физического воспитания.

Учебная программа физического воспитания дошкольников «Здоровячок» составлена на основе программы развития и вос-

питания детей детского сада «Детство» (2000 г.), разработанной коллективом преподавателей кафедры дошкольной педагогики РГПУ им. А.И. Герцена.

В ней учтены основные направления физического воспитания детей дошкольного возраста (оздоровительное, образовательное и воспитательное) и предусмотрено решение следующих задач:

- сохранение и укрепление психофизического здоровья детей;
- обеспечение овладения психомоторными навыками в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;
- развитие представлений о самооздоровлении;
- развитие креативности детей;

- воспитание социально-активной личности в атмосфере эмоциональной поддержки и доброжелательности друг к другу.

Расширить спектр традиционных задач физвоспитания и адаптировать их к условиям нашего ДОУ стало возможным благодаря постоянному поиску эффективных путей укрепления здоровья дошкольника. Несомненно, задачи оздоровительной направленности стоят на первом месте во всех используемых методиках, но, собранные воедино, они позволяют решить эту проблему более качественно.

В предлагаемых дополнительных программах большое значение придается формированию на доступном уровне необходимых знаний в области медицины и физической культуры, позволяющих ребенку понять всю важность двигательных навыков, способствующих укреплению здоровья. Особое внимание уделяется развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

Благодаря введению дополнительных на занятиях по физкультуре создаются благоприятные условия для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

Например, опора на пособия Т.И. Осокиной «Физическая культура в детском саду» позволяет в системе реализовать работу по фи-

зическому воспитанию в каждый период дошкольного детства.

Использование пособия Л.Д. Глазыриной «Физическая культура — дошкольникам», основанного на принципах фасцинации (очарования), синкретичности (соединения) и творческой направленности, способствует развитию у детей интереса к движению через «наслаждение предметом действия, самого действия и действий окружающих». Автор предлагает воздействовать на психофизические возможности ребенка путем побуждения, активной заинтересованности, а не слепого, механического накопления изучаемого материала. Программа Л.Д. Глазыриной позволяет уйти от классического преподавания физической культуры к нетрадиционному — проведению сюжетных занятий, на которых более активно используются экспромты, сюрпризы, различные бытовые предметы, предметный материал и явления, уделяется внимание не только оздоровлению детей, но и их интеллектуальному развитию.

Ведущей формой организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам являются физкультурные занятия. Они способствуют:

- удовлетворению естественной потребности ребенка в движении;
- формированию двигательных умений и навыков;
- развитию физических качеств;
- развитию и тренировке всех систем и функций организма ребенка через специально орга-

низованные, оптимальные для каждого возраста физические нагрузки;

- созданию условий для всестороннего развития детей.

Воспитанники ДОУ, работающего по программе «Здоровячок», — жители Республики Коми, поэтому в программе предусматривается наличие национально-регионального компонента, подвижные игры народов Севера, цель которых — воспитание любви к родному краю через возрождение традиций народа коми.

Предполагается, что освоение всего объема этой программы будет осуществляться в различных направлениях деятельности ДОУ с учетом как предшествующего опыта, так и дальнейшей работы по закреплению полученных знаний, умений и навыков (см. таблицу).

Для оценки уровня физического развития детей, обучающихся по программе «Здоровячок», предлагаем 2 раза в год (в сентябре и мае) проводить диагностику по тестам А.Б. Лагутина и

Таблица

Вид деятельности	Предшествующая работа	Работа по закреплению знаний, умений, навыков
Музыкальное воспитание	Разучивание танцевальных движений; разучивание песен о спорте и о ЗОЖ	Совершенствование навыков движений под музыку; организация музыкально-подвижных игр; использование танцевально-ритмических композиций на праздниках
Изобразительная деятельность	Рассматривание иллюстраций о спорте	Изготовление работ по спортивной тематике; проведение физкультминуток
Развитие речи	Разучивание считалок, загадок, пословиц и поговорок	Активизация спортивных терминов в речи детей; логоритмические упражнения; пальчиковая гимнастика с речитативом; проведение физкультминуток
Ознакомление с художественной литературой	Чтение литературы о спорте; беседы о прочитанном	—//—
Развитие элементарных математических представлений	Обучение счету; ознакомление с геометрическими фигурами; упражнения на ориентировку в пространстве	—//—
Ознакомление с окружающим	Рассматривание иллюстраций о природе; беседы об экологии	Турпоходы; индивидуальная работа на прогулке

А.П. Матвеева (пособие для воспитателей «Помогите ребенку стать сильным и ловким»).

