

И НСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

Научно-практический журнал



**ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ**



- **Психофизиологические механизмы осознанности движений детьми**
- **Образно-игровая ритмическая гимнастика**
- **Интегрированный подход к системе оздоровительной работы ДОУ**
- **О необходимости обучения плаванию детей**

№2/2008

Научно-практический журнал **ИНСТРУКТОР** **ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ**

Содержание

2008, № 2

Колонка редактора 3

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Наука — практике

Кувшинова О.А.

Психофизиологические механизмы осознанности
движений детьми старшего дошкольного возраста 4

Кокорева О.И.

Игры-эстафеты для дошкольников 11

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Образовательная работа

Исса О.Ф., Рютина Л.Т.

Оптимизация двигательной активности детей старшего
дошкольного возраста в сюжетно-тематических
физкультурных занятиях 30

Физкультурно-оздоровительная работа

Кузьменко М.В.

Образно-игровая ритмическая гимнастика 36

Козырева Г.В., Будакова С.А., Смирнова А.И.

Игровые физкультурные занятия на воздухе 43

Хрущева О.С.

Спортивное развлечение в бассейне «Морской круиз» 54

Курилина Н.М., Некрасова Т.А.

Физкультура помогает сильным быть и смелым! 59

Коррекционная работа

Архипова Л.Н., Егорова Т.И.

Организация коррекционной работы в ДОУ
с ослабленными и часто болеющими детьми 70

Мога Н.Д.

Методы применения специальных тренажеров
в двигательной коррекции дошкольников,
страдающих ДЦП 85

СОТРУДНИЧЕСТВО

Работа с семьей

Полтавцева Н.В.

Содержание и формы работы детского сада с семьей
по физическому воспитанию дошкольников 92

Прищепа С.С.

Этапы педагогического взаимодействия детского сада
и семьи в физическом воспитании дошкольников 99

Взаимодействие со специалистами

Анохина И.А.

Интегрированный подход к системе оздоровительной
работы ДОУ 104

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Из истории физического воспитания

Скрипкина Н.Б.

О необходимости обучения плаванию детей
в теоретическом наследии зарубежных
и русских педагогов 116

Вести из регионов

Гаряева Э.И.

Подвижные игры и самобытные упражнения народов
Севера в физическом развитии детей дошкольного
возраста 120

Книжная полка 125

Как подписаться 127

Анонс 128

.....

Внимание!

В 2009 г. журнал «Инструктор по физкультуре» будет выходить **4 раза в год!**

Подписаться на него можно как в комплекте (см. с. 127 настоящего номера), так и отдельно — **индекс 48607 каталога «Роспечать».**

Уважаемые коллеги!

У вас есть возможность поделиться на страницах нашего журнала опытом своей работы, оригинальными идеями, рассмотреть актуальные проблемы физического воспитания в ДОУ. Просим вас:

1. Предоставлять материалы статей в напечатанном виде, прилагая дискету с текстом.

2. В статье четко указать фамилию, имя, отчество, ученую степень, должность, место работы.

Уважаемые коллеги!

Перед вами второй номер журнала «Инструктор по физкультуре». Мы рады сообщить вам, что после выхода первого номера получили много положительных откликов о нем. Из ваших отзывов мы узнали, что журнал востребован, полезен для практических работников дошкольных учреждений, в том числе их руководителей, выражающих удовлетворение от того, что, наконец, появилось периодическое издание, на страницах которого можно поделиться интересным опытом, узнать о результатах научных исследований по актуальным проблемам физического воспитания дошкольников, познакомиться с различными методическими материалами, формирующими у детей осознанное отношение к своему здоровью.

Работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста сложная, интересная и многоплановая. Для данного номера были отобраны статьи по различным направлениям этой работы. Вашему вниманию представлены статьи педагогов высшей школы по результатам научных исследований, руководителей дошкольных образовательных учреждений, воспитателей по физкультуре, инструкторов по плаванию.

Особое внимание отведено оздоровительной работе по физическому воспитанию с ослабленными и часто болеющими детьми. Так, статья Л.Н. Архиповой и Т.И. Егоровой посвящена вопросам организации коррекционной работы с этой группой дошкольников.

Обращаем Ваше внимание на статью О.И. Кокоревой «Игры-эстафеты для дошкольников», где даны основные положения по значению, специфике, организации и методике проведения игр-эстафет, представляющих известную сложность для практических работников.

Взаимодействие дошкольного образовательного учреждения и семьи в вопросах физического воспитания детей — актуальная и непростая задача. Это направление работы раскрывается в статьях Н.В. Полтавцевой и С.С. Прищепы.

Успех оздоровительной работы с детьми в дошкольном образовательном учреждении зависит от слаженной работы многих специалистов. Пример такого взаимодействия дается в статье И.А. Анохиной «Интегрированный подход к оздоровительной работе в ДОУ».

Надеемся на дальнейшее сотрудничество в Новом 2009 году, с наступлением которого поздравляем всех наших читателей. Желаем здоровья, счастья, взаимопонимания с детьми и их родителями!

С уважением, редакция

Психомоторно-интеллектуальное развитие дошкольников

Кувшинова О.А.,

*канд. пед. наук, старший воспитатель ГОУ —
д/с № 675 комбинированного вида, Москва*

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Проблема осознания движений у дошкольников тесно связана с такой отраслью педагогической науки, как методика, направленная на выяснение условий, методов, приемов обучения детей движениям, а также на уточнение деятельности самого педагога, так как от него зависит процесс обучения ребенка, достижение положительных результатов.

Для формирования осознания движений должны быть определенные предпосылки в области физического и психического развития, а также наличие соответствующего двигательного опыта у детей.

Чтобы достичь сознательного усвоения детьми выполняемых упражнений, необходимо определить условия, при которых они будут осознаваться, знать педагогические закономерности, способствующие осмысленному овладению движениями.

Проблема осознанности движений является составной частью более общей проблемы — управления движениями.

В конце XIX — начале XX в. в методике обучения двигательным действиям передовые ученые педагоги и физиологи стали обращать внимание на взаимосвязь первой и второй сигнальных систем при усвоении знаний и умений. Первый опыт изучения взаимодействия сигнальных систем был связан с развитием произвольных движений.

Схемы и модели, описывающие управление и регуляцию двигательных актов и построение движений, различаются количеством компонентов, характеристиками свойств и функций каждого из них, типом взаимоотношений между ними (Е.П. Ильин).

В управление движениями человека включены высшие формы деятельности мозга, связанные с сознанием, что дало основание назвать соответствующие движения «произвольными». Специфику произвольного действия составляет осознание.

Одним из первых физиологический механизм сознательных действий человека исследовал И.М. Сеченов. Он сделал вывод о том, что движениями управляют воля, деятельная сторона разума, что важна глубоко сознаваемая человеком возможность вмешаться в любой момент в текущее само собой движение и видоизменить его или по силе, или по направлению. Как считал И.М. Сеченов, речь служит «непосредственным воплощением того, что происходит в сознании».

В свою очередь И.П. Павлов пришел к выводу, что двигательная область коры больших полушарий выполняет также функцию анализатора и сознательные произвольные движения осуществляются в результате комплексной деятельности двигательного анализатора и других анализирующих систем. Он показал, что кроме пусковой энергии, раздражитель несет и пусковую информацию, позволяющую различать раздражители, ориентироваться во внешней среде. Раздражитель следует понимать как сигнал (это требование отразилось в названиях — «первая и вторая сигнальные

системы»). Сигнальную функцию следует считать одним из наиболее важных свойств рефлекса. Ученый утверждал, что произвольное можно сделать произвольным, если воздействовать на человека через вторую сигнальную систему, т.е. при помощи слова, речи.

Как свидетельствуют многочисленные исследования А.В. Запорожца и А.Р. Лурии, именно так происходит превращение произвольных двигательных реакций в произвольные двигательные акты у детей. Более того, А.Р. Лурия пришел к заключению, что система речевых высказываний может входить в любую функциональную систему, вследствие чего поведение ребенка приобретает произвольный характер. Это вполне согласуется с точкой зрения И.П. Павлова, который вторую сигнальную систему назвал высшим регулятором человеческого поведения. Усвоение движений у человека устроено таким образом, что он не может пользоваться ими только на уровне первой сигнальной системы. Именно словесная регуляция определяет произвольный характер всех действий и поступков людей.

Ученики И.М. Сеченова и И.П. Павлова подтвердили несомненное участие коры больших полушарий головного мозга, а следовательно, и сознания в процессе становления и совершенствования двигательного действия.

Позднее П.К. Анохин обосновал понятия «акцептор действия» и «обратная афферентация», что позволило ему объяснить способность предвидеть результат действия и корректировать последнее по ходу его выполнения. Целесообразное управление сложными движениями осуществляется с помощью «обратной афферентации», при посредстве которой нервная система непрерывно информируется о ходе выполнения двигательного намерения и обо всех отклонениях от заданного курса.

Однако «осведомительная информация» сама по себе не может осуществить управление двигательным действием. Чтобы правильно оценить осведомительную информацию и надлежащим образом перешифровать ее в «информацию исполнительную», в систему адекватных эфферентных импульсов, индивид должен хотя бы приблизительно знать, что и как нужно делать, иметь известную программу предпринимаемых действий. Физиологическим субстратом такой программы является тот добавочный афферентный комплекс условного возбуждения, который П.К. Анохин назвал акцептором действия.

Достаточно полно и последовательно процессы регулирования довольно большого класса движений описаны в теории Н.А. Бернштейна. Им была предложена обобщенная схема зам-

кнутого кольцевого координированного управления сформированного двигательного акта. Он убедительно показал, что управление сложным двигательным аппаратом человека не возможно без постоянного притока в ЦНС афферентных сигналов о состоянии кинематической цепи, осмысливания двигательной задачи и предвосхищения результата ее решения. Согласно теории Н.А. Бернштейна, основу управления движениями составляют не приспособление к условиям внешней среды, не ответы на внешние стимулы, а осознанное подчинение среды, ее перестройка в соответствии с потребностями индивидуума. Ученый высказал парадоксальный тезис о том, что двигательное упражнение — это повторение без повторения. Даже простейшее движение, доведенное до автоматизма, в своих конкретных реализациях всегда неповторимо. Это значит, что движение не воспроизводится, а строится каждый раз заново. В этом заключается глубочайшее своеобразие живых, по его выражению, движений.

Развивая идею И.М. Сеченова об иерархической многоуровневой организации системы управления движениями, Н.А. Бернштейн выделил пять уровней сознательного управления движениями. Каждый из уровней управления имеет свою функцию. Координированная работа органов, реализующих двига-

тельные действия, осуществляется на основе сенсорных коррекций со стороны различных органов чувств, протекающих по механизму рефлекторного кольца.

Сенсорные коррекции, в свою очередь, зависят от характера двигательной задачи, ведутся целостными синтезами и имеют несколько иерархически взаимосвязанных уровней.

Уровень «А» — самый низкий и филогенетически очень важный — управляет тонусом, уровнем возбудимости отдельных мышц, руководит построением некоторых произвольных действий (вибрационно-ритмических), принятием и удержанием определенной позы. Большая же часть движений, регулируемых данным уровнем, остается на протяжении всей жизни неосознаваемой.

Уровень «В» — уровень силовых, содружественных движений и стандартных штампов. В нем перерабатываются сигналы от мышечно-суставных рецепторов, которые сообщают о взаимном положении и движении частей тела. Уровень «В» участвует в организации движений более высокого уровня: мимика, подтягивание, ритмика и т.д.

Уровень «С» — уровень пространственного поля, один из самых ответственных в построении движений. Это связующее звено между действиями, движениями и тем пространством, в

котором живет и действует ребенок. Он отвечает за «переместительные» движения: ходьбу, бег, лазанье и т.д.

Уровень «D» — уровень предметных действий, регулирует действия, присущие исключительно человеку, церебрально-корковый, который «заведует» организацией действий с предметами. Являясь монопольным человеческим уровнем, он отражает не столько движения, сколько действия.

Уровень «Е» — высший уровень интеллектуальных двигательных действий, создающий мотив для двигательного акта и осуществляющий его основную смысловую коррекцию. Он окончательно приводит результат движений в соответствие с намерением, с той самой моделью, которую ребенок мысленно создал перед началом своего действия.

Высшие уровни не имеют достаточной обратной связи с мышцами-эффекторами, поэтому не могут осуществлять полноценное управление их деятельностью, низшие не могут самостоятельно регулировать смысловую направленность движений и нуждаются в «руководстве сверху».

Именно поэтому вновь формирующееся движение несовершенно: высшие уровни управления, обеспечивающие смысловую направленность, вынуждены выполнять несвойственные им функции: вмешиваться в управ-

ление перемещениями отдельных звеньев тела, уточнять усилия и т.д. Система управления движениями совершенствуется по мере их становления: формирующиеся межуровневые субординации у низших уровней принимают на себя свойственные им функции, высшие — не вмешиваются в решение «мелких» задач, оставляя за собой контроль смысла и общей структуры движений. Действие становится четким, оптимальным, быстрым, свободным, что свидетельствует о становлении навыка. В управлении сложными процессами участвуют сразу несколько неравноправных «уровней». Один из них — ведущий, в то время как другие играют роль фона («фоновые уровни», по терминологии Н.А. Бернштейна). При этом деятельность, выражающаяся во внешне одинаковых движениях, может строиться на разных неврологических уровнях, в зависимости от того, какие раздражители играют в ней главную роль. Сознательными всегда считаются раздражители ведущего уровня, каким бы этот уровень не был.

Многоуровневая система регуляции движений раскрывает роль осознанности. Отличие человеческой системы управления движениями от системы животных состоит в наличии у человека чисто человеческих уровней (С, D, E), свидетельствующих о взаимосвязи чувственного и логического познания, в

основе которой лежит понимание и осознание.

Большое значение осознанности придавал в своих работах С.Л. Рубинштейн. «Осознание», по его мнению, представляет собой отражение объективной реальности посредством «объективированных» в слове общественно выработанных значений. Он разработал принцип единства сознания и деятельности. Осознанность формируется в действии. Рассматривая связь осознания и внимания и критикуя широко распространенную тенденцию связывать внимание специально с восприятием, С.Л. Рубинштейн указывает: «Внимание выражает специальную закономерность процесса осознания».

Таким образом, при формировании у дошкольников осознания движений следует прежде всего формировать внимание к ним, благодаря чему они становятся предметом осознания.

Точку зрения С.Л. Рубинштейна разделяют Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, которые также считают, что осознанность формируется в деятельности.

Так, А.Н. Леонтьев писал, что неосознанное вообще произвольно не воспроизводимо — таково бесспорное правило (хотя, конечно, не имеющее обратной силы). Этим правилом практически всегда пользуются в тех случаях, когда, для того чтобы установить, было ли осознано то или иное явление,

предлагают дать себе в нем отчет, т.е. требуют именно произвольного воспроизведения его в сознании.

Осознание, согласно Л.С. Выготскому, означает иное направление «деятельности сознания», при котором предметом сознания становятся собственные действия. С его точки зрения, в осознании чрезвычайно важную роль играет речь. Благодаря ей ребенок впервые становится способным обратиться к себе как бы со стороны, рассматривая себя как некоторый объект; речь помогает ему овладеть этим новым объектом.

Основываясь на положениях Л.С. Выготского, А.Р. Лурия предположил, что развитие произвольного действия начинается со способности ребенка воспринимать речевую инструкцию взрослого. Действия по инструкции выступают опосредованным речевым знаком, средством овладения своим поведением.

Проблемой осознанности движений занимался и П.Ф. Лесгафт. Он первым противопоставил осознанность механическому заучиванию движений. На первый план ученый выдвинул принцип сознательности, неразрывно связывая физическое развитие с духовным, т.е. умственным, нравственным и эстетическим развитием, показывая огромное влияние не только физиологических процессов на психические, но и психических на физиологические. Цель

физического воспитания, по П.Ф. Лесгафту, состоит в том, чтобы мышечная двигательная деятельность человека была «умственно проверенной и направленной». Само физическое упражнение ученый рассматривал как единый процесс физических и психических отправлений. Он писал о том, что ребенок должен научиться управлять своими движениями, руководствуясь ощущениями, связанными с мышечной деятельностью. Путем анализа и сравнения получаемые извне впечатления переходят в умственную работу, появляясь уже затем в виде отвлеченных понятий. В связи с этим он выделяет две неразрывно связанные задачи физического воспитания. Первая задача — развитие умения изолировать отдельные движения, сравнивать их между собой. Сознательно вызывать в нужных условиях то или иное изолированное движение или их комбинации, притом что каждое движение выполняется как самостоятельный элемент, которому не сопутствуют никакие лишние движения. Вторая задача физического воспитания — формирование способности тонко и точно дозировать движения по усилию, направлению и времени. П.Ф. Лесгафт, указывая на необходимость тщательно разъяснять ученикам как способ, так и цель выполнения упражнения, выдвинул требование — выполнять физические

упражнения главным образом по слову педагога. Такой путь делает процесс обучения более эффективным, потому что вызывает повышенную умственную активность обучающихся.

Иначе говоря, мы видим, что такие исследователи, как Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев и Л.С. Рубинштейн, в качестве основных характеристик осознанности выделяют наличие мотивации, понимание своих действий в деятельности при активном участии речи. Человеческое познание представляет собой процесс отражения, который начинается с ощущения и поднимается до диалектического мышления, отражая действительность во всем ее многообразии. Скачок от ощущения к мысли состоит в том, что совершается переход от отражения явления к отражению сущности, от непосредственного к опосредованному, от единичного к общему.

Анализ различных подходов к осознанности позволяет выделить следующие характеристики. **Осознанное выполнение движений** — продукт развития личности ребенка в ходе собственной активной деятельности, в результате усвоения способов деятельности (Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн и др.). **Осознание** — не только знание, понимание последовательности выполнения движений, но и отношение к этим движениям (А.Н. Леонтьев). Формирование

осознанных действий происходит при активном участии речи — одним из показателей степени их осознанности (А.Р. Лурия). **Осознанность движений** — отношение ребенка к своей деятельности, восприятие и понимание цели и способа действия, осмысление техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения собственного тела, умение выбирать наиболее рациональный способ деятельности, самостоятельно и творчески решать двигательные задачи (А.В. Кенеман, Н.В. Полтавцева, Э.Я. Степаненкова и др.).

Степень осознания движений зависит от содержания знаний и способов оперирования ими. Установлено, что при определенной организации физического воспитания детям доступно усвоение общих положений и закономерностей, связанных с овладением двигательными действиями и их использованием. Осознание значительно меняется в зависимости от содержания и стоящей перед ребенком двигательной задачи. Возрастные закономерности осознания проявляются через умственное развитие. Доказано, что в процессе умственного развития ребенок овладевает различными видами ориентировочных действий, начинает самостоятельно анализировать, оценивать, обобщать. Развитие осознания тесно связано с освоением логических форм мышления и доступно детям

старшего дошкольного возраста (А.В. Запорожец, Л.А. Венгер, В.В. Давыдов, Н.Н. Поддьяков и др.).

Таким образом, в работах физиологов, психологов и педагогов о взаимосвязи и взаимозависимости психического и физического развития ребенка признается важность и необхо-

димость осознания детьми двигательных действий (Е.А. Аркин, В.М. Бехтерев, Н.А. Бернштейн, Н.Е. Введенский, Л.С. Выготский, В.В. Гориневский, А.В. Запорожец, П.Ф. Лесгафт, А.В. Кенеман, А.Н. Леонтьев, А.А. Леонтьев, И.П. Павлов, И.М. Сеченов, С.Л. Рубинштейн, А.А. Ухтомский).

Ирина Софья Дмитриевна

Кокорева О.И.,

канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой детской психологии и дошкольного образования Тульского педагогического университета им. Л.Н. Толстого

В физическом воспитании детей первостепенное значение имеет подвижная игра, как деятельность, отвечающая их возрастным потребностям, и как средство разностороннего развития. В ней заключен целый комплекс эмоционально-оздоровительных, познавательных и воспитательных компонентов.

Один из видов подвижных игр — игры-эстафеты. **Игры-эстафеты** — сознательная, активная деятельность соревнующихся между собой команд, направленная на достижение общей цели путем выигрыша благодаря более быстрому, правильному, рациональному выполнению игровых заданий каждым участником на своем этапе, связанная с обязательным соблюдением правил и активным преодо-

лением встречающихся препятствий.

Соревнование создает в них особый эмоциональный и физиологический фон, опосредованный план отношения и оценки собственной деятельности через оценку продуктов, итогов деятельности другого ребенка. Оно усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма, как правило более значительному, чем при внешне аналогичных несоревновательных нагрузках.

Игры-эстафеты целесообразно использовать в работе со старшими дошкольниками, поскольку к пяти годам у них появляется тенденция сравни-

вать себя с другими, развивается повышенная чувствительность к оценке своих действий как со стороны взрослого, так и со стороны своих товарищей, формируется интерес прежде всего к результату игры.

Непосредственно воспринимаемая, близкая и понятная детям *цель* и условия ее достижения в играх-эстафетах в большей степени мобилизуют их двигательные возможности, чем цель, поставленная в обобщенной словесной форме (например, прыгнуть как можно дальше). Стремление наилучшим образом выполнить игровую задачу и достичь успеха служит стимулом совершенствования движений, а заинтересованность в результате способствует повышению показателей.

К пяти-шести годам дети уже могут подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели, и игры-эстафеты, требующие реализации намеченной линии поведения, в значительной степени стимулируют совершенствование способности к его волевой регуляции.

Эти игры можно отнести к проблемному методу обучения, так как в процессе игровой деятельности перед детьми ставится проблема для самостоятельного решения, и они сами ищут ответ для решения тех или иных двигательных задач. Такие знания, добытые собственными усилиями, лучше усваиваются и запоминаются.

Использование игр-эстафет в работе с детьми старшего дошкольного возраста возможно при условии продуманного и корректного педагогического руководства.

Необходимо знать, что соревнование на быстроту выполнения движения может вводиться только на этапе совершенствования навыка. Движения, включаемые в эстафету, должны быть достаточно хорошо освоены детьми на этапах начального и углубленного разучивания.

После того как движение будет разучено в упражнениях без соревнования, можно ввести игровые упражнения с соревнованием элементарного типа («Кто точнее поразит цель?» и т.п.) для подъема интереса к качественному и точному выполнению движений и подведения детей к командным соревнованиям.

Педагогу необходимо внимательно отнестись к подбору детей для участия в таких упражнениях. Они должны быть примерно равны по уровню физической подготовленности и по степени овладения движением. Соблюдение этого условия необходимо для поддержания у дошкольников уверенности в своих силах, чтобы один и тот же ребенок не оказывался постоянно победителем или проигравшим, что понизит уровень его самооценки.

Наряду с упражнениями, в которых соревнуются между

собой отдельные дети, можно организовать соревнования между парами дошкольников. Поскольку выигрыш в них зависит в равной мере от обоих участников, они осознают взаимную ответственность и необходимость дружных и слаженных действий. Например, игровое упражнение «Кто быстрее причалит?», в котором соревнуются две-три пары детей. Один из пары — «матрос причаливающего корабля» по команде педагога-«капитана» «Причалить!» бросает конец каната второму игроку — «матросу на причале». Тот должен поймать его и закрепить на «причальной тумбе», т.е. закрутить вокруг стойки. При этом действует правило — никому из игроков не разрешается заступать за ограничительные линии.

При введении командных соревнований нужно объяснить детям, что эстафета — это игра, где соревнуются команды и побеждает более дружная из них, игроки которой не только выполняют задание быстрее всех, но и действуют честно, соблюдают правила, точно выполняют движения.

Необходимо четко указать детям на построение команд, на то, что во время игры все ее участники, кроме тех, кто выполняет задание, должны находиться за ограничительной линией, что первый игрок начинает движение по сигналу, а все остальные только после передачи эстафеты.

Особое внимание следует обратить на момент передачи эстафеты: по окончании своего этапа ребенок должен передать точно в руки следующему предмет, с которым выполняется задание, или легко дотронуться до его плеча, после чего принявший эстафету игрок пересекает линию старта, а передавший занимает место в конце колонны. Команда заканчивает игру, когда последний участник, передав эстафету капитану, займет свое место и члены команды построятся так же, как перед ее началом.

Педагог должен разъяснить детям обязанности капитана (начинать игру, сигнализировать об окончании выполнения задания командой, подняв вверх предмет или руку, следить за построением и порядком) и судьи (следить за соблюдением правил, точным выполнением движений, присуждать победу), объяснить, что судья может не засчитать победу команде, закончившей игру первой, если ее игроки нарушают правила, допускают ошибки при выполнении движений.

При организации и проведении игр-эстафет необходимо следить за тем, чтобы одни и те же дети не входили все время в одну и ту же команду, и подбирать команды в целом и игроков, соревнующихся между собой, равных по силам, с приблизительно одинаковым уровнем физического развития.

Особое внимание нужно обратить на то, чтобы дети хорошо усвоили и осознанно выполняли правила эстафет, которые постепенно должны стать для них самостоятельным регулятором поведения в игре. Поэтому первоначально задания эстафет не должны быть сложными. В противном случае дошкольники не смогут сосредоточиться одновременно и на их выполнении, и на соблюдении правил.

Вначале целесообразно предлагать игры с несложными сочетаниями двух-трех видов попеременно выполняемых движений (например, бег и прыжки на двух ногах, бег и пролезание в обруч и т.п.), затем количество движений можно увеличить до пяти, усложнить их комбинации, способы и условия выполнения.

Для проведения игр-эстафет нужно подобрать необходимое оборудование: мячи разных размеров, дуги, гимнастическую лестницу, канат, обручи, стойки, гимнастические скамейки, кегли, кольцебросы, полосу препятствий. Двигательные задания могут состоять из элементов спортивных игр, которые дети осваивают на физкультурных занятиях: футбола, баскетбола, хоккея, городков. С этой целью в эстафетах используются ворота, футбольные и баскетбольные мячи, шайбы, клюшки, баскетбольные корзины.

При подборе игр должны учитываться время года, место проведения, задачи, уровень

физической подготовленности, степень сформированности двигательных навыков участвующих в них детей.

Критериями отбора служат: доступность содержания и правил игры, уровень сложности включенных в нее движений и их комбинаций, соответствие нагрузки возможностям детей, разнообразие вариантов и сочетаний движений, условий их выполнения.

Планируя проведение эстафеты, педагог должен выделить ее цель, наметить воспитательные задачи, продумать приемы в случае нарушения правил игры, возникновения у участников отрицательных эмоций и негативных реакций, подобрать атрибуты и пособия, привлечь к их подготовке детей.

В ходе объяснения игры перед участниками ставится цель — выиграть, выполнив задания, не нарушая правил, подробно раскрываются содержание эстафеты, последовательность игровых действий, указываются и уточняются места расположения участников, объясняются условия соревнования, критерии оценки, объясняются правила, мотивируется необходимость их выполнения.

При повторении знакомой игры целесообразно предложить детям самим рассказать ее содержание, напомнить правила. Педагог может внести в игру изменения, привлечь дошкольников к придумыванию вариан-

тов, предложив им усложнить задание, заменить оборудование или одно движение на другое.

При проведении эстафеты нужно ориентировать детей на взаимный интерес в игре, постоянно напоминая и разъясняя им, что общий итог зависит от успехов каждого участника и достигается совместными усилиями, формировать у них ответственность перед своей командой, направлять внимание детей на правильное выполнение движений.

По окончании игры необходимо подвести итоги, рассматривая выигрыш как результат слаженных действий всей команды, правильного решения игровой задачи, соблюдения правил, а проигрыш — как результат недружных действий (например, не успели вовремя построиться по окончании игры), неверного решения задачи (выбрали неподходящий способ подлезания, при котором задевали шнур с колокольчиком), а также несоблюдения правил (выбегали из-за черты до передачи эстафеты или обегали не все флажки). Педагог должен похвалить тех детей, которые не допустили ошибок при выполнении игровых действий и не нарушили правила.

Для предотвращения таких негативных проявлений, как злорадство, насмешки, недоброжелательность и зависть к выигравшим, зазнайство, нужно формировать у детей правиль-

ное отношение к выигрышу и проигрышу.

Выигрыш выступает прежде всего как оценка качества действий детей в игре и умения команды действовать согласованно и дружно. Соответствующей оценкой выигрыша или проигрыша нужно побуждать детей к желанию не подвести свою команду, к проявлению находчивости, старательности, соблюдению правил игры и норм взаимоотношений.

Очень важно научить детей разбираться в причинах неудач. Это поможет предупредить возникновение отрицательных эмоциональных проявлений, не даст им распространяться на весь комплекс условий деятельности, при которой было пережито огорчение. Указание на причину ошибки и пути ее исправления при неудачном выступлении ребенка учит его спокойно относиться как к выигрышу, так и к проигрышу.

Чтобы научить детей анализировать причины успехов и неудач, целесообразно привлекать их к оценке собственных действий и действий других детей в эстафете. При этом важно добиваться того, чтобы дети не только говорили о нарушениях, указывали на неточное выполнение движения, но и объясняли, как надо исправить ошибку. Ребенку следует задавать вопросы: «Как ты думаешь, почему ты сегодня выиграл (проиграл)? Что получилось хо-

рошо? Что не получилось? Как надо было действовать, чтобы не допускать ошибок?»

Чтобы у детей не возникло недоброжелательного отношения к менее ловкому сверстнику, педагог должен направлять их внимание на то, как он настойчиво тренируется, чтобы не подвести команду, на его достижения в игре, на то, что он четко соблюдает все правила.

Дошкольников привлекают в играх яркие образы, действия от имени персонажей, поэтому целесообразно организовывать *сюжетные игры-эстафеты*, построенные на основе имеющихся у детей представлений, с тематикой, отражающей эпизоды из жизни людей, животных, игровыми образами и обусловленными сюжетом действиями. В содержании таких игр заключается большой познавательный материал, способствующий расширению кругозора ребенка, уточнению его знаний, развитию воображения (см. приложение).

