

И НСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

Научно-практический журнал

ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ



- Повышение познавательной активности детей раннего возраста на занятиях по физической культуре
- Гендерный подход в физическом воспитании дошкольников
- Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания
- Спортивные праздники для детей старшего дошкольного возраста

№3/2010

Содержание

2010, № 3

Колонка редактора 3

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Наука — практике

Бабенкова Е.А., Михайлова М.Г.

Оздоровление часто болеющих детей в условиях ДОУ 4

Повышение квалификации

Прищепа С.С., Антрощенко Н.А.

Развитие познавательной активности детей раннего
возраста на занятиях по физической культуре 12

Психофизическое развитие ребенка

Гасанова Л.В.

Гендерный подход в физическом воспитании
дошкольников 19

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Образовательная работа

Муратова Г.Б.

Творческий подход в обучении плаванию детей разных
возрастных групп 32

Физкультурно-оздоровительная работа

Храмцова О.И., Лиходько И.Н., Сычёва Н.В.

Спортивные праздники для детей старшего дошкольного
возраста 54

Друян Г.А.

Физкультурный праздник «Поход» 63

Фоминова Л.Е.

Олимпийские игры в детском саду 65

Коррекционная работа

Давыдова Ж.Г.

Физкультурные занятия со старшими дошкольниками
с задержкой психического развития 69

СОТРУДНИЧЕСТВО

Работа с семьей

Казина О.Б.

Роль родителей в физическом оздоровлении дошкольников 72

Взаимодействие со специалистами

Петрова И.В.

Территориальный смотр-конкурс по физической культуре
и безопасности жизнедеятельности в ДОУ 78

Преемственность

Храмцова О.И.

Влияние спортивных игр на физическую подготовку детей
6—7 лет к школе 94

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Дискуссионный клуб

Полунина Н.С.

Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного
плавания 98

Николашина И.В.

Физкультурные занятия по ознакомлению старших
дошкольников с организмом человека 101

Страницы истории

Парамонова М.Ю.

Идеи физического воспитания дошкольников в наследии
Е.А. Аркина 113

Кружки, секции

Гаврилюк Н.Г.

Шашечный кружок в ДОУ 118

Книжная полка 126

Как подписаться 127

Анонс 128

Подписные индексы журнала «Инструктор по физкультуре» по каталогам

Роспечать — 48607, 36804 (в комплекте)

Пресса России — 42122, 39757 (в комплекте)

Почта России — 10399 (в комплекте)

Уважаемые коллеги!

Мы рады встрече с вами в новом учебном году! От души поздравляем всех с Днем дошкольного работника и Днем учителя! Желаем здоровья, счастья, творческих успехов и благополучия! После выхода предыдущего номера журнала «Инструктор по физкультуре» мы получили много писем, в которых вы делитесь своими размышлениями и опытом. Хотим поблагодарить авторов за содержательные статьи, освещающие актуальные проблемы физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста; оригинальные конспекты физкультурных занятий, сценарии спортивных праздников, методические рекомендации по обучению детей движениям и другие материалы, присланные в редакцию за этот период. На страницах журнала мы будем продолжать публиковать наиболее интересные из них, предоставляя возможность специалистам из разных регионов нашей страны делиться своими материалами, что непременно будет способствовать профессиональному росту педагогов, обогащать и расширять их педагогический опыт.

Исследователи и практики в настоящем номере журнала поднимают важные вопросы современного физического воспитания детей. Среди них организация коррекционной работы с детьми, имеющими нарушения в развитии. Работа с такими детьми предполагает наличие определенных знаний у педагога и владение специальной методикой. На фоне снижения показателей здоровья в стране и пока еще сложной демографической ситуации эти материалы актуальны и своевременны.

В настоящее время вновь приобретают государственную значимость вопросы организации и методики работы с детьми раннего возраста в условиях ДОУ, в том числе по физической культуре. Разнообразный двигательный опыт ребенка способствует его интенсивному физическому и интеллектуальному развитию. Задача педагогов грамотно и эффективно организовывать работу в данном направлении. Мы приветствуем желание наших авторов представлять свои разработки в этой области (познавательная активность на физкультурных занятиях, обучение плаванию и др.).

Друзья! Напоминаем вам, что материалы для публикации принимаются редакцией только в электронном виде и при наличии точной информации об авторах. В этой связи к статьям необходимо прилагать анкету автора, форму которой вы найдете в журнале, (с. 112).

По многочисленным просьбам и пожеланиям мы увеличиваем с 2011 г. периодичность журнала до 4-х в полугодие. До новых встреч на страницах издания!

Главный редактор журнала М.Ю. Парамонова

Оздоровление часто болеющих детей в условиях ДОУ

Бабенкова Е.А.,

*канд. пед. наук., ведущий научный сотрудник,
Институт возрастной физиологии РАО, Москва;*

Михайлова М.Г.,

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

Несмотря на то что в сфере дошкольного физического воспитания существует и практикуется большое количество оздоровительных программ и мероприятий, здоровье детей с каждым годом ухудшается.

Острые респираторные заболевания (ОРЗ) занимают ведущее место в структуре заболеваемости детей, посещающих дошкольные учреждения. Это объясняется тем, что на дошкольный возраст приходится два критических периода формирования иммунной системы.

Частые ОРЗ приводят к возникновению группы часто болеющих детей (ЧБД). По многочисленным исследованиям, среди детей раннего и дошкольного возраста, посещающих организованные коллективы, группа ЧБД может составлять более 40%.

В то же время в процессе физического воспитания дошкольников физкультурно-оздоровительные методики, адаптированные к особенностям часто болеющих детей, используются крайне редко, фрагментарно и малоэффективно. Прямой перенос известных оздоровительных методик в практику работы с такими детьми не всегда уместен и даже опасен.

Физическое воспитание в дошкольных учреждениях предусматривает охрану и укрепление здоровья, полноценное физическое развитие, направленное на своевременное формирование у дошкольников двигательных навыков и умений. Физкультурно-оздоровительная ра-

бота в дошкольных учреждениях включена в «Программу воспитания и обучения в детском саду» (В.Г. Алямовская).

Программа представлена следующими мероприятиями: утренняя гимнастика (8—10 мин); подвижные игры и физические упражнения на прогулке (25—30 мин); физкультминутка (1—5 мин). Кроме того, к этому же разделу программы относятся так называемые мероприятия активного отдыха: физкультурный досуг (1 раз в месяц 45—50 мин); физкультурный праздник (2 раза в год, 60—90 мин); День здоровья (1 раз в квартал, 60—90 мин).

Ряд авторов к физкультурно-оздоровительной работе относят комплекс закаливающих процедур (воздушных, солнечных, водных). Основными правилами закаливания являются: комплексность, систематичность, постепенность, непрерывность. Ю.Ф. Змановский к указанным выше принципам добавляет следующие: учет индивидуальных особенностей и здоровья, климатогеографических условий, положительное эмоциональное отношение к процедуре, применение полиградационных (сильных и слабых, медленных и быстрых) воздействий в покое и при мышечной нагрузке. Многие исследователи подчеркивают, что проведение закаливающих мероприятий в холодное время года снижает заболеваемость в 2—3 раза. По мнению Е.А. Екжановой, организму необходимо влияние отдельных факторов природной сре-

ды, оказывающих оздоровительный эффект.

Использование различных сборов трав, стимулирующих иммунную систему организма, является оправданным в дошкольном возрасте. Повышение устойчивости детского организма к ОРВИ и ОРЗ доказано рядом исследователей при применении таких трав, как элеутерококк, лимонник китайский, шиповник.

Применение сауны как средства оздоровления дошкольников вызывает спорное мнение у ряда авторов. Одни считают, что сауна противопоказана детям до 12 лет. Другие отмечают, что сауна может быть использована с раннего детства при определенной дозировке, температуре и влажности воздуха.

Влияние дыхательных упражнений на функцию дыхательной системы и всего организма в целом известно давно. Определенные типы дыхания могут повысить сопротивляемость детского организма различным инфекциям.

Введение сеансов лечебного массажа для коррекции на ранних стадиях негативных изменений осанки обусловлено наличием значительного числа детей с отклонениями в осанке. Для остальных детей применяется общеукрепляющий массаж в осенний и весенний периоды с профилактической направленностью от простудных заболеваний.

В течение зимне-весеннего периода используется витаминотерапия, способствующая повы-

шению сопротивляемости организма.

Специфика оздоровительной тренировки ребенка определяется необходимостью создания фундамента его физического здоровья. Для правильного дозирования нагрузки, нужно определить физические и нервно-психические возможности каждого ребенка, знать его группу здоровья, подчеркивает Т.К. Марченко. Кроме того, считает автор, «нагрузка должна быть в пределах нормы, но... индивидуальной».

В основе полезного эффекта оздоровительной физической культуры лежат изменения в структуре обмена веществ и механизмов управления деятельностью организма, возникающей в связи с систематическими занятиями. Оздоровительный эффект физических упражнений реализуется через совершенствование механизмов адаптации к постоянно изменяющимся условиям внешней среды. Ю.Ф. Змановский выделяет два аспекта, которые в совокупности обеспечивают оздоровительный эффект физических упражнений для дошкольников:

- создание энергетической основы для роста и развития деятельности морфофункциональных систем;
- благотворное стимулирующее воздействие на формирование психических функций.

Улучшение состояния здоровья будет происходить, по утверждению автора, в результате совме-

стной деятельности воспитательно-оздоровительной работы специалистов (медиков и педагогов) и родителей, направленной на создание и реализацию здорового образа жизни в семье и дошкольных учреждениях.

По данным исследований, 75% времени пребывания в дошкольных учреждениях дети находятся в состоянии относительного покоя, что снижает их функциональные возможности, физическую подготовленность, сдерживает физическое развитие, способствует заболеваемости. Гипокинезия у детей дошкольного возраста вызывает увеличение массы тела, ЧСС в покое, толщины кожно-жировой складки, мощности выдоха, содержания холестерина в крови. В результате многолетних исследований определено, что относительная величина максимального потребления кислорода (PWC — 170) является объективным показателем, косвенно отражающим характер двигательной активности ребенка, и служащим критерием для определения нормативной оценки ее объема.

Среди средств физической культуры авторы выделяют и используют те, которые, по их мнению, дают хороший оздоровительный эффект:

1) циклические виды в медленном темпе (6—8 км/ч): бег, лыжи, плавание, велосипед, ритмическая гимнастика;

2) сюжетные игры с беговыми нагрузками;

3) мини-походы (10—11 км, вес рюкзака — 1—1,5 кг);

4) танцы.

Ряд авторов предлагает проводить занятия по физическому воспитанию дошкольников по подгруппам. Основными критериями разделения детей на подгруппы являются:

1) заболеваемость;

2) уровень физического состояния;

3) уровень проявления физической подготовленности;

4) медицинская группа здоровья.

Так, В.К. Бальсевич отмечает, что специфика цели тренировки ребенка определяется необходимостью создания фундамента его физического здоровья, основы его физического потенциала. Параметры нагрузки должны соответствовать текущему состоянию занимающихся и быть соразмерны с естественным ритмом развития его двигательных функций. Для правильного дозирования нагрузки нужно определить физические и нервно-психические возможности ребенка, знать его группу здоровья.