Все двигательные тесты, а их в книге десять, объединены в оригинальную систему и имеют свои названия. Это делает тестируемое движение более понятным детям. Первые пять тестов позволяют оценить развитие скоростно-силовых возможностей мышечных групп и параметры гибкости. Оставшиеся пять определяют уровень развития ловкости ребенка, отражая зрелость двигательного анализатора в целом.

Такое тестирования хорошо сочетается с игровой направленностью физкультурно-оздоровительной работы ДОУ, при которой дети без принуждения выполняют предложенные задания.

Проведение диагностики 2 раза в год позволяет создать нужные условия для совершенствования психофизических возможностей ребенка, соответствующим образом построить режим дня, обеспечить оптимальность физических нагрузок.

Однако физкультурные занятия в условиях Крайнего Севера не могут восполнить дефицит двигательной активности. В связи с этим в нашем дошкольном учреждении традиционно присутствуют следующие виды физкультурно-оздоровительной работы:

- утренняя гимнастика;
- подвижные игры;
- физминутки и динамические паузы;
- гимнастика после сна.

Наполнить жизнь детей нашего ДОУ эмоциональной двигательной деятельностью позволяет:

- туризм;
- физкультурные мероприятия;
- каникулы;
- самостоятельная двигательная активность детей;
- домашние задания.

Пропаганда и организация здорового образа жизни в нашем ДОУ не кампания одного дня и одного человека, а целенаправленная деятельность всего коллектива, рассчитанная на длительный период. К этому привлечены медицинский персонал детского сада, педагог-психолог, директор ЦРР, старший воспитатель, музыкальный руководитель и воспитатели групп. Так из совместных усилий родителей медиков и педагогов складывается более точная картина состояния психофизического здоровья каждого ребенка.

Взаимодействия ДОУ с родителями по вопросам формирования навыка ЗОЖ не ограничивается только связями в пределах детского сада. К этому привлечены коллектив школы № 42 и гимназии № 3, спорткомплекс поселка Северный, бассейн КСК «Цементник», на базе которых проводятся спортивные мероприятия.

Вся вышеперечисленная работа нашего дошкольного учреждения направлена на то, чтобы выработать у детей разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно-гигиенические навыки, приучить к здоровому образу жизни с раннего возраста.

Тренажерная система «Альпийский уголок»: тренажер «Канатная дорога»*

Ефименко Н.Н.,

канд. пед. наук, руководитель авторского педагогического центра;

Мога Н.Д.,

*канд. пед. наук, преподаватель кафедры дефектологии
и двигательной реабилитации Института физической культуры
и реабилитации, г. Одесса, Украина*

С 1990 г. на протяжении двадцати лет в ЦРД (центр реабилитации движением) проводились теоретическое обоснование и практическая апробация различных тренажерных конструкций, повышающих эффективность коррекционного физического воспитания детей дошкольного возраста; в их числе были и дети с диагнозом ДЦП. За методическую основу была взята технология «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста», созданная руководителем центра — Н.Н. Ефименко. Им же была предложена идея создания тренажерной системы «Альпийский уголок» и созданы чертежи нескольких оригинальных авторских конструкций. Технически воплотил эти идеи Н.Д. Мога, который привнес много нового в процесс изготовления и эксплуатации тренажеров.

Так что же такое «тренажерная система»?