Перевоплощаясь в игровой образ, дети действуют в соответствии с ним и сюжетом. В сюжетной ситуации отражаются реальные эпизоды. В таких играх преодолевается познавательный и эмоциональный эгоцентризм, развивается произвольность поведения. Ребенок, принимая роль какого-либо персонажа, учитывает его позицию, особенности поведения. Разыгрывая роль, он стремится приблизить ее к эталону. Поэто-

му, воспроизводя типичные ситуации, дошкольник подчиняет свои собственные желания, импульсы и действует в соответствии с социальными образцами. Так, выполняя в эстафете роль моряка, он старается проявить присущие реальному моряку качества: смелость, находчивость, дисциплинированность, товарищество.

Для объяснения сюжетных игр-эстафет может быть использован образно-сюжетный рассказ.

По мере освоения детьми правил игр-эстафет, формирования у них способности к оценке и анализу итогов игры, в игру вводятся очки, вносятся внешнее оформление: эмблемы, табло.

Вначале порядок начисления очков (баллов) педагог устанавливает при объяснении эстафеты, затем он привлекает к этому будущих участников, определяя вместе с ними, за какие действия будут начисляться премиальные или штрафные очки, какое количество штрафных баллов ведет к проигрышу победившей по скорости команды.

Обязанности судьи в игре выполняет педагог. К участию в судействе в роли его помощников могут быть привлечены дети. В их обязанности входят: подсчет очков, начисление штрафных очков при неправильном выполнении задания, наблюдение за выполнением правил (например, за уходом игрока на дистанцию только после пере-

дачи ему эстафеты). При введении этой роли с детьми проводится беседа об обязанностях помощника судьи, о том, что значит судить честно и справедливо. Детям нужно объяснить, что если помощник попытается подсудить той или иной команде, это обязательно заметят судья или игроки. В таком случае команда считается проигравшей, а ребенок, не справившийся со своей ролью, больше не будет ее выполнять.

Для подсчета очков помощники судьи в процессе игры используют табло, коробочки с двумя разноцветными отделениями и картонные кружки. При успешном выполнении действия, за которое начислялось очко (например, попадание в цель), помощник судьи откладывает в коробочку или выкладывает на табло кружок. При подведении итогов игры количество очков подсчитывается.

Аналогично происходит подсчет штрафных баллов: каждое замеченное нарушение отмечается кружком. При анализе эстафеты помощник объясняет, за какие именно нарушения он оштрафовал команду. Если игра требует одновременно подсчета и премиальных и штрафных очков, используются кружки соответственно зеленого и красного цвета.

Планируя проведение эстафеты, педагог должен учитывать, что по степени сформированности движений и уровню физи-

ческой подготовленности между детьми наблюдаются большие различия. Вследствие этого одинаковые задания в эстафетах, вызывая определенные трудности у одних детей, являются слишком легкими для других. Трудность получения результата в игре, удовлетворение от его достижения у одних детей способствуют их интересу к ней. У других, с легкостью справляющихся с поставленной задачей, могут проявиться признаки самоуверенности и небрежного отношения к выполнению движений. Чтобы избежать этого, разным детям в эстафетах могут быть предложены дифференцированные задания, уровень сложности которых определяется физической подготовленностью ребенка, а также задания, в выполнении которых участвуют одновременно по двое детей от каждой команды. С этой целью проводят комбинированные, встречные и парные эстафеты (см. приложение).

В *простых эстафетах* задания одинаковы для всех участников, в *парных* — команда состоит из пар детей, и одинаковое задание выполняется каждой парой участников, в *комбинированные* включаются дифференцированные, вплоть до индивидуально подобранных, задания. Для их составления могут быть использованы, во-первых, различные виды основного движения, например, для одних детей — лазанье по канату, для других —

лазание по гимнастической лестнице. Во-вторых, разные по степени трудности способы выполнения того или иного движения. Например, нечетные номера команд выполняют ведение баскетбольного мяча одной рукой по гимнастической скамейке, а четные номера — то же самое, но по полу. В-третьих, задания, индивидуально подобранные для каждого номера команды.

Учитывая сложность таких эстафет, для создания у детей четкого представления о предстоящем выполнении задания после объяснения игры целесообразно предложить им описать предстоящие действия.

Для участия в парных эстафетах в пары подбираются дети с разным уровнем физической подготовленности, которые совместно выполняют задание.

Во *встречных эстафетах* построение команд в одном случае предполагает выполнение одинакового задания всеми игроками, в другом — дает возможность включения дифференцированных заданий и осуществления индивидуального подхода к детям.

В таких играх участники движутся навстречу друг другу. Каждая из команд разделена на две подгруппы, находящиеся на противоположных сторонах площадки. При этом задание может выполняться без смены игроком направления движения (в этом случае по ходу эстафеты проис-

ходит обмен подгрупп местами), а также со сменой (при этом обмена местами не происходит).

Поскольку понимание задания детьми в такой игре вызывает некоторую сложность, при первом ее объяснении желательно использовать наглядный показ.

Игры-эстафеты дают возможность для применения на практике не только двигательных навыков, но и полученных детьми знаний по другим разделам программы. Для этого, наряду с сюжетными эстафетами, можно использовать игры с дополнительными заданиями.

К подбору таких заданий нужно подходить дифференцированно, т.е. их сложность должна зависеть от того ребенка, которому они предназначены. Например, в заданиях по математике для одних детей может быть использована цифровая запись, для других — карточки с изображением определенного числа предметов.

В *играх с дополнительными заданиями* дети учатся быстро принимать решения, применять полученные на занятиях знания в необычной, эмоционально насыщенной игровой обстановке. Это требует от них проявления выдержки, умения сосредоточиться, быстро найти нужное решение.

Для эмоциональной разрядки, снятия эмоционального возбуждения и напряжения от участия детей в соревновании педагог

может организовать *игры с юмористическими заданиями*, которые несут огромный заряд положительных эмоций и очень привлекательны для дошкольников.

В играх-эстафетах могут быть использованы различные способы построения команд, предусматривающие разные направления движения игроков по дистанции.

Для их разъяснения целесообразно использовать макет с фишками, наглядно демонстрируя передвижение игроков и последствия несоблюдения правил.

Игры-эстафеты могут включаться в сценарии зимнего и летнего спортивных праздников. В зимнее время на спортивной площадке организуют эстафеты на санках и лыжах, где закрепляются и совершенствуются навыки, полученные детьми на занятиях. Чтобы обеспечить участие всех детей в эстафете, в то же время не затягивая ее и не допуская долгого ожидания своей очереди, можно провести комбинированную эстафету, в которой каждый игрок или пара представляют какую-нибудь спортивную игру или спортивное упражнение.

Распределение заданий происходит накануне праздника, совместно с детьми. Педагог предлагает им оценить свои силы, выбрать для выполнения

каждого из них того ребенка, кто лучше справится с заданием. На прогулке можно организовать тренировки для лучшего выступления на празднике.

Наряду с другими заданиями эстафеты могут быть включены в программу конкурса типа «Семейные старты». В них принимают участие и дети и взрослые. В этом случае задания должны быть подобраны так, чтобы они носили юмористический характер. Это поможет снять эмоциональную напряженность соревнования.

Развивая творческую направленность деятельности детей, педагог может предложить им самим придумать игры-эстафеты. Детям напоминают, что для этого нужно описать содержание игры, правила, построение команд, определить, за что будут начисляться очки. При объяснении игры целесообразно предоставить детям возможность пользоваться макетом. Придуманные игры записывают в специальный альбом.

При правильном использовании игр-эстафет в них содержатся большие возможности не только для совершенствования двигательных навыков, но и разностороннего развития ребенка, формирования таких личностных качеств, как товарищество, взаимопомощь, ответственность, настойчивость в достижении цели, честность, а также интерес к спорту.

Виды игр-эстафет

Название	Сюжет	Игровые действия и правила	Указания к игре
1	2	3	4
Сюжетные игры-эстафеты			
«Школа юнг»	Все дети-юнгы, которые тренируются, чтобы стать моряками. По сигналу — удару «корабельного колокола» первые номера начинают движение и последовательно проходят полосу препятствий: гимнастическую скамейку, ряд дуг разной высоты, веревочную лестницу со спрыгиванием в круг, балансиры	Влезать по веревочной лестнице нужно до самого верха, а спрыгивать в круг только со специально обозначенной ступеньки. Сбитый снаряд (дуги, балансиры) необходимо вернуть в прежнее положение	Препятствия в игре могут меняться. На веревочной лестнице красной лентой обозначается ступенька, с которой можно спрыгнуть в круг. Диаметр круга и расстояние от него до лестницы варьируются по усмотрению воспитателя. В качестве балансиров могут использоваться деревянные бруски разной высоты
«Пчелы летят за медом»	По сигналу первые игроки команд бегут к «улью». По пути они должны взять из каждой корзины-«цветка» по одному теннисному шарiku — «нектар», затем положить их в улей	Из каждой корзины разрешается брать только по одному шарiku. Упавший шарик подбирать нельзя. Выигрывает команда, собравшая больше «меда»	В качестве «улья» используется картонная коробка с отверстием, диаметр которого чуть больше диаметра шарика. После игры подсчитывается количество шариков в каждой коробке
«Пчелы собирают мед»	Каждая команда представляет «улей с пчелами». По сигналу «пчелы» «вылетают из ульев» — пролезают в вертикально поставленный обруч и бегут по узкой извилистой «просеке» из стоек	Потерянный мяч поднимать нельзя. Если игрок сдвинул с места стойку, он получает штрафное очко. За собранные мячи начисляются премиальные очки. Каждое штрафное очко	Диаметр обруча 70 см. Расстояние между стойками варьируется по усмотрению воспитателя. Коридор из стоек может на своем протяжении сужаться и расширяться. Чтобы финиширующий и стартующий

1	2	3	4
	«деревьев» к «лугу» (корзинам) за «нектаром». Из корзины игрок должен взять столько мячей, сколько он сможет унести с собой, и вернуться по той же дорожке обратно	гасит одно премиальное. Игрок начинает движение после того, как предыдущий пролез в обруч и оказался за линией	игроки не мешали друг другу, команды выстраиваются немного правее обруча (можно использовать ограничительную линию). После выполнения задания дети складывают мячи в коробку. <i>Вариант:</i> на стойках укреплены корзины с мячами, игроки «собирают мед» из них
«Полет космического корабля вокруг Земли». В игре используется построение в круг, в шеренгу	Игроки — «капитаны космических кораблей», которые поочередно «стартуют с Земли» и, «облетев ее по круговой орбите», возвращаются обратно. По сигналу игроки, стоящие крайними от центра, бегут с внешней стороны по кругу, стараясь не «столкнуться» с «метеоритами» — не задеть набивные мячи и кубы, расставленные с внешней стороны круга, передают эстафету следующему игроку и занимают место в конце шеренги у центра круга	Бежать можно только с внешней стороны круга. Игроки, стоящие в кругу, не должны выходить за его пределы. Игрок имеет право выйти за пределы круга только после получения эстафеты. За «столкновение с метеоритом» назначается штрафное очко	Центр круга обозначен глобусом. В качестве сигнала используются обратный счет и команда «Пуск!». При повторе игры направление движения меняется. При первом объяснении можно использовать макет

1	2	3	4
Игры-эстафеты с элементами спортивных игр и упражнений			
Футбольная эстафета	Игроки ведут мяч ногой до второй ограничительной линии и от нее бьют по воротам. Мячи раздаются перед игрой	Бить по мячу можно только с линии броска. Касаться мяча руками нельзя	Расстояние между ограничительными линиями 10—15 м, от второй ограничительной линии до ворот — 2—3 м. У ворот для подсчета забитых мячей можно поставить помощников судьи
Футбольная эстафета в круге. В игре используется построение в круг, в колонну с прямолинейным движением	По сигналу первые номера с мячом в руках бегут к ориентиру и, положив мяч справа от него, ногой посылают мяч вторым номерам, а сами занимают место в конце колонны либо слева от ориентира	Ребенок, возвращающийся в конец колонны, не должен мешать выполняющему задание игроку. Удар по мячу производится справа от ориентира, команды выстраиваются слева от него	Вместо бега в игре может быть использовано ведение мяча ногой. Мяч после передачи может быть остановлен рукой или ногой, способ оговаривается заранее
С баскетбольным мячом. Построение как в предыдущей игре	Первые номера ведут баскетбольный мяч до ориентира и оттуда передают его тем или иным способом вторым номерам. Далее — действия как в предыдущей игре	Правила аналогичны правилам предыдущей игры	Способы ведения и передачи мяча оговариваются заранее, выбираются в зависимости от усвоения детьми, могут быть разными для четных и нечетных номеров

1	2	3	4
Хоккейная эстафета Вариант «а»	По сигналу первые номера ведут шайбу клюшкой между предметами, обводят ее вокруг флажка и, ведя шайбу сбоку от предметов, возвращаются обратно, где передают шайбу и клюшку следующему игроку	Шайба при передаче должна пересечь линию финиша. Сбитый предмет должен быть установлен на место	В игре может быть использовано построение как в предыдущих играх. Расстояние между предметами от игры к игре сокращается, а количество предметов увеличивается
Вариант «б»	Дети ведут шайбу и бросают ее по воротам с линии броска, затем бегом возвращаются обратно и передают клюшку следующему игроку	Бросать шайбу можно только с линии броска. За попадание команда получает очко	Шайбы перед игрой раздаются каждому игроку команды. Ширина ворот 80 см. Расстояние от линии броска до ворот от 1,5 до 3,5 м
«Проведи мяч». В игре используется построение по кругу	Игроки каждой из команд располагаются по кругу друг за другом. По сигналу первые номера покидают свое место и обводят мяч между остальными членами команды. Закончив свой этап, они занимают свое место и броском передают мяч вторым номерам. Игра заканчивается, когда мяч снова оказывается у первого номера	За потерю мяча начисляется штрафное очко. Вести мяч можно только определенным, заранее оговоренным способом	Расстояние между игроками 1—1,5 м. Места игроков могут быть размечены. Способы ведения мяча могут быть различными. Они определяются воспитателем заранее. Вместо мяча могут быть использованы шайба с клюшкой, маленький мяч и клюшка, волан и ракетка для бадминтона

1	2	3	4
С городками	По сигналу первые номера бросают биты, стараясь сбить городок. Если это удастся, игрок устанавливает городок на прежнее место, подбирает биты, возвращается обратно и передает биты второму номеру. Если игрок допускает промах, он подбирает биты, обегает квадрат, где установлен городок, и возвращается обратно	За сбитый городок игрок получает премиальное очко. Бросать биты можно только от линии броска	Расстояние от линии старта до места броска 1—1,5 м, а от места броска до городка определяется воспитателем в зависимости от сформированности навыка у детей. Способ метания биты может быть оговорен заранее. Размер квадрата 141 м. <i>Вариант:</i> городок нужно выбить за пределы квадрата
Парные эстафеты			
«Винни-Пух и Пятачок идут за медом»	По сигналу дети бегут к гимнастической лестнице, на верхней ступеньке которой укреплен баскетбольная корзина с завязанным дном, в которой лежат мячи (диаметром около 10 см). «Винни-Пух» быстро взлезает по лестнице, достает один мяч и бросает в «горшок». «Пятачок» должен подставить «горшок» под бросок и поймать им мяч. «Винни-Пух» слезает с лестницы, и дети бегом возвращаются обратно	Подбирать упавший мяч нельзя. Нельзя пропускать рейки при влезании и слезании с лестницы	В игре используются эмблемы с изображением Винни-Пуха и Пятачка, приколотые к майкам. При подготовке к игре дети раскрашивают заготовки и вырезают эмблемы. В качестве «горшка» используют полусферу из старых резиновых мячей или корзинки без ручек. Роль Винни-Пуха играет физически подготовленный ребенок. <i>Вариант:</i> к ступенькам лестницы прикреплены колокольчики. Задевать их нельзя — «разбудишь пчел». Задевший колокольчик игрок получает «укус пчелы» — штрафное очко

Продолжение табл.

1	2	3	4
Прыжки парами	По сигналу игрок, стоящий вторым в паре, кладет руки на плечи первому и они, прыгая на двух ногах, вдвоем начинают выполнять задания: — прыжки по узкой извилистой дорожке; — между предметами; — «с кочки на кочку». Назад игроки возвращаются бегом, взявшись за руки	Выход с дорожки наказывается штрафным очком. Сбитый предмет необходимо установить на прежнее место. Каждый заступ с «кочки» в «болото» наказывается штрафным очком. Нельзя убирать руки с плеч партнера	Ширина дорожки постепенно сокращается с 50 до 30 см. Используются кегли или кубики из пластмассы. «Кочки» обозначаются мелом, тонкими поролоновыми подушками, обручами. Расстояние между ними постепенно увеличивается
«Дружные моряки»	По сигналу дети с обручами «салятся в лодку» — надевают обруч на себя, удерживая его двумя руками, и отправляются на «другой берег», чтобы перевезти с него другого матроса, бегут между кубиками, стараясь не задеть их. Забежав за противоположную линию, ребенок с обручем останавливается, к нему «в лодку садится» (пролезает в обруч) первый ребенок из колонны, и игроки выполняют то же задание вдвоем. Затем передают обруч следующему игроку и становятся в конце колонны парой	Сбитый кубик необходимо установить на прежнее место, либо за это начисляется штрафное очко. Пролетать в обруч на противоположной старту стороне игрок должен только за чертой, а не в игровом поле	Расстояние между кубиками 30—50 см. Кубики — бакены, обозначающие фарватер для плавания, или льдины. За сбитый кубик идет начисление штрафных очков. Их подсчет ведет помощник судьи, он же устанавливает кубик на прежнее место

1	2	3	4
Комбинированные эстафеты			
С мячом	Первые (и все нечетные) номера бегут по гимнастической скамейке, отбивая мяч одной рукой сбоку от себя об пол (<i>вариант</i> : перед собой — от скамейки), прыгивают с мячом в руках в нарисованный на полу квадрат, подбегают к корзине и кладут в нее мяч, бегом возвращаются обратно. Вторые (и все четные) номера бегут по скамейке, прыгивают в квадрат, берут мяч из корзины и с ним в руках бегут обратно	Четные номера стартуют после того, как предыдущий игрок дотронулся до их плеча, нечетные — после передачи им мяча. Потерявший мяч игрок должен поднять его и продолжить движение с того места, где оно прервалось. Потеря мяча может наказываться штрафным очком. Игрок, приземлившись неточно в квадрат, получает штрафное очко	Воспитатель заранее продумывает и подбирает варианты заданий, а также распределяет игроков по командам и номерам. Размеры квадрата варьируются в зависимости от умений детей. При повторных проведениях игры размеры постепенно уменьшаются, расстояние от скамейки до квадрата увеличивается. Квадрат может быть заменен контурами ступней ног (длина 25—30 см, ширина одного контура 10—15 см)
С обручем	Первые номера бегут, катя обруч перед собой, вторые — крутят его на руке, третьи — набрасывают обруч на стойку, затем снимают его, четвертые — скачут в обруч как со скакалкой, пятые бросают обруч в горизонтальную цель	Начинать движение можно только после того, как игрок получит обруч от предыдущего. Падение обруча, промах по цели наказываются штрафным очком	Задание подбирается для каждого номера, команды. Дети по номерам распределяются воспитателем. Перед стойкой и горизонтальной целью отмечается линия броска. В качестве горизонтальной цели используют нарисованный или картонный квадрат
Со скакалкой	Первые номера бегут, крутя сложенную пополам скакалку сбоку от себя, вторые — вращая	Начинать движение можно только после передачи скакалки от предыдущего игрока. Если игрок	Задания подбираются для каждого номера команды. Детей по номерам распределяет воспитатель. По мере

1	2	3	4
	между собой скакалку, третьи — прыгают через скакалку на двух ногах, четвертые номера — на одной ноге	потерял скакалку или сбился, ему засчитывается штрафное очко	овладения движениями легкие задания заменяют более сложными. Расстояние от линии старта до флажка варьируется по усмотрению воспитателя
Соревнование экипажей	Первые номера — «капитаны» корабля перебегают на противоположную сторону площадки и становятся за штурвалом. Вторые номера — «штурманы» бегут до гимнастической лестницы, влезают по ней и берут лежащую наверху «карту». Третьи номера — «боцманы» подбегают к стойкам, на которых подвешена «боцманская дудка» и, подпрыгнув, снимают ее. Четвертые и пятые номера — «матросы» должны добежать до каната, влезть по нему и снять бескозырку с крючка. Шестые номера — «механики» подлезают под ряд дуг, расположенных на всем отрезке дистанции, попутно собирая в висящую через плечо сумку лежащие там «инструменты». Седьмые номера — «лоцманы» бегут змейкой между дугами	В игре участвуют 2—3 команды. Игроки начинают игру от синей линии, а заканчивают за красной, выстраиваясь за своим штурвалом. По окончании выполнения задания игрок должен занять свое место в колонне и подать сигнал для старта следующего номера, подняв руку и крикнув «Есть!». До сигнала выбегать из-за линии старта нельзя. Если игрок при выполнении задания сбивает или задевает снаряды, команде начисляется штрафное очко	На роль капитана воспитатель назначает более слабого, непопулярного или застенчивого ребенка, поскольку эта роль очень привлекательна для детей. На роли матросов назначаются дети с наиболее высоким уровнем движений. На каждом канате закрепляется по две бескозырки. «Инструменты» для «механиков» подбирают из детского пластмассового конструктора. Перед игрой целесообразно предложить детям описать свои действия

1	2	3	4
Встречные эстафеты			
Медвежата и пчелы	Половина команд — пчелы, вторая половина — медвежата. В центре игровой площадки располагается улей — корзина с мечами, по сигналу «медвежата» бегут к корзине и пытаются достать «мед» — мяч — из «улья». Одновременно по тому же сигналу с другой стороны защищать «мед» «летят» «пчелы». «Пчела» должна успеть дотронуться до «медвежонка» — «ужалить», пока он не взял мяч. «Медвежонок» должен успеть взять мяч раньше, чем «пчела» помешает ему, либо, увернувшись от нее, постараться достать мяч	Сигнал дается отдельно для каждой пары, или дети передают эстафету следующему игроку сами. «Жалить» «медвежонка» после того как он взял мяч, нельзя. «Медвежонок», «ужаленный» «пчелой» раньше, чем он смог взять мяч, должен вернуться назад. Если «медвежонок» взял мяч, не успевшая «ужалить» его «пчела» должна быстро вернуться обратно	Предварительно проводится игровое упражнение с соревнованием между одним «медвежонком» и одной «пчелой». В игре можно использовать мячи для настольного тенниса, мячи диаметром 10—12 см либо подобрать мячи разного размера
С мячом	<i>Вариант «а».</i> Первые номера ведут мяч до середины площадки, одновременно навстречу им движутся первые номера с противоположной стороны. У средней линии мяч передается им, и они ведут его обратно и передают следующему игроку на своей стороне площадки. Игрок, отдавший мяч у средней линии, возвращается на свою сторону площадки	Передача мяча осуществляется только у средней линии. Потеря его по ходу выполнения движения наказывается штрафным очком	Середина площадки обозначена белой линией. Игроки могут вести мяч различными способами в зависимости от уровня овладения тем или иным движением. Вместо мяча могут быть использованы обруч, скакалка. На дистанции может быть сооружена дорожка препятствий,

1	2	3	4
	и передает эстафету следующему. <i>Вариант «б».</i> Аналогично варианту «а», но в этом случае дети не меняют направления движения. Игрок, передавший мяч, бежит на сторону площадки, противоположную той, с которой он стартовал, и там, передав эстафету, занимает место в конце колонны. Получивший мяч игрок также продолжает движение, не меняя направления, и передает мяч следующему		разная для половин команд, стоящих с противоположных сторон. В этом случае в центре площадки происходит передача какого-либо предмета — эстафетной палочки
Встречная эстафета с бросанием мяча	По сигналу первые номера бросают мяч первому игроку с противоположной стороны, а сами занимают место в конце колонны. Получивший мяч игрок бросает его на другую сторону	Потеря мяча наказывается штрафным очком	Все игроки могут бросать мяч одним способом, или первая половина команды бросает одним способом, вторая — другим
«Поймай кольцо»	По сигналу первые номера бросают кольцо своему товарищу на противоположную сторону. Тот должен поймать его и в свою очередь перебросить следующему. Игрок, бросивший кольцо, быстро занимает место в конце колонны. Когда кольцо вновь окажется у начавшего игру, он поднимает его над головой, сигнализируя об окончании выполнения задания своей командой	Потеря кольца наказывается штрафным очком. Если кольцо падает между ограничительными линиями, игрок, которому оно брошено, поднимает его, возвращается обратно за черту и лишь оттуда может бросить кольцо	Расстояние между ограничительными линиями варьируется по усмотрению воспитателя. Кольцо можно бросать и ловить на шпajку. Одна половина команды может производить действия со шпajкой, другая — без нее

Оптимизация двигательной активности детей старшего дошкольного возраста в сюжетно-тематических физкультурных занятиях

Исса О.Ф.,
старший воспитатель;

Рютина Л.Т.,
инструктор по физкультуре ГОУ ЦРР —
д/с № 1780, Москва

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Оптимальная двигательная активность — важнейшая из потребностей ребенка, один из способов компенсации физиологической незрелости, от нее зависит социальный статус в группе сверстников.

Известно, что в дошкольном возрасте игра оказывает большое влияние на развитие ребенка. Однако к концу дошкольного детства она качественно видоизменяется: возрастает инициативность и активность ребенка, дети начинают отдавать предпочтение играм с правилами, развивается способность самооценки, они критически относятся к своим действиям. В этом возрасте дети способны на проявление волевых качеств. При этом большую роль играет подражание. Например, если предложить ребенку прыгнуть на какое-то расстояние в обычных условиях, то длина прыжка окажется значительно меньше, чем тогда, когда он выполняет его в игровой форме. А.В. Запорожец обратил внимание на то, что характер движений, выполняемых ребенком в условиях игры и прямого задания, существенно различается. Эффективность движения и его организация зависят от того, какую роль выполняет ребенок. Так, в драматизированной игре в спортсмена не только увеличивается эффективность, но изменяется сам характер движения. Ребенок представляет

себя спортсменом и пытается копировать его движения.

По мнению выдающегося педагога и физиолога П.Ф. Лесгафта, гармоническое развитие возможно только при научно обоснованной системе физического образования и воспитания, в которой преобладает принцип осознанности. Осознанность движений дает возможность рационально и экономично пользоваться ими, выполнять их с наименьшей затратой сил и наибольшим эффектом. П.Ф. Лесгафт считал, что в играх и игровых заданиях надо применять те упражнения, которым систематически обучали детей. Такое игровое занятие

доставит ребенку удовольствие и оптимизирует двигательную активность, разовьет творческое начало. Также это делается для постепенного и последовательного усложнения игр и упражнений, применяемых в итоговых занятиях и досугах. После того как упражнения усвоены детьми, они усложняются. Это требует от детей активизации внимания и двигательных действий, совершенствования локомоторных функций и как следствие оптимизации двигательной активности.

Поэтому мы разработали тематические физкультурные занятия и досуги, конспекты некоторых из них приводятся ниже.

Совершенствование дидактической игры

Тема «Первобытные люди»

Цель: оптимизировать двигательную активность детей.

Задачи

1. Формировать осознанную двигательную мотивацию.
2. Улучшать показатели двигательных функций.
3. Знакомить детей с образом жизни первобытного человека, обратив внимание на основы зарождения физкультуры и спорта.
4. Активизировать мыслительную деятельность, фантазию, воображение.
5. Развивать волевые качества,

учить трудолюбию, взаимовыручке.

Предварительная работа

1. Ознакомление детей с жизнью первобытных людей.
2. Рассматривание иллюстраций.
3. Просмотр диафильма «Первобытные люди».
4. Изготовление с детьми макета «Машины времени».

Материал: диапроектор, слайды «Сцены охоты древних людей», сетка для лазанья, модель костра с лампочкой, музыка для релаксации, спортивные снаряды: 2 гимнастические скамейки, большие мячи (по количеству

детей), стойки для подлезания, 2 шнура, гимнастические палки (по количеству детей), маски-шапочки для подвижной игры.

* * *

Воспитатель приглашает детей в зал, предлагает им расположиться у «костра» (свет приглушается, включается лампочка у «костра»).

Воспитатель. Ребята, сегодня мы совершим с вами путешествие во времени. А как вы думаете, как можно совершить такое путешествие?

Дети. На машине времени.

Воспитатель. Раз-два-три, по волнам времени в доисторический период нас неси.

Звучит музыка. Дети бегают по залу врассыпную, когда музыка затихает, строятся в шеренгу по росту, затем садятся по-турецки.

Давайте представим, что мы сидим в первобытной пещере.

Просмотр слайдов об охоте первобытных людей.

Небольшое обсуждение, подвести детей к выводу, что умение трудиться, использовать и делать орудия труда отличает человека от животного.

Ребята, теперь и мы с вами совершим экскурсию по доисторическому миру.

Ходьба по залу.

Узким, широким шагом, преодолевая препятствия.

Бег («загон мамонта»).

Ходьба и бег со сменой ведущего («охота на мамонта»).

Имитация ходьбы первобытного человека, имитация метания копья, переступая перекастом с пятки на носок.

Бег по диагонали зала.

Перестроение в колонны по два.

Общеразвивающие упражнения с палкой (по М.А. Руновой)

1. Исходное положение (и.п.): ноги вместе; держа палку за концы, отвести ее за плечи на уровне лопаток. Подняться на носки, руки вверх, посмотреть на палку. Опуститься на всю ступню, вернуться в и.п.

2. И.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельно, палка за плечами. Поворот туловища вправо (ноги от пола не отрывать), руки поднять вверх, посмотреть на палку. Вернуться в и.п., то же в левую сторону.

3. И.п.: сесть на пол, прямые ноги вместе, носки оттянуты, палка за плечами, спина прямая, смотреть вперед. Выпрямить руки вверх, посмотреть на палку. Наклониться вперед, палкой коснуться ног, ноги не сгибать, голову приблизить к ногам. Выпрямиться, палку вверх. Опустить палку за плечи.