Анализ программ, применяемых в дошкольных образовательных учреждениях, показал, что большинство из них рекомендуют повышение двигательной активности детей и использование физических упражнений, способствующих, по мнению авторов, в большей степени укреплению здоровья детей, развитию физических качеств и повышению функциональной подготов-

ленности. Занятия физическими упражнениями с такими детьми должны проводиться по специальным программам и с большой осторожностью.

Наиболее актуальной задачей в настоящее время является выявление средств, методов и рациональных форм оздоровительной физической культуры для часто болеющих детей дошкольного возраста. Только при таком условии можно ожидать снижения уровня заболеваемости, функциональных и физических отклонений в организме этих детей. Практический опыт оздоровительной физической культуры в московском ДООУ № 1221 показал, что доминантой состояния здоровья является критерий адаптации к изменяющимся условиям внешней среды. В саду систематически, в течение десятка лет, проводятся оздоровительные мероприятия: лечебная физкультура, аэрофитотерапия, термотерапия, водолечение (обливания, закаливание, джакузи), массаж и др. Было установлено снижение адаптационных возможностей организма к оздоровительным мероприятиям. Дети болели вначале чаще (осенью), несмотря на проводимые процедуры, так как порог адаптации был низким, затем он повышался (весной), и дети болели значительно реже.

Отсюда следует, что состояние напряжения механизмов адаптации связаны с увеличением степени напряжения регуляторных систем и адекватны росту уровня функционирования при достаточном для этого резерве. За-

дача существенного повышения функциональных возможностей организма детей была решена при создании программы оздоровительной физической культуры.

На основании практического опыта было доказано, что количество и разнообразие двигательных действий должно быть таким, чтобы можно было обеспечить оптимальную двигательную активность детей в течение дня, недели, учебного года.

При разработке структуры и содержания программы были выполнены следующие требования:

- обогащать двигательный опыт детей за счет движений общеразвивающего характера, спортивных упражнений и игр;
- способствовать развитию произвольности выполнения двигательных действий, уметь определять цель и задачу действия, выбирать способы действия, сочетать их, доводить до определенных результатов;
- умеренно стимулировать процесс развития двигательных способностей и физических качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости, совершенствовать ориентацию в пространстве и времени, чувство равновесия, ритмичности, глазомер; повышать общую работоспособность;
- формировать у детей потребность к ежедневной двигательной активности и оздоровительным мероприятиям, повышать мотивацию, побуждать детей сознательно относиться

к оздоровительным мероприятиям;

- содействовать охране и укреплению здоровья детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата; формировать правильную осанку, гармоничное телосложение; повышать функциональные возможности детского организма;
- разработать методические рекомендации по реализации программы оздоровительной физической культуры, сочетающей разнообразные формы занятий физической культурой с оздоровительными процедурами.

Структура и содержание программы оздоровительной физической культуры внедрялась постепенно по мере адаптации детей к физическим нагрузкам в течение учебного года в три периода:

1) подготовительный, в течение которого осуществлялось постепенное вращивание организма в режим физических нагрузок (сентябрь—октябрь) и постепенное повышение адаптации к занятиям и различным формам двигательной активности;

2) повышения функциональных возможностей организма (ноябрь—март), в течение которого расширяются комплексы общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений; применяются специальные упражнения для коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата и недостатков физического развития;

3) стабилизации (апрель—май) функционального состояния организма и повышения уровня физического развития, подготовки к реализации школьной программы физического воспитания.

Структура программы состоит из разработанного на основании практического опыта двигательного режима, методики оздоровительной физической культуры и сочетания занятий физическими упражнениями с различными оздоровительными процедурами.

На основании обобщения результатов исследования разработаны условия реализации двигательного режима:

- систематичность занятий физической культурой;
- дозирование по числу повторений физических упражнений;
- постепенность наращивания длительности нагрузок;
- разнообразие форм оздоровительной физической культуры;
- рациональное сочетание физкультурных и оздоровительных мероприятий;
- привлечение родителей к проведению спортивных праздников и семейного досуга.

Средствами для проведения занятий физической культурой урочного типа являются разные виды физических упражнений.

Комплексная оценка состояния здоровья детей 5—7 лет ДОУ № 1221 компенсирующего вида с нарушением опорно-двигательного аппарата и ЛОР-заболеваний по-

казала, что нормальное физическое развитие определено только у 25% обследованных дошкольников. Практически у всех детей обнаружены те или иные отклонения в функциональном состоянии органов и систем. На первом месте ЛОР-патология (до 60%): аденоиды, отиты, острые инфекции. Почти у половины детей неврологические расстройства (до 52%): неврозы. Высока распространенность изменений со стороны сердечно-сосудистой системы (до 30%): аритмии, ЭКГ-феномены. Отмечен резкий рост нарушений опорно-двигательного аппарата (до 85%): нарушения осанки, плоскостопие. У 30% дошкольников имели проявления аллергии без семейного аллергологического анализа, что указывает на значительную роль внешнесредовых (экзогенных) факторов.

Анализ результатов оздоровительной физической культуры в ДОУ позволил определить ряд требований к сочетанию занятий оздоровительной физической культуры и разных профилактических мероприятий, а также условий их проведения:

- избегать физических нагрузок в первой половине дня при проведении оздоровительных процедур (термо-, гидро-, гипоксии- и галотерапии), допускаются прогулки на свежем воздухе во второй половине дня;
- назначать ребенку не более двух-трех оздоровительных процедур в день, одну-две — в первую половину дня, одну — во вторую;

- процедуры, связанные с интенсивным воздействием на организм ребенка (сауна, подводный массаж и др.), предпочтительнее проводить в первой половине дня;
- после каждой процедуры необходим отдых, примерно равный по времени ее общей длительности.

Не желательно совмещать следующие виды процедур: ароматерапию, галотерапию и гипокситерапию; подводный и ручной массаж; галотерапию и водные процедуры, в том числе гидромассаж, сауну и ЛФК.

Однако, можно использовать сочетание ряда процедур, усиливающих общий терапевтический эффект, но действующих на разные функциональные системы организма: ароматерапию и плавание в бассейне; горный воздух, различные виды массажа и водные процедуры; гелиотерапию и ЛФК; галотерапию и массаж грудной клетки с целью улучшения дренажной функции.

Результаты оценки методики оздоровительной физической культуры позволили доказать ее эффективность и влияние на физическое развитие детей 5—7 лет. Сравнительный анализ показателей длины и массы тела в экспериментальных группах, как у девочек 5—7 лет, так и у мальчиков этого же возраста, показал более высокие величины по сравнению с контрольными группами. Улучшение показателей массы тела получено в экспериментальных

группах в среднем на 2,34%; в контрольных — соответственно на 0,86 и 1,52%. Улучшение показателей длины тела получено в экспериментальных группах в среднем на 4,27%; в контрольных — соответственно на 2,48 и 1,24%.

Таким образом, динамика темпов годовых приростов наблюдалась по большинству показателей в экспериментальных группах ДООУ № 1221, где применялась авторская программа оздоровительной физической культурой.

Анализ данных антропометрического обследования проводился также по показателям: окружность грудной клетки, сила мышц правой и левой руки. В дошкольном возрасте у детей 6—7 лет (подготовительная к школе группа) более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Показатели обследования детей являются обоснованием школьной зрелости.

С целью оценки различных форм занятий оздоровительной физической культурой была изучена динамика показателей функционального развития детей 5—7 лет в ДООУ разных видов. Для изучения функционального состояния сердечно-сосудистой системы были проведены замеры частоты сердечных сокращений (ЧСС). Анализ функциональных показателей дыхательной системы (ЖЕЛ) показал, что годовые приросты в экспериментальных группах выше или приблизительно одинаковы с контрольными группами.

У детей 5—6 лет ДОУ № 1221 средние показатели ЖЕЛ составляли 1445 мл, у детей 6—7 лет — 1650 мл, годовые приросты соответственно составляли 263 мл и 344 мл.

В ДОУ № 1221 с применением методики оздоровительной физической культуры у детей увеличивалась масса тела, нарастали сила сердечных мышц и выносливость сердца. Частота сердечных сокращений колебалась от 85—90 ударов в мин. Артериальное давление составляло 90/60 мм ртутного столба. Артериальное давление после нагрузки повышалось в среднем до 120/80 и восстанавливалось в течение 10—15 мин.

Таким образом, занятия оздоровительной физической культурой положительно повлияло на функциональное состояние детей.

Оценка эффективности влияния оздоровительной физической культуры в ДОУ № 1221 на состояние здоровья детей показала положительную динамику при проведении профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата (НОДА) и ЛОР-заболеваний от первого ко второму этапу исследований.

При проведении курса оздоровления у детей от 3 до 7 лет снижалась частота заболеваний дыхательной системы, улучшалась осанка, свод стопы у старших дошкольников.

Частота нарушений осанки уменьшилась с 9,4 до 2,1% ($p < 0,05$); плоскостопия — с 16,7 до 5,2% ($p < 0,05$). В среднем на-

рушения опорно-двигательного аппарата снижались с 28,1 до 1,8% ($p < 0,01$).

Анализ данных показал достоверное снижение и уровня ЛОР-заболеваний. Так, после проведения курса оздоровления произошло снижение частоты следующих заболеваний: аденоидит — от 51 до 10,4% ($p < 0,01$); тонзиллит — от 9,4 до 2,1% ($p < 0,05$); бронхит — от 10,4 до 2,1% ($p < 0,01$). В среднем ЛОР-патология снизилась с 70,7 до 17,7% ($p < 0,01$).

Сопутствующие заболевания в целом, которые имелись у 36,5% детей на первом этапе исследований, снизились до 16,7% на втором этапе исследований. Это снижение имеют высокую достоверность ($p < 0,05$).

Положительное влияние на динамику НОДА и ЛОР-заболеваний оказывают занятия корригирующими упражнениями в комплексе с лечебной физической культурой ($p < 0,05$) и термогидротерапией ($p < 0,05$).

Анализ заболеваемости показал достоверный уровень меньшего количества заболеваний у детей и пропущенных дней по болезни в ДОУ № 1221 по сравнению с ДОУ других видов, что подтверждает эффективность программы оздоровительной физической культуры. Проведенное исследование в целом показало, что применение двигательного режима оздоровительной направленности, разнообразных форм оздоровительных мероприятий делает возможным улучшение состояния здоровья детей в ДОУ.

Развитие познавательной активности детей раннего возраста на занятиях по физической культуре

Прищепа С.С.,

канд. пед. наук, доцент кафедры дошкольного и младшего школьного возраста Педагогической академии последипломного образования;

Атрощенко Н.А.,

воспитатель по физической культуре ГОУ ЦРР — д/с № 474, Москва

Насколько органично будет развиваться ребенок в раннем детстве, настолько просто и естественно он будет овладевать знаниями в зрелом возрасте. *Познавательная активность* ребенка 2—3 лет выражается прежде всего в развитии восприятия, символической (знаковой) функции мышления и осмысленной предметной деятельности. Чем больше ребенок получает впечатлений, тем быстрее идет образование связей и развитие мозга. В этот период особенно активны органы восприятия — слух, зрение, обоняние, осязание и вкусовые ощущения, с помощью которых ребенок познает разнообразный окружающий мир. Чтобы восприятие не было поверхностным и создавало необходимую основу для умственного воспитания, его необходимо специально обучать. Роль педагога заключается в том, чтобы помочь сформировать у

ребенка четкие представления о качествах предмета: форме, величине, цвете, звуках и таким образом сформировать сенсорные эталоны.