Тренажерная система (ТС) — это группа автономных тренажеров, предназначенных для решения идентичных задач и объединенных во взаимодополняющий комплекс для усиления методического эффекта. Каждый тренажер в какой-то степени дублирует другие конструкции, обеспечивая при этом занимающемуся ребенку уникальный, неповторимый развивающе-оздоровительный эффект.

Данная тренажерная система предназначена для освоения детьми первых лет жизни основного двигательного режима. При этом у детей развиваются:

- функция статического равновесия;
- статик-динамического равновесия;

* Продолжение читайте в следующем номере.

- динамического равновесия;
- антигравитационные (направленные на преодоление силы тяжести) реакции;
- вестибулярные (вызванные переменной положением головы и всего тела в пространстве) реакции;
- чувство «схемы собственного тела»;
- ориентировка в микро- и макропространствах;
- зрительно-опорные реакции;
- глобальная координация туловища и конечностей;
- точность движений и др.

В 1991 г. нами был создан тренажер «Канатная дорога». Он предназначен для использования в условиях физкультурных залов (фото). Но если в вашей квартире или доме есть относительно просторная комната, можно и там разместить «Канатную дорогу», поскольку по объему этот тренажер занимает минимум места. Он великолепно дополнит и любую ландшафтную зону — его можно запросто натянуть и закрепить между двумя крепкими деревьями или столбами. Правда, в этом случае безопасности детей нужно будет уделить особое внимание.

Тренажер очень прост; он состоит из толстого (диаметром в 15—20 мм) синтетического лодочного троса и одного-двух стандартных вертлюгов, при помощи которых конструкция натягивается между двумя опорами. Можно использовать также замурованные в стенке крюки

(скобы). Но, как правило, тренажер «Канатная дорога» располагается между двумя параллельно установленными гимнастическими лестницами на расстоянии 4—8 м. При этом минимальное поперечное расстояние от стены должно составлять 30—50 см. Натяжение тренажера регулируется при помощи вертлюгов, которые из соображений безопасности и эстетики зачехлены дерматиновыми кожухами типа нарукавников с поролоновой прослойкой внутри.

«Канатная дорога» может устанавливаться на любую необходимую высоту, под любым наклоном; расстояние между верхней (ручной) струной и нижней (ножной) струной также может регулироваться.

Между этими струнами закрепляются различные съемные искусственные препятствия: сначала идут самые легкие (в виде вертикального шеста), затем используются более сложные и интересные варианты (типа «рамки»). Можно установить сразу несколько препятствий, заменяя их в процессе проведения занятий. Этот тренажер удобнее располагать вдоль одной из сторон по периметру зала, у стенки или лестниц.

В качестве игрового образа для тренажера выбрана ситуация переправы с одного берега на другой над бурной, быстрой горной рекой. Дети хорошо воспринимают данный образ, но все же участвуют в игре с разным настро-

ением: кто-то смело и уверенно продвигается вперед, а кто-то — с боязнью, настороженно и медленно. Здесь многое зависит от самого педагога и от того, как он обыграет данную двигательную ситуацию. Существует несколько основных вариантов усложнения «переправы»:

- 1) большая высота (нужно проходить над «ущельем»);
- 2) раскачивание (дует сильный ветер);
- 3) наличие различных препятствий на пути, мешающих продвижению;
- 4) дети двигаются в парах и группой;
- 5) передвижение выполняется вместе с переноской предметов.

Менее подготовленные дети нуждаются в особом методическом режиме: стабилизация тренажера, отсутствие препятствий на пути, страховка педагога (придерживание за стопы при передвижении, а также при необходимости накладывание своих рук на руки ребенка).

Использование данного тренажера позволяет эффективно решать следующие задачи:

- коррекция продольного плоскостопия среднего отдела стопы;
- формирование полноценной функции кистевого захвата;
- коррекция нарушений осанки (стабилизирующий эффект для позвоночного столба);
- преодоление внутренней патологической ротации нижних

конечностей (в том числе ко-солапости);

- преодоление сгибательных установок верхних конечностей;
- формирование опороспособности нижних конечностей и др.;
- преодоление двигательных страхов: высоты, неустойчивости, ограниченной опоры, препятствий и др.