4. И.п.: лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты, руки с палкойверху за головой, палка касается пола. Подтянуть согнутые ноги к груди, палку к коленям. Выпрямить ноги, руки с палкой поднять вверх.

5. И.п.: лежа на животе, ноги

вместе, носки вытянуты, руки с палкой впереди на полу. Поднять палку вверх, посмотреть на нее. Опустить палку вниз.

6. И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе, палка на полу справа. Прыжки через палку вправо и влево. Ходьба на месте.

7. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, ступни параллельно, палка в руках внизу. Подняться на носки, руки поднять вверх, посмотреть на палку. Опуститься на всю ступню, руки вниз.

Каждое упражнение повторяется 6–8 раз.

Основные движения

Упражнения на полосе препятствий (препятствия расположены по кругу).

Прыжки с продвижением вперед через гимнастические скамейки боком с опорой на кисти рук.

Ползание по-пластунски под стойками для подлезания. Ходьба с мешочком на голове по скамейке прямо и боком приставными

шагами. Прыжки в длину с разбега с приземлением на мат. Прыжки с продвижением вперед — ноги врозь, ноги вместе в обручи.

Подвижная игра «Охотники и звери» с метанием, увертыванием.

Все упражнения комментируются, увязываются с деятельностью древних людей.

Заключительная часть — подведение итогов. Возвращение в детский сад.

Воспитатель. В древности людям было не до спорта и физкультуры. Защита от хищников, охота были связаны с бегом, прыжками, метанием копий, камней, палок. Все силы уходило на поиски пищи и борьбу за выживание. Именно в этой борьбе у человека вырабатывались воля, упорство, трудолюбие, целеустремленность. Это те самые качества, которые необходимы людям и сейчас для достижения целей в жизни, а также спортивных побед.

Другидей подготовительной школы «Олимпийцы из первого Олимпийского мира»

Цель: оптимизировать двигательную активность воспитанников.

Задачи

1. Создавать физиологическую, социальную, познавательную мотивацию для занятий спортом.

2. Продолжать знакомить детей с историей Олимпийских игр.

3. Формировать представление о современных видах спорта. Сравнить виды спорта древнегреческой олимпиады и соревнований в детском саду «Веселые старты».

4. Совершенствовать навыки основных движений в сюжетно-ролевой игровой форме.

5. Приучать детей к ответственности за данное слово.

Развивать волевые качества, учить трудолюбию, взаимовыручке.

6. Активизировать мыслительную деятельность, фантазию, воображение.

Предварительная работа

1. Ознакомление детей с географическим положением, климатическими условиями Греции, работа с глобусом, физической и политической картой Греции.

2. Рассматривание иллюстраций с видами греческих городов в древности и на современном этапе.

3. Знакомство детей с мифами и легендами Древней Греции.

4. Обучение детей разным видам движений, используемых в досуге. Ритмический комплекс «Сиртаки».

Материал: географические карты, глобус, иллюстрации с изображением греческих богов, скульптур спортсменов, видов Греции и Спарты; скамейки гимнастические, маты, кубы, мячи для метания, набивные мячи, обручи, пять колец олимпийских цветов; фланелеграф с изображением олимпийского огня.

* * *

Воспитатель (*приглашает детей в зал*). Ребята, помните, мы путешествовали во времени, скажите, где мы были?

Ответы детей.

Правильно, молодцы! Человек со временем совершенствовался:

построил крепкие дома, научился готовить вкусные блюда, создал механические орудия труда. У него появилось больше свободного времени на отдых, развлечения, творчество и, конечно, спорт. Сейчас я расскажу вам о первых Олимпийских играх.

В зал входит глашатай в тунике и сандалиях со свитком.

Глашатай. Вниманию жителей Олимпии! Объявляются Олимпийские игры! Мир заключен, дороги свободны. В наших играх может принять участие любой желающий!

Воспитатель. А можно мы примем участие в Олимпийских играх?

Глашатай. Да, конечно, а что вы умеете?

Воспитатель. Ребята, давайте покажем, что мы умеем.

Разминка. Звучит мелодия «Сиртаки». Дети выполняют заранее выученный комплекс ритмической гимнастики под руководством взрослого или ребенка.

Воспитатель (*обращается к глашатаю*). Скажите, по каким видам спорта проходят соревнования?

Глашатай. Спортивная ходьба, бег, метание, прыжки в длину и высоту.

Воспитатель. Ой, ребята! Мы же тоже проводим такие соревнования! Помните, как они называются?

Дети. Веселые старты.

Воспитатель. Значит, и у нас в детском саду тоже есть Олимпийские игры. Сейчас мы начинаем нашу олимпиаду. Зажжем олимпийский огонь!

Начинаем наши соревнования!

Звучат фанфары.

Преодоление полосы препятствий

1. И.п.: стоя спиной к скамейке. Сделать поворот кругом, пробежать по скамейке с поворотом кругом на середине и прыгнуть в обруч. Прыжки через обруч, как через скакалку.

2. Ходьба с подбрасыванием мяча (4—5 м); ползание по скамейке с опорой на кисти и голени (произвольный способ координации движений рук и ног).

3. Бег «змейкой» между кеглями.

4. Медленный бег, переходящий в спокойную ходьбу.

5. Преодоление полосы препятствий в прямом и обратном направлении (2—3 раза).

Подвижная игра «Навстречу друг другу» (с использованием мягкого модуля)

Дети стоят парами друг за другом. По команде «Начали!» пары разбегаются по всему залу и выполняют задания: вбегание на ступеньки, ходьба навстречу друг другу по плоскому буму до его середины (ориентира) — игроки здороваются друг с другом, затем идут вперед, поддер-

живая друг друга, спускаются со ступенек и бегут парой в конец колонны.

Игра «Собери пять олимпийских колец»

Дети собирают кольца олимпийских цветов в нужном порядке, разложенные по всему залу, и составляют из них олимпийскую символику.

Информация для воспитателей: кольца на олимпийском флаге отражают символ союза пяти континентов. На флаге любого государства есть хотя бы один из цветов олимпийских колец.

Г л а ш а т а й. Молодцы, ребята, постарались на славу. Теперь я вижу, что вы действительно многое можете. Когда вы вырастаете, я приглашу вас участвовать в настоящей олимпиаде. До свидания, спортивных вам успехов и здоровья.

Литература

Аршавский И.А. Ваш малыш может не болеть. М., 1990.

Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста: Избр. пед. соч.: В 2 т. М., 1952.

Модели здоровьесберегающих технологий, используемых в работе с детьми дошкольного возраста / Сост. Т.Л. Богина и др. М., 2007.

Рунова М.А. Движение день за днем. М., 2007.

Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития. 2-е изд. М., 2006.

Эльконин Д.Б. Психология игры. М., 1999.

Образно-игровая ритмическая гимнастика

Кузьменко М.В.,

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

Педагогиче все чаще сталкиваются с негативным или безразличным отношением детей к двигательной деятельности. Стимулирование их желания заниматься физическими упражнениями — важная, но непростая задача, решаемая педагогом.

Образно-игровая ритмическая гимнастика, главными составляющими которой служат образные или подражательные физические упражнения, музыка и элементы игры, создает для ее решения огромные возможности. Это связано с воздействием как на физическое, так и на психическое состояние ребенка: хорошее самочувствие, жизнерадостность и подтянутость. Главная цель ритмической гимнастики — воспитание у детей потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Причем это должно достигаться не интенсивной утомительной работой, а радостной для ребенка деятельностью, отвечающей его природным склонностям к ритму, движению, красоте.

В практике физического воспитания, к сожалению, чаще всего отождествляют понятия «рит-

мическая гимнастика», «аэробика», «шейпинг», «ритмика». А это не одно и то же.

Ритмическая гимнастика — вид оздоровительной гимнастики, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения для всех частей тела (маховые и круговые движения руками, ногами, наклоны и повороты туловища, головы, приседания и выпады, упражнения в различных стойках, упорах и положениях лежа). Они, как правило, просты по своей структуре, их не сложно разучить. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) — своеобразная «азбука» движений, широко используемых в большинстве видов спорта и составляющих основу содержания занятий оздоровительной направленности с различным контингентом, в том числе с детьми. Преимущество этих упражнений состоит в возможности избирательного воздействия на отдельные мышечные группы, что определяет их использование для решения частных задач физического воспитания, а также создает условия для гармоничного развития двигательного аппарата. Еще одна

особенность ОРУ заключается в возможности строго дозировать нагрузку, определяя содержание и количество упражнений, характер их выполнения, исходные положения и вес отягощения, интервалы отдыха. В ритмической гимнастике общеразвивающие упражнения сочетаются с разновидностями ходьбы, прыжков, бега, танцевальными движениями. Используются также простейшие элементы художественной гимнастики, акробатики и другие средства. Целостность и динамичность этих упражнений при органической связи с музыкой создают своеобразный стиль упражнений, которые воспринимаются как танцевальные движения. Воздействие занятий ритмической гимнастикой на организм занимающихся можно определить как комплексное.

Поточный или серийно-поточный способ выполнения упражнений, свойственный ритмической гимнастике, позволяет эффективно воздействовать на разные системы организма человека и делает ее подобной таким циклическим видам деятельности, как бег, езда на велосипеде, катание на лыжах. Длительное и систематическое выполнение таких упражнений достаточной интенсивности приводит к увеличению максимально возможных величин ударного объема сердца. Увеличиваются диастола, время на определенное расслабление сердца,

уменьшается пульсовая реакция на непредельные физические нагрузки. Поэтому ритмическую гимнастику часто определяют как часть более широкого понятия — «аэробика».

Ритмическая гимнастика развивает не только общую выносливость, но и положительно воздействует на сосуды головного мозга. Всевозможные наклоны туловища вперед, в стороны, перевернутые положения (стойки на лопатках), создающие дополнительную нагрузку на систему кровообращения мозга, разнообразные движения головой (повороты, наклоны) улучшают кровоток в артериях шейного отдела позвоночника, оказывают механическое воздействие на сосуды.

В отличие от других массовых форм физической культуры ритмическая гимнастика позволяет решать очень широкий круг задач и в этом отношении уникальна. Сочетая в себе многие компоненты, она как нельзя лучше отвечает особенностям детского возраста и играет большую роль в воспитании. Занятия ритмической гимнастикой способствуют развитию у детей устойчивого внимания и собранности — важных предпосылок успешной учебы.

Танцевальная манера выполнения упражнений развивает у них пластичность, выразительность и изящество движений, их походка становится легкой и грациозной. Это формирует уве-

ренность в себе, помогает преодолевать застенчивость, робость, повышает самооценку. Коллективная форма занятий ритмической гимнастикой отвечает особенностям детского возраста и позволяет свободно раскрывать свои достоинства, возможности и способности.

Музыкальное сопровождение, вызывая эмоциональный подъем и радостные чувства, способствует эстетическому развитию детей. Хотя эмоциональное воздействие музыки на занятиях ритмической гимнастикой может быть причиной относительно большей частоты сердечных сокращений, но именно музыка позволяет выполнять упражнения продолжительное время, не ощущая усталости, соблюдая при этом высокую интенсивность движений.

С помощью упражнений ритмической гимнастики формируются умения и навыки в согласовании движений с темпом и ритмом музыкального сопровождения, развиваются музыкальные способности. Часто этот вид гимнастики отождествляют с музыкально-ритмическим воспитанием или сокращенно «ритмикой». Средствами музыкально-ритмического воспитания тоже являются музыка и движение, но при этом решаются другие образовательные и воспитательные задачи: обучение детей воспринимать музыкальные образы и согласовывать движения с их характером, рит-

мично и выразительно двигаться, играть в музыкальные игры, водить хороводы, развивать чувство ритма и художественно-творческие способности. Однако в ходе занятий, в отличие от ритмической гимнастики, не ставится задача целенаправленного развития двигательных качеств.

Неоспоримое достоинство ритмической гимнастики в том, что она, решая перечисленные задачи так называемой «ритмики», активно развивает все двигательные качества.

Значительная часть упражнений ритмической гимнастики выполняется с большой амплитудой. Благодаря этому создаются предпосылки для развития гибкости, планомерно прорабатываются все крупные суставы тела, избирательно воздействуя при этом на шейный, грудной и поясничный отдел позвоночника. Если мышцы, сухожилия, связки эластичны, то движения тела становятся красивыми и грациозными. Хорошая гибкость помогает избежать травм.

Ритмическая гимнастика позволяет развивать одно из ведущих двигательных качеств — силу. Разнообразные упражнения для мышц шеи и плечевого пояса, живота, спины и боковых мышц туловища, например, повороты и наклоны головы, поднимание рук вверх, разгибание и сгибание рук в упоре лежа, способствуют созданию хорошего мышечного корсета, необ-

ходимого для формирования правильной осанки у детей.

Всевозможные прыжки и выпрыгивания вверх из упора присев, маховые движения ногами и руками, круговые движения туловищем, выполняемые быстро и с большой амплитудой, позволяют развивать скоростно-силовые качества. Разнообразные движения, выполняемые в различных плоскостях пространства, способствуют совершенствованию координационных способностей и двигательной памяти.

В работе с детьми ритмическая гимнастика применяется как самостоятельный вид физкультурно-оздоровительной деятельности с занятиями продолжительностью от 10 до 30 мин, так и в виде отдельных блоков, являющихся составной частью физкультурного или тренировочного занятия. Упражнения ритмической гимнастики используют в утренней гимнастике, цели которой — поднятие мышечного тонуса и создание хорошего настроения ребенка. Образно-игровая ритмическая гимнастика, представляющая собой сплав музыки, образных упражнений и игры, как нельзя лучше отвечает этим требованиям.

Чтобы создать и сохранить устойчивое положительное настроение детей, в комплекс утренней гимнастики должны быть включены только хорошо знакомые им физкультурные упражнения, так как использование элементов обучения неиз-

бежно создает ситуацию напряжения особенно у детей, не справляющихся с заданиями. В комплекс утренней гимнастики продолжительностью 3—5 мин нужно обязательно включать упражнения для мышц рук и плечевого пояса, шеи, ног и туловища, на координацию движений, потягивания, всевозможные прыжки, стимулирующие деятельность органов дыхания и кровообращения. Эффективное воздействие на психоэмоциональное состояние детей оказывает включение в комплекс упражнений с предметами — мячами, обручами, кубиками и любыми игрушками, в том числе мягкими. Такой комплекс дети выполняют в течение нескольких недель, но если интерес к упражнениям пропадает, то его заменяют новым.

Представленный ниже мини-блок ритмической гимнастики «Утро начинается» для детей 6—7 лет может быть использован в качестве утренней гигиенической гимнастики в дошкольном учреждении. Интерес к ней поддерживается не только наличием образных движений, «зажигательной» музыкой и дополнительным оборудованием, но также и тем, что дети сами могут придумать интересное упражнение. В мини-блоке на самостоятельную деятельность отводится всего несколько секунд, но это дает возможность им проявить фантазию, попрыгать так, как кому хочется. Благода-

ря такой вариативности упражнений комплекс служит своеобразной психической разгрузкой для дошкольников. Педагогам

необходимо лишь позаботиться о том, чтобы упражнения, придуманные детьми, были легко выполнимы и не травмоопасны.

Комплекс утренней гимнастики «Утро начинается»

Звучит песня «Утро начинается»
из м/ф «Чучело-мяучело»

Запев.

«Проснулись — потянулись»

И.п.: стоя, обруч хватом с боков внизу (рис. 1).

На счет 1—2 — стоя на носках, обруч вверх горизонтально (рис. 2).

На счет 3—4 — и.п.

Выше подниматься на носки, потянуться за обручем. Руки не сгибать (повторить 4 раза).

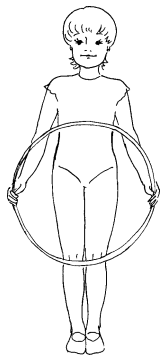


Рис. 1

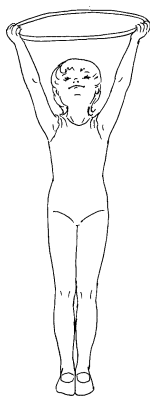


Рис. 2

«Окошки»

И.п.: стоя, обруч впереди вертикально (рис. 3).

На счет 1 — полуприсед с поворотом туловища направо (рис. 4).

На счет 2 — и.п.

На счет 3 — полуприсед с поворотом туловища налево.

На счет 4 — и.п.

При повороте не наклоняться, кисти рук держать на высоте плеч (повторить 4 раза).

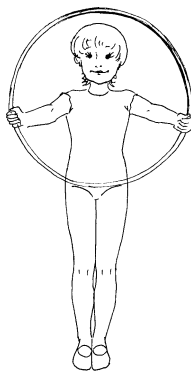


Рис. 3

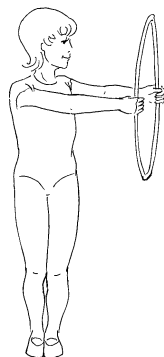


Рис. 4

Прпев.

«Выходи играть»

И.п.: стоя, руки на поясе, обруч на полу.

На счет 1 — прыжок в обруч (рис. 5).

На счет 2 — прыжок из обруча.

Стараться выполнять прыжки в соответствии с музыкой. Не наступать на обруч, приземляться мягко, с носка (повторить 8 раз).



Рис. 5

Проигрыш.

«Подышали»

И.п.: стоя, ноги врозь.

На счет 1—2 — дугами наружу руки вверх внутрь (рис. 6).

На счет 3—4 — и.п.

Обратить внимание на продолжительный выдох (повторить 1 раз).



Рис. 6

Запев.

«Город улыбается»

И.п.: стоя, ноги врозь, обруч вертикально в согнутых руках (рис. 7).

На счет 1—2 — наклон прогнувшись вправо, обруч вверх, смотреть в обруч (рис. 8).

На счет 3—4 — и.п.
На счет 5—8 — то же в другую сторону.

Ноги не сгибать. При наклоне спину не округлять, руки полностью выпрямлять, улыбнуться (повторить 2 раза).

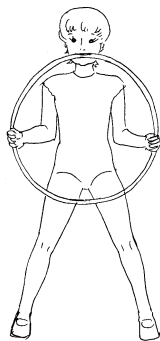


Рис. 7

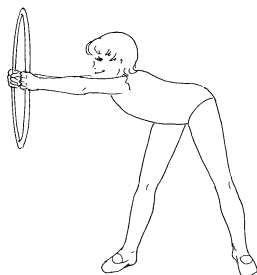


Рис. 8

«Качели»

И.п.: стоя, наклон прогнувшись, ноги врозь, обруч на шее.

На счет 1 — поворот туловища направо (рис. 9).

На счет 2 — поворот туловища налево.

Руки и ноги не сгибать. Спину не округлять (повторить 8 раз).

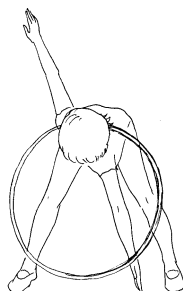


Рис. 9

Припев.

«Выходи играть»

И.п.: стоя, обруч хватом с боков внизу (рис. 10).

На счет 1 — прыжок ноги врозь, обруч вверх вертикально (рис. 11).

На счет 2 — прыжок в и.п.

Прыжки выполнять мягко, на носках и в такт музыки. Поднимая обруч вверх, руки выпрямлять полностью (повторить 8 раз).

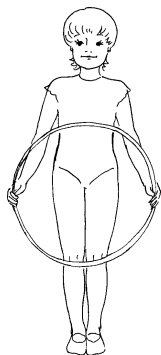


Рис. 10

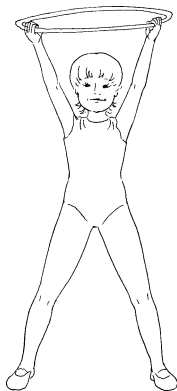


Рис. 11

Проигрыш.

«Подышали»

И.п.: стоя, ноги врозь.

На счет 1—2 — дугами наружу руки вверх внутрь (см. рис. 6).

На счет 3—4 — и.п.

Обратить внимание на продолжительный выдох (повторить 1 раз).

Запев.

«Солнце поднимается»

И.п.: присед, обруч хватом с боков горизонтально на полу (рис. 12).

На счет 1—2 — стоя, обруч вверх горизонтально, смотреть на обруч (рис. 13).

На счет 3—4 — и.п.

Руки не сгибать. Вставая, принимать позу правильной осанки (повторить 4 раза).

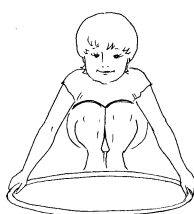


Рис. 12

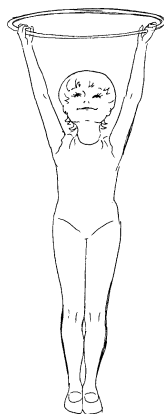


Рис. 13

«Приглашаем подружиться»

И.п.: стоя, обруч впереди вертикально в согнутых руках (рис. 14).

На счет 1—2 — левая нога вперед наружу на пятку, полуприседая на правой ноге, наклон к левой, обруч вперед книзу (рис. 15).

На счет 3—4 — и.п.

На счет 5—8 — то же в другую сторону.

Во время наклона спину не округлять, обручем тянуться к стопе. Ногу, к которой выполняется наклон, не сгибать (повторить 4 раза).

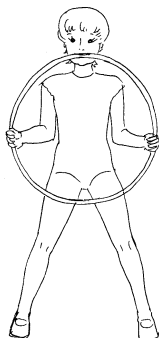


Рис. 14



Рис. 15

Приве.

«Выходи играть»

Предложить детям выполнить любой прыжок или танцеваль-

ное упражнение, которое им нравится. Если основная масса детей затрудняется с выбором упражнения, тогда педагогу стоит самому предложить любое движение.

Проигрыш.

«Подышали»

И.п.: стоя, ноги врозь.

На счет 1—2 — дугами наружу руки вверх (см. рис. 6).

На счет 3—4 — и.п.

Обратить внимание на продолжительный выдох (повторить 1 раз).

Игровые физкультурные занятия на воздухе

Козырева Г.В.,

*заведующий МДОУ ЦРР — д/с № 81 «Медвежонок»,
г. Тольятти;*

Будакова С.А.,

заместитель заведующего по воспитательно-методической работе;

Смирнова А.И.,

*научный руководитель по физкультурно-оздоровительной работе,
старший преподаватель кафедры дошкольной
педагогике и психологии ТГУ, г. Тольятти*

Анализ существующих учебно-методических пособий позволяет сделать вывод о стремлении ученых внести коррективы в работу по физическому воспитанию детей дошкольного воз-

раста с целью улучшения их здоровья и физической подготовленности. Несомненно, практическим работникам следует изучать и использовать в своей работе современные методпосо-

бия. Например, пособие И.М. Воротилкиной (2000) о проведении физкультурных занятий с познавательной направленностью, программа и технология физического воспитания детей 5—7 лет Л.Н. Волошиной (2004) «Играйте на здоровье» (обучение детей элементам спортивных игр), методическое пособие Н.В. Полтавцевой и Н.А. Гордовой для детей разных возрастных групп и другие окажут существенную помощь инструкторам по физкультуре в подготовке и проведении физкультурных занятий в детском саду.

Исследования канд. биол. наук Н.И. Шлыка подтвердили необходимость проведения ежедневных физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста, так как они дают положительные результаты как в показателях физической подготовленности, так и в улучшении состояния здоровья детей. При выборе форм работы необходимо прежде всего учитывать состояние здоровья детей, особенно ослабленных, поскольку, по данным медицинских исследований, количество полностью здоровых детей, к сожалению, не превышает 10%, и только для них можно проводить занятия со спортивной направленностью, для других же детей физические перегрузки могут дать отрицательные результаты.

С 1998 г. в нашем ДОУ проводятся физкультурные занятия игрового характера на прогулке

с использованием народных, хороводных, подвижных игр. Анализ содержания прогулок обозначил следующие проблемы:

- малосодержательная двигательная деятельность детей;
- отсутствие необходимой физической нагрузки для получения тренировочного эффекта;
- подвижные игры имеют низкую общую и моторную плотность.

Эти проблемы определили выбор форм, методов и средств физического воспитания в нашем ДОУ. Основная причина низкой двигательной активности детей при проведении подвижных игр — многословие педагогов (из 12 мин 7 мин — объяснение), поэтому работу начали с обучения педагогов методике проведения игр. Разработанный алгоритм позволил сократить время на организацию и объяснение (приложение 1). Педагоги научились за 2—2,5 мин объяснять игры и подводить их итог, выполнять важное требование к проведению игры — эмоциональное речевое общение с детьми. Для полноценного физического развития и укрепления здоровья воспитанников используются различные формы организации деятельности в двигательной активности в зависимости от решаемых задач, возрастных особенностей детей и других условий.

Программой воспитания и обучения предусмотрено три физкультурных занятия (два —

в зале, одно — на воздухе). Физкультурные занятия на воздухе способствуют развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других важнейших систем организма детей. Специфика занятий, проводимых на площадке в разное время года, предполагает определенный подбор содержания и методики проведения.

В детских садах проводятся занятия различного типа:

- по содержанию;
- образовательным задачам;
- методам проведения физических упражнений.

По содержанию и методам проведения различают занятия смешанного, игрового и сюжетного характера. Занятия игрового характера отличаются тем, что для решения задач каждой части подбираются игры с соответствующими движениями.

Занятия этого типа проводятся, если все упражнения уже изучены, и поэтому решается задача совершенствования двигательных навыков, развития психофизических качеств, приобретенных детьми в процессе опосредованного обучения. Структура таких занятий соответствует традиционной.

1. *Вводная часть*, содержанием которой являются игры малой подвижности, направлена на повышение эмоционального настроения детей, активизацию их внимания, постепенную подготовку организма к выполнению более сложных упражнений и

интенсивной работе в основной части занятия («Где мы были?», «Как на тоненький ледок...» и т.д.). Вводная часть может состоять из различных построений, разных видов ходьбы.

2. *Основная часть* решает комплекс программных задач: совершенствование двигательных навыков и физических качеств, тренировку функциональных возможностей организма. В ее содержание включены народные игры, игры-хороводы, игры-эстафеты, игры-соревнования, игры в парах, воспитывающие у детей чувство взаимопомощи. В парах важно поставить детей с учетом их роста и физической подготовленности, назвать каждого партнера (1-й, 2-й), при этом необходимо следить за физической нагрузкой, регулируя ее количеством повторений, учитывая состояние группы. Возможна и индивидуально-дифференцированная нагрузка, такие упражнения включены в планы-конспекты.

3. *Заключительная часть* направлена на обеспечение постепенного перехода от повышенной двигательной активности к ее снижению, на снятие общей возбужденности и приведению чистоты сердечных сокращений ребенка в норму, при этом сохраняя бодрое, жизнерадостное настроение. В эту часть занятия вошли игры малой подвижности: «Молчанка», «Узнай по голосу», «Потянемся к солнышку», «Лови — не лови» и др.

Дети, несмотря на различный уровень физической подготовленности, могут быть участниками игры, поскольку педагог контролирует их состояние, имеет возможность регулировать физическую нагрузку: увеличивать или сокращать в зависимости от признаков усталости.

Содержание игр и стихи дети разучивают на музыкальных занятиях и в свободное время, несложные тексты — во время игры. На первом этапе разучивания ведущая роль всегда принадлежит педагогу, но затем он незаметно передает ее детям. Выбирая игры для занятий, следует руководствоваться такими требованиями:

- учет возраста и физической подготовленности детей (3 раза в год осуществлялся мониторинг);
- учет дидактических принципов: доступности, систематичности, повторности;
- учет физических нагрузок (включение всех мышечных групп: включать игры с различными основными движениями);
- учет интересов детей (при их желании игры заменялись на любимые);
- ежедневное использование на прогулке хорошо знакомых игр.

Во время игры не должно быть обиженных, необходимо привлекать к игре робких, застенчивых детей. Игры просты по содержанию, поэтому они могут проводиться самими детьми неболь-

шими подгруппами. Дошкольники любят, особенно самостоятельно, проводить игры-забавы: «Камешки», «Где мы были?», «Эхо в лесу», «Жмурки», «Уголки».

При выборе игр нужно учитывать сезонность, погоду, температуру воздуха. Так, при сильном морозе стихотворный текст проговаривался только педагогом или детям предлагалось говорить его негромко. При плохой погоде игры проводились в зале во вторую половину дня, а чаще 1—2 игры непосредственно перед обедом, пока дежурные накрывают на стол.

Во время занятий на воздухе (прежде всего зимой) особое внимание уделяется носовому дыханию. Однако не следует бояться, если в холодный период года во время бега, игры дети дышат ртом.

Все игры разнообразны по тематике, движениям, правилам. Например, игры-хороводы педагогически ценны тем, что они удовлетворяют потребность детей в движении, не возбуждая их перед сном.

Анализ мотивов двигательной активности и эмоционального отношения дошкольников к физической культуре подтвердили вывод о том, что дети из всех организованных форм отдают предпочтение играм.

Положительные результаты нашей игровой деятельности позволяют рекомендовать оригинальные занятия коллегам, тем более что для их проведения не требуется создания специаль-

Частота выбора различных мотивов, %

Мотив	Средняя группа		Старшая группа	Подготовительная группа
	Всего детей	20	35	72
Игровой		12	18	15
Учебный		—	3	25
Оздоровительный		—	5	26
Похвала		8	8	6
Принуждение		—	1	—

ных условий. Главное — желание воспитателя творчески подходить к предложенным планам-конспектам.

Рекомендации

1. Длительность занятия — 25—30 мин.

2. Для более эффективной работы по физическому воспита-

нию детей дошкольного возраста необходимо осуществлять постоянный контроль их физического состояния (мониторинг).

3. Занятия проводить в конце прогулки, не переодевая детей.

4. При входе в помещение может быть выполнена дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой.