Профессор Т.С. Комарова отмечает: «Работа по развитию восприятия должна осуществляться систематически и последовательно включаться во все этапы жизнедеятельности детей <...> словом, оно должно пронизывать весь воспитательно-образовательный процесс, обогащая сенсорный и сенсомоторный опыт детей» [2].

Следует отметить, что именно двигательная активность способствует развитию восприятия. Исследования Н.М. Щелованова, М.Ю. Кистяковской показали: чем богаче двигательный опыт ребенка, тем больше информации поступает в мозг, что способствует интенсивному интеллектуальному развитию. Во время ходьбы,

бега, лазанья и других движений ребенок познает свойства целого ряда предметов (тяжелый, легкий, большой, маленький, длинный, короткий, мягкий, твердый и т.п.), учится ориентироваться в пространстве.

Поэтому, организуя двигательную активность детей, особенно на физкультурных занятиях, наряду с формированием двигательных умений и навыков, важно развивать зрительное и слуховое восприятие.

Развитие зрительного восприятия состоит в представлении о качествах предметов (форме, цвете, величине), умении ориентироваться в пространстве и формировании тактильных ощущений. В роли предметов, с которыми сталкивается ребенок на физкультурном занятии, выступают инвентарь и оборудование. Важно грамотно выстроить процесс знакомства детей с оборудованием, предложив им рассмотреть его, обследовать, выделяя свойства и качества, а именно: форму, цвет, величину, материал, из которого сделан. Например, знакомя детей с мячом или гимнастической палкой, можно предложить им обхватить их двумя руками, погладить, надавить, при этом называть качества инвентаря: мяч — круглый, резиновый, красный, гладкий; палка — длинная, синяя, деревянная. Дети, воспринимая предметы, запоминают словесные обозначения их качеств.

Закрепление основных цветов.

В раннем возрасте дети знакомятся с цветом. На физкультурном занятии важно обращать внимание детей на цвет инвентаря (мячей, лент, обручей, кубиков, флажков, султанчиков), задавая вопрос: «Какого цвета мяч (лента)?» Закрепление умения отличать цвета происходит в подвижных играх, например, «Найди свой обруч»: детям раздают цветные ленточки (красные, синие, зеленые). В углах комнаты расположены обручи такого же цвета. Дети бегают по залу. По команде «Найди свой обруч!» каждый ребенок подбегает к обручу, соответствующему цвету его ленточки. Для закрепления способностей сравнивать и группировать предметы по цвету можно провести игровое упражнение «Разноцветные мячи»: педагог выбрасывает разные по размеру и цвету мячи (красные, синие). В углах зала стоят корзины красного и синего цвета. Дети должны собрать мячи и сложить в корзины соответствующего цвета.

Закрепление формы предметов.

Ребенок третьего года жизни усваивает представления о 4—5 формах: шар, куб, круг, треугольник, квадрат. Способствовать узнаванию и называнию формы предметов поможет игровое упражнение «Поезд»: дети стоят в колонне по одному, держась за длинную веревку. По сигналу

«Поехали!» начинают движение, произнося: «чу-чу-чу». В центре зала рассыпаны кубики и мячи. После остановки педагог предлагает собрать только кубики или только мячи. Кубики и мячи могут быть одного цвета. Чтобы научить группировать предметы по форме, используется упражнение «Найди домик»: по углам комнаты стоят корзины с наклейкой определенной формы: круг, квадрат, треугольник. По залу разбросаны фигурки. Педагог предлагает собрать их и разместить по своим домикам. Затем вместе с детьми смотрит, все ли фигурки попали в свой домик.

Закрепление величины. Дети знакомятся с понятиями размеров: высоты, длины, ширины (высоко — низко, длинный — короткий, широкий — узкий). Для развития умения различать и называть контрастные размеры предмета важно акцентировать внимание детей на вопросах: какой мяч по величине? (Большой — маленький.) Какой ручеек? (Широкий — узкий.) Какие ворота по высоте? (Высокие — низкие.) Какая дорожка? (Длинная — короткая.) Обучение соотношению предметов по величине происходит с помощью игровых заданий: большие мячи прокатываются в широкие ворота, маленькие — в узкие; большие мячи прокатываются по длинной дорожке, маленькие — по короткой. Игровое упражне-

ние «Найди и собери»: по углам комнаты стоят большие и маленькие корзины. Педагог рассыпает большие и маленькие мячи и предлагает их собрать: большие мячи в большие корзины, маленькие — в маленькие.

Закрепление умения ориентироваться в пространстве. В подвижных играх, игровых упражнениях ребенок учится ориентироваться в пространстве, овладевая понятиями: далеко, близко, высоко, низко, впереди, сзади, сверху, внизу и т.д. Например, педагог обращает внимание детей на ленточки, висящие на шнуре. Дети тянутся вверх и пытаются достать ленточки, которые висят «высоко», или педагог предлагает подбросить мячик высоко, а затем низко; бросать мячики в корзины, одна из которых стоит далеко, а другая близко.

Развитие тактильных ощущений. В процессе физических занятий дети с интересом будут закреплять понятия: «мягкий — твердый», «гладкий — шершавый». Для этого им можно предложить ходить босиком по разным дорожкам: твердой (деревянной) и мягкой (широкой, узкой, длинной, короткой, из дермантина и поролона), гладкой (из дермантина или клеенки) и шершавой («пуговичной», с нашитыми кольцами и др.). Обучению понятиям «тяжелый — легкий» способствует одноименное игровое упражнение: педагог предлагает детям

взять сначала тяжелые мячи (набивные), затем легкие (надувные диаметром 20—25 см), после этого они садятся около обозначенной черты и катят по очереди мячи, произнося: «Тяжелый (легкий) мяч». Затем бегут за ними.

Знакомя детей с физкультурным инвентарем, важно обращать их внимание на материал, из которого он выполнен, задавая вопросы типа: «Из чего сделан мяч (кубик, обруч)?» Дети начинают понимать, что мячи бывают резиновыми, пластмассовыми, тканевыми, тяжелыми и легкими, гладкими и с шипами, большими и маленькими. Особое внимание следует уделить безопасности инвентаря, отвечающего общепринятым санитарно-гигиеническим требованиям.

В процессе физкультурного занятия, помимо зрительного, важно развивать *слуховое восприятие*. Без умения сосредоточиться на звуке нельзя научиться слушать и понимать речь. Способность улавливать и различать звуки не возникает сама собой, ее нужно развивать. Ребенок учится различать «звучание» знакомых предметов: бубна, колокольчика, погремушки, барабана. Развитию у детей умения переключать слуховое внимание способствуют следующие игры:

— «Угадай, что делать»: у детей в руках два флажка. Если педагог громко стучит в бубен, дети под-

нимают флажки вверх и машут ими, а если стучит тихо — опускают;

— «Беги на носочках»: педагог стучит в бубен тихо, громко и очень громко. Соответственно звучанию бубна дети выполняют движения: под тихий звук идут на носочках, под громкий — идут полным шагом, под очень громкий — бегут.

Вышеперечисленные игровые упражнения и игровые задания можно использовать как на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, так и на прогулке. Содержание их способствует развитию у детей активного восприятия, хорошей памяти и мышления.

Далее мы предлагаем два комплекса физкультурного занятия из опыта работы с детьми раннего возраста на базе МДОУ ЦРР — д/с № 474.

Физкультурные занятия в первой младшей группе

Цветные платочки

Задачи:

- упражнять в прокатывании мячей и подлезании в ворота разной величины;
- закреплять знания об основных цветах и понятиях: «большой — маленький», «длинный — короткий»;
- развивать координацию движений, быстроту и глазомер;

— воспитывать дружеские взаимоотношения.

Оборудование: платочки красного, синего, зеленого и желтого цвета по количеству детей, 4 ориентира (красный, желтый, зеленый, синий), короткая и длинная дорожки, большие и маленькие ворота, мячи по количеству детей.

* * *

Вводная часть

Дети входят и становятся врассыпную. Воспитатель раздает цветные платочки детям в правую руку. Обращает внимание на цвет платочка. Дети становятся в колонну друг за другом.

Ходьба

Обычная (20 с) по короткой дорожке.

Широким шагом (20 с) по длинной дорожке.

Бег

Обычный (10 с).

Ходьба обычная с восстановлением дыхания (10 с).

Основная часть

ОРУ с платочками

1. И.п.: ноги слегка расставить, платочек опущен, держать за верхние углы; платочек перед грудью, подуть на него, опустить; сказать «нет ветра» (4 раза).

2. И.п.: стоя на коленях, платочек опущен; платочек вперед, поворот, показать соседу, сказать «смотри», вернуться в и.п. (3 раза).

Чаше предлагать отдых.

3. И.п.: сидя, ноги вместе, руки с платочком вперед; поднять одну ногу вверх, коснуться платочка, опустить, поднять другую ногу, коснуться платочка, опустить.

Следить, чтобы дети не садились на пятки (4 раза).

4. И.п.: ноги слегка расставить, платочек на полу; 6—8 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг платочка (3 раза).

Следить, чтобы дети старались не сгибать ноги в коленях.

Основные движения

1. Прокатывание больших мячей в большие ворота, маленьких мячей в маленькие ворота (3—4 раза).

Воспитатель напоминает, что прокатывать мяч надо прямо, большой мяч — в большие ворота, а маленький — в маленькие.

2. Подлезание в большие и маленькие ворота (3—4 раза).

Стараться не касаться ворот.

Подвижная игра «Найди свой домик»

Цели:

— развивать внимание и быстроту;

— закреплять знание основных цветов.

Дети с цветными платочками бегают по залу, по сигналу воспитателя подбегают к ориентиру того же цвета, что и платочек в руках (2—3 раза).

Заключительная часть

Игра малой подвижности для профилактики плоскостопия «Покажи платочек».

Дети пальцами ног поднимают платочек (1—2 раза).

*Веселые потешки**Задачи:*

- упражнять в прыжках на месте;
- учить ходьбе по гимнастической скамейке;
- развивать координацию движений, ловкость и быстроту;
- закреплять понятие размера: ширины (широкий — узкий), величины (большой — маленький); умение ориентироваться в пространстве, используя понятия «над» — «под», «высоко» — «низко», «вправо» — «влево», «вверх» — «вниз».

Оборудование: гимнастическая скамейка, 2 веревки (3 м), «кочки», зонтик.

* * *

Вводная часть

Дети входят и становятся враспынную.

Самомассаж

Стенка,

Дети прикасаются к одной щеке.

Стенка,

Прикасаются ко второй щеке.

Потолок,

Прикасаются ко лбу.

Окна,

Показывают глаза.

Двери

Показывают рот.

И звонок: пи-и-ип!

Нажимают на носик.

Хорошая дорога,

Хорошая дорога,

Ходьба обычная (10 с).

Широкая дорога,

Ходьба по широкой дорожке (10 с).