Занятия на «Канатной дороге» воспитывают у детей такие личностные качества, как смелость, решительность, уверенность в себе, настойчивость, целенаправленность и взаимовыручка (при парных и групповых взаимодействиях).

Далее мы приводим **базовый комплекс упражнений** на тренажере «Канатная дорога».

1. И.п.: вис на верхней веревке.
2. То же, но педагог приподнимает ноги ребенка до горизонтального положения.
3. Раскачивание в приседе, держась за верхнюю веревку.
4. То же, но в полуприседе.
5. Развороты вокруг своей оси в полуприседе.
6. То же выполняется с закрытыми глазами.
7. И.п.: стоя посередине на нижней веревке и руками держась за верхнюю, раскачивание вверх-вниз.
8. И.п.: то же, стоя на одной ноге.
9. То же, но с закрытыми глазами.
10. И.п.: стоя на нижней веревке продольно, ходьба вперед короткими, средними и длинными шагами.

11. То же, но идти нужно спиной вперед.

12. То же, но с закрытыми глазами.

13. Ходьба вправо приставным шагом.

14. То же влево.

15. Медленные вращения типа «юлы».

16. Ходьба скрестным шагом правым (левым) боком.

17. Переноска 1—3 теннисных мячей в правой (левой) руке.

18. Переноска мяча среднего размера.

19. Переноска набивного мяча весом 1 кг.

20. То же, но спиной вперед.

21. То же, но приставным шагом правым (левым) боком.

22. То же, но с закрытыми глазами.

23. Ходьба с преодолением одного препятствия (натянутой веревки).

24. То же, но с преодолением двух препятствий (добавляется шест).

25. То же, но уже с тремя препятствиями (добавляется «рамка»).

26. Встречная ходьба (с расхождением).

27—54. Все то же, но «Канатная дорога» под наклоном (наклон — 10—30°).

В работе с детьми, имеющими диагноз ДЦП, методическая специфика будет заключаться в следующем:

1. При выполнении упражнений ребенком в непосредственной близости от него всегда должен находиться инструктор.

2. Тренажерную конструкцию следует применять на высоте, не

превышающей уровень тазового пояса инструктора.

3. Необходимо исключить передвижение по тренажеру с закрытыми глазами.

4. Следует осторожно относиться к встречной ходьбе.

5. Предпочтительнее чаще практиковать индивидуальный метод работы на конструкции.

6. При вялой нижней опоре на стопы конструкцию на первоначальных этапах желательно не использовать.

Результаты практической апробации тренажера

Регулярная практика занятий с детьми на протяжении этого двадцатилетия выявила ряд недостатков конструкции, требующих корректировки. Так, например:

— при установке искусственных препятствий необходимо использовать не резиновые, а веревочные крепления;

— защитные кожухи, закрывающие вертлюги, практически исключают возможность полноценного захвата в этом месте руками, поэтому необходимо делать их более плотными (уменьшить диаметр);

— в начале обучения конструкция не должна крепиться высоко над уровнем пола, чтобы избежать возникновения у детей страха;

— оптимальный диаметр каната, применяемого в тренажере, должен составлять 14—15 мм. Использование веревок «традиционного» диаметра в 6—8 мм недопустимо, поскольку

они режут руки и недостаточны в качестве ножной опоры. Толстый канат также нецелесообразен, поскольку он не обеспечивает полноценного захвата и затрудняет необходимое натяжение.

Основные размеры тренажера*

Длина — 4—8 м.

Оптимальное расстояние между верхней и нижней струнами — 1—1,4 м.

Диаметр лодочного троса (каната) — 14—15 мм (см. рисунок).

В следующей статье мы планируем познакомить вас с еще одной авторской тренажерной конструкцией Н.Н. Ефименко — «Паутинка», предназначенной для

освоения детьми лазательного двигательного режима.

Рис.