Приложение 1

**Алгоритм последовательности объяснения
новой сюжетной игры для детей 5—6 лет
(на примере игры «Пожарные на учении»)**

Алгоритм	Приемы	Организационно-методические указания
1	2	3
I. Сообщение названия игры	Показать игрушку, картинку. Загадать загадку. Вопросы детям	<i>1-й прием</i> Воспитатель. Дети, послушайте загадку: С языком, а не лает, Без зубов, а кусает. (<i>Огонь.</i>) Что бывает, если птички Зажигают дома спички? (<i>Пожар.</i>) Все ест — не наедается, А пьет — умирает. (<i>Огонь.</i>) <i>2-й прием</i> Воспитатель (<i>показывает каски пожарных</i>).

Продолжение табл.

1	2	3
		Что у меня в руке? (Каска.) Кто носит такую каску? (Пожарный.) Сегодня вы будете пожарными
II. Рассказ о содержании игры	Познакомить детей с особенностями жизни животных и птиц: чем питаются, их образ жизни. Рассказать о позитивной или отрицательной роли персонажей игры	Пожарным надо уметь быстро бегать, быть сильными, ловкими, смелыми, чтобы спасти людей и быстро потушить пожар. Мы будем сегодня играть в игру «Пожарные на учении»
III. Условия игры	Показать место расположения ведущих, играющих, разметку площадки	Вот пожарная лестница, сверху висят колокольчики, здесь будут стоять команды: 1-я — около зеленого флажка, 2-я — около желтого
IV. Показ движений	Показать технику наиболее трудных основных движений	Саша, покажи, как нужно быстро пробежать до лестницы, подняться по ней удобным способом, но не пропуская перекладин. Затем позвонить в колокольчик и так же быстро спуститься вниз, не спрыгивая
V. Назначение ведущих и размещение играющих по местам	Считалкой, жеребьевкой, сговорками. Назначает педагог, обосновывая свой выбор. Дети самостоятельно назначают ведущих, распределяют главные роли	На первый-второй рассчитайтесь! 1-е номера подходят к зеленому флажку и строятся в колонну; 2-е номера — к желтому. Проверяют состояние (вытянутая рука вперед, пальцы слегка касаются впереди стоящего товарища). Капитаном 1-й команды будет Саша, капитаном 2-й — Сережа
VI. Сообщение о правилах игры	Сообщить: — сигналы к началу игры; — за какие нарушения правил дети выбывают из игры, а команда получает штрафное очко; — объяснить правила выполнения двигательных действий и требования к их качеству;	Воспитатель. Послушайте, как мы будем играть. Когда я скажу: раз, два, три — беги! — капитаны команд быстро бегут к лестницам, поднимаются, звенят колокольчиком и спускаются. Спрыгивать нельзя. За нарушение этого правила команда получает штрафное очко. Быстро возвращаются к своей команде, дотрагиваются до товарища (касанием плеча или удар по руке) и встают в конец своей команды. Эстафету принимать только за флажком, вперед не выбегать. Побеждает

Окончание табл.

1	2	3
	— сигналы для ведущих персонажей игры; — сигнал о приостановке игры	команда, первой выполнившая задание. <i>Усложненный вариант.</i> Спустившись с лестницы, «пожарный» тушит пожар: из палочек (длина 12—20 см) делается костер. Рядом «пожарный кран» (разбрызгиватель), 3-мя нажатиями потушить пожар
VII. Закрепление правил игры	Уточнить основные сигналы в ходе игры	По какому сигналу капитаны команд начинают бег? Как нужно подниматься по лестнице? За что команда может получить штрафное очко? Когда может выбегать следующий пожарный? Сколько раз нужно нажать на пожарный кран (разбрызгиватель)?
VIII. Ход игры, руководство действиями детей	Активное эмоциональное речевое общение педагога с детьми	Пожарные бегут быстро, но осторожно, чтобы не упасть с лестницы. Воспитатель. Молодец, Сережа, принял эстафету правильно: подготовился к бегу, выставил левую ногу вперед, а правую назад, руку приготовил к принятию эстафеты, поэтому теперь его команда впереди. Старайтесь и вы, ребята 2-й команды
IX. Итог игры	Отметить детей, не нарушающих правил игры. Развитие физических качеств: ловкость, гибкость, нравственные черты характера, товарищество, сообразительность, творчество	Молодцы! Хорошими пожарными вы можете стать, если будете много тренироваться, но победила 1-я команда, так как они не нарушали правил игры: не выбегали раньше получения эстафеты; не пропускали перекладыны на лестнице. А 2-я команда получила штрафное очко за то, что Ира и Толя выбежали раньше, чем их коснулись эстафетной палочкой

Приложение 2

План-конспект физкультурного занятия для детей старшей группы

Задачи:

- совершенствовать навыки выполнения основных движений;
- продолжать обогащать двига-

- тельный и познавательный опыт детей через народные хороводные и подвижные игры;
- развивать креативность, ловкость.

Название игры	Время, количество раз	Основное движение	Организационно-методические указания (ОМУ)
«Уголки»	1 раз	Бег в среднем темпе	См. методическое сопровождение ниже
«Пингвины»	5 мин	Прыжки с мячом, зажатым между коленями	Организовать две команды и провести соревнование
«Чья команда быстрее передаст мяч?»	2 раза	Бросание и ловля мяча двумя руками	Назначить на роль капитанов детей, хорошо владеющих бросанием и ловлей мяча. Если детей больше 20, то целесообразно организовать три команды. Капитаны команд от игроков своей команды стоят на расстоянии 3 м. Способ передачи мяча — двумя руками снизу
Хоровод «Зима»	1 раз	Ходьба с выполнением различных движений в шеренгах	Педагог играет вместе с детьми, показывая движения (см. методическое сопровождение ниже)
Упражнение «Буратино»	1 мин	—	Педагог называет предметы, а дети рисуют их носом, вращая головой (яблоко, морковь, груша и т.д.)

Игра «Уголки»

Играющие становятся возле деревьев или в обозначенных на земле кружках.

Один из них, оставшийся в середине, подходит к кому-нибудь из стоящих в кружках и говорит: «Мышка, мышка, продай мне свой уголок!» Та отказывается, тогда он обращается с теми же словами к другому участнику. В это время остальные дети меняются местами, а находящийся в середине стара-

ется занять кружок одного из них.

Если это ему удалось, оставшийся без «уголка» становится на середину, и игра продолжается.

Если стоящий посередине ребенок долго не может захватить кружок, воспитательница говорит: «Кошка идет!» Все одновременно перебегают из кружка в кружок по кругу вправо, а стоящий в середине старается занять чье-либо место.

Правила игры:

1) прежде чем бежать, нужно договориться с тем, с кем хочешь поменяться местами;

2) не задерживаться в своем уголке, иначе подведешь товарища, который останется без места.

«Зима»

Дети стоят шеренгой, перед ними стоит «Зима» (на расстоянии 8 шагов). Роль Зимы выполняется по очереди детьми или воспитательницей. (Слова М. Ивенсен на мотив народной песни «Уж мы просо сеяли, сеяли»).

Я зима студеная, вьюжная,

Дети идут шеренгой вперед, как бы оттесняя Зиму, которая отступает назад.

С ледяными ветрами дружная.

А мы вышли с санками

погулять,

С удалыми по двору погулять.

Уж как я вас в комнаты загоню,

Снова наступает Зима, сердито притопывая ногами. Дети отступают.

В светлые да в теплые загоню.

Как же ты загонишь нас,

зимушка,

Дети идут шеренгой вперед, оттесняя Зиму.

Со двора да в комнаты, лютая?

Разбушуюсь вьюгой,

порошею,

Наступает Зима, оттесняя детей, как бы забрасывая их снегом.

Заведу метелицу хорошую.

А мы выйдем в шубах

да в валенках,

Дети идут вперед, показывая на шапки, варежки, валенки.

В меховых ушанках

да в варежках.

Все тропинки снегом

засыплю я,

Зима уверенно шагает вперед, показывая, как она засыпает снегом дорожки. Дети отступают.

Все тропинки белым

засыплю я.

А мы снег лопатками

разгребем,

Дети идут вперед, разгребая и разметая снег.

А мы пышный метлами

разметим.

А я ветер северный

подниму,

Зима, размахивает руками, изобрасывая ветер, угрожает ущипнуть за нос, уши. Дети отступают.

Озорным морозищем

вас дойму.

А мы все в ладошки

захлопаем,

Дети идут вперед, весело хлопая в ладоши, приплясывая, и обращают Зиму в бегство.

Вот так по дорожкам затопаем.

Зима наступает на детей.

Указания к игре. Важно обращать внимание детей на сохранение в течение игры ровного строя. Для этого в начале игры следует всем взяться за руки. Если играющих много, их можно разделить на две группы, при этом одни будут исполнять роль детей, другие — роль Зимы.

План-конспект занятия на воздухе для детей подготовительной группы

Задачи:

- совершенствовать навыки качественного выполнения основных движений (метание, прыжки, бег);
- добиваться мягкого приземления во время выполнения прыжков;
- упражнять детей в выполнении элементов хоккея;
- воспитывать чувство товарищества, выдержку.

Название	Время, количество повтор	Движения	Организационно-методические указания
1	2	3	4
«Где мы были?»	3 раза, 5—7 мин	Прыжки, метание, бег и др.	Дети стоят в кругу. Один ребенок — вдали от всех. Участники игры договариваются о выполнении движений (скакать на лошадке, играть в мяч, лететь на самолете и т.д.). Ребенок подходит и спрашивает детей: «Ребята, где вы были?» Ответ детей: «Где мы были мы не скажем, а что делали — покажем». Они показывают придуманные движения. Ребенок отгадывает. Движения должны быть со средней физической нагрузкой
«Чья команда самая прыгучая?»	3 раза	Прыжки	Дети делятся на две команды: «Кенгуру» и «Зайчики». По сигналу первые в командах прыгают вперед, вторые — с того места, где приземлился первый, и т.д. <i>Правило:</i> прыжок считать выполненным, если ребенок приземлился на полусогнутых ногах. Если прыжок выполнен неправильно, то второй начинает с предыдущей отметки
«Загони льдинку»	3 раза	Элементы хоккея	<i>Правила:</i> 1) слушать команду; если кто-либо нарушает это правило, надо переиграть; 2) гнать льдинку, толкая ее вперед носком ноги, на которой подпрыгиваешь; 3) не вставать второй ногой на землю до тех пор, пока не загонишь льдинку в круг или на свое первоначальное место; тот, кто встал ногой по пути к кругу или к концу линии, выбывает из игры;

Продолжение табл.

1	2	3	4
			4) дожидаться своих партнеров и начинать обратный ход, лишь когда все будут на местах. <i>Указания к игре.</i> Длина линий, проведенных от круга в разные стороны, равна примерно 2—2,5 м. Линии следует обозначать не близко друг от друга, чтобы дети не толкались во время движения. Диаметр круга 1 м
«Чья команда самая меткая»	2 раза	Метание	Дети выстраиваются в две колонны. Напротив каждой — круг диаметром 30 см, дети по очереди бросают снежок в круг, чтобы его весь закрыть снежками. Расстояние до круга 1,5—2 м. <i>Способ:</i> от плеча
Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	3 упр.		1. Упражнение «Ладушки» И.п.: ноги слегка расставлены, локти опущены, руки слегка отведены от тела. <i>Выполнение:</i> сделать короткий шумный вдох носом и одновременно сжать ладошки в кулачки. Руки неподвижные. Выдыхать свободно через нос или рот. В это время кулачки разжимаются. <i>Повторяемость:</i> 4 коротких вдоха. <i>Отдых:</i> 3—5 с. 2. Упражнение «Насос» И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. <i>Выполнение:</i> слегка наклониться вниз, кисти рук в момент наклона опускаются только до колен, не ниже. ОМУ: «Шину накачивайте». Легко и просто в ритме строгого армейского шага. <i>Повторяемость:</i> 4 раза. 3. Упражнение «Обними плечи» (4 раза) И.п. ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. <i>Выполнение:</i> сделать вдох, руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. После короткого вдоха руки слегка расходятся в стороны (но не до и.п.). ОМУ: в момент вдоха локти сходятся на уровне груди, образуется как бы треугольник, затем руки слегка расходятся — получается как бы квадрат

Окончание табл.

1	2	3	4
			Выдох пассивный. Детям педагог объясняет: «Руки как бы бросаются навстречу друг другу, положение рук не менять». Руки в этом упражнении не следует напрягать, разводить широко в стороны и менять местами

Спортивное развлечение в бассейне

«Морской круиз»

(для детей подготовительной к школе группы)

Хрущева О.С.,

воспитатель по физической культуре ГОУ д/с № 2252, Москва

Цели: совершенствовать двигательные умения и навыки в играх; повышать интерес к занятиям по физической культуре; развивать чувство ответственности, товарищества, сотрудничества с детьми разного возраста; способствовать развитию творческого воображения и дружелюбия.

Спортивный инвентарь и оборудование: эмблемы (осьминоги, медузы, дельфины) по количеству детей и воротнички для моряков, 6 мячей, гимнастические лестницы, длинная веревка, костюмы пингвинов 6 шт., 1 корбка, малые мячи, 5 обручей, 3 конуса, 3 гимнастические палки, 3 стакана, 3 кастрюли, атрибуты для эстафет (картошка, морковь, лук, 3 половника), для взрослого костюм Нептуна, скакалка с привязанным мешочком с песком,

магнитофон, фонограммы танца моряков «Бескозырка», «Море делается так», «В Антарктиде», шум моря, декорации.

Действующие лица: ведущий (воспитатель по физической культуре), Нептун (взрослый), моряки (дети подготовительной группы), обезьянки (дети старшей группы), пингины (дети средней группы), ловцы жемчуга (дети второй младшей группы).

* * *

Дети входят в зал, строятся в одну шеренгу.

Ведущий. Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами отправимся в морской круиз — кругосветное путешествие по морям и океанам. Наши корабли поплывут на некотором рассто-

янии друг от друга. Если нам потребуется передать на соседний корабль какое-либо сообщение, мы с вами разработаем специальные сигналы, которые помогут нам, но, чтобы понять эти знаки, надо быть очень внимательными.

Игра на внимание «Сигналы»

Ведущий показывает детям ладонью прямую линию — обычная ходьба; ладонью изображает волну — ходьба с выпадами вперед; ладонью изображает змейку — ходьба «змейкой» за обозначенным направляющим; делает круговые движения ладонью — обычный бег.

В е д у щ и й. Наши корабли отправились в далекое плавание. Вот первая остановка. Матросы вышли на берег.

Построение в три колонны; звучит фонограмма музыки танца «Бескозырка».

Вступление

Дети хлопают в ладоши.

Бескозырка белая, в полоску воротник.

И.п. — основная стойка (о.с.): руки за спиной — поворот головы вправо — прямо; влево — прямо. Полуприседание с наклоном головы вперед.

Пионеры смелые спросили напрямик:

«Какого парень года, с какого парохода?»

И на каких морях ты побывал, моряк?»

(Повтор 2 раза.)

Ленты за плечами, как флаги за кормой.

И.п. — о.с.: руки на поясе, поднимать и опустить плечи.

Смело отвечает парень молодой:

«Эх, мы, друзья, со флота, недавно из похода,

Правую ногу на пятку, руки за голову; то же левой ногой.

Одиннадцать недель гостили на воде».

(Повтор 2 раза.)

Припев:

У матросов нет вопросов,
У матросов нет проблем.

Ногу на пятку, носок — 8 раз правой; то же левой — 8 раз.

Никогда матрос не бросит
Бескозырку насовсем.

С водопада падали, сидели на мели,

И.п. — упор-присев — выпрямить ноги;

А сколько мы товарищей хороших завели.

Упор-присев — встать.

А сколько песен спели, а сколь рыбы съели,

Правую ногу в сторону, выпад перекатом влево.

Одних пятнистых щук поймали сорок штук.

(Повтор 2 раза.)

Бескозырки белые, как чайки над кормой,

Берутся за руки тройками, ноги широко расставлены.

Парни загорелые, каюта — дом родной.

Перекаты вправо — левую ногу приподнять от пола, то же влево.

Нам завтра снова в море, качаться на просторе,

Увидим много стран и синий океан.

Припев.

Проигрыш.

Перестроение в одну колонну, ходьба и бег по кругу.

В е д у щ и й. Наши корабли проплывают Африку, мы с вами высадимся на берег. Как вы думаете, кого мы можем встретить?

Звучит фонограмма песни «Чунга-Чанга». Вбегают дети старшей группы — обезьянки.

Давайте, ребята, поиграем с Обезьянками в игру «Ловцы обезьян». Играет одна команда.

Игра «Ловцы обезьян»

Звучит музыка — обезьянки резвятся, бегают, прыгают; матросы сидят в обозначенном месте. Музыка прекращается, обезьянки залезают на гимнастическую стенку, матросы пытаются их поймать. Ловить можно только на полу. При втором повторе играющие меняются местами.

В е д у щ и й. Спасибо, ребята, что вы поиграли с обезьянками. Но нам пора плыть дальше.

Бег змейкой по залу.

Обезьянки уходят.

Вот, ребята, мы проплыли от

Африки до Антарктиды. Давайте сделаем остановку.

Садятся на скамейку. Звучит фонограмма «В Антарктиде», выходят дети средней группы пингвины.

Игра

«Мяч через веревку»

С одной стороны зала стоят дети средней группы с мячами в руках. По команде перебрасывают мяч через веревку. Дети подготовительной группы с другой стороны зала ловят мячи и откатывают детям другой команды. После игры пингвины под музыку уходят.

В е д у щ и й. А нам пора плыть дальше. На море поднялся шторм. Все матросы на палубе и в трюме стараются спасти свой корабль от крушения.

Бег с преодолением препятствий, обежать конусы, перепрыгнуть через модуль, пролезть в обруч. Но вот шторм утих, матросам нужно отдохнуть. Вода прозрачная, давайте заглянем на морское дно.

В е д у щ и й (*высыпает мелкие мячи*). Посмотрите — это жемчужины. А вот и ловцы жемчуга (дети второй младшей группы).

Игра

«Ловцы жемчуга»

Высыпаются на пол мячи, дети младшей группы собирают их в корзинку. Игра повторяется 2 раза.

В е д у щ и й. Ребята, давайте поможем ловцам жемчуга быстрее добраться до берега.

Игра «Катаемся на корабле»

Ребята подготовительной группы держат обруч, стоя внутри него, в центре. Ребенок младшей группы держится за обруч. Бег в разных направлениях. После игры дети второй младшей группы уходят.

Звучит тревожная музыка в зал входит Нептун.

Нептун

Кто нарушил мой покой?
Кто устроил шум и вой?
Из моих владений прочь!
А не то наступит ночь,
Захочу, и вас к утру
Всех с лица земли сотру.

Ведущий

На команды не сердись,
А получше разберись,
Посмотри ты на ребят —
В море вышел детский сад.

Нептун

Гордый я морей властитель,
Рыб, дельфинов повелитель,
Вам устрою состязанье,
Ум проверю и старанье.

Для начала поиграю с вами в игру «Удочка».

Игра «Удочка»

Дети строятся в круг. Нептун в центре держит «удочку» (веревку с привязанным к одному концу мешочком с песком). Он начинает кружить веревку примерно на высоте 15 см от пола. Дети пытаются перепрыгнуть через нее, тот, кому это не удастся, считается пойманным.

Нептун. Вот и проверил я вас на ловкость. А теперь другая игра.

Игра «Чья команда быстрее соберется?»

Кто быстрее построится из трех команд.

Нептун. Вижу, дружные команды. Сейчас я проверю вас, ребята, на аккуратность. Хотя в моих морях много воды, но мне, Морскому повелителю, ужасно не нравится, когда воду зря льют. Сможете ли вы ни капли не пролить?

Эстафета

«Не расплескай воду»

Бег от старта к финишу и обратно с кружкой воды в руках.

Нептун. Да, вижу я, ребята вы аккуратные, воду зря не льете. Это очень хорошо. Вы знаете, пока я с вами играл, мне кажется, я очень сильно проголодался.

Ведущий. А мы для тебя, Нептун, сейчас уху сварим.

Эстафета

«Кто быстрее сварит уху?»

На старте у каждой команды две картофелины, морковь, лук, половник. На финише кастрюля.

1-й игрок берет один овощ, бежит, кладет его в кастрюлю и т.д., последний берет половник, в кастрюле 2 раза перемешивает овощи, бежит обратно, передает половник, капитан кричит «Уха готова!»

Нептун. Сейчас я буду пробовать уху, а вас всех прошу соблюдать тишину.

Д е т и. Мы набрали в рот воды,
и сказали всем «замри».

В е д у щ и й

Море волнуется передо мной,
Бьется о берег волна
за волной.

Уважаемый Нептун, ребята
хотят поиграть с тобой в игру
«Море волнуется раз...».

Игра

«Море волнуется раз...»

Дети произносят слова, изображая волны.

Д е т и

Море волнуется раз..
Море волнуется два..
Море волнуется три..
Морская фигура — замри!

На последних словах дети изображают морских обитателей по желанию. А Нептун старается угадать, кого они изобразили.

Н е п т у н

Вами я, друзья, доволен.
Смельчаки и храбрецы!
Удаль, ловкость показали,
Все сегодня молодцы!
Скоро вы пойдете в школу,
Но один совет я дам.
Навсегда с водой морскую
Подружиться надо вам!

Нептун прощается и уходит.

В е д у щ и й

И вновь к себе зовут
заманчивые волны.
Под сенью парусов спешим
мы в дальний путь.
И дружные сердца единой
страстью полны,
С намеченного курса
не можем мы свернуть.

До свидания, ребята!

Дети уходят из зала под звучание
шума волн.



Физкультура помогает сильным быть и смелым!

Курилина Н.М.,
заведующий;

Некрасова Т.А.,
заместитель заведующего по УВР; МДОУ д/с № 41
комбинированного вида «Медвежонок», пос. Смирновка
Солнечногорского р-на, Московская обл.

В «Программе воспитания и обучения в детском саду» выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания, которые предусматривают: охрану жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактику негативных эмоций; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие; воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности; формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях; воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

Коллектив детского сада «Медвежонок» стремится создать максимально благоприятные условия для укрепления здоровья и гармоничного физического развития каждого ребенка. Медицинский персонал, инструктор по физической культуре, педаго-

ги осуществляют постоянный контроль за состоянием здоровья воспитанников, проводят профилактические оздоровительные мероприятия с детьми.

Воспитательно-образовательная работа ДОУ направлена на решение целого комплекса задач физического воспитания. Большое внимание мы уделяем организации разных видов двигательной деятельности: физкультурным занятиям, утренней гимнастике, физкультминуткам, пальчиковой гимнастике, логоритмическим упражнениям, подвижным и спортивным играм, физическим упражнениям на прогулке, индивидуальной работе по развитию движений, самостоятельной двигательной деятельности, физкультурным досугам и праздникам. Основная нагрузка при этом приходится на физкультурные занятия.

Педагоги, готовясь к ним, используют методические рекомендации таких исследователей, как Э.Я. Степаненкова, Л.И. Пензулаева, М.А. Рунова, Н.С. Голи-

цина, Н.Н. Ермак, К.К. Утробина, В.Т. Кудрявцев, Ю.А. Кириллова и др. Чтобы физкультурные занятия были действительно развивающими, интересными, увлекательными, познавательными, воспитатели и инструктор по физической культуре организуют с детьми сюжетные занятия, при этом структура их остается традиционной (I часть — вводная, II — общеразвивающие упражнения, III часть — игра малой подвижности, ходьба), а упражнения, подвижные игры, оборудование подбираются соответственно сюжету. Такие занятия способствуют развитию у детей двигательного творчества, воображения, а также углубляют и закрепляют знания по изучаемой лексической теме.

Во время физкультурных занятий воспитатели используют разнообразные способы организации деятельности детей. Обеспечить высокую моторную плотность занятия позволяет круговая тренировка. Дошкольникам предоставляется возможность выбирать, придумывать наиболее целесообразные способы действия, при этом лидерам под-

групп раздаются специальные карточки, на которых оборудование для первой тренировки обозначено красным цветом.

Чтобы повысить двигательную активность детей на занятии, используются тренажеры промышленного производства, гимнастические ролики, диски «Здоровье», эспандеры, мишени «Дартс», а также нестандартное оборудование.

Для создания бодрого, радостного настроения, развития двигательного творчества, воображения вводная часть и подвижные игры проводятся под музыкальное сопровождение (аудиозаписи).

Понимание воспитателем специфики различных физкультурных занятий, умелый подбор двигательного материала, методов и приемов руководства, забота о том, чтобы ребенок не просто освоил движение, но выполнял его с удовольствием, способствуют приобщению детей к здоровому образу жизни.

Приведем конспекты наиболее интересных физкультурных занятий в разных возрастных группах.

Спорт. Здоровье. Я (подготовительная к школе группа)

Цели:

- упражнять в разных видах ходьбы;
- развивать устойчивость вестибулярного аппарата; совершенствовать координацию

- движений; укреплять связочно-суставный аппарат;
- учить видоизменять, придумывать, выбирать наиболее целесообразные способы действия, передавать в движении

- эмоциональное состояние, входить в воображаемую ситуацию;
- приобщать дошкольников к здоровому образу жизни.

Оборудование: гимнастические палки (по количеству детей); тренажеры: гимнастические ролики (3 шт.), плечевые эспандеры (3 шт.), диски «Здоровье» (3 шт.), мишени «Дартс» (3 шт.), велотренажеры, шапочки котят и ежат (по количеству детей), мячи (2 шт.), карточки с изображением человечков в разных позах и мимикой.

Музыкальное сопровождение: аудиозаписи из серии «Ритмическая музыка»: «Прыг-скок», «На зарядку, становись!», «Каникулы».

* * *

1 - й ребенок

— Физкультурой мы в саду
Много занимались.
На зарядке по утрам
Крепли, закалялись.

Воспитатель

— Все собрались? Все здоровы?
Бегать и играть готовы?
Ну, тогда подтянись,
Не зевай, не ленись — на раз-
минку становись!

I. Вводная часть

Ходьба:

- обычная (27 с);
- на носках, руки подняты вверх (23 с);
- на пятках, руки за головой (25 с);

- на внешней стороне ступни, руки согнуты в локтях, ладони вперед, пальцы широко раздвинуты — «мишки» (27 с);
- с опорой на колени и ладони — «котики» (18 с);
- с опорой на колени и предплечья — «собачки» (17 с);
- обычная (27 с);
- обычный бег (33 с);
- ходьба обычная, перестроение: в две колонны, из двух колонн в одну, в три звена, по ходу берут гимнастические палки (1 мин 16 с).

Воспитатель

Провели разминку ловко
Приступаем к тренировке.

II. Основная часть

Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками

1. И.п.: стоя, ноги врозь, палка внизу.

На счет 1 — палку прижать к груди; 2 — с силой поднять вверх; 3 — прижать к груди; 4 — опустить вниз, вернуться в и.п. (6—8 раз).

2. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка внизу.

На счет 1 — палку поднять на уровне груди, поворот вправо; 2 — встать прямо, палку опустить вниз; 3 — повернуться влево, подняв палку на уровне груди; 4 — вернуться в и.п. (6—8 раз).

3. И.п.: сидя, ноги врозь, палка в руках на бедрах — вдох.

На счет 1—2 — сделать наклон вперед, произнеся «ух», коснуться

палкой носков; на счет 3—4 — вернуться в и.п. (6—8 раз).

4. И.п.: лежа на спине, палка в опущенных руках.

На счет 1 — палку поднять махом за голову; 2—3 — махом переместить палку вперед, сесть; 4 — вернуться в и.п. (6 раз).

5. И.п.: лежа на животе, палка перед собой.

На счет 1—2 — палку поднять вверх, прогнуться, посмотреть на нее, ноги оторвать от пола; 3—4 — вернуться в и.п. (6 раз).

6. И.п.: стоя, палка сзади на локтевых сгибах.

На счет 1—8 — бег на месте с высоким подъемом коленей; на повторный счет 1—8 — ходьба (2 раза).

7. И.п.: стоя, ноги вместе, палка на полу.

Дыхательное упражнение «Физкульт-привет!»

Далее построение в одну колонну, ходьба в колонне по одному с произнесением следующего текста.

1-й ребенок. Мы готовимся к рекорду.

2-й ребенок. Будем заниматься спортом.

3-й ребенок. Каждый твердо знает...

4-й ребенок. Физкультура укрепляет...

5-й ребенок. Наши мышцы, руки, тело.

6-й ребенок. Физкультура помогает...

7-й ребенок. Сильным быть и смелым.

Круговая тренировка по карточкам с изображением снарядов

Воспитатель

После тренировки
Сразу станешь ловким!

Упражнения на каждом тренажере выполняются медленно, по 1 мин. По сигналу воспитателя дети переходят к следующему снаряду.

1. Ролик

Парное упражнение. И.п.: сесть напротив друг друга, ноги широко расставить, ролик находится в руках у одного ребенка. Наклоняясь вперед, он прокатывает ролик партнеру, не сгибая колен. Затем второй ребенок прокатывает ролик таким же образом (6—8 раз).

И.п.: стоя на коленях, держать ролик в обеих руках на полу перед собой. Прокатывать ролик вперед как можно дальше, не отрывая ног от пола (6—8 раз).

2. Мишень «Дартс»

Метание в цель из-за головы правой и левой рукой (4,5 м).

3. Эспандер

И.п.: эспандер внизу. Руки развести в стороны (8 раз).

И.п.: одна ручка эспандера надета на правую ногу, вторая ручка в правой руке. Правую руку поднять вверх, вернуться в и.п.

4. Диск здоровья

И.п.: встать на диск обеими ногами, руки опущены вниз. Делать повороты на диске вправо-влево, стараясь каждый раз вернуться в и.п.

И.п.: сесть по-турецки на диск, руки свободны. Отталкиваясь руками об пол, поворачиваться вправо-влево.

5. Велотренажер

И.п.: сесть на тренажер. Вращать педали, по возможности убастрять темп.