Вот стала что-то уже,

Вот стала что-то уже,

Ходьба по ограниченной площади (10 с).

Шаляет, валяет,

Шаляет, валяет,

Ходьба по извилистой дорожке (10 с).

На мостике, под мостиком,

На мостике, под мостиком.

Ходьба с преодолением препятствий (10 с).

Мы бежали, мы бежали,

Наши ноженьки устали.

Бег обычный (10 с).

Мы немножко отдохнем

И опять гулять пойдем.

Ходьба обычная с восстановлением дыхания (10 с).

Основная часть

ОРУ

1. И.п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Поднимать и опускать плечи (4 раза).

Любопытная Варвара

2. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Повороты вправо-влево (4 раза).

Смотрит влево,

Смотрит вправо.

3. И.п.: ноги вместе, руки вверх. Тянуться вверх, затем наклон вниз (4 раза).

Смотрит вверх,

Смотрит вниз.

4. И.п.: пятки вместе, руки на поясе, приседания (4 раза).

Чуть присела на карниз

И с него свалилась вниз!

Основные движения

1. Прыжки на месте вверх (3 раза).

Раз — подскок!

Два — подскок!

Высоко потолок!

Я скачу! Я лечу!

Стать высоким хочу!

2. Ходьба по гимнастической скамейке (3 раза).

Шла лисичка по мосту,

Несла вязанку хворосту.

Подвижная игра «Солнышко и дождик» (2 раза)

Цель: развивать внимание, ловкость, быстроту.

Солнышко, солнце,
Выгляни в оконце,
Посвети немножко,
Дам тебе горошка.

Дети бегают врассыпную.

Дождик, дождик, веселей!
Капай, капай, не жалей!
Только нас не замочи!
Зря в окошко не стучи!

Бегут под зонтик, который держит воспитатель.

Заключительная часть

Игра малой подвижности

«Потягушки» (1—2 раза)

Потягуни-потягушки,
От носочков до макушки
Мы потянемся-потянемся,
Маленькими не останемся.
Вот уже растем, растем...

Дети тянутся вверх как можно выше.

Вот какими большими станем!

Сенсорное воспитание имеет огромное значение для всестороннего развития ребенка, накопления жизненного опыта, развития восприятия, что в свою очередь благоприятно сказывается на умственном развитии детей раннего возраста.

Литература

Венгер Л.А., Пилюгина Э.Г., Венгер Н.Б. Воспитание сенсорной культуры ребенка. М., 1988.

Методические рекомендации к программе воспитания и обучения в детском саду / Под ред. В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. М., 2005.

Гендерный подход в физическом воспитании дошкольников

Гасанова Л.В.,

руководитель по физическому воспитанию МДОУ ЦРР — д/с «Аленушка», пос. Ясногорск Оловянининского р-на Забайкальского края

Педагоги ДОУ на протяжении многих лет ищут пути осуществления *дифференцированного подхода к физическому воспитанию детей в зависимости от пола*. Однако в большинстве ДОУ физическое воспитание детей, как и все дошкольное воспитание, ориентировано на «условного» ребенка, а не разделено по половому признаку: те же упражнения, та же нагрузка и методика обучения. Половые различия упоминаются лишь в результатах тестирования уровня физического состояния детей, потому что, как правило, нормативы для девочек несколько ниже, чем для мальчиков.

История педагогики показывает, что во все периоды развития общества воспитание девочек отличалось от воспитания мальчиков. Отличия основывались на различных функциях, которые в будущем им предстояло выполнять. Современные исследователи полагают, что женщину в девочке, так же как и мужчину в мальчике, нужно формировать с дошкольного возраста, не отделяя полоролевое воспитание от обще-

го нравственного. Иначе при формировании личности неизбежны отклонения, приводящие к эмоциональному неблагополучию, а в дальнейшем — препятствующие выполнению семейной и общественной функции.

Исследование, проведенное Н.Е. Татаринцевой, показало, что уровень сформированности полоролевого поведения дошкольников во многом зависит от уровня профессиональной подготовки педагогов ДОУ в области воспитания детей разного пола. Среда дошкольного учреждения, как правило, не содействует полоролевой социализации мальчиков и девочек, не содержит элементов, способствующих проявлению ими мужских или женских качеств.

Обращает внимание на этот факт Т.Г. Кукулите, отмечая, что мальчик в ходе типичного для наших дней феминизированного воспитания переходит из одних женских рук в другие (мать — воспитательница — учительница). Требования к мужественности приобрели декларативный характер: сколько бы мальчик ни слы-

шал от женщин, каким должен быть мужчина, он воспитывается как «удобный» для женщин. В поведении же девочек все больше встречаются маскулинные стереотипы взрослых женщин.

Особенности развития движений у дошкольников в зависимости от пола одной из первых исследовала Е.Г. Леви-Гориневская. Ею были получены данные, свидетельствующие об отставании девочек от мальчиков по результатам выполнения большинства контрольных упражнений. Дальнейшие исследования разных авторов также показали, что средние результаты мальчиков в беге, прыжках и метании превышают результаты девочек. Девочки же лучше мальчиков выполняют упражнения на гибкость и равновесие. Это послужило основанием для того, чтобы в большинство учебно-методических пособий по физической культуре были включены нормативы физической готовности для девочек и мальчиков. Возникает необходимость учитывать тип конституции дошкольников при оценке их двигательных возможностей. В исследованиях, характеризующих возрастные, половые и индивидуальные особенности двигательной активности детей дошкольного возраста, отмечается ее зависимость от различных факторов, в том числе от сезонных явлений, климатических условий, уровня постановки физического воспитания в ДОУ.

Содержательная сторона двигательной деятельности дошкольников также специфична в зависимости от пола. У мальчиков и девочек есть свои двигательные предпочтения, т.е. та деятельность, которая им интереснее, лучше удается и в которой ярко проявляются их особенности.

Последние годы специалисты активно обсуждают вопросы полоролевого воспитания, а ряд ДОУ попытался организовать раздельное воспитание девочек и мальчиков.

Исследователи делают вывод, что девочки и мальчики требуют разного подхода в воспитании, обучении, но их нельзя лишать контактов друг с другом. В.И. Гарбузов указывает, что многие уверены в необходимости совместных игр мальчиков и девочек, но не для того, чтобы быть одинаковыми, а как раз для того, чтобы подчеркнуть разницу. В совместных играх, выполняя «мужские» и «женские» роли, наблюдая друг за другом, мальчики и девочки идентифицируют свой пол «от противоположного». Вопрос о дифференцированном подходе в процессе занятий физическими упражнениями, поставленный еще в 70-е гг. XX в., и сегодня не имеет однозначного решения. Большинство исследователей считают, что подход к физическому воспитанию мальчиков и девочек не должен быть одинаковым. Но в чем должны проявляться отличия: в средствах, нагрузке, требованиях, распределении ролей, организации занятий — до конца не определено.

Большинство педагогов (95%) считают целесообразным дифференцированный подход к девочкам и мальчикам на физкультурных занятиях. В то же время 5% опрошенных дали отрицательный ответ, аргументируя сложностью организации подобных занятий. У респондентов, давших положительные ответы, мнение об организации этих занятий тоже не было однозначным. Самое большое количество голосов (45%) было отдано за совместные занятия, на которых дети занимаются по единой программе, при этом педагог учитывает разный характер движений и физическую нагрузку для девочек и мальчиков. Достаточно большая часть респондентов (35%) указывает на необходимость проводить часть занятий совместно, часть — отдельно; 15% опрошенных полагают, что нужно оставить совместные занятия, но часть заданий для девочек и мальчиков должны быть различными. Опрос выявил также, что выбор педагогами способов организации занятий, основанный на учете половых особенностей дошкольников, не всегда подкреплен собственным опытом. Из числа опрошенных менее половины (46,7%) проводили отдельные занятия для девочек и мальчиков. Часть респондентов, не имеющих такого опыта, не пытались его приобрести, так как считают, что важнее учитывать индивидуальные особенности детей, нежели полвые.

Учет половых особенностей дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями ведется по нескольким направлениям:

- подбор упражнений, нормирование физической нагрузки;
- методика обучения сложным двигательным действиям, педагогическое руководство такой деятельностью;
- участие детей в играх и соревнованиях, их двигательные предпочтения;
- взаимодействие в процессе выполнения физических упражнений;
- система поощрений и наказаний;
- требования к качеству выполнения заданий;
- инвентарь и оборудование, расстановка и уборка снарядов;
- диагностика физического состояния.

Все это позволило сделать вывод о необходимости создания в ДОУ условий для гендерной социализации дошкольников на занятиях физической культурой. Мы уверены, что в результате дифференцированного подхода к физическому воспитанию с учетом пола ребенка удастся воспитать здоровое, физически развитое порастающее поколение — это жизненно необходимая и основная задача родителей и педагогов нашего ДОУ.

Предлагаем вашему вниманию план проведения Дня здоровья с учетом гендерного воспитания и обучения детей нашего ДОУ.

День здоровья «Мы – мальчишки, мы – девчонки»

Цели:

- пропагандировать здоровый образ жизни;
- развивать двигательную активность детей;
- внедрять гендерные подходы в обучение и воспитание детей дошкольного возраста;
- воспитывать любовь к спорту, двигательное творчество.

План мероприятий

Режим- ные момен- ты	Время, мин	Группы	Примерное планирование
1	2	3	4
Прием	7.00— 8.00	Все	Игры для девочек. Игры для мальчиков
Гимна- стика	8.00— 8.50	—//—	Гимнастика в парах. Гимнастика в двух кругах и т.д.
Линейка	9.00— 9.20	—//—	Сценарий «Мы — мальчишки, мы — дев- чонки». Гендерные игры. Беседа о гриппе
Занятия в студиях	9.30— 10.00	№ 4 (маль- чишки)	Соревнование «Турнир рыцарей»
		№ 4 (де- вочки)	Экологическое занятие «Цветочница Анюта»
		№ 6 (маль- чишки)	Трудовая студия «Уголок маленького мастера» (поделки из бросового материа- ла)
		№ 6 (де- вочки)	Этическая беседа «Дамы и кавалеры»
		№ 2 (маль- чишки)	Занятие «Юные водолазы» (соревнова- ния)
		№ 2 (де- вочки)	«Символ мальчика», «Символ девочки» (нравственные, этические и другие игры)
		№ 9 (маль- чишки)	Игра по ОБЖ «Один дома»
		№ 9 (де- вочки)	Изостудия. Занятие «Умелые руки не знают скуки»

Продолжение табл.