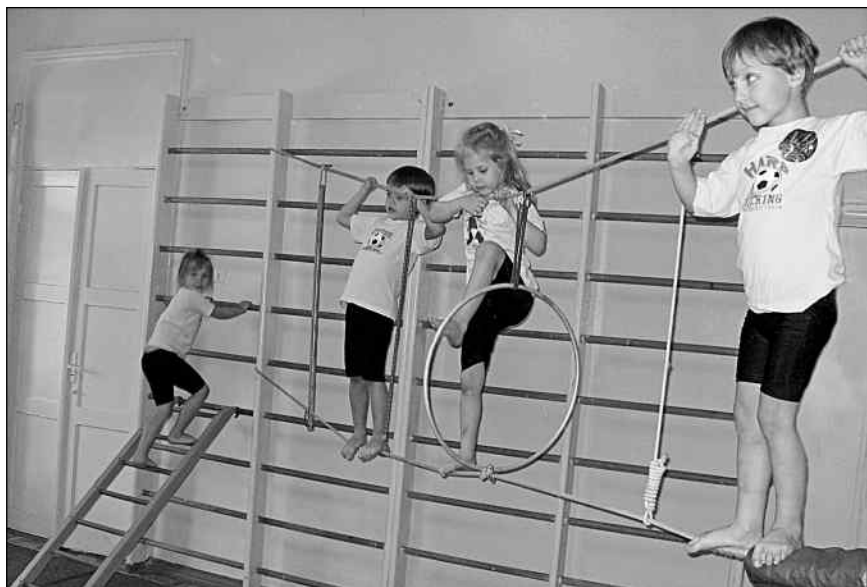


Фото. Занятие на «Канатной дорожке»

* Рисунок и фотография предоставлены авторами статьи.

Программа кружка «Туристы-краеведы» (для старшего дошкольного возраста)

Чудиевич И.В.,

*инструктор по физической культуре ГУСО «РСПДП “Надежда”»,
г. Саранск, Республика Мордовия*

1. Туристические путешествия, история развития туризма

Туризм — это не только полезное и приятное занятие, но и один из методов познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретение трудовых и прикладных навыков.

Основы туристической подготовки

История развития туризма в России.

Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны.

Организация туризма в России.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Туристические нормы и значки «Юный турист России», «Турист России».

Понятие о спортивном туризме. Разрядные нормативы по спортивному туризму, ориентированию, туристическому многоборью.

Подготовка к путешествию, походу

Определение цели и района похода.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Составление плана подготовки похода.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Распределение обязанностей в группе.

Практические занятия: составление плана подготовки похода, изучение маршрутов походов, составление плана-графика движения, подготовка личного и общественного снаряжения.

Личное и групповое туристское снаряжение

Теоретические занятия

Понятие о личном и групповом снаряжении.

Перечень личного снаряжения для 1—3-дневного похода, требования к нему.

Типы рюкзаков, спальных мешков: преимущества и недостатки.

Правила размещения предметов в рюкзаке.

Одежда и обувь для летних и зимних походов.

Снаряжение для зимних походов, типы лыж.

Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение и требования к нему.

Типы палаток, их назначение: преимущества и недостатки.

Походная посуда для приготовления пищи.

Состав и назначение ремонтной аптечки.

Хозяйственный набор: оборудование, топоры, пилы, рукавицы, ножи, половник и др.

Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия: укладка рюкзака, подготовка снаряжения, работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.

Туристские должности в группе

Теоретические занятия

Должности постоянные: командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, авторитет и т.д.). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль за выполнением заданий, поддержание нормального микроклимата в группе;

заместитель командира по питанию;

заместитель по снаряжению; проводник (штурман);

краевед;

санитар;

мастер по ремонту;

фотограф;

ответственный за отчет по походу.

Другие должности: культорг, физорг и т.д.

Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды);

дежурные по постоянным должностям;

дежурный командир, штурман и т.д.

Практические занятия: выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода, подведения итогов.

Организация туристского быта.