Воспитатель

Внимание, внимание!
Начинаем соревнования.

Игра «Гонка мячей»

Дети встают по кругу на расстоянии шага друг от друга. Рассчитываются на «ежей» и «косят». Два игрока, стоящие рядом, — водящие. Они берут мячи и по сигналу бегут в противоположные стороны, за кругом. Обжав круг, встают на свое место, быстро передают мяч игрокам с той же эмблемой, т.е. через одного. Игра продолжается.

Побеждает команда, игроки которой первыми пробегут по кругу и меньше уронят мячей.

Правила:

— играющему разрешается передавать мяч игроку своей команды, только когда он встанет на свое место;

— мяч игроки друг другу должны перебрасывать;
— бегать разрешается только за кругом.

Игра повторяется 3 раза.

Воспитатель. Молодцы, а теперь мы отдохнем.

Игра малой подвижности «Стоп!»

Дети плавно двигаются под музыку. Когда воспитатель говорит «Стоп!» и музыка останавливается, дети принимают позу, нарисованную на карточке, пытаясь передать мимику изображенного человека. Игра повторяется 3—4 раза.

III. Заключительная часть

Воспитатель. Подойдите, ребята, ко мне. Какие вы у меня молодцы! Я увидела сегодня, что все вы дружите с физкультурой и спортом. Скажите, а зачем человек должен заниматься спортом.

Дети отвечают.

Я открою вам секрет —
В мире нет рецепта лучше:
Будь со спортом не разлучен —
Проживешь тогда 100 лет!
Вот, ребята, весь секрет!

«Там на неведомых дорожках...» (средняя группа)

Цели:

— упражнять детей в ходьбе на носочках, на пятках, одна нога на пятках, другая на носке, «раки», «муравьишки» (средние четвереньки на ладонях и коленях), «обезьянки» (высокие чет-

вереньки), «пингвины» (пятки вместе, носки врозь), «медвежата» (пятки врозь, носки вместе, на внешнем своде стопы); в беге; учить делать подскоки;
— учить выполнять упражнение с мячом средних размеров,

- укрепляя мышцы плечевого пояса, живота, спины, ног, развивая гибкость, чувство ритма;
- закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе (прыжки в высоту с места, перешагивание через предметы, ползание на животе), развивая координацию движений, укрепляя мелкие мышцы рук;
 - развивать творческие способности, формировать образно-пространственное мышление.

Оборудование: мячи диаметром 13 см (по количеству детей); плоские деревянные гимнастические палки (по количеству детей); пластмассовые кубики, длина ребра 8,5 см (80 шт.); шапочки ежей (по количеству детей); мягкие игрушки: зайчик, мишка, лисичка, ежика, сова, попугай; макеты деревьев: сосна, береза.

Музыкальное сопровождение:

1. «Едет, едет паровоз». Ритмика для детей 4—7 лет (№ 3, 9, 24).

2. «Классика для малышей». Людвиг ван Бетховен («Ode Of Toy»).

3. «Классические мелодии для детей и их родителей» («Итальянская полька» С. Рахманинов; «Рондо из сонаты № 2 F dur» Л. Бетховен)

4. «Мир звуков — образы и настроения» («Серенада» Ф. Шуберт)

5. Русские народные танцы. Светит месяц («Светит месяц!»; «Сибирский плясовой наигрыш»).

* * *

Дети входят в зал.

Воспитатель. Сегодня, ребята, мы с вами пойдем в волшебный лес. Там мы встретим много интересных животных.

Звучит музыка.

Слышите волшебную музыку? Она зовет нас в путь. Построились. Пошли.

I. Вводная часть

Занимательная разминка — бег, ходьба

- обычная ходьба;
- ходьба на носках, руки вверх;
- на пятках, руки в стороны;
- поскоки;
- ходьба — одна нога на пятке, другая на носке, руки на поясе;
- легкий бег;
- ходьба «раки»;
- «муравьишки»;
- «обезьянки»;
- «пингвины»;
- «медвежата»;
- бег;
- заключительная ходьба.

Дети останавливаются.

Воспитатель. А это, ребята, домик божьих коровок! Давайте поиграем с ними!

II. Основная часть

Общеразвивающие упражнения

Дети берут мячи и встают около палок, разложенных на ковре.

1. И.п.: ноги узкой дорожкой, мяч в опущенных руках:

— поднять мяч вверх, посмотреть на него;

— опустить мяч (5—6 раз).

2. И.п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках у груди:

— мяч вперед, руки прямые;

— повороты вправо-влево;

— мяч вперед, руки прямые;

— вернуться в и.п. (5—6 раз).

3. И.п.: сидя, ноги врозь, мяч между ногами:

На счет 1—2 — катить мяч вперед пальцами рук, наклониться, ноги прямые.

На счет 3—4 — прокатить мяч назад, вернуться в и.п. (5—6 раз).

4. И.п.: ноги узкой дорожкой, мяч в опущенных руках:

— присесть, руки с мячом вытянуть вперед;

— встать в и.п. (5—6 раз).

5. И.п.: ноги вместе, мяч у груди. Прыжки на месте в чередовании с ходьбой (3 раза).

Раз, два, три, четыре, пять.

Негде зайчику скакать:

(Прыжки.)

Всюду ходит волк-волк,

Он зубами шелк-шелк.

(Ходьба.)

Воспитатель. Давайте теперь отнесем божьих коровок в их домики.

Дети относят мячи и возвращаются на свои места.

Ребята, в лесу есть и другие звери. Давайте покажем им, как мы играем в детском садике.

Основные виды движений.

Спортивно-дидактическая игра «Строитель»

Воспитатель. Сначала мы построим низкий мостик. Возьмите из корзины по два кубика. Постройте низкий мостик. Давайте научим зайчика прыгать через наш мостик, приготовились *(ноги слегка согнуты, руки отведены назад)*.

Прыгнули (6 раз).

Теперь построим мостик повыше. Возьмите из корзины еще по два кубика. Постройте мостик повыше. Сейчас научим мишку перешагивать через мостик.

Приготовились (встали возле мостика, руки произвольно).

Перешагнули (6 раз).

А теперь построим мостик еще выше. Принесите по два кубика. Постройте высокий мостик. Научим лисичку подползать под этот мостик.

Приготовились *(легли на ковер)*.

Подползли, встали (2 раза).

Воспитатель. Молодцы! А теперь положите палки на пол и отнесите все кубики в корзину.

Воспитатель убирает палки.

Наша игра зверятам очень понравилась. Даже птички прилетели посмотреть на нас. Представьте, что вы — птицы!

Ритмопластика «Птица»

Воспитатель. Давайте, ребята, ляжем на живот, руки вдоль туловища.

Звучит музыка.

1. Поднять руки вверх — в стороны, прогнуться.

2. Махать руками, как птица крыльями.

3. Отдохнуть: лечь на живот, опустить руки (3—4 раза).

Воспитатель. Полетали немножко? Молодцы! Смотрите, нас ежик зовет! Пойдемте к нему!

Дети встают и подходят к макету сосны. Надевают шапочки ежей. Воспитатель берет в руки ежиху, проговаривая в это время слова стихотворения.

Подвижная игра «Еж с ежатами»

Под высокою сосною
На полянке на лесной,
Куча листьев где лежит,
Еж с ежатами бежит.

Звучит музыка. Дети выполняют быстрый бег, затем останавливаются.

На пенечках посидим
И вокруг все оглядим.

Приседают, вытягивая шею вверх.

А потом все дружно спляшем
И иголки все покажем.

Встают, раскрыв пальцы рук. Звучит музыка. Дети танцуют.

Показали, покружились.
И домой заторопились.

Подбегают к сосне. Игра повторяется 2 раза. В конце дети снимают шапочки, кладут игрушку. Встают в круг.

Воспитатель. Посмотрите, ребята, какие в нашем волшебном лесу красивые деревья! И птицы!

III. Игры малой подвижности

«Деревья и птицы»

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Руки подняли и помахали —
Это деревья в лесу.
Локти согнули, кисти

встряхнули —

Ветер сбивает росу.
Плавно руками помашем —
Это к нам птицы летят,
Как они сядут — покажем:
Крылья сложили назад.

Итог занятия

Воспитатель. Вот мы с вами, ребята, и побывали в волшебном лесу! Понравилось вам наше путешествие? Давайте теперь вспомним, кого мы встретили?

Дети называют животных и показывают движения.

А кто это к нам пришел, ребята? Правильно, это мудрая сова.



Она хочет угостить нас лесным чаем. Давайте попьем его. Он содержит витамины, помо-

жет вам быть здоровыми и сильными, ловкими и смелыми.

«Колобок» **(вторая младшая группа)**

Цели:

- учить детей выполнять различные виды ходьбы (высоко поднимая колени, змейкой, по массажным кочкам, на носочках); ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы;
- ориентироваться в пространстве (верх, низ, лево, право, к себе, от себя);
- приучать действовать сообща;
- учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте и с продвижением вперед;
- закреплять у детей умение ползать;
- учить следовать правилам в подвижных играх;
- развивать психофизические качества, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Предварительная работа: чтение сказки «Колобок»; распределение между детьми подготовительной к школе группы.

Оборудование: елочки из фанеры (6 шт.); кочки из коврового материала (по количеству детей); массажные кочки (10 шт.); колобки из ткани и синтепона (по количеству детей); шнуры (3 шт.); домик; колобки из теста.

* * *

Дети входят в зал стайкой.

Воспитатель. Сегодня мы пойдем в сказку. Угадайте, в какую.

Он от зайца убежал,
От медведя убежал,
А лисице на зубок
Все ж попался ... (*колобок*).

Итак, мы отправляемся в сказку «Колобок». Давайте встанем друг за другом и пойдем к лесу.

I. Вводная часть

Бег, ходьба

- обычная ходьба;
- *ходьба, высоко поднимая колени* (идем по высокой траве);
- *ходьба змейкой* (давайте пойдем между елочками);
- *ходьба по массажным кочкам* (3 и 4 в чередовании);
- легкий бег;
- обычная ходьба;
- *ходьба на носках* (пройдем тихонько, чтобы не напугать птенчиков);
- *обычная ходьба* (подошли к домику).

Воспитатель собирает массажные кочки.

Воспитатель. Вот мы и пришли!

Выходит Колобок.

II. Основная часть

Воспитатель. Ой, ребята, кто это? Колобок!

Колобок *(ребенок из подготовительной группы)*

Это я — Колобок!

У меня румяный бок!

Вот вам тесто! Поскорей

Налепите мне друзей!

Дети берут колобки и становятся на кочки.

1. ОРУ с колобками (по 4—6 раз), показывает ребенок-«Колобок».

И.п.: колобок у груди; вытянуть руки с колобком вперед («покажите колобок»), к себе («спрячьте»).

И.п.: ноги на ширине ступни, колобок в правой руке внизу; руки через стороны поднять вверх; переложить колобок в другую руку над головой; руки опустить вниз.

И.п.: сидя, ноги врозь, колобок внизу в обеих руках; повернуться; положить колобок сбоку от себя; сесть прямо; повернуться; взять колобок, сесть прямо.

И.п.: лежа на спине, колобок в обеих руках на груди; покатаем его на велосипеде: сначала лечь на живот, затем сесть на колени, встать.

И.п. — о.с.: колобок в одной (правой) руке внизу; присесть, положить его на пол, встать; присесть, взять другой рукой, встать.

Прыжки с колобком (1 раз).

Поскакали по тропинке —

У ребят прямые спинки —

А теперь шагаем вместе

На одном и том же месте.

Раз-два, не зевай,

Ноги выше поднимай.

Воспитатель. Ребята, давайте положим колобки в печку, пусть пекутся!

Воспитатель собирает кочки.

А мы погуляем! Побежали за Колобком

Основные виды движений.

Из-за двери появляется Заяц (ребенок из подготовительной группы).

Заяц. Колобок, Колобок, я тебя съем!

Колобок. Не ешь меня, а лучше научи прыгать, как ты умеешь!

Прыжки с продвижением вперед, имитируя Зайца (3 м, 2 раза).

Из-за двери появляется Медведь (ребенок подготовительной группы). В это время воспитатель натягивает три шнура: 50×135 см.

Медведь. Колобок, колобок, я тебя съем!

Колобок. Не ешь меня, а лучше научи ходить по-медвежьи!

Подлезание под шнур (3 раза), коснуться шишек, выпрямиться.

Воспитатель убирает шнуры.

Подвижная игра со всеми персонажами.

Входит Лисичка (ребенок подготовительной группы). Воспитатель ставит пенек на середину зала.

Лисичка. Колобок, Колобок, я тебя съем.

Колобок. Не ешь меня, а лучше поиграй с нами.

Игра «Рыжая лисичка» (догонялки).

Вот сидит Лисичка —
Рыжая сестричка.
Притворилась, будто спит,
А сама на нас глядит.
Ты, Лисичка, не гляди,
А попробуй догони.

Дети убегают от Лисички, прячутся за елки. Лисичка догоняет, не может поймать. Игра повторяется 2—3 раза.

Воспитатель. А теперь, ребята, давайте поиграем с нашими лесными друзьями.

III. Заключительная часть

Хоровод «Колобок»

Дети становятся в круг и произносят слова.

Колобок просил детей:
«Испеките мне друзей!»

Ходят по кругу, взявшись за руки.

Мы старались, мы лепили,
Имитируют руками.

Мы их в печку положили.
Вытягивают руки вперед.

А пока они пеклись,
Звери в гости собрались:

Ходят в другую сторону по кругу, взявшись за руки.

Зайка-попрыгайка.
Мишка-топтыжка.
Лисичка-сестричка!

Имитируют повадки зверей.

В печку мы заглянем —
Колобки достанем!

Стоят на месте.

Воспитатель подходит к печке, достает съедобные колобки.

Воспитатель. Ой, какие они румяные, душистые! Пойдемте в группу их кушать!

Литература

Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., 2004.

Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят. 2004.

Кириллова Ю.А., Лебедева М.Е., Жидкова Н.Ю. Интегрированные физкультурно-речевые занятия для детей с ОНР. СПб., 2005.

Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. М., 2000.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми. М., 1986.

Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., 2002.

Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. М., 2005.

Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3—5 лет. М., 2003.

Организация коррекционной работы в ДОУ с ослабленными и часто болеющими детьми

Архипова Л.Н.,
заведующий ГОУ — д/с № 635 ВОУО ДО,
отличник народного просвещения;

Егорова Т.И.,
старший воспитатель, почетный работник
общего образования, Москва

Коррекционную работу с ослабленными и часто болеющими дошкольниками д/с № 635 проводит с 2003 г. В 2007 г. дошкольное учреждение по итогам лицензирования и аттестации подтвердило статус Государственного образовательного учреждения — «детский сад комбинированного вида».

В соответствии с установленным государственным статусом образовательное учреждение по свидетельству о государственной аккредитации реализует следующие образовательные программы: «Дошкольное образование», «Дошкольное образование с приоритетным осуществлением квалифицированной коррекции отклонений в физическом и психическом развитии воспитанников».

В настоящее время в ДОУ функционирует пять групп, из которых две — оздоровительные: группа раннего возраста (от 2 до 3 лет) и вторая младшая группа (от 3 до 4 лет).

Основная цель коррекционной работы — комплексная реабилитация часто болеющих детей, включающая проведение мероприятий, направленных на предупреждение заболевания и укрепление здоровья воспитанников. Для ее достижения создана необходимая предметно-пространственная среда, подобрано физиотерапевтическое и физкультурное оборудование. Для решения задач по укреплению здоровья и физическому развитию детей в ДОУ имеются:

- отдельный физкультурный зал, оснащенный в достаточном количестве специальным оборудованием и инвентарем, мягкими модулями, реабилитационными мячами;
- тренажерный зал с сухим бассейном;
- медицинский кабинет;
- физиотерапевтический кабинет;
- массажный кабинет;
- оздоровительный комплекс с

- гидромассажным душем и пузырьковой ванной;
- оборудованная физкультурная площадка на улице;
- разнообразный спортивный инвентарь.

В детском саду работает комплексная система оздоровления, предназначенная для ослабленных и часто болеющих детей (ЧБД).

1. Отработана модель взаимодействия педагогического и медицинского персонала в работе с часто болеющими и ослабленными детьми.

2. Разработаны здоровьесберегающие технологии с целью профилактики и коррекции оздоровления детей.

Через различные формы методической работы (консультации, семинары-практикумы, открытые просмотры из опыта работы) была разработана и внедрена система оздоровления ЧБД с учетом регламентации воспитательно-образовательной и лечебно-оздоровительной работы (табл. 1).

Таблица 1

Формы методической работы		Участники	Ответственный
1		2	3
Курсы повышения квалификации воспитателей и специалистов. Методические объединения		Воспитатели, специалисты	МИОО НМЦ ВОУ
Семинары и семинары-практикумы	Физические упражнения для детей раннего и дошкольного возраста	Воспитатели	Старший воспитатель
	Медико-педагогический контроль во время организованных форм обучения	Воспитатель по физической культуре, медицинская сестра по ЛФК	Старшая медицинская сестра, старший воспитатель
	Организация и проведение обследования физической подготовленности дошкольников	Воспитатель по физической культуре	Старший воспитатель
Консультации	Определение и общая характеристика группы ослабленных и часто болеющих детей	Воспитатели	Старший воспитатель, специалист по оздоровительной работе

Продолжение табл.

1		2	3
	Двигательный режим ЧБД. Виды двигательной активности	Воспитатели	Старший воспитатель
	Формы проведения коррекционной гимнастики с детьми 2—4 лет	— // —	Старший воспитатель, медицинская сестра по ЛФК
	Подбор и расстановка мебели в соответствии с новыми Сан-ПиН (2003)	— // —	Старший воспитатель, старшая медицинская сестра
	Дыхательная гимнастика	— // —	Старший воспитатель, медицинская сестра по ЛФК
	Лечебные игры	Воспитатели, инструктор по физическому воспитанию	Старший воспитатель, медицинская сестра по ЛФК
Проведение и анализ открытых просмотров и видеозаписей детской деятельности	Современные формы проведения утренней и коррекционной гимнастики с детьми 2—7 лет	Воспитатели	Старший воспитатель
	Организация и проведение дней здоровья совместно с родителями воспитанников	Воспитатели, инструктор по физическому воспитанию	Старший воспитатель, воспитатели
	Организация гимнастики перед сном и после сна с младшими дошкольниками	Воспитатели	Воспитатели
	Проведение подвижных игр с ЧБД	— // —	Воспитатель по физкультуре
Педсовет	Итоги тематической проверки. Сообщения из опыта работы воспитателей: — итоги адаптации детей к детскому саду; — двигательный режим в группах	Все педагоги и специалисты	Заведующий, старший воспитатель

Продолжение табл.

1		2	3
Создание предметно-развивающей среды	Смотр-конкурс оборудования физкультурных уголков в разных возрастных группах	Воспитатели	Старший воспитатель, медицинская сестра по ЛФК, воспитатель по физической культуре, специалист по оздоровительной работе
Совместная деятельность педагогов ОУ	Организация занятий ЛФК для сотрудников детского сада	Сотрудники детского сада	Медицинская сестра по ЛФК
Участие в методической работе	Разработка комплексов коррекционной гимнастики для детей разных возрастных групп	Воспитатели групп	Старший воспитатель, медицинская сестра по ЛФК
	Составление комплексов физкультминуток и динамических разминок	— // —	— // —
	Разработка и апробация системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми раннего и младшего дошкольного возраста	Творческая микрогруппа	— // —
	Подготовка материалов из опыта работы педагогов образовательного учреждения к публикации в журналах	— // —	Старший воспитатель
Взаимодействие с родителями	Анкетирование. Индивидуальное и групповое консультирование с приглашением специалистов медиков.	Все педагоги и специалисты	Заведующий, старший воспитатель, старшая медсестра

Окончание табл.

1	2	3
Организация работы семейного клуба по физическому воспитанию «День здоровья». Оформление групповых тематических папок: «Здоровье», «Советы врача». Мастер-класс у массажиста и воспитателя по физической культуре. Организация работы групповых библиотечек для родителей		

Воспитательно-образовательный процесс построен на основе создания благоприятных условий для обеспечения физического и психического развития детей, эмоционального благополучия каждого ребенка, повышения его познавательной активности, функциональных и адаптивных возможностей.

Для детей разработан гибкий режим, который предусматривает:

- увеличение периода приема детей в утренние часы (до 9.00);
- увеличение продолжительности дневного сна;
- строгое соблюдение продолжительности и организации прогулок на воздухе;
- творческий подход к содержанию и методике проведения занятий;
- чередование умственной и физической деятельности.

Воспитательно-образовательный процесс в группах ЧБД строится так, что возможно проведение лечебно-оздоровительных мероприятий, которые проходят в индивидуальной и подгрупповой форме:

- физиотерапия (УФО общее, тубус-кварц, УФО стоп и ладоней, «Галонерб»);
- массаж (лечебно-оздоровительный для грудной клетки, нижних конечностей);
- кварцевание рециркулярными лампами;
- витаминотерапия (Ревит);
- щадящий режим нагрузок;
- ЛФК;
- дыхательные упражнения и лечебные игры в группе и на занятиях по физической культуре;
- закаливающие процедуры в гидромассажной ванне;

- очищение и ионизация воздуха в групповых комнатах (супер-плюс-турбо);
- индивидуальная работа в группе и на прогулке, проводимая воспитателями групп.

Лечебно-профилактической работой руководит старший научный сотрудник лаборато-

рии гигиены обучения и воспитания НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН Н.О. Березина.

В детском саду разработаны следующие формы оздоровительной работы, представленные в табл. 2.

Таблица 2

Формы	Содержание
Обеспечение здорового ритма жизни	Щадящий режим (адаптационный период); гибкий режим; организация микроклимата и стиля жизни группы
Физические упражнения	Утренняя гимнастика; физкультурные занятия; занятия в тренажерном зале; подвижные игры; профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, логоритмическая, улучшение осанки, плоскостопие); спортивные игры; ритмопластика
Гигиенические и водные процедуры	Умывание; мытье рук; обеспечение чистоты среды; ножные ванны
Свето-воздушные ванны	Проветривание помещений (в том числе сквозное); сон при открытых фрамугах (в теплое время года); прогулки на свежем воздухе; обеспечение температурного режима и чистоты воздуха
Активный отдых	Развлечения, праздники; дни здоровья; каникулы
Спецзакаливание	Босоножье; игровой массаж; дыхательная гимнастика
Физиотерапия	УФО общее; тубус-кварц
Пропаганда ЗОЖ	Периодические информационные материалы; круглые столы; спецзанятия (ОБЖ)

Таблица 3

Индивидуальный план оздоровления на _____ уч. г.
Фамилия, имя ребенка _____

[illegible]

Окончание табл.

Мероприятия	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
Гидромассажные ножные ванны										
Физиотерапия: — УФО — тубус носоглотки; — УФО стоп и ладоней										
Витамиотерапия (Ревит)										
Прививка против гриппа										

Для каждого ребенка составляется индивидуальный план оздоровления, куда вносятся все проводимые с ним мероприятия

(табл. 3), а в конце года подводятся итоги оздоровительной работы с ослабленными и часто болеющими детьми (табл. 4, 5).

Таблица 4

Анализ острой заболеваемости ЧБД ясельной и младшей групп на конец 2006/07 уч. г.

Группы	Ясельная группа 2—3 года (12 чел.)		Младшая группа 3—4 года (17 чел.)	
	Количество детей	%	Количество детей	%
ЧБД	—	—	3	17,6
Длительно болеющие	3	25	2	11,8
Неболеющие (индекс здоровья)	—	—	1	5,9
Эпизодически болеющие	12	100	13	76,5
Нуждающиеся в реабилитации	3	25	3	17,6
Инфекционный индекс 1,1 и более	4	33,3	2	11,8

Таблица 5

**Оценка эффективности оздоровления ЧБД д/с № 635
(за 2006/07 уч. г.)**

Группы	Всего ЧБД (количество детей-абс)	1-я группа — выздоровление		2-я группа — улучшение		3-я группа — без перемен		4-я группа — ухудшение		ПЭО, %
		абс	%	абс	%	абс	%	абс	%	
Ясельная	12	8	84	4	16	—	—	—	—	84
Младшая	17	14	82,4	1	5,9	2	11,7	—	—	82,4
Ясельная и младшая	29	22	75,9	5	17,2	2	6,9	—	—	75,9

Необходимое условие успешной работы по оздоровлению воспитанников — взаимодействие с семьей.

Формы работы с родителями:

- собеседование, анкетирование;
- наглядная агитация (стенды, памятки, статьи из периодической печати);
- групповые родительские собрания: ознакомительные в начале года, общепрофилактические со специалистами, итоговые;
- групповые и индивидуальные беседы;
- дни открытых дверей (с показом физкультурных занятий, занятий по ЛФК);
- видеосъемки деятельности детей в разных режимных моментах;
- совместные мероприятия детей и взрослых (спортивные

развлечения, спортивные игротеки и т.д.).

Родителям рекомендован следующий план оздоровления, единый с дошкольным учреждением.

1. Обеспечение оптимального режима:

- продленный сон;
- регулярные закаливающие процедуры (не прекращать их после очередного ОРЗ, а только снизить интенсивность);
- дыхательная гимнастика (постоянно);
- обязательное полоскание рта после еды;
- дотация фруктов и овощей по сезону, в том числе лука и чеснока;
- питьевые дрожжи;
- настойка шиповника;
- средства для повышения аппетита;
- витамины в возрастной дозе.

2. Осенью и весной в течение 10—15 дней необходимо включать комплекс профилактических мероприятий:

- смазывание зева водным раствором прополиса или раствором Люголя, медом с соком алоэ, каланхоэ (в пропорции 2:1);
- физиотерапевтические методы лечения по назначению врача.

3. Использование оксолиновой мази в период повышенной заболеваемости.

4. Консультации 1—2 раза в год у отоларинголога, осмотра детей стоматологом, анализы мочи, крови.

Только совместными усилиями педагогов, медицинских работников и родителей можно достичь эффективности в оздоровлении ослабленных и часто болеющих детей.

В приложении даны различные упражнения, лечебные игры, которые можно успешно использовать в организации оздоровительной деятельности с ЧБД.

Приложение

Дыхательные упражнения

«Часики»

Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед-назад, произносить «тик-так». Повторить 6—7 раз.

«Дудочка»

Сеть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с произнесением «п-ф-ф-ф-ф». Повторить 4—6 раз.

«Петушок»

Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), затем похлопать ими по бедрам, произнося «ку-ка-ре-ку» (выдох). Повторить 4—6 раз.

«Каша кипит»

Сесть на стул. Одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь (вдох), опустить грудь (вдыхая воздух) и выпятить живот (выдох). При выдохе громко произносить «ф-ф-ф». Повторить 4—6 раз.

«Паровозик»

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20—30 с.

«Веселый мячик»

Встать прямо, ноги расставить. Поднять руки с мячом (диаметром до 10 см) к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперед, произнося «у-х-х» (выдох), догнать мяч. Повторить 4—7 раз.

«Гуси»

Медленно ходить по комнате. На вдох поднимать руки в стороны, на выдох — опускать с длительным произнесением звука «г-у-у-у». Повторять в течение 1 мин.

Эти упражнения можно включать в комплекс утренней гимнастики, разминки после сна, на прогулке (не менее 2 раз в день).

Комплекс оздоровительных упражнений для горла**«Лошадка»**

Вспомните, как звучит по мостовой цоканье копыт лошади, катающей на своей спине веселых ребятишек. Цокаем языком то громче, то тише, скорость движения лошадки также показываем, снижая и увеличивая темп повтора (20—30 с).

«Ворона»

Воспитатель. Села ворона на забор и решила развлечь всех своей прекрасной песней. То вверх поднимет голову, то в сторону повернет. И каркает так, что ее всюду слышно.

Дети произносят протяжно «ка-а-а-р». повторить 5—6 раз.

Так громко каркала ворона, что охрипла и стала каркать беззвучно и с закрытым ртом (5—6 раз).

«Змеинный язычок»

Представляя, что длинный змеинный язык пытается высунуться

как можно дальше, стараться достать до подбородка (6 раз).

«Зевота»

Сидя, удобно расслабиться, опустить голову, широко раскрыть рот. Не закрывая его, вслух произнести «о-о-хо-хо-о», позевать (5—6 раз).

«Веселые плакальщики»

Имитация плача, громкие всхлипывания, сопровождаемые резкими, прерывистыми движениями плеч и шумным вдохом без выдоха (30—40 с).

«Смешинка»

Воспитатель. Попала смешинка в рот и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись и все рассмеялись: ха-ха-ха, хи-хи-хи, гы-гы-гы. А нажав на хохотальную точку на кончике носа и посмотревшись в зеркало, можно смеяться так, словно перед вами самый веселый в мире клоун.

Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей

Цели: научить детей дышать через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений.

1. Погладить нос (боковые части носа) от кончика к переносице — вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (5—6 раз).

2. Сделать по 8—10 вдохов и выдохов через правую ноздрю,

затем через левую, по очереди их закрывая указательным пальцем.

3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть «м-м-м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.

4. При вдохе оказывать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время более продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счет постукивания пальцами по крыльям носа.

5. Спокойный вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произнести «ба-бо-бу» и «г-м-м-м».

6. Быстро втянуть внутрь живота брюшные мышцы, одновременно сделав резкий выдох через нос (3—4 раза).

7. Во время выдоха широко раскрыть рот и максимально высунуть язык, стараясь кончиком его достать до подбородка. Произнести «а-а-а» (5—6 раз).

8. Полоскание горла 1,5%-ным раствором морской соли.

Лечебные игры для детей 2–4 лет

«Булькание»

Цели: восстановить носовое дыхание, формировать ритмичный выдох, углубляя его.

Материал: стаканы, наполненные на треть водой, соломинки, фантики.