1	2	3	4
		№ 8 (мальчики) № 8 (девочки)	Музыкальное занятие «Музыкальный салон»
Прогулка	10.30— 11.30	Все	Экскурсия на каток. Подвижные игры для девочек. Подвижные игры для мальчиков
Выставка	13.00— 15.00	—//—	Конкурс на лучшие групповые альбомы «Мама с дочкой, папа с сыном — вместе смотримся красиво», «Профессии наших родителей» (с рассказами о своей профессии)
Гимнастика после сна	15.00— 15.30	—//—	Комплексы упражнений для девочек и мальчиков «Гимнастика маленьких волшебников»
Вторая половина дня	15.30— 16.00	№ 4	Беседа, рисование своего портрета и рассказ о себе «Кем быть лучше?»
	15.30— 16.00	№ 2	Гигиена мальчиков и девочек
	15.30— 16.00	№ 6	— // —
	16.00— 17.00	№ 3	Сюжетно-ролевые игры: «Дом» — девочки, «Моряки» — мальчики
		№ 7	Сюжетно-ролевые игры: «Парикмахерская» — девочки, «Строители» — мальчики
		№ 8	Сюжетно-ролевые игры: «Больница» — девочки, «Пожарные» — мальчики
		№ 9	Сюжетно-ролевые игры: «Магазин» — девочки, «Военные» — мальчики
Вечер	18.00— 19.00	Все	Анкетирование родителей по гендерному воспитанию детей дошкольного возраста. Тест-опросник
			Подведение итогов. Награждение

Линейка «Мы – мальчишки, мы – девчонки»

Зал празднично украшен шарами, на окнах изображения мальчиков с гантелями и палками и девочек с обручами и скакалками. Звучит песня «Из чего же сделаны наши мальчишки?» (муз. Ю. Чичкова, сл. Я. Хелмского). Группы входят в зал и выстраиваются по периметру.

Ведущий. Добрый день, дорогие ребята! Добрый день, мальчишки! Добрый день, девчонки! А знаете, почему это я поздоровалась отдельно и с мальчиками и с девочками? Нет? Потому что у нас сегодня День здоровья, посвященный мальчикам и девочкам. Он так и называется «Мы — мальчишки, мы — девчонки». Есть в зале девчонки? Хлопайте. Есть в зале мальчишки? Топайте.

Какой сегодня чудный день!
Прогоним мы тоску и лень!
Будем мы бегать, играть,
заниматься,
С хандрой, болезнями
не знаться!

Сейчас мы узнаем, какие же мальчики и девочки пришли сегодня на наш День здоровья.

Поводится представление команд — название, девиз девочек, девиз мальчиков.

Будь здоров! Не болей!
 Это просьба всех людей!
 «Здравствуй» стоит лишь
 сказать,

И не надо объяснять.
Быть здоровыми хотим!
И об этом говорим.

Звучит музыка, в зал входит Ох в маске, шея обмотана шарфом.

Ох. Здравствуйте, ребятишки, девчонки и мальчишки! (*Говорит грустно и тихо.*) Вы меня узнали? Да-да, это я — Ох! Хотел повеселиться с вами и поиграть!

Ведущий. Ох, а что это ты такой грустный? У нас же сегодня День здоровья? Мы будем сегодня бегать, прыгать, играть, соревноваться, а кто много двигается, у того всегда хорошее настроение! Хочешь, чтобы и у тебя было хорошее настроение?

Ох. Да, очень, очень хочу! Но пока я к вам шел, узнал, что сейчас по всей стране идет очень серьезное заболевание — грипп. А я очень боюсь заболеть и поэтому спрятался. Ребята, вы уже болели гриппом? Расскажите мне, как можно узнать, что ты заболел гриппом?

Дети. Кашель, насморк, болят горло, голова; не хочется играть, а только спать.

В е д у щ и й. Ребята, посмотрите, у меня в руках воздушные шарики. Они очень похожи на бактерии гриппа, только те очень маленькие, их можно увидеть только под микроскопом. Они летают по воздуху там, где есть больные люди, и могут попасть в нос и рот к здоровым. Грипп передается по воздуху воздушно-капельным путем. Особенно опасно, когда больной человек кашляет или чихает, и капельки, которые вылетают у него изо рта, могут попасть и на нас. Если это



произойдет, человек может заболеть. Поэтому, когда вы чихаете или кашляете, что нужно сделать?

Дети отвечают.

Да, закрывать нос и рот носовым платком, чтобы не заразить окружающих. Нам необходимо победить бактерии гриппа, а исчезнут они в том случае, если мы все будем знать, как с ними бороться. Что нужно делать, чтобы не заболеть?

Дети отвечают.

Да, закаляться, физкультурой заниматься, есть больше овощей и фруктов, лук и чеснок, кататься на санках и лыжах, быть добрым и счастливым, веселым и активным. *(Во время перечисления лопает шарики.)*

Ох. Спасибо вам, ребята! Теперь мне все ясно, и я с удовольствием поиграю с детьми в разные игры!

Ведущий. Ребята, чтобы показать Оху, какие вы дружные, мы сейчас поиграем в игру «Один за всех и все за одного».

Поскорей поторопись,
На две команды разделись!
В первую команду —
Веселые девчонки,
А во вторую —
Смелые мальчишки!

Мальчики и девочки встают друг за другом, но в отдельные цепочки. Под музыку дети прыгают вокруг своей оси, приседают, кружатся, по окончании встают друг за другом в цепочки.

Ох, а ты знаешь, в какие игры играют девочки, а в какие мальчики?

Ох. Совсем, совсем не знаю. Ребята, расскажите!

Дети перечисляют.

Ведущий. Вот здесь у меня на столе разложены разные игрушки и сейчас мы с тобой и детьми поиграем в игру «Для кого?». Нужно разложить отдельно по столам игрушки для девочек и для мальчиков.

Ох играет с капитаном группы, затем присоединяются желающие.

Сейчас я проверю, какой же ты, Ох, внимательный. Я буду описывать мальчика или девочку, а ты должен найти их в зале.

Проводится игра на внимание «Найди по описанию».

Ох находит детей и проводит с ними игру с мячом «Кто больше назовет имен мальчиков или девочек?».

Ну что, Ох, повеселел? Нравится тебе на нашем Дне здоровья?

Ох

Славно мы повеселились,

Поиграли, пошутили,

А теперь пришла пора

Расставаться, детвора!

С Днем здоровья поздравляю

И желаю никогда

Вам с болезнями не знаться,

Быть веселыми всегда!

Ведущий. И мы тебе и всем нашим мальчикам, девочкам этого желаем! Наш День здоровья закончился!

Рыцарский турнир (спортивные соревнования для мальчиков подготовительной к школе группы)

Звучит песня «Рыцари без страха и упрека», мальчики входят в спортивный зал и останавливаются.

Ведущий. Когда-то очень давно, в Средние века, жили на свете рыцари. Рыцари — очень мужественные, храбрые, честные, великодушные, щедрые, гостеприимные, благородные по отношению к женщине, учтивые и верные долгу воины. Будущий рыцарь с самого раннего возраста получал особое рыцарское воспитание.

Оружием рыцарей были меч, тяжелое копье, иногда топор на длинной рукоятке и булавы. Защитное вооружение состояло из доспехов и конской брони. Раз в году при дворе короля проводились турниры — состязание рыцарей. В тяжелых доспехах, верхом на лошадях они состязались в быстроте, ловкости, меткости, совершали подвиги в честь прекрасных дам. Давно прошли те славные времена. В наши дни рыцарями называют людей, готовых на подвиг во имя другого человека, умеющих держать свое слово, готовых заступиться за слабого, младшего, помочь в беде. А в вашей группе есть настоящие рыцари?

Дети. Да!

Ведущий. И я верю, что у нас есть мальчики, которых можно назвать рыцарями.



Сегодня мы проводим рыцарский турнир, в котором будут участвовать достойные этого высокого звания. Участники, преодолевшие все препятствия, не испугавшиеся трудностей, удостоятся звания «Рыцарь спорта». Итак, все желают участвовать?

Дети. Да!

Ведущий. Молодцы! Наш турнир начинается! Сейчас мы разделимся на две команды — рыцарей красного ордена и рыцарей синего ордена. Нашим участникам предстоит показать умения, которыми должен обладать каждый рыцарь. *(Повязывает детям на шею красный или синий галстук.)*

Наш первый конкурс называется «Всадники».

Раньше служба рыцарей считалась почетной. С ранних лет детей учили владеть мячом, лу-

ком и, конечно, искусством верховой езды. Сейчас вы покажете свое умение ездить верхом.

Проводится эстафета с деревянными лошадками и преодолением препятствий.

Молодцы! Вас ждет следующее испытание.

Рыцари были очень меткие и бесстрашные. Они проходили по тонкому висячему мосту с копьем наперевес и нередко переводили всех слабых и раненых воинов за собой.

Наше соревнование так и называется «Через ров».

Капитаны команд с длинным шестом в руках переводят всех участников команды на другой берег, проходя по канату.

Рыцари старались развлечь друг друга между походами и

войнами, придумывали разные розыгрыши, умели повеселиться и посмеяться.

Следующий наш конкурс юмористический — «Рыцарь-гномик, коротышка, соберет ногами шишки».

Передвигаясь, сидя, по полу, каждый собирает в свою коробку мелкие предметы.

Сейчас наши рыцари немного отдохнут и отгадают загадки. *(Ведущий загадывает загадки.)*

Рыцари были очень галантны — кавалерами и старались покорить сердца своих дам — пели серенады под окнами, совершали подвиги. Сейчас каждый рыцарь выберет себе даму сердца и в конце соревнования, пройдя многочисленные испытания, положит этот цветок к ее ногам.

Проводится сложная сборная эстафета с бумажными цветами «Испытания»: дети прыгают, проползают сквозь туннель, влезают на шведскую лесенку и спускаются с нее с цветком в руке, подбегают к дамам, дарят цветок и строятся в команды. Первая команда, закончившая эти испытания, побеждает.

Ну вот и закончился наш рыцарский турнир. Мы все увидели, что и среди наших мальчиков много бесстрашных рыцарей, ловких, смелых и находчивых. Я вас поздравляю с победой и вручаю каждому рыцарю памятный значок «Рыцарь спорта».

Мы пожелаем вам навек,
Чтоб в жизни не робелось,

Пусть будет с вами навсегда
Мальчишеская смелость,
И все преграды на пути
Преодолеть вам дружно,
Но вот сначала подрасти
И повзрослеть вам нужно.

Дети под веселую музыку выходят из зала.

Богатырская сила (спортивный досуг в старшей группе)

Звучит фонограмма песни А. Пахмутовой «Богатырская наша сила».

В е д у щ и й. Сегодня, мы собрались здесь на богатырское сражение. Сражаться будут две дружины — Ильи Муромца и Добрыни Никитича. Узнаем, кто из вас самый ловкий и смелый, выносливый и сильный. Узнаем, какая же дружина победит и с честью будет защищать нашу Родину.

Съехались богатыри в одно место,

Ударились палицами тяжелыми,
Скакали через гривы лошадиные,

Брали за ремень, за подпрудные...

Турнир всадников

Эстафета на лошадаках с копьём в руке: нужно копьём сбить одну кеглю, вернуться, передать коня и копьё следующему игроку.

В е д у щ и й. Собирались богатыри на забавы молодецкие — силушку свою показать, ловкость да ухарство.

Шуточная игра «Сорви шапку»

Звучит песня А. Зацепина «Кап-кап-кап...», дети бегают то в одну, то в другую сторону.

Во время паузы в музыке нужно подбежать к богатырю, который стоит в центре круга в шапке, и сорвать ее с головы. Кто сорвал — тот и «воевода».

Ведущий. Ну а уж старинную забаву — перетягивание каната — богатыри любят с малых лет.

Соревнование дружин «Перетягивание каната»

Ведущий. Ну вот и закончилось наше богатырское сражение. Победила дружина... Они пройдут победным маршем по залу, а мы все будем их приветствовать.