Привалы и ночлеги

Теоретические занятия

Привалы и ночлеги в походе.

Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагерь: планирование лагеря (вы-

бор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы).

Организация ночлегов в помещении. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Практические занятия: определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря, разжигание костра.

Питание в туристском походе

Теоретические занятия

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2—3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия: составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка, упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Правила движения в походе, преодоление препятствий

Теоретические занятия

Порядок движения в группе на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, через кустарники, завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия: отработка движения колонной, соблюдение режима движения, отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности.

Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Теоретические занятия

Дисциплина в походе и на занятии — основа безопасности.

Правила поведения при поездках группы на транспорте.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия: обработка техники преодоления естественных препятствий, склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Использование альпенштока на склонах.

Туристские слеты и соревнования

Теоретические занятия

Задачи туристских слетов и соревнований.

Положение о слете и соревнованиях, условия проведения, выбор места проведения, размещение участников и судей, оборудование места соревнований, порядок проведения, информация.

Организация слетов, судейская коллегия, участники.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения.

Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников.

Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформление места проведения.

Личное и командное снаряжение участников.

Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Подведение итогов и награждение победителей.

Практические занятия: выступление в туристских соревнованиях в качестве участников.

Подведение итогов похода

Теоретические занятия

Обсуждение похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Отчет руководителя.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий, коллекций, пособий. Выполнение творческих работ участниками похода.

Ремонт и сдача инвентаря.

Подготовка экспонатов для музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам похода.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия: составление отчета о походе, ремонт и сдача инвентаря, подготовка экспонатов для музея.

Воспитательная роль туризма

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Духовные и физические возможности природной и социальной среды в развитии личности.

Общественно-полезная работа. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения на природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспи-

тание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

2. Топография и ориентирование

Понятие о топографической и спортивной карте

Теоретические занятия

Строение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точек на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Масштаб спортивной карты.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия: работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния на карте.

Условные знаки

Теоретические занятия

Понятие о местных предметах и топографических знаках.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Отметки высот. Типичные формы рельефа и их изображение на топографичес-

кой карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия: изучение на местности изображения местных предметов, ознакомление с различными формами рельефа, топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

Способы ориентирования

Теоретические занятия

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентирования. Необходимость чтения карты.

Способы определения точек стояния на карте (привязки). Движение по азимуту, обход препятствий и т.д. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде с помощью текстового описания пути.

Практические занятия: упражнения по отбору ориентиров по карте, занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Ориентирование по горизонту, азимут

Теоретические занятия

Основные направления на стороны горизонта: С, Ю, З, В. Дополнительные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутное кольцо (Роза ветров). Определение азимута, его отличие от просто-

го угла. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение.

Практические занятия: построение на бумаге заданных азимутов, упражнения на глазомерную оценку азимутов.

Компас. Работа с компасом

Теоретические занятия

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту.

Изучение действий с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практические занятия: ориентирование карты по компасу, определение азимута на заданный предмет, упражнения на засечки (обратная засечка) и нахождение ориентира по заданному азимуту (прямая засечка).

Ориентирование по местным предметам. Суточное движение солнца по небосводу. Определение азимута на солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение

Теоретические занятия

Поиск отличительных ориентиров. Использование звуковой сигнализации, источников света в ночное время.

Практические занятия: упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца,

определение азимута в разное время дня, определение сторон горизонта по местным предметам, Солнцу, Луне, Полярной звезде.

Измерение расстояний

Теоретические занятия

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Глазомерный способ измерения расстояний. Определенные расстояния по времени движения.

Практические занятия: измерение своего среднего шага, упражнения на прохождение отрезков различной длины, оценка пройденных расстояний по затраченному времени.

3. Краеведение

Родной край, его природные особенности, история, известные земляки

Теоретические занятия

Климат, растительный и животный мир.

Рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

Административные деления.

Экономика и культура.

Промышленность.

Сведения о прошлом.