* * *

Перед каждым ребенком на столике стоит стакан с водой и

соломинкой. Ведущий показывает, как нужно правильно дуть в стакан через соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое бульканье: глубоко вдыхает через нос и делает глубокий длинный выдох в трубочку, чтобы получился долгий булькающий звук.

По команде ведущего все дети начинают вдыхать и затем булькать. У кого получилось побулькать дольше всех, получает фант.

«Совушка-сова»

Цели: скорректировать движения рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшать функцию дыхания (углубленный выдох).

* * *

Дети садятся полукругом перед ведущим. По его сигналу «День!» дети-«совы» медленно поворачивают голову влево и вправо. По сигналу «Ночь!» они смотрят вперед и взмахивают руками-«крыльями». Опуская их, протяжно, без напряжения произносят «у-у-ф-ф». Повторяют 2—4 раза.

«Шарик лопнул»

Цели: восстановить носовое дыхание, формировать углубленное дыхание, правильное смыкание губ, ритмирование.

Игровой материал: фантики из бумаги.

* * *

Дети садятся полукругом. Ведущий предлагает «надуть ша-

рик». Дети должны, «надувая шар», широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом, затем выдуть его в воображаемый шарик через рот «ф-ф», медленно соединяя ладони под «шариком». По хлопку ведущего «шарик» лопаётся — дети хлопают в ладоши. Из «шарика» выходит воздух: дети произносят звук [ш], делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Тот, кто сделал лучше всех, получает фант. Повторить 2—5 раз.

«Запасливые хомячки»

Цель: тренировать носовое дыхание, смыкание губ, координацию движений.

Игровой материал: 2 стула, листы бумаги (обручи), 4—5 фантов.

* * *

Ведущий рассказывает детям о том, что хомячки носят запасы в щечках. Затем предлагает перенести через «болото» зерно. Необходимо от стула до стула («болото»), шагая по листам бумаги (обручам), преодолеть «болото» и перенести все фанты на другую сторону. Ребенок берет в руку фант, надувает щеки и переходит через «болото» по «кочкам» (листам бумаги или обручам). На другой стороне оставляет фант на стуле, хлопает себя по щекам и возвращается по «кочкам» обратно. Затем начинает снова, пока не перенесет все фанты.

«Чей шарик дальше?»

Цели: укреплять круговые мышцы рта, тренировать навыки правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

Игровой материал: стол, 2 пинг-понговых шарика (лучше разного цвета), 2 кубика (или пуговицы) такого же цвета, как шарики, ленточка.

* * *

Дети разбиваются на пары. Каждому вручается пинг-понговый шарик. На столе раскладывают ленту на нее кладут шарики. Дети по команде должны вдохнуть через нос и подуть на свой шарик. Там, где шарик оттанавливается, напротив ставится кубик соответствующего цвета. Побеждает тот участник, чей шарик за три попытки укатился дальше.

«Кто самый громкий?»

Цель: тренировать носовое дыхание, смыкание губ.

Игровой материал: фанты-жетоны.

* * *

Ведущий показывает детям, как играть: выпрямить спину, губы сомкнуть, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой (рот закрыт) и произносить (выдыхать) «м-м», одновременно хлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре.

В результате чего получается длинный выдох. Звук [м] надо направлять в нос, он должен быть звучным. Затем прижимается правая ноздря и также на выдохе с произнесением [м] надо похлопать указательным пальцем по левой. Игра повторяется несколько раз. После каждого раза тому, кто произнес звук [м] правильно и громче всех, вручается фант.

«Поезд с арбузами»

Цели: улучшать глубину и ритм дыхания; укреплять мышцы рук, пояса верхних конечностей, грудной клетки; тренировать координацию движений, учиться согласовывать свои действия с действиями других участников игры.

Игровой материал: 3—4 мяча разной формы.

* * *

Дети садятся на коврик в круг. Ведущий находится за кругом и бросает мячик кому-нибудь из них. Дети перебрасывают мяч друг другу по очереди. После команды «Стоп!» ребенок, у которого мяч, кидает его ведущему — это «погрузка арбузов на поезд». Затем дети произносят «гу-гу-гу» — поезд движется, а играющие делают круговые движения руками. Через 2—3 мин они останавливаются. Дети говорят «ш-ш-ш» — поезд приехал. После этого начинается выгрузка арбузов: те же движения, что и при погрузке. Ведущему необ-

ходимо обращать внимание на правильную осанку дошкольников, и чтобы при звуке [ш] губы складывались в трубочку.

«Пчелка»

Цели: формировать правильное дыхание (глубину и ритм), укреплять мышцы рук, пояса верхних конечностей, развивать внимание.

* * *

Ведущий предлагает поиграть в «пчелку». Ребенку показывают, что надо сидеть прямо, скрестив руки на груди, опустив голову. После слов ведущего: «Пчела сказала: “Жу, жу, жу”». Ребенок ритмично сжимает обеими руками грудную клетку и произносит «ж-ж-ж» на вдохе. Вместе с ведущим на вдохе разводит руки в стороны и, расправляя плечи, говорит: «Полечу и пожужжу, детям меда принесу». Встает и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате и снова садится на прежнее место. Игра повторяется 4—5 раз.

Конспект занятия по ЛФК в младшей группе

1. Вводная часть

В руках у детей ленты. Ходьба по всему залу врассыпную, огибая лежащие на полу обручи. Ходьба разными способами: на носках, на внешнем своде стопы; с остановкой («подул ветер») — дуть на ленту.

Бег с ленточкой, руки в стороны («тучки по небу бегут»).

2. Основная часть

Дети встают каждый в свой обруч.

«Мишка и мышка»

И.п.: стоя. «Мишка большой» — потянуться, встать на носочки, руки вверх. «Мышка» — присесть, обхватить колени, сказать «ш-ш-ш».

«Часики». Наклоны в стороны со словами «тик-так», вперед — со словом «бом».

«Мельница». Круговые движения руками со звуками: вперед — [ш] назад — [з].

«Собираем цветы». Ходьба по залу. Присесть, «сорвать цветок», понюхать — вдох, на выдохе сказать «а-а-а».

«Кошечка»

И.п. — на четвереньках. Прогнуть спину — вдох, круглая спина — выдох со звуком [ш].

«Велосипед»

И.п.: лежа на спине. Вращение ногами в воздухе, имитируя езду на велосипеде со словами — «би-би-би».

«Самолет»

И.п.: лежа на животе. Поднять спину, руки в стороны, произнося «летит самолет “у-у-у”».

«Шарик»

И.п.: стоя. «Шарик надули» — развести руки в стороны, произнося «ф-ф-ф», «шарик сдулся» — руки вперед, хлопок ладошками — «ш-ш-ш».

Повторить упражнение 4—5 раз.

Основные виды движений

1. Подтягивание лежа на груди на гимнастической скамейке.

2. Лазанье по гимнастической стенке.

Повторить 2—3 раза.

Подвижная игра «Кошки и мышки»

Кошки произносят «мяу-мяу» и бегают за мышками. Мышки «пи-пи-пи» прячутся от котят в домике. Повторить 2—3 раза.

3. Заключительная часть

Надувание мячей (3—4 раза) или соревнование «У кого дальше улетит платок?» (3—4 раза).

Литература

Алямовская В.Г. Ясли — это серьезно. М., 1999.

Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. М., 2000.

Галанов А.С. Игры, которые лечат. М., 2001.

Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. М., 2000.

Кузнецова М.Н. Неспецифическая профилактика респираторных заболеваний у детей. М., 2003.

Макарова З.С., Голубева Л.Г. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей. М., 2004.

Современные методики оздоровления детей дошкольного возраста в условиях детского сада (из опыта работы д/с № 1147 ВОУ МКО). М., 2000.

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

Страковская В.Л. Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей. М., 1987.

Методы применения специальных тренажеров в двигательной коррекции дошкольников, страдающих ДЦП

Мога Н.Д.,

канд. пед. наук, преподаватель кафедры дефектологии
и физической реабилитации ЮГПУ, г. Одесса, Украина

К числу приоритетных методических направлений в системе общей коррекции и реабилитации детей, страдающих церебральным параличом, относится материально-техническое обеспечение (МТО), под которым подразумевается использование технических устройств с целью повышения эффективности педагогического процесса, в частности физического воспитания и коррекции двигательных нарушений у данного контингента детей.

В этой связи в одесском Центре реабилитации движением (ЦРД) на протяжении 1990—2008 гг. под руководством канд. пед. наук, доцента Н.Н. Ефименко проводились научно-практические исследования по созданию и апробации оригинальных отечественных тренажеров. Рассмотрим наиболее эффективные методы применения тренажеров в двигательной реабилитации дошкольников, страдающих церебральным параличом.

1. Метод предметности заключается в том, что маленькие дети очень нуждаются в постоянном обогащении информацией об окружающем их мире, особенно через приток двигательных импульсов, поступающих от рецепторов кожи, суставов и мышц. Это в значительной степени ускоряет созревание коры головного мозга развивающегося ребенка и раскрывает заложенный в нем потенциал. Упражняясь на определенном тренажере, ребенок эффективно осваивает орудейную логику, постигает причинно-следственные взаимосвязи между способом действия и конечным результатом. При этом почти всегда усиливается ручная предметно-манипулятивная деятельность, что также благотворно сказывается на созревании черепно-мозговых структур. Условно суть метода предметности можно выразить следующим тезисом: **наличие какого-либо предмета в зале (на площадке) автоматически вы-**

зывает у ребенка явное побуждение к действию с ним.

2. Метод адекватности и доступности включает подбор тренажеров, а также коррекционных двигательных заданий на них для каждого конкретного ребенка, страдающего церебральным параличом. Это предполагает учет особенностей двигательного статуса подопечных, что может быть достигнуто только посредством полноценного исходного игрового тестирования.

На основании полученных результатов тестирования для каждой типологической подгруппы детей была разработана индивидуальная программа перспективного двигательного развития ребенка, в которой необходимо следующее:

- установить формы двигательных нарушений, т.е. где именно они проявляются: в схеме движений (например, неправильная походка), уровне проявления двигательных качеств (слабые мышцы ног) или в морфофункциональном статусе ребенка (нарушения осанки, проблемные суставы и т.д.);
- выявить степень тяжести двигательных нарушений в статических позах и основных движениях;
- рассчитать примерную динамику процесса коррекции;
- целевой результат в конкретном виде движений, который необходимо достигнуть (ти-

пичный, избирательный и специфический варианты);

- направленность работы (экстенсивный, интенсивный, комбинированный варианты);
- длительность коррекционного процесса (частота проведения занятий и их физиологический эффект).

Далее методическое содержание коррекции детализируется для конкретного ребенка в форме индивидуальной коррекционной карточки, в которой уже обозначаются двигательные коррекционные задачи, предопределяющие дальнейший выбор того или иного тренажера.

3. Метод ярусности предполагает методическое применение тренажерных конструкций в соответствии с основополагающим эволюционным принципом развития. Ведь при детском церебральном параличе имеют место три степени тяжести двигательных нарушений: легкая, средняя и тяжелая. Соответственно дети могут быть лежащими, сидячими или стоячими. Исходя из этого следует применять тренажеры по таким методическим уровням:

- горизонтальный — лежаче-ползательные упражнения;
- горизонтально-вертикальный уровень — сидение-вставание;
- вертикальный — стояние — ходьба — лазанье.

Такой подход может быть реализован, если в конструкции тренажера изначально заложен

как горизонтальный методический, так и вертикальный фрагмент.

4. Метод гравитационно-вестибулярной стимуляции относительно новый и в большей степени применяется в двигательной реабилитации детей-инвалидов, в частности страдающих ДЦП. Работа с ними начинается со стимуляции удерживания головы в вертикальном положении и формирования опорно-выпрямительных реакций плечевого пояса и рук. Это своеобразная пусковая программа для дальнейшего двигательного развития детей в более вертикализованных положениях сидя, стоя на коленях, стоя и т.д. На начальных этапах реабилитации работы преобладают статические положения по формированию естественных антигравитационных реакций. В последующем к статическим позам добавляются аспекты дестабилизации в виде неестественных наклонных положений, покачивания, раскачивания, а также вращательных движений в горизонтальных и вертикальных положениях.

5. Метод усложняющейся трансформации тренажера вытекает из следующего методического постулата: чтобы добиться максимального оздоравливающего, развивающего и реабилитационного эффекта, необходима технологическая возможность усложнения каждой тренажерной конструкции. Дети с ДЦП, особенно с проблемами психического развития, очень

быстро переключаются с одного вида деятельности на другой и постоянно желают разнообразия и новизны, что очень легко достигается за счет относительно быстрой трансформации тренажера. Усложняющийся тренажер позволяет достаточно долго удерживать ребенка в своеобразной двигательно-игровой зависимости, что очень важно в специальной педагогике. К тому же реабилитация дошкольников с ДЦП предполагает постоянное усложнение двигательных режимов упражнения, что также предусматривает метод усложняющейся трансформации тренажерных конструкций.

6. Метод индивидуального дифференцирования нагрузок (ИДН) отражает принцип максимальной индивидуализации педагогического процесса, особенно в двигательной реабилитации детей-инвалидов. В основе этого метода лежит учет множества признаков ИДН, к числу преобладающих из которых относятся следующие признаки.

Возрастной признак, предполагающий учет возрастных биомеханических параметров детей в необходимом (актуальном) диапазоне. Это касается длины и массы тела, а также длины биозвеньев верхних и нижних конечностей. Этот аспект можно условно назвать биологическим. Соответственно у детей разного возраста может заметно отличаться уровень двигательного развития. Дети раннего возрас-

та характеризуются достаточно слабой двигательной результативностью, тогда как старшие дошкольники демонстрируют возросший результирующий потенциал. Относительно ДЦП могут быть следующие расхождения между паспортным и двигательным возрастом, когда, например, пятилетний ребенок с тяжелой формой паралича может соответствовать уровню двигательного развития годовалого.

Половой признак, также учитывающий анатомо-физиологические особенности как мальчиков, так и девочек. Это относится и к конструированию тренажеров, и к собственно выполнению двигательных заданий на них, что может быть продемонстрировано на примере кистевых захватов, которые у девочек имеют некоторые особенности. Так, они предпочитают более низкие кистевые захваты, когда их кисти находятся на уровне груди и талии. Кроме того, девочки чаще всего пользуются четырехпальным захватом, без вовлечения в него большого пальца. Также в работе с девочками требуется учет их предрасположенности к относительной комфортности при тренинге на тренажерной конструкции. Это относится главным образом к опорным площадкам и основаниям тренажеров.

По *уровню двигательного развития*, когда при коррекционно-восстановительных тренингах

на тренажерах учитывается уровень двигательного развития каждого конкретного ребенка: от низкого — к среднему и высокому. В зависимости от этого подбираются соответствующей сложности физические упражнения по их пространственным, временным и энергетическим параметрам.

По *специфике двигательных нарушений* этот признак предполагает учет специфических двигательных нарушений, имеющих место при ДЦП: от нервно-мышечной гипотонии и разболтанности в суставах при атонико-астатической форме паралича — к выраженной спастичности мышц и тугоподвижности в суставах верхних и нижних конечностей при спастической диплегии. В смешанных формах ДЦП может наблюдаться мышечная дистония. Перечень специфических двигательных нарушений при ДЦП может быть заметно расширен.

По *топографии выраженности парезов*. При ДЦП парезы могут локализоваться в следующих типичных вариантах:

- больше в руках, чем в ногах;
- больше в ногах, чем в руках;
- больше в правых конечностях (правой стороне тела);
- больше в левых конечностях (левой стороне тела);
- во всех конечностях одинаково.

7. Метод повышенной безопасности включает пассивную и активную безопасность при дви-

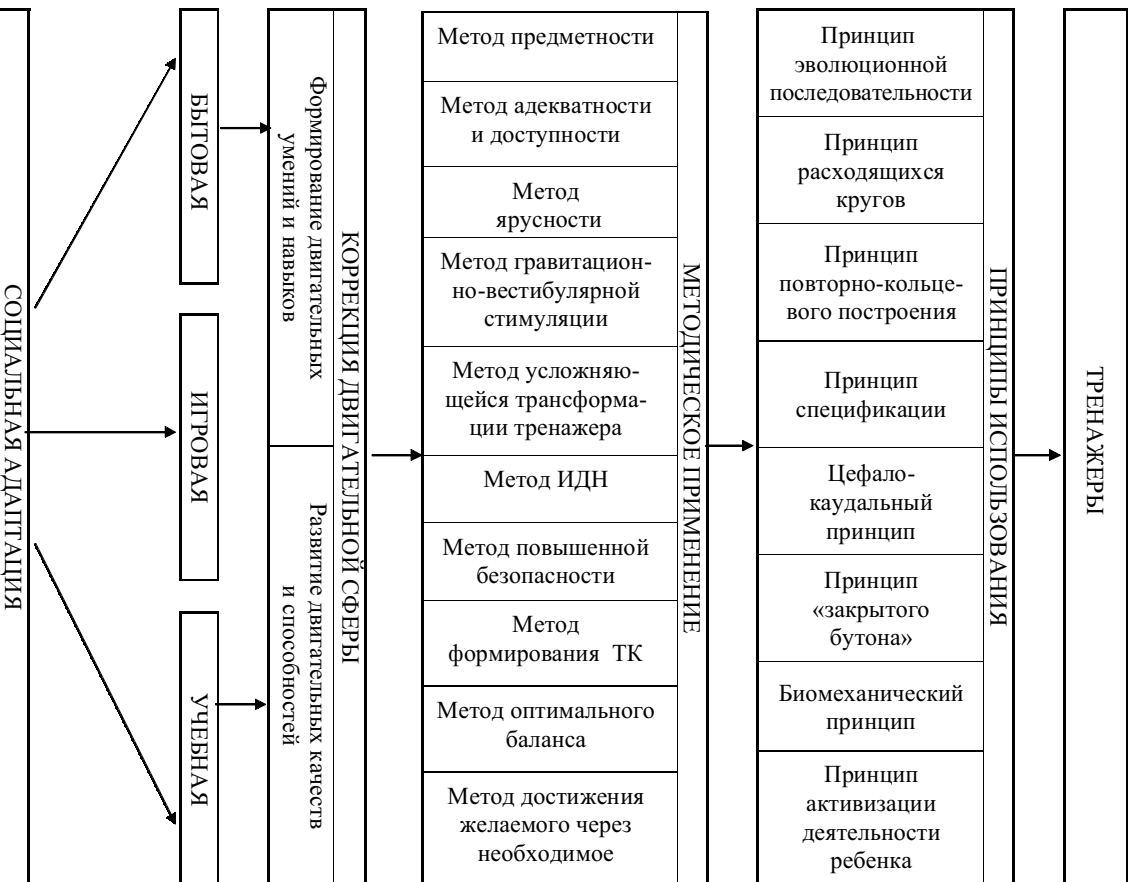
гательной реабилитации данного контингента детей с использованием МТО. К пассивной безопасности относятся месторасположение конструкции в зале, ее крепление к несущим элементам сооружения. Особое внимание уделяется подвесным тренажерам, располагающимся на относительно большой высоте. В активную безопасность входит непосредственная помощь, поддержка и страховка со стороны педагога (реабилитолога). При этом расстояние между инструктором и ребенком всегда должно быть небольшим, лучше всего — равным длине слегка согнутой и вытянутой руки взрослого. В этом случае ребенок чувствует его присутствие рядом, а значит, возможность получения помощи. В то же время физический контакт между ними должен отсутствовать, что приучает ребенка к самостоятельности и стимулирует его двигательную активность и адаптацию. Если он на какое-то мгновение теряет равновесие, не спешите сразу же подхватывать его, пусть попробует сам восстановить устойчивое положение. Подстрахуйте его лишь в тот момент, когда падение неизбежно.

8. Метод формирования тренажерного комплекса (ТК) становится актуальным после определения специфики типологической группы детей, с которыми предстоит работать (или одного конкретного ре-

бенка). Подборка, формирование тренажерного комплекса будет зависеть от особенностей двигательных нарушений, степени их тяжести, осваиваемого основного двигательного режима или развития соответственных физических качеств. Формируется ТК с учетом следующих позиций:

- количества тренажерных конструкций, входящих в ТК;
- охватываемой ими площади;
- системы взаимного расположения;
- способов состыковки тренажеров;
- количества одновременно занимающихся детей;
- особенностей системы безопасности данного ТК.

9. Метод оптимального баланса между функциональной зоной (ФЗ) и тренажерным комплексом. Реализуется в зависимости от архитектоники спортивного зала, где изначально располагается крупногабаритное стационарное оборудование с учетом «розы движения», под которой подразумевается доминирующие в данном зале двигательные направления. К ним можно отнести движения по периметру зала, продольные маршруты и диагональные перемещения. Если позволяет высота помещения, сюда можно включить и вертикальную игровую плоскость. Затем рационально располагаются, пристыковываются к оборудованию специальные коррекционные тренажеры. В целом



Модель формирования и реализации МТО
в физическом воспитании дошкольников с ДЦП

это и составляет тренажерный комплекс. Свободное, незанятое конструкциями пространство зала называется функциональной зоной, она должна быть достаточно обширной и в балансе соотношения с тренажерным комплексом составлять примерно 50—80%. При методической необходимости тренажеры можно временно располагать и использовать в функциональной зоне, после чего убирать их на штатное место или в подсобное помещение.

10. Метод достижения желаемого через необходимое особенно важен в работе с дошкольниками, страдающими ДЦП. Для этих детей необходимо постоянно создавать повышенную мотивацию. Прежде всего это достигается применением игрового метода. Но можно отталкиваться также и от конкретных желаний ребенка, используя их в методических целях. Просто для достижения его желания ему предлагается (ставится условие) выполнить какое-либо двигательное задание, необходимое для двигательной реабилитации. Педагог создает вокруг ребенка положительный психоэмоциональный фон, ласково, но твердо добиваясь выполнения поставленных двигательных и игровых задач. В этом случае инструктору необходимо лишь следить за дозировкой данного упражнения и его выполнения. В качестве за-

репляющего стимула педагог позволяет ребенку выполнить любимое двигательное действие (игру), но только после того, как он справится с поставленным заданием. Стимулы всегда необходимы в коррекционной работе с детьми, страдающими ДЦП.

Предлагаемые методы — составная часть структуры модели формирования и реализации МТО в коррекционном физическом воспитании дошкольников с ДЦП (см. схему).

Литература

Ефименко Н.Н. Как по-новому планировать физическое воспитание дошкольников (методические рекомендации). Одесса, 1996.

Ефименко Н.Н. Театр физического воспитания и оздоровления дошкольников (тотальный игровой метод). Белгород-Днестровский, 1995.

Ефименко Н.Н., Мога Н.Д., Абуков А.Ф. Некоторые принципы конструирования тренажеров для двигательной реабилитации дошкольников с отклонениями в развитии // Биомеханика на защите жизни и здоровья человека: I Всерос. конф.-ярмарка. Н. Новгород, 1992. Т.1. С. 94—95.

Ефименко Н.Н., Сермеев Б.В. Содержание и методика занятий физической культурой с детьми, страдающими ДЦП. М., 1991.

Мастюкова Е.М. Физическое воспитание детей с церебральным параличом: младенческий, ранний и дошкольный возраст. М., 1991.

Содержание и формы работы детского сада с семьей по физическому воспитанию дошкольников

Полтавцева Н.В.,

*канд. пед. наук, доцент кафедры дошкольной
педагогики ГОУ ВПО УГПУ им. И.Н. Ульянова,
г. Ульяновск*

В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья человека. Для его прочности необходима совместная работа дошкольного учреждения и семьи по охране и укреплению здоровья детей. Особого внимания требует состояние опорно-двигательного аппарата ребенка, так как в дошкольном возрасте начинается формирование осанки. Преобладание хрящевой ткани создает предпосылки для роста ребенка, но вместе с тем хрящи податливы к внешним воздействиям и при неблагоприятных условиях происходят различные искривления. Как отмечает начальник отдела Минздрава России С.Р. Конова*, в дошкольных учреждениях 30—40% детей имеют нарушения опорно-двигательного аппарата, у детей 6 лет отмечается нарушение осанки в 66,6% случаев, а у детей 7 лет — в 86,4%. Поэтому эта проблема очень актуальна.

Правильная осанка создает благоприятные условия для нормальной деятельности внутренних органов и всего организма. У значительной части детей с заболеваниями внутренних органов медики одновременно обнаруживают и нарушения осанки. Правильная физиологическая осанка способствует физической выносливости человека любого возраста. С состоянием позвоночника и осанки тесно связано нормальное дыхание.

* Конова С.Р. Медицинское обеспечение детей в дошкольных образовательных учреждениях // Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях. Проблемы и пути оптимизации. М., 2001. С. 170.

При правильной осанке фигура человека выглядит стройно и красиво, а походка — легкой, что соответствует представлениям об эстетическом идеале. Все это определяет необходимость формирования у дошкольников правильной осанки.

В дошкольных учреждениях предусматривается соблюдение гигиенических норм соответствия высоты стола и стула для ребенка, требований к поверхности постели. В педагогическом процессе организуется контроль педагогов позы ребенка в динамике и статике, включено ежедневное использование физических упражнений для укрепления и развития сил различных мышечных групп. Новизна подхода в рассматриваемой проблеме заключается во включении самого ребенка в процесс формирования правильной осанки, так как ни один взрослый не может осуществлять контроль здоровьесберегающего поведения детей.

Для осознания важности сохранения правильной осанки проводят познавательные занятия, на которых дети знакомятся с влиянием положения плеч и головы на состояние грудной клетки, функционирование органов и систем. Кроме знаний они приобретают опыт управления положением головы и плеч для расширения грудной клетки.

Для уточнения, закрепления умений по сохранению своей правильной осанки и оценивания осанки сверстников можно

провести игру **«Волшебные елочки»**. По хлопку ведущего дети принимают любую позу, а «лесник», роль которого играет ребенок, отмечает одним медальоном красивые, стройные «елочки», а другим — кривые. При этом «лесник» должен назвать признак, не позволяющий дать медальон высокого качества.

Для побуждения ребенка к сохранению правильной осанки можно использовать вариант, когда по сигналу «Стройные елочки!» играющие должны принимать только правильную осанку, а по сигналу «Разные елочки!» каждый ребенок занимает любую позу. Применение контрастных положений различными частями тела позволяет привлечь внимание ребенка к самоконтролю, развивает произвольность собственных действий и умение анализировать мышечные ощущения.

В игре **«Скульптор»** дети общаются к исправлению осанки у других, выработке способов действия для воспитания правильной осанки. Для 3—4 играющих назначается один «скульптор», который оценивает позу детей. Если он считает, что осанка правильная, то одобрительно поглаживает ребенка, а если его что-то не устраивает, то руками изменяет положение головы и плеч. Судья, роль которого играет вначале взрослый, оценивает осанку детей и деятельность «скульптора». «Скульптор», не допустивший ошибок, получает

отличительный знак. Затем на эту роль могут быть назначены дети, отличающиеся правильной осанкой и имеющие отклонения.

Интересна игра **«Чья фотография лучше?»**, в которой решаются задачи: развивать у детей умение сохранять правильную осанку, произвольно изменять положение головы и плеч в соответствии с заданным образом, реагировать осознанно на указания взрослого. Педагог называет образ, а играющие должны позой передать состояние человека (усталый человек, гимнаст, старый человек, у человека горе и др.). У кого поза получается выразительной и интересной, тот сам дает задание другим, становится ведущим, оценивает действия участников игры. Самую лучшую «фотографию» можно отметить медалью. Количество заработанных медалей подсчитывается в конце игры. Эта игра побуждает детей к наблюдению за позой человека, формирует умение связывать внутреннее состояние человека с его внешними проявлениями.

Таким образом, можно отметить, что дошкольные учреждения создают материальную базу для формирования правильной осанки, осуществляют контроль различных поз детей на занятиях и в повседневной жизни, проводят работу по включению самого ребенка в формирование правильной осанки. Однако до-

биться положительного результата можно лишь в том случае, если эту работу продолжат в семьях воспитанников.

Наиболее приемлемая форма работы с родителями по сохранению правильной осанки у детей — родительское собрание, на котором специалист раскрывает влияние осанки на состояние здоровья, выделяет признаки правильной осанки, дает сведения о причинах и видах ее нарушения. Но этого не достаточно. Внешний осмотр осанки фиксирует привычное положение тела и наличие уже имеющих отклонений. Но существует функциональное обследование, позволяющее выявить предрасположенность к появлению дефектов, так как оно определяет слабость различных мышечных групп, пропорциональность или ассиметричность их развития, которая приводит к деформации позвоночного столба. Знакомство с функциональным обследованием должно стать второй частью родительского собрания.

Вначале педагог раскрывает суть задания и рассказывает методику проведения, а затем демонстрирует выполнение упражнения с помощью ребенка, обращая внимание на стимулирующие приемы. Затем родители действуют каждый со своим ребенком, практически овладевают методикой обследования и убеждаются в состоянии силы мышц, сравнивая полученные

результаты с показателями для дошкольников.

Для определения *силы мышц спины* используется задание. Ребенок должен лечь на один конец скамейки так, чтобы на опоре находилась только нижняя часть тела (от пояса и ниже). Взрослый держит его за ноги. В исходном положении ребенок опирается руками на пол, а по сигналу «Раз, два, три!» руки ставит на пояс, приподнимает верхнюю часть тела. Начинается отсчет времени удержания верхней части тела на весу. При этом следует обратить внимание, не держится ли ребенок руками за скамейку. Как только он опускается и ставит руки на пол, отсчет времени прекращается.

Чтобы возбудить интерес к выполнению задания и стремление держать верхнюю часть тела дольше, можно использовать образ («Самолет взлетел высоко, а может он долететь до Москвы? Еще немного — и будет Москва, а может он еще дальше лететь? За штурвалом опытный пилот, он хорошо ведет самолет»). В этом случае ребенок будет действовать на пределе своих возможностей и можно выявить уровень развития силы мышц спины. Средняя норма для дошкольников составляет 40—45 с. Недостаточная сила мышц спины может привести к вялой осанке и сутулости.