Все дело в шляпе (полоролевое физкультурное занятие с девочками подготовительной к школе группы)

Цели:

- формировать умение выполнять физические упражнения и задания с необычными предметами;
- развивать двигательную память, мышление, творчество;
- показать разницу полоролевого поведения детей на занятии, осуществляя дифференцированный подход к физическому воспитанию в зависимости от пола;

— развивать ловкость, гибкость, чувство ритма, пластичность, выразительность, грациозность.

* * *

Звучит вальс. Девочки входят в зал.

Вводная часть. «Красавицы»

Ведущий

Внимание! Внимание!

На нашем занятии —

Сплошное обаяние.

Плюс юность,

привлекательность,

Веселье, оптимизм,

Пусть с вами обязательно

Идут они всю жизнь!

Сегодня на занятии вам, друзья,

Раскроем секрет красоты, не тая!

Представление (фамилия, имя, реверанс со шляпкой).

Разминка «Спортсменки»

Ходьба обычная, на носочках, с разным положением рук, подниманием коленей, на наружных сводах, выпадами, перекатом, в полуприседе, гимнастическим шагом, мелким и широким шагом, боком, приставным шагом; бег, бег на носочках, с разным положением ног, заданиями, приставными прыжками, подскоками, медленно и быстро, «змейкой», боковым галопом, с захлестыванием голени, прямыми ногами, переходом на ходьбу, ходьба с замедлением.

ОРУ со шляпкой «Мисс Грация» (6—8 раз)

1. И.п. «Стройные»: ноги на ширине плеч, шляпка на голове.

Поднять шляпку обеими руками вверх, потянуться, встать на носочки (вдох), надеть шляпку, опуститься на всю стопу (выдох).

2. И.п. «Ловкие»: то же, шляпка в правой руке. Повороты вправо и влево, отводить руку со шляпкой за спину.

3. И.п. — о.с.: «Крепкие» шляпка в обеих руках внизу. Присесть, спину держать прямо, шляпку вынести вперед, встать, опустить шляпку вниз.

4. И.п. «Гибкие»: ноги на ширине плеч, шляпка на голове. Наклониться вперед, не сгибая коленей, положить шляпку на пол, выпрямиться, наклониться, надеть шляпку.

5. И.п. «Дружные»: лежа на животе, шляпка на голове. Вытянуть руки вперед вверх, прогнуть, опустить руки, надеть шляпку.

6. И.п. «Подвижные»: лежа на спине, шляпка на груди. Одновременно поднимать ноги и руки со шляпкой.

7. И.п. «Веселые»: прыжки на месте и вокруг своей оси со шляпкой на голове (разными способами).

8. Упражнение «Качалка».

9. Упражнение «Березка».

Упражнение на восстановление дыхания «Цветочек»

Основные движения «Мастерицы-умелицы» (соревнования двух романд девочек — «Розочка» и «Ромашка»)

Задание 1. «Красная Шапочка»

Несет пирожки через лес,
Хоть дорога очень опасна,

Бабушке старой своей
Девочка ... (*Красная Шапочка*).

Проводится эстафета (бег «змейкой» с корзиной между кеглями).

Задание 2. «Крошечка-Хаврошечка»

Уж как я ль свою коровушку
люблю,

В одно ушко я ей влезу,
Про желание скажу.
Все исполнит в миг
Коровушка моя,
Ненаглядная кормилица, душа.

Девочки пролезают в два обруча, прогибая спину.

Задание 3. «Дюймовочка»

Маленькая девочка,
Чуть больше ноготка,
Родилась у матери
В чашечке цветка.

Дети прыгают через напольные цветы на одной ноге.

Задание 4. «Золушка»

На балу красавица
Немножко побыла,
А потом исчезла...
Что за чудеса?

Девочки ведут мяч по прямой.

Задание 5. Блицтурнир «Девочки сказки»

Где баба взяла муку, чтобы испечь колобок? (*По амбарам помела, по сусекам поскребла.*)

Из чего сделала фея карету для Золушки? (*Из тыквы.*)

Какого цвета волосы у Мальвины? (*Голубые.*)

Как звали девочек в сказке «Мороз Иванович»? (*Рукодельница и Ленивица.*)

Что делали три девицы под окном в сказке «О царе Салтане»? *(Пряли.)*

Кто живет в избушке на курых ножках? *(Баба Яга.)*

Назовите первое желание старухи из «Сказки о рыбаке и рыбке»? *(Новое корыто.)*

Какие слова произносила царица, смотрясь в зеркальце, в «Сказке о мертвой царевне»? *(Я ль на свете всех милее...)*

Из чего была сделана туфелька Золушки? *(Из хрусталя.)*

Старик ловил неводом рыбу, а старуха... в «Сказке о рыбаке и рыбке»?

Кто попал в Страну чудес. *(Алиса.)*

Сколько горошин мешало спать сказочной принцессе? *(Одна.)*

Народная игра-забава «Платок»

Под музыку девочки отбивают воздушный шарик, подбрасывая его платком, держа его за уголки и стараясь, чтобы шарик не упал на пол. У какой команды шарик упал первым, та проиграла.

Упражнение на расслабление «Волшебные цветы»

Девочки собираются в кружок, ложатся на коврики и закрывают глаза. Шляпки лежат за головой на вытянутых руках. Звучит спокойная музыка.

В е д у щ и й (читает сказку)

В волшебном лесу, в заповедном месте, там, куда не каждый

мог войти, Добрая волшебница посадила Волшебные цветы. Шло время, и появились небольшие бутоны. *(Девочки складывают руки «лодочкой» и поднимают их вверх.)* Их согревало солнышко, а Добрая волшебница поливала цветы живой водой. И в один прекрасный день Волшебные цветы распустились! *(Девочки берут шляпки в руки и поднимают их вверх.)* Их красота была удивительна! Все обитатели Волшебного леса приходили посмотреть на них. Ведь Добрая волшебница наделила цветы удивительной силой. В них было столько добра и красоты, что они дарили радость любому, кто смотрел на них. Шло время, цветы становились все краше и краше, а сила их возрастала. *(Девочки встают, надевают шляпки на голову и берутся за руки.)* Так в Волшебном лесу появились прекрасные Волшебные цветы, которые дарили радость и доброту всем, кто мог пройти в это заповедное место.

Итог занятия

1 - я д е в о ч к а

Чтоб красоту нам сохранить,
Всегда в спортивной форме
быть,

Мы занимаемся с мячами,
Скакалками и обручами.

2 - я д е в о ч к а

Мы сегодня показали,
Как красивой, стройной быть,
И улыбки всем вам дарим,
От души благодарим.

Звучит вальс. Девочки выходят из зала.

Творческий подход в обучении плаванию детей разных возрастных групп

Муратова Г.Б.,

МДОУ д/с № 53 «Сказка», г. Озёрск Челябинской обл.

Плавание оказывает благотворное воздействие на детский организм. Занятия плаванием способствуют:

- укреплению функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной, обменных процессов и т.д.);
- в психологической сфере — формированию произвольной регуляции движений и действий;
- в педагогической — обучению сложным действиям и способам становления навыков саморегуляции.

Прикладные и оздоровительные возможности плавания чрезвычайно велики.

Параллельность решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач на занятиях в воде предлагалась многими авторами, работающими с детьми дошкольного возраста (Т.И. Осокиной, Л.П. Макаренко, А.Д. Котляровым и др.).

Этапы формирования плавательных навыков определяются программой, стандартной или авторской. Обучение зависит от педагога. Необходим творческий подход, поиск интересных форм работы с детьми разного возраста, особенно 2—4 лет. Ведь каждый ребенок нуждается в особом внимании, индивидуальном подходе. Хрупкость и несформированность детского организма требуют учета возможностей каждого ребенка. Педагог обязан учитывать степень его физического развития и здоровья, его отношение к воде, насколько он подвержен простудным заболеваниям.

Особенности занятий с детьми младшего дошкольного возраста

О том, что ведущее место в обучении плаванию занимает игровой метод, описано у Т.И. Осокиной, Н.Ж. Булгаковой, В.С. Васильева и др. Методика Т.И. Осокиной считается базовой, и всем инструкторам она в той или

иной степени помогает определить направление своей работы.

Любая деятельность совершенствуется с опытом, а если к ней подходить творчески и с любовью, ее можно скорректировать по своему принципу. Каждый инструктор выстраивает свои занятия исходя из климатических условий, размеров бассейна, времени пребывания ребенка в детском саду и т.д. Инструктор, уважающий свою работу, учитывает все моменты, которые могут оказаться наиболее «продуктивными» для каждого ребенка, и, заботясь о его здоровье, постарается научить его элементарным навыкам самосохранения без лишнего назидания, давления, с учетом его возможностей.

Взгляд инструктора-«пловца» на методику обучения плаванию отличается от инструктора, не связанного со специализацией «плавание»: пловцу более понятны ощущения, связанные со свойствами воды. Он реально представляет оптимальные пути в усвоении плавательных навыков, но и здесь могут быть свои перегибы. Кто-то высказывается против использования вспомогательных средств, не учитывая, что они просто интересны ребенку. Все зависит от того, как и в какое время их использовать. Принцип «Не навреди!» применим к любой работе, а разумное зерно можно извлечь из всего, что привлекает внимание ребенка.

Около 30 лет я обучаю навыкам плавания в малогабаритном

(3×7 м) бассейне. При посещении занятий на воде в других учреждениях очевидно, что дети старшего дошкольного возраста вызывают меньше проблем при подборе средств и методов в обучении плаванию, чем младшего.

Детям 2—4 лет необходимо постоянное общение и присутствие инструктора рядом, в воде. Чем интереснее построено занятие, тем легче ребенку освоить начальные навыки плавания и приобрести уверенность в своих силах. Инструктор должен проводить занятия так, чтобы ребенок ему доверял и чувствовал уверенность в себе.

Ребенок, доверяющий взрослому, легче осваивает плавательные навыки, а если они предлагаются в занимательной форме, то усваиваются быстрее и прочнее, чем сопряженные с долгими «бездушными» упражнениями. «Чтобы переварить знания, надо поглощать их с аппетитом», — слова французского писателя А. Франса, с которыми трудно не согласиться, хотя он и не специалист в области дошкольной дидактики.

Особое место в раннем возрасте занимает сюжетная игра, потому что именно она способствует развитию воображения, в ней можно перевоплотиться в сказочных героев, животных и т.д. Очень важную роль в мышлении ребенка играет образ, поэтому в обучении плаванию образные сравнения в названиях и объяснениях упражнений должны

широко применяться («раки», «черепашки», «крокодилы», «морской паровоз» и т.д.), они помогают создать реальные представления о выполнении движения, облегчают овладение им. При этом обязательно используются игровой и наглядный материалы.

Сравнивая свою работу с предложенными методиками и разработками других инструкторов по плаванию, убеждаюсь, что стоит поделиться своим опытом. Из года в год дети, начинающие заниматься в бассейне, к концу учебного года на 80—90% усваивают предложенные задания, причем большинство на высоком уровне. Стремление добиться качественного выполнения упражнения естественно и понятно, но если при этом возникают дополнительные трудности (пропуски по болезни, отпуск, сокращение срока пребывания в детском саду и т.д.), необходимо научить ребенка более простым плавательным движениям, доступным его возможностям.