Памятники истории и культуры.

Знаменитые люди края.

История своего населенного пункта.

Практические занятия: знакомство с картой своего края. Путешествия по карте.

Изучение района путешествия

Теоретические занятия

Определение цели и района похода. Сбор сведений. Разработка маршрута. Подготовка докладов о районе похода.

Туристические возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

Теоретические занятия

Наиболее интересные места для проведения похода и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи краеведческие, мемориальные, народные и школьные.

Практические занятия: экскурсии по близлежащим окрестностям, посещение музеев.

Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы

Теоретические занятия

Выполнение краеведческих заданий, наблюдение, изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Практические занятия: изучение краеведческой литературы, знакомство с краеведческими объектами, проведение различных краеведческих наблюдений.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний**

Теоретические занятия

Понятие о гигиене. Личная гигиена занимающихся туризмом.

Сущность закаливания. Роль закаливания в занятиях туризмом. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Вред, наносимый здоровью от курения и употребления спиртных напитков.

Гигиена обуви и одежды.

Практические занятия: применение средств личной гигиены в походах, подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними, разучивание комплекса упражнений гимнастики.

Походная медицинская аптечка

Теоретические занятия

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка.

Назначение и дозировка препаратов.

Состав походной медицинской аптечки для походов выходного дня и многодневных походов.

Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

Личная аптечка туриста.

Практические занятия: формирование походной медицинской аптечки.

Основные приемы оказания первой помощи

Теоретические занятия

Заболевания в походе.

Респираторные и простудные заболевания.

Укусы насекомых и змей.

Пищевые отравления.

Тепловой, солнечный удар, ожоги.

Профилактика.

Походный травматизм.

Помощь при различных травмах.

Помощь утопающему, обмороженному. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия: способы обеззараживания питьевой воды, оказание первой помощи условно пострадавшему.

Приемы транспортировки пострадавшего

Теоретические занятия

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества людей оказывающих помощь.

Практические занятия: изготовление носилок, волокуш, изучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Сведения о строении организма человека.

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности, совершенствование функций органов дыхания и кровообращения при занятиях спортом.

Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

Задачи общей физической подготовки.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, успешном владении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки.

Практические занятия: упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища и ног, подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка

Теоретические занятия

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Цели тренировочных походов. Нагрузки и их условия. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия: упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Порядок осуществления врачебного контроля.

Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Понятие о «спортивной форме», утомление, перетренировка.

Предлагаем вашему вниманию книги из серии «Здоровый малыш»



ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ В ДЕТСКОМ САДУ Игровой стретчинг

Автор — Сулим Е.В.

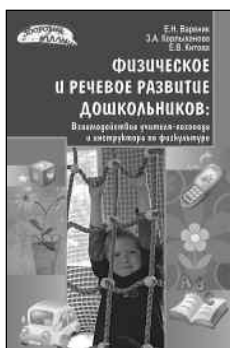
Цель данного издания — повысить интерес детей к физкультурным занятиям за счет введения увлекательных упражнений игрового стретчинга. Книга содержит конспекты-сценарии сюжетно-игровых занятий, спортивных сказок и более 80 разнообразных упражнений по игровому стретчингу. Также представлены загадки и стихотворения, необходимые для выполнения упражнений. Книга снабжена большим количеством иллюстраций, призванных облегчить работу педагога по обучению детей.



ФИТОТЕРАПИЯ И АРОМАТЕРАПИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ Взаимодействие учителя-логопеда и инструктора по физкультуре

Автор — Макарова З.С.

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



ФИЗИЧЕСКОЕ И РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ Взаимодействие учителя-логопеда и инструктора по физкультуре

Авторы — Вареник Е.Н., Корлиханова З.А., Китова Е.В.

Материал, изложенный в пособии, тесно связан с деятельностью логопеда, инструктора по ФИЗО и является своеобразным дополнением в их работе по коррекции речи у детей дошкольного возраста. Он прост по форме и содержанию, им могут пользоваться инструктора по ФИЗО, работающие с детьми, как коррекционных групп, так и общеразвивающих, а также логопеды, дефектологи, воспитатели, музыкальные руководители, инструктора по ритмике, а также родители.