Определение *силы боковых мышц туловища* (правой и левой стороны) проводится, как

и в предыдущем задании, на скамейке, но лежа сначала на одном боку, а затем — на другом. В положении лежа на правом боку фиксируется сила мышц левой стороны и соответственно в положении лежа на левом боку определяется сила мышц правой стороны. Необходимо следить, чтобы ребенок не держался рукой за скамейку. Средняя норма составляет 20—30 с. При анализе результата оценивается не только соответствие нормативу, но и пропорциональное развитие боковых мышц туловища. При диспропорции развития создаются благоприятные условия к возникновению сколиоза.

Оценка силы и выносливости *мышц живота* осуществляется на основе выполнения следующего задания. Ребенок должен поднять ноги на 25 см от пола из положения лежа на полу на спине, руки за голову. Ноги должны быть прямыми, носки оттянуты. Ориентиром для высоты поднятия ног может служить натянутый шнур. Норматив удержания ног в таком положении — 15 с.

Такое функциональное обследование позволит родителям осознать дальнейшее направление действий по формированию правильной осанки, с помощью педагогов подобрать необходимые физические упражнения, а затем в домашних условиях контролировать результаты своей целенаправленной работы.

Педагоги в уголке для родителей могут разместить информацию о подборе физических упражнений для укрепления мышц спины, живота, косых боковых мышц туловища, мышц рук и верхнего плечевого пояса. Эти упражнения должны быть не только подробно описаны, но и представлены в виде рисунков.

Информационным источником может быть и оформленный альбом с видами осанки, их признаками и подбором физических упражнений для исправления дефектов. Он может быть использован как в работе с детьми, так и с родителями.

Следует использовать индивидуальные консультации и беседы с родителями, дети которых имеют отклонения в осанке. Адресная помощь должна учитывать подготовленность родителей к предлагаемой работе, их заинтересованность. Можно использовать приглашение родителей на различные занятия, включая физкультурные.

Таким образом, в решении задачи формирования правильной осанки ведущим звеном является дошкольное учреждение, оно намечает систему работы и подключает к ней родителей.

Подобным образом может быть организована работа с родителями по профилактике плоскостопия у детей. Следует включить практический материал по знакомству с методикой

снятия отпечатков стопы и их анализом. Необходим и наглядный материал по обследованию стопы и подбору физических упражнений для укрепления мышц свода стопы.

По-иному можно организовать работу по закаливанию организма ребенка. Кроме знаний общих принципов закаливающих мероприятий, важен учет возможностей каждого ребенка, необходим индивидуальный подход. Поэтому значимое место в закаливании организма ребенка отводится семье. В связи с тем, что родители, как правило, имеют представление о закаливании, наиболее подходящей формой работы с ними может быть круглый стол. Во вступительном слове педагог или медицинский работник отмечает, что закаливание повышает устойчивость организма к неблагоприятным температурным воздействиям, совершенствует, мобилизует резервные возможности адаптационных систем, чем обеспечивается профилактика простудных и других заболеваний. Затем проводится беседа, в ходе которой обсуждаются следующие темы: «Роль одежды в закаливании детей», «Влияние деятельности человека на процессы теплоотдачи и теплопродукции». Завершением разговора могут служить выведенные на экран таблицы, раскрывающие виды одежды ребенка при различной температуре воздуха в помещении, во время сна, на

прогулке в зимнее время, при проведении физкультурных занятий на открытом воздухе. Лучше всего использовать данные научного исследования Г.В. Терентьевой*.

Анализ предварительно проведенного анкетирования может выявить положительный опыт закаливания в конкретной семье. Следует подготовить родителей и включить их сообщение в обсуждение за круглым столом, в котором они могут поделиться системой своей работы, оценить ее результативность.

Важная задача совместной работы детского сада и семьи — формирование у дошкольников здоровьесберегающего двигательного поведения. На физкультурных занятиях в дошкольных учреждениях детей учат при выполнении прыжков мягко приземляться, бегать легко, не топая, ходить, ставя ступню перекатом. Такая подготовка благотворно влияет на состояние опорно-двигательного аппарата, работу внутренних органов, предохраняет головной мозг от постоянных сотрясений. Однако названными движениями ребенок пользуется в повседневной жизни, причем длительность их выполнения значительно превышает период действий на физкультурных занятиях. Если ребенок переме-

щается, топая, жестко ставя ступню на опору, такое движение отрицательно влияет на состояние здоровья. Поэтому следует привлечь внимание родителей к характеру действий детей при перемещении, побуждать их контролировать бег, ходьбу, прыжки детей в обыденной обстановке. В этом случае у дошкольников быстро сформируется правильный двигательный навык, такое выполнение движений станет привычным и здоровьесберегающим. Эту работу можно проводить в виде консультаций, бесед с родителями, через оформление домашних заданий.

При организации двигательной активности детей, их досуга, повышения интереса к физическим упражнениям необходимо использовать ходьбу на лыжах, катание на санках, коньках, езду на велосипеде. Однако детский сад не всегда имеет нужное оборудование для этого. Источником обучения таким физическим упражнениям служит семья, а сотрудники ДОУ могут организовать семинар для родителей по методике обучения любому виду спортивных упражнений, оформить стенд, составить альбом по системе обучения, используя в работе с детьми подводящие упражнения к усвоению техники выполнения разучиваемого движения.

Нередко родители испытывают затруднения в организации

* Организация медицинской помощи детям в дошкольных учреждениях / Под ред. И.И. Гребешевой. М., 1984. С. 118—127.

двигательного режима дошкольника. Существенную помощь им может оказать практикум для родителей, на котором их можно познакомить с содержанием физических упражнений через практические действия детей и одновременно продемонстрировать методику воздействия на них, побуждения. Можно разработать набор физических упражнений и игр в помещении и на улице. Через домашние задания для дошкольников можно организовать совместное выполнение утренней гимнастики в выходные дни с родителями или братьями и сестрами.

Интерес представляет такая форма работы детского сада и семьи, как проведение физкультурных праздников и досугов. Организатором их выступает ДОУ. В одном случае родители являются зрителями, внимательно наблюдают за действиями детей и оценивают результаты своего ребенка, сравнивают его результаты с успехами других. Совсем по-иному складываются взаимоотношения, когда организуется совместная двигательная деятельность детей и родителей. В этом случае победа зависит от удачных действий каждого участника, а поэтому совместные переживания, взаимопомощь спланируют членов семьи, общие устремления объединяют усилия всех членов команды на поиски удачных дей-

ствий и достижение высоких результатов. Неудача может преследовать любого участника, а поэтому удача каждого играющего вызывает одобрение, а поддержка друг друга служит важным моментом игры.

Физическое воспитание для развития коллективной двигательной деятельности предусматривает наличие у ребенка умения соблюдать очередность действий, подчиняться установленным правилам, выполнять движение от определенного места, договариваться о совместных действиях, в доброжелательной форме подсказывать сверстнику способы для улучшения результата, оценивать собственное выполнение движений и действия других. Формированием этих сторон поведения дошкольников занимается дошкольное учреждение в силу наличия социальной среды, сверстников, других детей.

Можно сделать вывод, что успешное решение задач физического воспитания требует объединения усилий педагогов дошкольных учреждений и семьи. Систему этого взаимодействия устанавливают педагоги ДОУ, они реализуют содержание формирования здоровьесберегающего и здоровьесокрепляющего поведения дошкольников, выбирают подходящие формы организации взаимной работы детского сада и семьи.

Этапы педагогического взаимодействия детского сада и семьи в физическом воспитании дошкольников (в рамках эксперимента)

Прищепа С.С.,

канд. пед. наук, доцент кафедры дошкольного образования
Педагогической академии последипломного образования,
Москва

Взаимодействие ДОУ с семьей — это объединение общих целей, интересов и деятельности в плане развития гармоничного и здорового ребенка. **Взаимодействие детского сада и семьи в физическом воспитании ребенка** позволяет реализовывать принципы индивидуализации и преемственности, формировать и поддерживать положительную мотивацию у детей к занятиям физическими упражнениями, самостоятельной двигательной деятельности, двигательному творчеству.

Научное обоснование организационно-педагогических условий взаимодействия детского сада и семьи в физическом воспитании дошкольников стало **целью экспериментального исследования** на базе ЦРР — д/с № 10 «Золотой ключик» г. Дмитрова Московской области.

Задачи эксперимента

1. Определить особенности сотрудничества ДОУ и семьи в

физическом воспитании дошкольников в теории и практике.

2. Разработать структурную модель взаимодействия специалистов детского сада с родителями.

3. Разработать и экспериментально проверить организационно-педагогические условия и эффективные технологии сотрудничества детского сада и семьи в физическом воспитании.

Были определены следующие этапы педагогического взаимодействия детского сада и семьи.

I этап. Цель: изучить особенности каждой семьи и установить контакты с родителями воспитанников детского сада.

Задачи

Первая задача. Изучить особенности семьи.

Для изучения особенностей каждой семьи мы использовали следующие критерии.

1. Социологическая характеристика семьи:

- количество родителей и детей в семье (полная, неполная, опекуны, многодетная, однодетная);
- образовательный уровень;
- социальный состав (служащие, интеллигенция, рабочие, неработающие, бизнесмены).

2. Жилищные условия семьи (хорошие, удовлетворительные, плохие).

3. Психолого-педагогическая компетентность родителей (на основе тестовых методик: «Какие мы родители?», «Понимаем

ли мы своих детей?», мини-сочинения «Я как родитель»).

Вторая задача. Выявить и изучить у родителей уровень знаний и умений в области физического воспитания детей в семье.

Родителям предлагалось небольшое тестовое задание.

Уважаемые родители!

Оцените, пожалуйста, по пятибалльной системе Ваши знания и умения в области физического воспитания детей дошкольного возраста.

Я знаю	Баллы	Я умею	Баллы
О том, как развивать у ребенка основные движения: ходьбу, бег, прыжки, лазанье, метание		Учить ребенка правильно ходить, бегать, прыгать, метать, лазать	
О том, как можно выполнять физические упражнения с мячом, обручем		Показывать упражнения с мячом, обручем. Выполнять утреннюю зарядку вместе с ребенком	
С помощью каких физических упражнений развивать у ребенка быстроту, силу, гибкость, ловкость		С помощью определенных физических упражнений развивать у ребенка быстроту, силу, гибкость, ловкость	
Значение подвижной игры для ребенка и то, как организовать подвижную игру для детей		Организовывать подвижную игру	
О спортивных упражнениях		Учить ребенка плавать, кататься на, лыжах, коньках, велосипеде, санках	
О физических упражнениях, с помощью которых можно подготовить ребенка к школе		Я умею показывать физические упражнения, с помощью которых можно подготовить ребенка к школе	
О том, как создать физкультурный уголок в семье		Создать физкультурный уголок в домашних условиях	

Третья задача. Изучить удовлетворенность родителей работой детского сада и выявить образовательные потребности родителей.

Родителям была предложена анкета.

1. Как Вы оцениваете организацию следующих направлений в детском саду?

- Соблюдение режима дня;
- формирование культурно-гигиенических навыков;
- закаливание детей;
- организация двигательного режима (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры на прогулке, спортивные досуги и праздники).

Оценки: отлично, хорошо, удовлетворительно.

2. Какие моменты в процессе физического воспитания в условиях детского сада Вас не устраивают? Ваши предложения и замечания.

3. Какие трудности Вы испытываете при организации

физического воспитания ребенка в семье?

- Организация режима дня;
- формирование культурно-гигиенических навыков;
- осуществление закаливания ребенка;
- организация совместно с ребенком двигательной деятельности.

4. Какие вопросы физического воспитания и оздоровления детского организма Вас интересуют?

5. В какой форме Вы хотите услышать ответы на Ваши вопросы?

- Беседа;
- консультация;
- семинар-практикум;
- игровой тренинг вместе с детьми.

Четвертая задача. Определить уровень включенности родителей в совместную работу с педагогами детского сада.

Воспитателями заполнялась в течение года следующая таблица.

Группа	Количество семей	Уровень участия родителей в мероприятиях детского сада		
		Высокий «участники»	Средний «заказчики»	Низкий «наблюдатели»
2-я младшая				

Пятая задача. Выявить особенности физического воспитания ребенка в семье.

Родителям была предложена анкета.

Уважаемые родители, пожалуйста, подумайте и ответьте на следующие вопросы.

1. Укажите, как проявляется двигательная активность Вашего ребенка:

- утренняя гимнастика;
- подвижные игры;
- спортивные игры (элементы баскетбола, бадминтон);
- катание на санках, лыжах,

коньках (зимой), катание на велосипеде, самокате (летом).

2. В какие подвижные игры любит играть Ваш ребенок?

3. Как в домашних условиях ребенок занимается физическими упражнениями?

- Охотно, с удовольствием;
- не охотно;
- не занимается.

4. Какими физическими упражнениями Вы занимаетесь совместно с ребенком?

- Утренней гимнастикой;
- вместе играем в подвижные игры.

5. Кто в большей степени влияет на двигательную активность ребенка в семье?

- Отец;
- мать;
- оба родителя;
- братья и сестры;
- никто.

6. Как часто Вы занимаетесь физическим воспитанием своего ребенка?

- Систематически;
- в выходные дни;
- во время отпуска;
- не занимаюсь;
- затрудняюсь ответить.

7. Что мешает Вам активно заниматься физическим воспитанием своего ребенка?

- Дефицит свободного времени;
- недостаток знаний и умений в области физического воспитания детей;

8. Беседуете ли Вы с ребенком о пользе занятий физическими упражнениями?

- Да;
- нет;
- иногда.

9. Какой физкультурный инвентарь и спортивное оборудование имеется для Вашего ребенка дома?

10. С каким инвентарем чаще всего занимается Ваш ребенок?

11. Как Вы закаляете своего ребенка в домашних условиях?

- Облегченная форма одежды на прогулке;
- хождение босиком;
- обливание ног прохладной водой;

- полоскание горла водой комнатной температуры;

- прогулка в любую погоду.

12. Что способствует формированию у Вашего ребенка культурно-гигиенических навыков?

- Личный пример;
- беседы с ребенком;
- объяснения.

13. Соблюдает ли Ваш ребенок режим дня? Если не соблюдает, то почему?

- Да;
- не всегда;
- нет.

Благодарим Вас за сотрудничество!

II этап. Цель: психолого-педагогическое просвещение родителей.

Задачи

1. Осуществить психолого-педагогическое просвещение родителей по вопросам физического воспитания ребенка в детском саду и семье.

2. Вовлечь родителей в совме-

стную двигательную деятельность с детьми.

3. Помочь отдельным семьям в физическом воспитании ребенка.

4. Пропагандировать интересный опыт физического воспитания ребенка в семье.

Формы работы с родителями

Направления в работе с родителями	Формы работы с родителями	
	Дети младшей группы	Дети старшей группы
I. Информационное	<i>Индивидуальные</i>	
	Беседы, консультации	Беседы, консультации
	<i>Коллективные</i>	
	Родительские собрания, конференции, семинары-практикумы, тренинги	
	<i>Наглядно-педагогическая информация</i>	
	Рекламный стенд, тематические выставки, памятки-инструкции, буклеты, видео-тека	Рекламный стенд, тематические выставки, памятки-инструкции, буклеты, видеотека, информационные корзины (листки)
II. Совместное творчество родителей и детей	<i>Совместные физкультурные занятия родителей с детьми</i>	
	<i>Домашние задания</i>	
	Кодекс взаимоотношений ДОУ и семьи. Фотоальбом «Мы дружим со спортом». Смотр-конкурс «Спортивное древо нашего рода». «Копилка достижения ребенка». «Информационные корзины»	Рукописная книга «Физическая культура в нашей семье». Сочиняем вместе сказку на тему «Физкультура и спорт». Изготовление поделок
	<i>Совместные физкультурные праздники и развлечения</i>	

III. этап. Цель: оценить эффективность работы детского сада с родителями.

Показатели эффективности

1. Появление интереса у родителей к содержанию проводимых форм работы.

2. Увеличение количества вопросов к педагогам.

3. Возникновение дискуссий по инициативе самих родителей.

4. Ответы на вопросы одних родителей другим из их опыта.

5. Размышления родителей об эффективности используемых методов физического воспитания.

6. Повышение активности родителей на родительских собраниях, конференциях.

Интегрированный подход к системе оздоровительной работы ДОУ

Анохина И.А.,

*канд. биол. наук, доцент кафедры дошкольного
образования УИПКПРО, Ульяновск*

Огромную тревогу вызывает тот факт, что всего около 5,6% дошкольников можно назвать абсолютно здоровыми (I группа здоровья), 26% имеют хронические заболевания (III группа здоровья), остальные — ослабленное здоровье (II группа здоровья). В связи с этим необходимо усилить роль оздоровительной работы в ДОУ, опираясь на следующие современные подходы:

- **комплексный подход** обусловлен тем, что здоровье — понятие комплексное, характеризующееся: уровнем нервно-психического, физического, функционального развития и сопротивляемости организма, поэтому задачи оздоровительной работы должны быть направлены на улучшение показателей всех его критериев;
- **системный подход** означает проведение комплекса оздоровительных мероприятий во всех возрастных группах в течение года;
- **индивидуальный подход** учитывает состояние здоровья ребенка при проведении всех

видов оздоровительной работы;

- **мониторинговый подход** — систематическое отслеживание эффективности оздоровительной работы в ДОУ по всем критериям здоровья;
- **интегрированный подход** предполагает взаимосвязь и взаимозависимость всех компонентов оздоровительной системы: медицинского, педагогического и психологического и подразумевает взаимодействие всех специалистов ДОУ в оздоровительной работе.

Примером реализации современных подходов к оздоровительной работе в Ульяновской области служит опыт работы ДОУ ЦРР — д/с № 57 «Ладушка» г. Димитровграда, в котором успешно функционирует система оздоровительной работы, построенная на современных технологиях. Она состоит из трех компонентов, наиболее полно охватывающих все стороны оздоровительно-образовательного процесса.

1-й компонент — медицинский. Он включает:

— комплекс гигиенических мероприятий, направленных на профилактику заболеваний у детей. Требования к их проведению жестко регламентированы санитарными нормами и правилами по гигиене среды (световой, воздушный режим и т.д.), различными видами детской деятельности, режима дня, организации питания, режима двигательной активности и др.;

— лечебные мероприятия направлены на использование медицинского оборудования специальных кабинетов: ингалятория, светолечения, массажа, теплотечения, кислородных ванн, циркулярного душа, зала ЛФК, фитобара для долечивания ослабленных детей.

2-й компонент — педагогический. Он включает:

— комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие. Это различные формы физкультурно-оздоровительной работы, составляющие основу двигательного режима в ДОУ, а также закаливающие процедуры, улучшающие все показатели здоровья;

— мероприятия по обеспечению рациональной организации воспитательно-образовательного процесса, включающие здоровьесберегающие технологии, медицинские и психолого-педагогические рекомендации:

— соблюдение гигиенических норм и требований к организации занятий (воздушный режим, световой режим помещения, где проводится занятие); дидактическим пособиям и их использованию;

— учет индивидуальных особенностей здоровья детей: во время занятий детей с ослабленным здоровьем рассаживали в первом и во втором рядах, чтобы в процессе обучения оказывать помощь тем, кто не справляется с заданиями, давать облегченные задания;

— подбор мебели в соответствии с антропометрическими показателями ребенка, правильная ее расстановка, контроль за осанкой;

— соответствие количества и длительности занятий возрастным нормам;

— соответствием объема и содержания учебных нагрузок возрастным психофизиологическим возможностям детей;

— использование на занятии физкультминуток, игровых и двигательных элементов для сохранения устойчивой работоспособности детей;

— рациональное сочетание различных видов деятельности;

— благоприятная психологическая обстановка на занятии, обусловленная доброжелательной формой общения воспитателя с детьми и детей между собой, т.е. нормальный психологический климат;

— использование методов обучения, адекватных возраст-

ным возможностям и индивидуальным особенностям детей; индивидуальный подход к детям с различными типологическими особенностями нервной системы и уровнем здоровья.

Педагоги опираются на рекомендации М.М. Безруких по методике работы на занятии с медлительными и часто болеющими детьми, которая имеет свою специфику, учитывающую их психофизиологические особенности: более длительный период вработывания, медленный темп восприятия материала, быстрый выход из рабочего состояния и наступление утомления. Для активной работы с другой группой детей — с синдромом дефицита внимания и двигательной расторможенностью — педагоги подбирают различные виды наглядности, используют прием словесного планирования предстоящей деятельности, формируют успешность в деятельности и другие методы.

В связи с незрелостью нервной системы у ослабленных детей возрастает роль методов, направленных на развитие у них интереса к предстоящей деятельности и его поддержание в процессе обучения на занятиях. Исходя из этого педагоги используют различные группы методов: формирование мотивации и познавательного интереса, активизация детей, формирование положительного отношения к учению, настойчивости, внима-

ния к заданиям и разъяснениям педагога, формирование внимательного отношения к сверстникам. Педагог-психолог Т.И. Пятаева и медицинский персонал ДОУ контролируют уровень умственных и физических нагрузок на детей.

Гигиеническое воспитание детей, основная задача которого — формирование здоровьесберегающей компетентности. Детей обучают приемам релаксации, точечного массажа, упражнениям для снятия зрительного утомления, самостоятельному проведению утренней гимнастики, подвижных игр, закаливающих и гигиенических процедур.

3-й компонент — психологический. Он включает комплекс мер психологической помощи детям, педагогам и родителям. Детям — по преодолению стрессов и обеспечению состояния эмоционального комфорта в общении с воспитателем и сверстниками; содействие психическому развитию каждого ребенка. Педагогам и родителям — по повышению уровня их психологических знаний и обеспечению эмоционально-социального благополучия у детей, снятию стрессов.

При реализации системы оздоровительной работы важно скоординировать деятельность всех специалистов ДОУ. Мы сделали попытку включить систему оздоровительной работы в учебно-воспитательный про-

цесс, вовлекли в процесс интеграции всех специалистов ДОУ и определили их функциональные обязанности (табл. 1).

В ДОУ имеются благоприятные условия для реализации **интегрированного подхода**, так как есть должность врача, и он активно участвует в организации и проведении оздоровительной работы, анализирует эффективность ее применения в оздоровлении детей, принимает решение об использовании той или иной медицинской технологии при наличии условий для их внедрения, отслежи-

вает состояние здоровья каждого ребенка с момента его поступления в ДОУ и до выпуска в школу, дает индивидуальные рекомендации педагогам по оздоровлению и нормированию умственных и физических нагрузок.

Педагогам, осуществляющим оздоровительно-образовательную работу с детьми, врач ДОУ дает конкретные медицинские рекомендации, касающиеся проведения различных мероприятий: по обеспечению рациональной организации воспитательно-образовательного процесса и

Таблица 1

Функции специалистов ДОУ и их взаимодействие в оздоровительной работе

Функции медицинских работников	Психолог	Педагоги
1	2	3
Проводят лечебно-профилактические мероприятия		
Санация очагов инфекции в носоглотке		
Восстановительное лечение в периоде реконвалесценции		
Противорецидивирующее лечение детей с хроническими заболеваниями		
Фитотерапия		
Вакцинация		
Витаминация пищи;		
Первая помощь при травмах и др.		+
Организуют и контролируют соблюдение санитарно-гигиенического и противоэпидемического режима		+
Проводят мероприятия по ослаблению адаптационного синдрома после пропусков (болезнь, отпуск родителей)	+	+
Осуществляют коррекцию режима дня и питания в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка		+

Продолжение табл.

1	2	3
Контролируют выполнение двигательного режима и физические нагрузки на утренней гимнастике и физкультурных занятиях		+
Контролируют уровень умственных нагрузок на занятиях		+
Контролируют уровень здоровья детей: определяют и оценивают показатели заболеваемости, физического, функционального и моторного развития, динамику групп здоровья		+
Проводят неспецифическую профилактику ОРВИ: контролируют проведение и анализируют эффективность закаливающих процедур, дыхательной гимнастики		+
Участвуют в работе ПМПк	+	+
Осуществляют гигиеническое воспитание детей и санитарное просвещение персонала и родителей		+
Осуществляют сотрудничество ДОО с узкими специалистами из детской поликлиники: отоларингологом, хирургом, невропатологом и др.		
Проводят индивидуальное консультирование родителей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей, профилактике заболеваний		
Функции специалиста по физической культуре	Медики	Психолог
Проводит диагностику физической подготовленности детей		
Планирует и проводит систематические и эпизодические формы работы по физическому воспитанию с учетом задач и содержания работы других специалистов ДОО		
На прогулке проводит физкультурные занятия с подгруппой детей в зависимости от состояния здоровья и уровня физической подготовленности		
Участвует в проведении закаливающих мероприятий	+	
Обеспечивает положительный эмоциональный настрой в процессе физкультурных занятий		+
Учитывает типологические особенности нервной системы при выборе физических нагрузок и анализе развития двигательных качеств	+	+
Функции педагога	Медики	Психолог
Обеспечивает состояние психологического комфорта каждому ребенку в группе, особенно в реабилитационный период после болезни		+

Продолжение табл.

1	2	3
Проводит оздоровительные мероприятия и формирует основы ЗОЖ	+	
При планировании занятий определяет задачи развития каждого ребенка, на занятии реализует индивидуальный подход и обеспечивает обратную связь с целью оценки эффективности педагогического воздействия		+
Планирует, отбирает содержание и методы работы с детьми на занятиях с учетом индивидуальных особенностей ребенка (здоровья, уровня знаний, развития познавательных процессов)		+
Строит занятие на принципах здоровьесбережения	+	+
Составляет характеристики по особенностям деятельности и поведения детей на занятии		
Проводит диагностику уровня знаний по разделам программы «Детство»		
Планирует и организует различные формы работы по закреплению материала вне занятий		
Участвует в работе ПМПк	+	+
Осуществляет прогноз и пропедевтику школьных трудностей		+
Функции психолога	Медики	Педагоги
Обеспечивает оптимальную адаптацию к ДОУ и контролирует эмоциональное состояние ребенка после перенесенных заболеваний	+	+
Отслеживает индивидуальное эмоционально-личностное развитие ребенка и отклонения в поведении для формирования группы риска и составления «Программы психологической помощи» для индивидуальной и групповой форм психокоррекционной работы		+
Определяет индивидуальные особенности развития познавательных процессов и проводит работу по их развитию		+
Изучает индивидуально-типологические особенности нервной системы и эмоциональной сферы ребенка		
Участвует в ПМПк для составления индивидуальной карты развития ребенка	+	+
Посещает и анализирует занятия с целью оказания помощи педагогам в подборе способов и методов включения индивидуальных особенностей ребенка в познавательный процесс		+
Проводит семинар и тренинг для воспитателей групп		+

Окончание табл.

1	2	3
Проводит тренинги по общению с детьми		
Прогнозирует трудности школьного обучения и проводит пропедевтические мероприятия		+
Консультирует педагогов и родителей по вопросам психического здоровья и развития детей		
Проводит текущее обследование		
Функции музыкального работника	Лого- пед	Педа- гоги
Проводит диагностику эмоционально-музыкального развития детей		+
Обеспечивает развитие эмоциональной сферы детей, развивает певческое дыхание, все стороны речи детей: обогащает активный словарь, закрепляет правила лексического и грамматического строя языка, чистое звуковое произношение	+	+
Включает в содержание занятий музыкальный материал о здоровье		
Проводит консультации для педагогов и родителей, на которых раскрывает влияние музыки на здоровье детей, дает рекомендации по использованию музыки в семье для снятия напряжения нервной системы, при проведении утренней гимнастики и т.д.		
Подбирает для интегрированных занятий песни о здоровье		+

физкультурно-оздоровительных. Помимо общих рекомендаций он дает индивидуальные, таким образом осуществляется индивидуальный подход в оздоровительной работе.

Индивидуальный подход применяют к детям, в зависимости от их диагноза и вернувшимся после перенесенных заболеваний. Под индивидуальным подходом в этом случае понимается назначение врачом ДОУ особого щадящего оздоровительного режима дня, питания, физического

воспитания, изменение сроков проведения занятий (временные отводы), а также составление индивидуального календаря профилактических прививок, назначение дополнительных воспитательных воздействий во время занятий, назначение специальных лечебно-оздоровительных процедур, лекарственных препаратов.

Врачебные наблюдения, проведенные за детьми дошкольного возраста после перенесенных ОРЗ, гриппа, ангины, пневмонии

Рекомендации врача		
Воспитателям	Инструктору по физкультуре	Другим специалистам

и других заболеваний, выявили изменения в функциональном состоянии сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системах, а также показателей крови, длящиеся в среднем от 3 до 6 недель по возвращении в ДОУ. Педагоги в этот период могут наблюдать их большую утомляемость, бледность кожных покровов, потливость, снижение аппетита, ухудшение сна, раздражительность и другие функциональные нарушения. Продолжительность зависит от тяже-

сти перенесенного заболевания, состояния ребенка до болезни, характера лечения, сроков выписки. Поэтому в своей работе педагоги ДОУ учитывают врачебные рекомендации о длительности щадящего режима в период реконвалесценции.

За ослабленными детьми после их возвращения в организованные коллективы проводятся динамические наблюдения различных специалистов: педагогов, психолога, логопеда и медицинских работников.

Карта динамических наблюдений за детьми после перенесенных заболеваний

Фамилия, имя ребенка. Причина отсутствия. Дата прихода в детский сад.

Дата, время в режиме	Мероприятия	Кто наблюдал	Цель	Результат наблюдений	Рекомендации

Работа всех специалистов согласовывается посредством координационного плана.

Медицинский персонал регулярно контролирует условия проведения физических упражнений, одежду детей во время занятий, физиологические нагрузки, признаки утомления. При подборе физических нагрузок на физкультурных занятиях пе-

дагоги учитывают состояние здоровья, диагноз, результаты функциональных проб, уровень физической подготовленности каждого ребенка.