Занятия с детьми 1-й и 2-й младших групп проводятся 2 раза в неделю, в первой половине дня. Разминка в зале перед занятием на воде, проводимая в игровой форме, развивает и укрепляет моторику и помогает на «суше» знакомиться с «водными» упражнениями.

Сказки из программного материала для детей данного возраста — хорошие помощники при составлении комплекса занятий.

Дети с удовольствием вместе со сказочными героями выполняют предложенные упражнения.

В конце каждого квартала предлагаются примерные контрольные упражнения, помогающие планировать дальнейшую работу. Проводится сюжетное занятие и на нем оцениваются возможности ребенка. Именно на такие занятия интересно приглашать родителей и давать им возможность познакомиться, как проходит обучение плаванию, и просто порадоваться за своего ребенка.

Занятия по плаванию в 1-й младшей группе

Сентябрь

Тема «Знакомство детей с бассейном»

Цель: познакомить с водной средой — бассейном.

Задачи:

- вызвать у ребенка желание мыться в душе;
- познакомить с условиями пребывания в водной среде с помощью элементарных движений.

Уровень воды: по колено.

* * *

Мытье в душе

Мыло и мочалка,
Ну-ка помогите,
Вы Ванюше спинку
Тихонечко потрите.

Стоя под душем вместе с ребенком, инструктор помогает ему мыться.

Акцент делается на плавательные принадлежности.

Моем ручки и живот,
Улыбается роток.
Мыло не кусается,
Ванюша улыбается.
Дождик, дождик, поливай,
Ты Ванюшу не пугай,
Капельки-водички,
Поливайте личико.
Тихо лей и посильней,
И водичку не жалей,
Лей, лей, лей, лей,
Песню пой нам веселей.

Не дать возможности ребенку почувствовать страх от потока воды и попадания в глаза мыльной пены, проводя процедуру индивидуально с каждым. Количество детей на первых занятиях определяется числом боязливых.

Все в мешочек уберем
И купаться с Ванечкой пойдем.

Помощник подводит к лесенке, а инструктор в воде помогает ребенку спускаться по ней.

Передвижение в воде

По лесенке в водичку
Ножками слезаем.
Первый шажок,
Второй шажок,
Ручки помогают.
Крепко ручками держись,
Не спеши, не торопись.
По водичке мы пойдем,
мы пойдем,
Всех ребяток позовем, позовем.

Дети выполняют передвижение в воде, держась за опору (шест, гим-

настическую палку, находящиеся в руках инструктора), сопровождая упражнение песнями и стихами.

Весело здесь у нас,
Весело купаться,
Будем весело играть,
Весело плескаться.

Прыжки

Мы попрядаем немножко —
Прыг-скак, прыг-скак.
Веселей пляшите, ножки.
Прыг-скак, прыг-скак.
Мы, как малые зайчата,
Будем прыгать и скакать,
А устанут наши ножки,
Сядем, будем отдыхать.

Держатся за опору: шест, лесенку. Заяц — игрушка на бортике «прыгает».

Подготовительные упражнения к освоению дыхания в воде

Дыхание

Ой, какие пузырьки
В гости прилетели!
Ну-ка, дуйте посильней,
Чтобы улетели.
Ротик, ротик, помогай,
Быстро щечки надувай.
Дунем раз, еще раз,
Улетай, шарик, от нас.

Дети осваивают элементарные движения в воде с помощью инструктора и самостоятельно.

Движения в воде

Топи-топи-топики,
По водичке хлопики,
Хлопики ладошками
Да босыми ножками.

Дети выполняют попеременные ударные движения ногами (лежа на груди и спине) с помощью инструктора, сидящего в воде (индивидуально с каждым).

Я на солнышке лежу,
Я на солнышко гляжу.
Только я все лежу
И на солнышко гляжу.

Брызги в лицо

Водичка, водичка,
Умой мое личико,
Чтобы глазки блестели,
Чтобы щечки краснели,
Чтоб светился роток
И кусался зубок.

Дети брызгают в лицо, приговаривая, самостоятельно и с помощью инструктора.

Дождик, дождик, лей, лей
На малышей веселей,
Чтобы наши малыши
Побыстрее подросли.
Дождик, дождик, лей, лей
На ребят и на зверей,
А на Бабу Ягу —
Хоть по целому ведру.

Поливая детей водой педагог, старается вызвать у них чувство радости. Используется игровой материал.

Мойся, ворчуниска,
Косолапый Мишка.
Чтобы Миша чистым был,
Надо, чтобы Миша мыл
Коготки и пятки,
Спинку, грудь и лапки.
Три коленки губкой.
И не морщи губки,
Мамочку послушай,
Вымой чисто уши.

А как вкусно пахнет мыло!
Мойся чисто, Миша милый.

Инструктор демонстрирует игрушку мишку, а дети повторяют движения (можно использовать маленькую губку).

Примечание. Задания добавляются по мере усвоения.

ОБЖ:

- приучать спокойно стоять в душе, избегая падений;
- не трогать глаза мыльными пальцами;
- стоя под душем, держаться за ногу взрослого;
- уровень воды в бассейне должен позволять самостоятельно встать при случайном падении;
- избегать столкновений и падений на спину при свободном перемещении.

Октябрь

Тема «Веселые зайчата»

Цель: знакомить со свойствами воды.

Задачи:

- прививать желание мыться в душе;
- побуждать самостоятельно выполнять элементарные движения.

Уровень воды: выше колена.

* * *

Мытье в душе

Инструктор помогает ребенку преодолевать страх, давая возможность мыться самостоятельно, для этого он поет и проговаривает

стихи, стараясь вызвать позитивные эмоции у малыша.

Передвижение в воде

Раз, два, три, четыре, пять —
Вышли зайки погулять.
Спешат шарики собрать —
Желтый, красный, голубой.
Угадай-ка, где какой?
Эй, зайчишки-коротышки,
Поспешите мяч поймать,
В желтый, красный, синий домик
Надо мячики убрать.

Инструктор разбрасывает на воду шарики разного цвета, которые дети должны разобрать по цвету (собрать в обручи или ведерки).

Брызги в лицо

Ай, лады, лады, лады,
Не боимся мы воды,
Лапкой умываемся,
Маме улыбаемся.
Зайка серый умывается,
Видно, в гости собирается.
Вымыл носик, вымыл ухо,
Вымыл хвостик, вытер сухо.

Дети, сидя у бортика, проговаривают стихи и выполняют движения.

Прыжки

Мы — веселые зайчата,
Любим прыгать и скакать,
Выше, выше, скок-скок,
Ой, достанем потолок!
Ножки, ножки не жалея,
Прыгай, прыгай веселей.

Во время прыжков дети держатся за опору — лесенку, шест, руки взрослого.

Дождик, дождик, лей, лей,
Поливай на малышей,

Чтобы зайки-клопыши
Побыстрее подросли.

Во время прыжков инструктор брызгает детям на спины.

Ползание по дну

Тише, зайки, не шумите,
Крокодильчика не злите.
Он хвостом шевелит,
Притворился, будто спит.
Ой, смотрите, он хохочет!
Нет, зайчат он есть не хочет.
Он ползет к своим друзьям
Кро-ко-диль-чи-кам!

Дети ползут по дну, изображая крокодила (с поднятой головой), пытаясь выполнять ударные движения ногами (с помощью инструктора).

Купание и катание на кругах

Смелые-умелые,
Ну-ка, выходите
И на круге надувном
Немного отдохните.

Инструктор помогает ребенку преодолеть страх, укладывая его на круг. Притапливая край круга, он помогает встать ребенку на дно.

Крепко ручками держись,
Ножками пошлепай.
Эй, Танюшка, улыбнись,
Глазками похлопай.

Инструктор предлагает выполнять смелым детям по их желанию. По условному сигналу помогает выполнять падение с погружением лица в воду.

Падение на воду

Ротик закрываем,
Руки поднимаем.
Раз, два, три —
На водичку упади.

Свободное купание. Индивидуальная работа.

Примечание. Новые упражнения инструктор показывает сам, а первыми их выполняют смелые дети.

ОБЖ:

- учить вставать на дно при падении на воду;
- осваивая лежание на круге, не допускать падения, пока ребенок не научится самостоятельно вставать на дно;
- при падении на спину во время самостоятельного передвижения помогать правильно вставать на дно.

Декабрь

Тема «Теремок» (импровизация сказки)

Цель: вовлечь в активное подражание.

Задачи:

- познакомить с речными обитателями;
 - закреплять усвоенные навыки в игровой ситуации;
 - формировать доброжелательное отношение к окружающему.
- Уровень воды:* выше колена.

* * *

Инструктор
На песочке, под водой
Теремок, теремок,

Он не низок, не высок,
не высок.

Дети вдвоем стоят около бортика.
Домик (с грузом) закреплен на дне.

За камнями пробирается рачок,
Он с клешнями, словно
Страшный паучок.

Ведущий показывает картинку, на которой изображен рак, или игрушку.

Увидел домишко и скорей
Хвостик помогает
Плыть быстрее.

Дети изображают, как ползет рак (руками по дну, ногами «ударные движения»).

Рак и дети повторяют за инструктором слова:

Кто-кто в теремочке живет?
Кто-кто в невысоком живет?
Никого не видеть, не слышать,
Заходи и ложись отдыхать.

Дети прижимают ладошки к уху — имитируют «сон».

Тишина у пруда,
Не колышется вода,
К теремочку лягушонок спешит,
Чтоб проверить, кто там
Спит или не спит.

Прыжки в полуприседе.

Р а к
Я — рачок, у меня усы и много
ног.

А ты кто?

Л я г у ш к а
А я — лягушка-квакушка,
Зеленая хохотушка.

Дети изображают утку.

Инструктор
 Что же делать, скоро ночь,
 Как нам уточке помочь?
 Мы со дна поднимем дом,
 Чтоб всем уютно было в нем.
 Половинка под водой,
 Половинка над водой.

Инструктор ослабляет груз и поднимает половинку дома из воды. Рак, лягушка и рыбка с грузом на дне, а утка — на воде.

Вышло все, ну просто класс!
 Дружная семья у нас,
 Можем вместе все играть,
 Купаться, плавать и нырять.
 Уточке — кружок,
 Рыбке — червячок.
 Лягушонку — очки,
 А рачку — морские камушки.

Дети сами выбирают игрушки, с какими им хотелось бы купаться: круг — плавание с помощью попеременных движений ногами, резиновое кольцо «червячок» — ныряние, «морские камушки» и др.

Январь

Тема «Зимняя сказка в бассейне»

Цель: показать родителям, как дети занимаются на воде.

Задачи:

- дать возможность порадовать родителей своими успехами;
- способствовать развитию творческого воображения.

Уровень воды: выше колена.

* * *

Инструктор
 Зимушка-зима пришла,
 Все дорожки замела,
 Озеро покрылось льдом,
 Снег-снежок кругом.

Дети сидят на скамейке (после душа).