Эти и другие книги можно заказать по почте наложенным платежом.

Пришлите заявку по адресу: 129626, Москва, а/я 40, по E-mail: sfera@cnt.ru,

по тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05

или закажите в Интернет-магазине: www.tc-sfera.ru

Не забудьте разборчиво написать свой индекс и обратный адрес.



Творческий Центр СФЕРА

ПОДПИСНЫЕ ИЗДАНИЯ

Если вы хотите получать в 2010 г. наши журналы
с приложениями, не забудьте подписаться!

2010
2-е полугодие

	Индекс в каталоге	
	«Роспечать»	«Пресса России»
Комплект «Управление ДОУ» с приложением и журналами «Методист ДОУ», «Инструктор по физкультуре», «Медработник ДОУ».	36804	39757
Комплект рабочих журналов		
«Управление ДОУ» с приложением	82687	
«Управление ДОУ»	80818	
«Медработник ДОУ»	80553	
«Инструктор по физкультуре»	48607	
«Воспитатель ДОУ» с библиотекой	80899	39755
«Воспитатель ДОУ»	58035	
«Логопед» с библиотекой	18036	39756
и с приложением «Конфетка»		
«Логопед»	82686	

Чтобы подписаться на **все издания**
для дошкольного образовательного учреждения,
вам потребуется всего **три индекса:**

36804, 80899, 18036

Подписаться на наши издания можно по каталогам
«РОСПЕЧАТЬ» и «Пресса России»

с любого месяца в любом почтовом отделении.

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

- ♦ Адаптация младших дошкольников к занятиям плаванием в ДОУ
- ♦ Физкультурный досуг ко Дню защиты детей
- ♦ Коррекционно-развивающая программа «Береги осанку!»
- ♦ Упражнения с мячом в физической подготовке детей седьмого года жизни к школе
- ♦ Летний спортивный праздник «Мы встречаем лето»
- ♦ Сюжетно-игровые физкультурные занятия в младшей и средней группах
- ♦ Горизонтальный пластический балет для детей 5—7 лет
- ♦ Использование мягких модулей в работе по физическому воспитанию дошкольников



ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИКУЛЬТУРЕ
2010, № 1

**Научно-практический
журнал**

Выходит 4 раза в год

Учредитель и издатель
Т.В. Цветкова

Главный редактор
М.Ю. Парамонова

Литературный редактор
А.А. Орлова

Оформление, макет
С.Н. Гамзиной

Художник обложки
О.В. Максимова

Корректоры
Т.Э. Балоунова, Л.Б. Успенская

Точка зрения редакции может не совпадать с мнениями авторов. Ответственность за достоверность публикуемых материалов несут авторы.

Редакция не рецензирует присланные материалы и не возвращает.

При перепечатке материалов и использовании их в любой форме, в том числе в электронных СМИ, ссылка на журнал «**Инструктор по физкультуре**» обязательна.

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия 13.07.07
Свидетельство Ф 77-28787

Подписной индекс в каталоге
Роспечати **48607, 36804** (в комплекте)

Адрес редакции:

Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3. Тел./факс: (495) 656-70-33, 656-73-00.
Почтовый адрес: 129626, Москва, а/я 40.

Рекламный отдел:

Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05
E-mail: sfera.post@mail.ru; www:tc-sfera.ru

Номер подписан в печать 12.02.10.
Формат 60×90¹/₁₆ Усл. печ. л. 8. Тираж 6000 экз.
Заказ №

© Журнал «Инструктор по физкультуре», 2010
© ООО «ТЦ СФЕРА», 2010
© Т.В. Цветкова, 2010

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ОАО ордена «Знак Почета»
«Смоленская областная типография
им. В.И. Смирнова».

214000, г. Смоленск, проспект им. Ю. Гагарина, д. 2.