Инструктор по физической культуре особое внимание уделяет тренировке кардиореспираторной системы, развитию физических качеств, характерных для данного возраста (общей вынос-

Координационный план работы специалистов на сентябрь					
	Педаго- ги	Физ- рук	Психо- лог	Музыкальный руководитель	Лого- пед
Тема					
Задачи					

ливости, скоростно-силовых качеств, ловкости, координации движений). Для этого используют спортивные упражнения, элементы спортивных игр, ритмики, бег различной интенсивности, занятия на тренажерах, сочетая все это с закаливанием.

Педагогам, осуществляющим оздоровительно-образовательную работу с детьми, даются конкретные медицинские рекомендации, касающиеся проведения различных мероприятий: по обеспечению рациональной организации воспитательно-образовательного процесса, физкультурно-оздоровительных мероприятий. При проведении физических упражнений учитываются рекомендации В.Н. Шебеко по индивидуальному подходу к детям с отклонениями в состоянии здоровья ребенка и В.Л. Страковской по проведению подвижных игр.

Для осуществления индивидуального подхода в процессе физического воспитания инструктор по физической культуре совместно с медсестрой и психологом заполняют «Индивидуальную карту двигательного развития ребенка» (табл. 2).

С целью оценки эффективности оздоровительной работы,

проводимой совместно разными специалистами, по каждой возрастной группе и в целом по всему детскому саду медперсонал ДОУ анализирует структуру заболеваемости и динамику морфофункциональных отклонений и соматических заболеваний, что позволяет наметить комплекс медицинских рекомендаций для детей, исходя из диагноза.

Для педагогов каждой возрастной группы в начале и конце учебного года медсестра ДОУ заполняет таблицу «Характеристика структуры заболеваний по возрастной группе детей», чтобы они учитывали индивидуальные особенности воспитанников и наглядно видели результаты оздоровительной работы.

В соответствии с гигиеническими нормами и требованиями к организации двигательной активности инструктор по физической культуре совместно с медицинским персоналом для детей разных возрастных групп составляет «Модель двигательного режима» (табл. 3).

Отправной точкой в оздоровительной работе служит летний оздоровительный период, поэтому был продуман и составлен план оздоровительных мероприятий в ДОУ на лето, а также со-

Индивидуальная карта двигательного развития ребенка

Фамилия, имя ребенка _____ Дата рождения _____

Возраст на момент обследования	Состояние здоровья	Дефекты физического развития	Тип конституции	Биопсихические особенности	Уровень знаний о физической культуре	Уровень физической подготовленности	Двигательные способности	Интересы	Рекомендации по построению индивидуальной программы физического развития ребенка
Обследование проводят в начале и конце учебного года	Содержание: — группа здоровья; — диагноз; — уровень физического развития; — группа закаливания; медицинские рекомендации (выписывают из индивидуальной медицинской карты ребенка)	Содержание: отклонения в опорно-двигательном аппарате (нарушения осанки, плоскостопие) и др.	Определяют по таблицам с данными С.И. Изаак	Особенности нервной системы (тип ВНД), уровень развития когнитивных процессов (восприятия, памяти, речи, внимания, мышления); — особенности эмоционального и волевого развития (характеристику и рекомендации дает психолог)	Определяет инструктор по программе Н.В. Полтавцевой «Физическая культура в дошкольном детстве»	На основании анализа качественных и количественных показателей развития основных видов движений и физических качеств с учетом возрастной группы	Определяют на основании анализа результатов тестов физической подготовленности	Выявляют в результате наблюдений за ребенком в разных видах двигательной активности	

Таблица 3

Модель двигательного режима в старшей группе

Формы работы	Содержание	Организация
Учебная работа	Физкультурные занятия: — в физкультурном зале; — на воздухе; — плавание	2 раза в неделю, 25 мин. 1 раз в неделю. 1 раз в неделю
Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня	1. Гимнастика: — утренняя; — гигиеническая в сочетании с закаливающими процедурами; — дыхательная; — звуковая. 2. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке. 3. Оздоровительный бег. 4. Физкультминутка и физкультпаузы. 5. Индивидуальная работа	Ежедневно, утром 8—10 мин. Ежедневно, после дневного сна, 12—15 мин. Ежедневно. — // — — // — — // — Ежедневно в конце прогулки. Ежедневно. По плану инструктора по физкультуре
Активный отдых	1. Физкультурный досуг. Физкультурный праздник. День здоровья. Элементарный туризм. Спартакиады	1—2 раза в месяц, 30—45 мин. 2—3 раза в год до 1 ч 30 мин. 1 раз в квартал Летом 1 раз в неделю 1 раз в год
Самостоятельная деятельность	1. Подвижные игры	Ежедневно
Задания на дом	Утренняя зарядка Физические упражнения под контролем родителей	Ежедневно — // —

ставлен график физкультурно-оздоровительной работы в группах. Оптимизация двигательного режима наряду с закаливанием — важные элементы неспецифической защиты организма ослабленных детей, в связи с проведением большинства форм физической работы на свежем воздухе. Врачом М.В. Груздевой составляется «План летних оздоровительных мероприятий», включающий график физкультурно-оз-

доровительной работы по группам, а также, начиная с лета и на весь учебный год, «Схема лечебно-оздоровительных мероприятий».

В результате интегрированного подхода со стороны всех специалистов к оздоровительной работе, дети, выпускающиеся из детского сада в школу, имеют хорошую физическую готовность к школе, а это надежная основа для успешного обучения.

Издательство «ТЦ СФЕРА» представляет книги по оздоровительной работе



ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ НА УРОКАХ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Методическое пособие

Авторы — Степанова О.А., Рыдзе О.А.
Обложка, 96 с. Формат 60х90/16

В пособии излагаются методические подходы к использованию ресурсов игры в педагогической работе с младшими школьниками, раскрывается технология конструирования и реализации игровых программ для младших школьников, а также содержится банк апробированных многолетней педагогической практикой игр, которые можно эффективно использовать на уроках русского языка, ознакомления с окружающим миром и математики.

Для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей.



ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СИСТЕМЕ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕГО ОБУЧЕНИЯ

Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга

Автор — Болонов Г.П.
Обложка, 160 с. Формат 60х90/16

Как правильно организовать физкультурно-оздоровительную работу в детских домах, школах-интернатах и вспомогательных школах, как пробудить у детей желание и интерес к повседневным занятиям физкультурой и спортом, сформировать у «неблагополучных» детей привычку к здоровому образу жизни — расскажет эта книга. Вас ждет уникальная подборка практических материалов по различным темам: Закаливающие процедуры; Оздоровительные комплексы; Организация и проведение большой перемены и др.

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.

О необходимости обучения плаванию детей в теоретическом наследии зарубежных и русских педагогов

Скрипкина Н.Б.,

*инструктор по плаванию ГОУ — д/с № 1715
компенсирующего вида, Москва*

Со времени своего появления на Земле человек всегда был связан с водой. Водоемы, около которых жили люди, были нужны им не только как источники необходимой для жизни воды и место добывания пищи, но и как преграда, защищавшая от неожиданных нападений, а также как удобный путь сообщения и торговли.

Огромное значение воды в жизни первобытного человека, необходимость производственного освоения этой непривычной среды потребовали от него умения плавать, чтобы не погибнуть в суровой борьбе за существование. С возникновением государственного строя умение плавать стало особенно необходимым и в труде, и в военном деле. Древнегреческие и римские императоры устраивали грандиозные морские сражения, в которых участвовали воины, демонстрировавшие abordажные схватки, умение плавать и нырять, сражаться в воде, атаковать корабли, переправляться вплавь при полном вооружении. Позднее, с развитием цивилизации, обучение человека плаванию стало важной составляющей физического воспитания.

Изречение древних индийских мудрецов гласит: «Десять преимуществ дает плавание: ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи и внимание красивых женщин».

В самобытной системе физического воспитания славян, отличавшихся выносливостью, силой и сме-

лостью, плавание занимало важное место наряду с такими упражнениями, как бег, верховая езда, стрельба из лука, метание дротика.

Самая первая книга по плаванию, написанная датчанином Н. Винманом, вышла в 1538 г. Не обошли своим вниманием плавание (как крайне важный и полезный навык) гуманисты-просветители эпохи Возрождения — Джон Локк и Жан-Жак Руссо.

В своей книге «Мысли о воспитании» (1693) Локк высказал основную цель физического воспитания: «Здоровый дух в здоровом теле — вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире». И хотя основная задача воспитания — развитие внутренней стороны человека, «...однако не следует оставлять без внимания и брентную оболочку». По его мнению, «здоровье необходимо нам для профессиональной деятельности и счастья и нужна крепкая конституция, способная переносить лишения и усталость». Локк дает рациональные рекомендации по закаливанию: начинать обливания весной теплой водой, постепенно переходя к более холодной, «холодная вода не причиняет детям никакого вреда». Его система воспитания направлена на воспитание мальчика-джентльмена, но джентльмен должен быть воспитан так,

чтобы он в любое время был готов взять оружие и стать солдатом, а правильное физическое воспитание способствует выработке мужества и настойчивости. «Наше тело будет переносить все, к чему оно приучено с самого начала», — утверждал философ.

Исключительно интересным и актуальным звучит высказывание Локка по вопросу о необходимости обучения плаванию мальчика-джентльмена: «Мне нет надобности говорить здесь о плавании в том возрасте, когда мальчик уже способен учиться плавать, и если есть кому его учить. Умение плавать многим спасает жизнь, и римляне считали его настолько необходимым, что ставили на одну доску с грамотой, а о человеке плохо воспитанном и ни к чему негодном у них существовала поговорка: «Он не научился ни грамоте, ни плаванию» (*Nec literas didicit, nec natare*). Но, помимо того что мальчику полезно усвоить это искусство, поскольку оно может пригодиться ему в нужную минуту, польза, которая получается при этом для здоровья от частого купания в холодной воде в период летней жары, настолько многообразна, что здесь, мне кажется, нет надобности что-либо говорить о поощрении к этому занятию; необходимо только, чтобы соблюдалась следующая предосторожность: ре-

бенок не должен входить в воду, пока он разгорячен физическим упражнением, взволновавшим его кровь или пульс».

В трактате «Эмиль, или О воспитании» (1762) Ж.-Ж. Руссо изложил свою идею физического воспитания ребенка. Руссо большое внимание уделял закаливанию тела.

Он писал:

«Приучайте детей к испытаниям... Закаляйте их тела против непогоды, климатов, стихий, голода, жажды, усталости». Полезны детям и водные процедуры: «желательно было бы по мере возраста привыкать купаться в воде всевозможных градусов, таким образом, приучив себя выносить различную температуру воды, чтобы мы стали почти нечувствительными к изменению температуры воздуха». У того же Руссо о необходимости обучения плаванию для сохранения жизни мы находим: «Часто бояться, что, учась плавать, ребенок утонет; учась ли он утонет или потому, что не учился, все равно — виной будете вы ... так как успех упражнений не зависит от риска, но следует привыкать даже к риску, чтобы научиться не смущаться перед ним, — это существенная часть первоначального обучения. Но, если научиться соизмерять опасность с силами то не придется бояться безрассудной отваги...».

Русский педагог-просветитель П.Н. Енгальчев в 1824 г. в

своем труде «О физическом и нравственном воспитании с присовокуплением словаря добродетелей и пороков» в перечне упражнений для развития основных движений с указанием их пользы для организма ребенка, улучшения его физиологических функций и развития психофизических качеств включил и плавание (как важнейший вид физических упражнений). Он писал: «Плавание принадлежит также к полезному и приятному мону».

Агатин, знаменитый римский врач, сказал: «Кто в маловременной своей жизни хочет наслаждаться здоровьем, тот должен чаще купаться в холодной воде». В Древнем Риме искусство плавать считалось в числе необходимых при всенародном воспитании. «Плавание укрепляет нервы, сообщает телу гибкость и предохраняет оное от многих болезней. Сверх того, во многих случаях умение плавать спасает людей от смерти».

В 1897 г. в книге А. Ганике «Самообучение плаванию» впервые был описан прогрессивный целостно-раздельный метод обучения плаванию. Сущность метода заключалась в изучении отдельных элементов техники плавания и их последовательном сочетании в способе плавания. Упражнения выполнялись вначале в облегченных условиях (на суше, у неподвижной опо-

ры в воде, в скольжении с задержкой дыхания), а потом в обычных условиях водоема.

Впервые автор рекомендует в начале обучения применять упражнения по освоению с водой — передвижения на мелком месте, погружения, всплывания и, что особенно ценно, упражнения в скольжении. Этот метод позволял эффективно проводить групповое обучение плаванию, поэтому он стал основным методом обучения с начала XX в. во всех школах плавания в России и за рубежом.

Так П.Ф. Лесгафт в своем «Руководстве по физическому образованию детей школьного возраста» (1901) не обошел своим вниманием значение и пользу занятий плаванием. В созданной П.Ф. Лесгафтом системе физического воспитания главным является принцип гармоничного развития ребенка. Однако такое развитие происходит при целостной, комплексной, сбалансированной реализации всех потенциальных возможностей человека. «Как человек должен научиться сосать, сидеть, ходить, говорить, точно так же он должен научиться плавать; этот способ передвижения у него неврожденный. Он научится этому искусству тем скорее, чем он вообще более владеет собой и ловчее производит все свои действия. Умение плавать представляет очень полезное и необ-

ходимое искусство, которое человеку, хорошо владеющему собой, дается очень легко, а упражнением и опытом он приучается передвигаться и удерживаться в воде так же хорошо, как и на почве. Поэтому нельзя не обращать внимания на это искусство при физическом образовании ребенка».

Таким образом, все педагоги-просветители прошлого, посвятившие много своих исследований в области физического воспитания и развития детей, придавали большое значение обучению плаванию. Они рассматривали его не только как важное средство физического воспитания, но и как полезное упражнение для развития физических возможностей ребенка, и подчеркивали, во-первых, жизне-сберегающее значение плавания; во-вторых, разностороннее и неоценимое воздействие на организм ребенка, что бесспорно способствует укреплению здоровья в целом.

Литература

История дошкольной педагогики в России. Хрестоматия // Под ред. С.Ф. Егорова. М., 1999.

Коменский Я.А., Локк Д., Руссо Ж.-Ж., Песталоцци И.Г. Педагогическое наследие. Сер. «Библиотека учителя» / Сост.: В.М. Кларин, А.Н. Джуринский. М., 1989.

Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения. М., 1988.

Подвижные игры и самобытные упражнения народов Севера в физическом развитии детей дошкольного возраста

Гаряева Э.И.,

*инструктор по физкультуре МДОУ — д/с ОВ «Лесная сказка»,
ЯНАО, г. Новый Уренгой, р-н Коротчаево*

Коренные жители Севера испокон веков передавали своим детям традиционные ремесла: оленеводство, рыбную ловлю, охоту. Вместе с ними зарождались и национальные игры, дававшие людям не только заряд бодрости, но и профессиональное мастерство, необходимое в быту северян.

Опыт проживания народов Севера в суровых климатических условиях способствовал выработке уникальных и эффективных средств физического воспитания подрастающего поколения — игр, состязаний, самобытных физических упражнений, характеризующихся универсальностью, комплексностью своего воздействия: они развивают жизненно важные двигательные способности, укрепляют здоровье, формируют характер и систему нравственных принципов, знакомят и обучают традиционным промыслам.

Традиционные средства физического воспитания выполняют следующие функции:

- знакомство с окружающей средой («Четыре стихии», «Тайга — болото — озеро», «Собери ягоды»), где наряду с представлениями об окружающем мире дошкольники получают знания об основах безопасности жизни;
- освоение традиционных промыслов («Рыбаки и рыбки», «Оленья упряжка», «Заячьи следы» и т.д.), где дети получают знания о профессиях;
- передача накопленного опыта в физическом воспитании от старшего поколения к младшему («Перетягивание палки», «Прыжки через нарты», «Борьба ногами»), где дошкольники знакомятся с традиционными ритуалами, народным колоритом;
- экологическое воспитание;
- обеспечение необходимого объема двигательной активности;
- формирование нравственного воспитания.

В планирование содержания программного материала по

физическому воспитанию детей рекомендуется включать игры, состязания и самобытные физические упражнения в разделы легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр, что способствует сокращению времени на формирование двигательных умений и навыков. Так, например, при освоении отдельных видов легкой атлетики можно применять состязания «Заячьи прыжки», «Броски палки на дальность»; при обучении различным гимнастическим элементам — «Переправа», «Перетягивание палки», «Качалка» и др.; в лыжной подготовке — «Скороходы — снегоступы», «Бег на подволоках».

Необходимо также отметить, что все мероприятия по физическому воспитанию у народов Севера проводятся на воздухе. Если же погодные условия не позволяют, существуют игры, которые можно использовать в помещении, приспособленном для занятий. Они направлены на развитие внимания, памяти, мышления и других качеств.

Игры народа ханты были основным средством приобщения детей к трудовой деятельности, способствовали воспитанию нравственных качеств.

В возрасте от 1,5 до 3 лет игры способствовали развитию навыков лазанья, ходьбы, бега и других движений. С помощью игр с традиционными игрушками дети не только развивались физически, но и познавали се-

мейный быт. Детей постарше (3—6 лет) ханты готовили к производственной деятельности взрослых. На этом этапе подвижные игры уже в большей степени помогали детям осваивать и закреплять связи с традиционной бытовой культурой. В процессе игры дети изображали различные эпизоды процесса обработки рыбы, пойманной взрослыми.

Суровые жизненные условия Севера и промысловая деятельность народа ханты требовали уже с 6—7-летнего возраста активного развития важнейших физических качеств и воспитания специфических двигательных навыков. С этого возрастного периода дети уже всецело привлекались к хозяйственной деятельности. В этот период они начинают играть в игры с правилами: «Кто из нас быстрее», «Оленья упряжка», «Прыжки через нарты», «Заячьи следы», «Игра с кольцом» и др.

В условиях детского сада работа по использованию подвижных игр, состязаний и самобытных физических упражнений начинается со старшего возраста, поскольку для их выполнения необходимы определенные двигательные умения и навыки, характерные именно для этого возраста. Ханты инвентарь изготавливали из природных материалов — дерева, камня, кожи, шерсти, кости и т.д., что было удобно и достаточно экономно, так как всегда находились под

рукой. Изготовленный инвентарь для игр они бережно хранили в специальных мешочках или ящичках. Очень часто инвентарь мастерили во время работы. Например, кольца для игры «Кусы» ханты делали во время рыбной ловли, диски — при заготовке дров в лесу.

Северные народы обычно играли на ровных, расчищенных площадках возле домов. Здесь практиковалось проведение таких игр, как «Городки», «Догонялки — Пэнкинат» и др. На песчаных берегах рек, больших лесных полянах ханты состязались в метании мяча, стрельбе из лука на дальность полета стрелы, метании сосновых шишек. В зимнее время для гонок на охотничьих лыжах использовали окраины деревень — бегали по глубокому снегу. Очень часто играли на дороге, в загоне для оленей, а в некоторые игры могли играть и в помещении («Нёрэм ими — Болотная женщина»). Широкой популярностью пользовались: борьба, стрельба из лука, метание и толкание кам-

ней и других предметов, разновидности гонок на охотничьих лыжах, перетягивание палки, метание тынзяна на хорей, прыжки через нарты и т.д.

Нередко игры и состязания начинались или заканчивались традиционными ритуалами.

Для обогащения предметно-развивающей спортивной среды привлекались родители. Проводимые практикумы позволили дополнить спортивный инвентарь таким нестандартным оборудованием, как нарты, снегоступы, кольца.

Народные игры, состязания в старшем дошкольном возрасте имеют свою психолого-педагогическую направленность. Они не только развивают жизненно необходимые физические качества и двигательные навыки, но и способствуют воспитанию решимости, смелости, находчивости, коллективизма, формируют представление о промысловой, хозяйственной деятельности в экстремальных природно-климатических условиях Севера.

Состязание оленеводов (спортивный досуг для старших дошкольников)

Задачи:

- способствовать обогащению знаний о традиционных промыслах, самобытных физических упражнениях и праздниках народов Севера;
- развивать быстроту, ловкость, координацию движений, находчивость.

Материалы: модели чумов и снегоходов, скакалки, кубы, стойки, обручи, модели оленьих рогов и нарт, тынзян-арканы, рыбки на ниточках.

* * *

В зале стоят модели чумов.

Ведущий. Здравствуйте, до-

рогие ребята! Кто из вас знает, как называется край, в котором мы живем?

Дети. Ямал.

Ведущий. Сегодня мы с вами собрались, чтобы еще больше узнать о Ямале и людях, живущих здесь. Многие из нас приехали сюда из других регионов нашей страны: кто-то с Украины, кто-то с Кавказа. Но на Ямале есть народы, которые живут здесь испокон веков. Такие народы называют коренными. К коренным народам Севера относятся: ханты, ненцы, манси и др. Живут они в чумах, основу которых составляют длинные шесты, покрытые оленьими шкурами. Издавна народы Севера передавали своим детям традиционные ремесла: оленеводство, рыбную ловлю, охоту. Вместе с ними зарождались и национальные игры, состязания и праздники. *(Показывает иллюстрации.)* Во время таких праздников люди стараются продемонстрировать свою силу и ловкость. Широкой популярностью пользуются такие состязания, как прыжки через нарты, метание тынзян-аркана на хорей, стрельба из лука и разновидности гонок. Сегодня я приглашаю вас принять участие в состязании оленеводов.

Дети строятся в колонны. Первая команда — «Яви» (белые медведи), вторая — «Варки» (бурые медведи).

Отгадайте-ка загадку.

В тундре зимой без нее
ни на шаг,
С места рванем — только
ветер в ушах.

Дети. Оленья упряжка.

Ведущий. Проводим первое состязание «Гонки на оленях».

Дети бегут парами (первый — «олень», второй — «каюр») между кочками (кубы), обегая дерево (стойку) и возвращаются обратно. Побеждает та команда, которая первой закончит эстафету.

Молодцы, ребята! Теперь отгадайте следующую загадку.

Белой стайкой мошкар
вьется, вьется до утра.
Не пищит, не кусает, просто
вокруг летает.

Дети. Снежинки.

Ведущий. Правильно! Зимой в тундре выпадает много снега. Охотники надевают на ноги снегоступы, это такие доски длиной 20—30 см, подбитые оленей шкурой, посередине перемычка, как лыжное крепление, чтобы не проваливаться в снег во время охоты. Сейчас мы тоже попробуем походить в них.

Проводится состязание «Снежный лабиринт».

Дети надевают на ноги модели снегоступов, на спину охотничьи рюкзаки и идут между сугробами (кубы разных размеров) до стойки и так же возвращаются обратно. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Для ловли оленей оленеводы используют тынзян-аркан. Это шест с петлей на конце. Тынзян-арканом очень удобно выловить одного оленя из всего стада. Давайте и мы попробуем набросить такой аркан на модели рогов. Итак, эстафета «Ловим главного оленя».

Первый участник добегают до обруча, берет тынзян-аркан и набрасывает его на модель рогов оленя. Затем возвращается и передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда, у которой больше попаданий в цель.

Молодцы, команды, отлично справились с заданием! А теперь садитесь возле своих чумов и отдохните. А мы пока со зрителями поиграем в игру «Льдинки, ветер и мороз».

Участники встают парами, лицом друг к другу и хлопают в ладоши, приговаривая: «Холодные льдинки, прозрачные льдинки, сверкают, звенят: дзинь, дзинь». Делают хлопок на каждое слово: сначала в свои ладоши, затем в ладоши товарища. Хлопают в ладоши и говорят: «Дзинь, дзинь» — пока не услышат сигнал «Ветер!». Дети-«льдинки» разбегаются в разные стороны. На сигнал «Мороз!» дети возвращаются в пары и берутся за руки.

Ну что, отдохнули? Отгадайте следующую загадку: «Олень от них убегает, а они не отстают».

Д е т и. Нарты.

В е д у щ и й. На праздниках северные народы соревнуются в

прыжках через нарты. Выигрывает тот участник, который перепрыгнет через наибольшее количество стоящих рядом нарт. Итак, состязание «Прыжки через нарты».

Первый участник перепрыгивает через модели нарт (ноги вместе), затем бежит до стойки, обежав, возвращается на место и передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Отгадайте еще загадку: «Без рук, без ног ходит и следов не видно».

Д е т и. Рыба.

В е д у щ и й. Правильно, ребята. Народы, живущие на Ямале, отличные рыбаки. Ребята, знаете ли вы, какие рыбы водятся у нас?

Д е т и. Ряпушка, щука, окунь, кета.

В е д у щ и й. Молодцы! Вот сейчас мы поиграем с вами в игру «Рыбаки и рыбки».

Каждый участник получает «рыбку» на ниточке. Нитку закрепляют на поясе, чтобы ее хвост касался пола. По команде игроки, бегая друг за другом, стараются наступить ногой на хвост «рыбки». Побеждает команда, сорвавшая наибольшее число «рыбок».

Молодцы, ребята! Вы сегодня справились со всеми заданиями! У нас получился отличный праздник! А теперь загляните в чумы, для вас там что-то припрятано.

В чумах дети находят приготовленные для них подарки и под музыку выходят из зала.

**Издательство «ТЦ СФЕРА»
представляет книги серии
«Здоровый малыш»**



**ИГРЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ
Для детей от 3 до 5 лет**

Авторы — Бабенкова Е.А., Федоровская О.М.
Обложка, 80 с. Формат 60х90/16

В пособии представлены различные виды игр и физических упражнений, направленные на профилактику заболеваний и проведение оздоровительной работы с детьми 3—5 лет. Особое внимание уделено организации подвижных игр на свежем воздухе, а также занятиям с детьми, имеющими отклонения в развитии психики, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата. Материал можно использовать как в обычных ДОУ, так и в детских садах компенсирующего вида.



**КАК СДЕЛАТЬ ОСАНКУ КРАСИВОЙ,
А ПОХОДКУ ЛЕГКОЙ**

Автор — Бабенкова Е.А.
Обложка, 96 с. Формат 60х90/16

Книга посвящена воспитанию навыков правильной осанки и походки у детей дошкольного и младшего школьного возраста. Представлены рекомендации по определению нарушений опорно-двигательного аппарата, комплексы упражнений корригирующей гимнастики, лечебной физической культуры, вопросы и ответы для проверки знаний и деятельности обучающихся по формированию правильной осанки и походки.



**ПРОГРАММА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ
ДЕТЕЙ В КОРРЕКЦИОННЫХ ГРУППАХ**

Авторы — Игнатова О.И. и др.
Обложка, 144 с. Формат 60х90/16

В пособии представлена программа для работы с детьми в ДОУ компенсирующего вида и коррекционных группах. Дано теоретическое обоснование, раскрыты основные разделы, пути реализации поставленных задач. Особое внимание уделяется организации режима дня, питания, прохождению адаптационного периода, содержанию и тематике «занятий здоровья». В приложение включены тематическое планирование, варианты занятий, игр, упражнений, семинаров конкретной направленности в русле программы укрепления здоровья детей с ЗПР.



ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ 3—7 ЛЕТ

Авторы — Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г.,
Сергиенко Н.Н.

Обложка, 208 с. Формат 60х90/16

В книге предложена система физкультурных занятий, направленных на коррекцию нарушений функций опорно-двигательного аппарата и укрепление здоровья часто болеющих детей дошкольного возраста. Авторы раскрывают структуру организации оздоровительной работы в ДОУ, приводят конспекты физкультурных занятий и примерное планирование.



ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ

Методическое пособие

Автор — Гаврючина Л.В.

Обложка, 160 с. Формат 60х90/16.

В пособии раскрываются механизмы реализации здоровьесберегающих технологий в ДОУ. На примере комплексной программы «Подари здоровье детям» решается проблема сохранения и укрепления здоровья детей раннего и дошкольного возраста при взаимодействии медиков, педагогов, психологов и родителей.

Приложение содержит конспекты занятий для всех возрастных групп с использованием здоровьесберегающих технологий, приводятся формы организации детской деятельности, анкета для выявления особенностей нервно-психического здоровья и развития детей.



ФИЗКУЛЬТУРА И ПЛАВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ

Авторы — Яблонская С.В., Циклис С.А.

Обложка, 112 с. Формат 60х90/16

Материал пособия 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 использования синхронных композиций.

Адресовано преподавателям физической культуры и плавания в дошкольных учреждениях, начальной школе, организаторам кружковой работы, студентам педагогических колледжей, 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

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 2009 г. наши журналы с приложениями, не забудьте подписаться!

	Индекс в каталоге	
	«Роспечать»	«Пресса России»
Комплект		
«Управление ДОУ»	36804	39757
с приложением и журналами		
«Методист ДОУ»,		
«Инструктор по физкультуре»,		
«Медработник ДОУ».		
Комплект рабочих журналов	(только во 2 полугодии)	
«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	
«Цветной мир». Изобразительное творчество в ДОУ		39750
«Педагогика детства»		39604
«Погремушка»		39208
«Для самых маленьких»		34280
«Мастерилка»		34281

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

Воспитание гибкости у детей шестого года жизни в статических упражнениях

Инновационная деятельность по оздоровлению дошкольников в ДОУ Ульяновского региона

Взаимодействие педагогов, детей и родителей в работе по профилактике плоскостопия

Здоровый ребенок – счастливый ребенок (обучение дошкольников плаванию способом «брасс»)

Растем здоровыми и мечтаем (организация физкультурно-досуговой деятельности в дошкольном учреждении)



ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ
2008, № 2

**Научно-практический
журнал**

Выходит 2 раза в год

Учредитель и издатель
Т.В. Цветкова

Главный редактор
М.Ю. Парамонова

Ответственный редактор
Н.А. Тихонова

Литературный редактор
Н.А. Тихонова

Оформление, макет
Т.Н. Полозова

Художники 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 **36804**

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 28.11.08.

Формат 60×90^{1/16}. Усл. печ. л. 8. Тираж 5000 экз.
Заказ №

© Журнал «Инструктор по физкультуре», 2008
© ООО «ТЦ СФЕРА», 2008
© Т.В. Цветкова, 2008

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.