За окном белым-бело,
 А в «Сказке» — тепло.
 В бассейне будем мы купаться
 И будем с Зимушкой играть,
 Снежки бросать,
 В снегу валяться,
 Будем Новый год встречать.
 Раз, два, три, четыре, пять —
 Вы хотите поиграть?

Инструктор эмоционально рассказывает и показывает.

Валенки скорее надеваем,
 И в водичку, как в снежок,
 ныряем.

Приготовились бежать,
 А я попробую догнать.

Дети имитируют движения. По лестнице заходят в воду.

Раз, два, три — беги.

Перебежки в воде от бортика к бортику.

Стоя у бортика

Сели — встали, сели — встали,
 С Ванькой-встанькой поиграли,
 Ванька-встанька, ой какой,
 Поиграй-ка ты со мной.

Дети выполняют приседания в воде. Инструктор показывает на игрушке.

Брызги в лицо

С водичкой, как со снегом,
поиграем
И снежком пушистым
Мы головку осыпаем.

Дети поливают водой на голову
и брызгают друг друга.

Тише-тише, не шумите,
Кто-то с нами хочет поиграть.
Закройте глазки, не смотрите.
Раз, два, три — можно открывать.
Кто это, ребята?

Д е т и. Золотая рыбка.

На бортике появляется Золо-
тая рыбка (игрушка).

И н с т р у к т о р
Эта рыбка не простая,
Эта рыбка — золотая,
Любит рыбка пошутить,
Любит чудеса творить.

З о л о т а я р ы б к а
Принесла вам шарики,
Как снежные комочки,
Разобрать по цвету
Вы должны помочь мне.
В ведрышки чудесные
По цвету разберите
И ко мне скорей,
Малыши, бегите.

Дети выполняют. Ведра располо-
жены на плавательных досках. Цвет
шарика соответствует цвету ведра.

Ох и ловкие вы, малыши,
Как вы быстренько собрали
Разноцветные снежки.
Хотите, ребяташки,
С рыбкой поиграть?

Я могу вас на волшебных
Санках покатать.
Дует ветер озорной,
Санки-саночки летят,
Катят с горки ледяной
Смелых маленьких ребят.

Лежа на плавательных кругах,
дети держатся за шест и с помощью
ведущего и рыбки продвигаются
вперед, выполняя ударные движения
ногами.

В садике вы Новый год встре-
чали?

Д е т и. Да.

Золотая рыбка. Елочку зе-
леную вы наряжали?

Д е т и. Да.

З о л о т а я р ы б к а
И я хочу вам радость подарить,
Но сначала надо
Глазньки закрыть.
Раз, два, три, четыре, пять —
Можно глазки открывать.

На бортике появляется елочка-
пирамидка с кружками для игрушек.

Елка эта не простая,
Эта елочка — морская.
Елка есть, игрушек нет.
Я вам дам один совет:
Давайте вместе
За игрушками нырять
И елочку чудесную
Будем наряжать.

Дети рассматривают елку. Доста-
ют со дна игрушки (киндер-сюр-
призы с грузом: человечки, рыбки,
самоделки).

А хотите, будут огоньки свер-
кать?

Д е т и. Да.

Золотая рыбка
Тогда приготовились.
Раз, два, три —
Зажигайтесь, огоньки!

Золотая рыбка достает мыльные
пузыри и предлагает детям дуть на них.

Ах, какие ребяташки!
Ох и славные малышки!
Весело мы с вами поиграли,
Дружно елку наряжали.
Очень я хочу
Вам радость подарить,
И на спинке вас
Немного прокатить.

Золотая рыбка в руках инструктора, ребенок катается на его спине, держась за шею или плечи.

До свидания, ребяташки,
Милые мои малышки.
Не болейте и купаться
приходите.

Крикните: ау-ау! —
И я к вам быстро приплыву.

Золотая рыбка уплывает, дети
выходят из воды.

Д е т и. До свидания, Золотая
рыбка.

Май

Тема «Морской ежик» (импровизация сказки «Колобок»)

Цель: оценить усвоение плавательных навыков.

Задачи:

- дать возможность самостоятельно применить усвоенные навыки;
- выявить умение входить в воображаемую ситуацию;

— познакомить с морскими обитателями.

Уровень воды: по пояс.

* * *

Дети стоят у бортика, инструктор в воде. Е ж и к (резиновый массажный мячик).

И н с т р у к т о р. Дети, сегодня к нам в гости в бассейн приплыл морской ежик. Давайте послушаем про него сказку и поплаваем вместе с ним.

Жил-был ежик морской,
Хвастунишка озорной,
Дразнилкой был, любил играть,
Под волну любил нырять.

Инструктор показывает, как ежик ныряет.

Е ж и к
Я — ежик-смелчак,
Волны для меня — пустяк,
Не боюсь я никого,
Люблю плавать далеко.

И н с т р у к т о р
Ежик-хвастунишка,
Лучше посмотри,
Как ныряют
Наши малыши.

Дети с помощью инструктора выполняют падение — ныряние. Ежик наблюдает.

Е ж и к
Тише, тише, малыши,
За мною кто-то гонится.

Дети у бортика стоят и прислушиваются.

Может, хочет меня съесть,
А может, познакомиться.

Инструктор показывает надувную игрушку — Медузу, проплывающую в воде.

Что за бледная лепешка,
То ль тарелка, то ль лукошко.
Эй, куда ты держишь путь?
Поиграй со мной чуть-чуть.

Медуза
Я — медуза, не лепешка,
Сам похож ты на картошку.
Я красива, я нежна,
Могу обжечь и без огня.

Медуза пытается обжечь ежика, а он от нее уплывает, инструктор обыгрывает ситуацию.

Инструктор
Милая медуза,
На ежика обиду не держи.
Лучше посмотри,
Как похожи на тебя
Наши малыши.

Дети самостоятельно и с помощью инструктора изображают медузу — лежание на круге, руки и ноги расслаблены, опущены в воду.

Ежик
Мне с тобой не по пути,
Ты в другую сторону плыви,
Надо глубже мне нырнуть
И продолжить дальний путь.

Ежик ныряет и продвигается вперед, а дети падают на воду и идут за ежиком. Медуза уплывает.

Что за странная калоша,
И веревочки из носа,
Вокруг мутная вода,
Весь песок поднял со дна.

Сом пытается напугать ежика, он убегает, дети за ним. Затем всплывает, дети улыбаются.

Сом
Я усатый серый сом.
Дно, песочек — вот мой дом,
Если только захочу,
В миг тебя я проглочу.

Инструктор
Сом, усатик, не сердись,
На поверхность поднимись,
Посмотри на малышей,
У них улыбки до ушей.
Кто тут смелый? Выходи
И достань до глубины.

Смелые дети выполняют упражнение «водолазы» (под водой по канату). Ежик уплывает, дети бегут за ним.

Ежик
Сомик, я ведь пошутил,
Спи на дне, а я поплыл.

Ежик расстроился, дети его гладят, жалеют.

Солнышко, привет, привет!
Улыбнись ты мне в ответ,
Протяни мне лучик свой,
Поиграй хоть ты со мной.

Солнышко
Я всю землю согреваю,
Всех в своих лучах купаю.
С малышами поиграй,
До свидания, не сучай.

Дети встают по кругу, ложатся на воду и держатся руками за круг или обруч, который держит инструктор, изображая солнышко.

Инструктор

Ежик, хочешь, малыши

Сами на воде покажут

солнышко,

А ты потрогаешь его лучи?

Ежик проходит по кругу, касаясь
ног детей.

Е ж и к

Кто-то, кажется, плывет,

Лодка или пароход.

Я за хвостик прицеплюсь

И немного прокачусь.

Ежик катается на дельфине, а
дети, лежа на кругах, держатся за
веревки, привязанные к хвосту
дельфина (выполняют ударные
движения ногами).

Д е л ь ф и н

Я — Дельфинчик-морячок,

Меня зовут все добрячок,

Так и быть, садись скорей,

Помогай мне плыть быстрее.

Дети благодарят дельфина.

Инструктор и дети

Спасибо, морячок,

Дельфиненок-добрячок.

Д е л ь ф и н

Ежик, ежик, посмотри!

Видишь, горка впереди?

Над водой фонтан бурлит,

Это Кит, наверно, спит.

Появляется Кит (игрушка). Дети
пытаются дуть в воде, изображая
фонтан. Затем шлепают по воде,
будят кита и зовут его.

Е ж и к

Кит, проснись и к нам плыви,

В гости мы к тебе пришли.

Инструктор

Кит глазами улыбнулся,

С боку на бок повернулся.

К и т

Очень рад, детишки, вам,

Прокачу вас по волнам.

Кит в руках инструктора, дети по
очереди катаются на его спине.

У меня на спинке отдохнете

И домой в свой садик

поплывете.

Е ж и к

Не хочется мне с вами

расставаться,

Как с вами весело играть,

купаться.

Мне будет скучно одному,

Я не нужен никому.

Инструктор

Ежик, милый, ведь с тобой

Дельфинчик, Кит —

Весь мир морской.

Наш дом родной — Земля,

Но мы теперь твои друзья.

Нас в гости жди,

Мы сами приплывем,

Только немножко подрастем.

Дети прощаются с ежиком и
выходят из воды.

**Морское путешествие
на необитаемый остров**
Спортивное развлечение
для старшей и подготовительной
к школе групп

Задачи:

— закреплять навыки свободного
владения вспомогательными
средствами;

- способствовать развитию творческого подхода в разрешении игровых ситуаций;
- содействовать гармоничному развитию личности ребенка.

* * *

Дети садятся на скамейки на «корабль». Оформление бассейна помогает представить пребывание на судне (флажки, мачта, штурвал и т.д.).

Капитан (инструктор) появляется, напевая песню.

Капитан

Капитан, капитан улыбнитесь,
Ведь улыбка — это флаг

корабля,

Капитан, капитан, подтянитесь,
Только смелым покоряются
моря.

Юные мореплаватели, я — капитан корабля «Смелый», приветствую вас и прошу выполнять все мои команды. Я знаю, что вы хотите попасть на необитаемый остров, и вы обязательно на него попадете. Только я хотел узнать, готовы ли вы к трудным испытаниям, которые могут случиться в пути?

Дети. Да!

Капитан. Поднять якорь! Отдать швартовые! *(Звонит колокол.)* Полный вперед! Я хочу у вас спросить: какие непредвиденные обстоятельства могут произойти в море?

Дети. Пожар, поломка, авария, шторм.

Капитан. У нас на корабле есть бассейн и мы можем проверить, на что вы способны.

Путешествие на корабле
прекрасно,

Можно плавать, можно загорать.
А случись на корабле пожар,
Как будете себя спасать?

Спасайся, как можешь

Удерживая в руках маленькую плавательную доску, как удобно, проплыть на груди в одну сторону бассейна (в прямых руках, под подбородком), на спине — обратно (под головой, на груди).

Капитан

В дальнем путешествии

Много интересного,

В дальнем путешествии

Много неизвестного,

Чтобы в мир подводный

заглянуть,

Вам придется глубоко нырнуть.

Вы нырнете глубоко под воду, как я смогу определить, где вы находитесь?

Дети. Можно привязать веревку к поясу.

Капитан. Но вы можете запутаться. Вот если один конец закрепить на поясе, а другой соединить с мячом (мяч в сетке), то я смогу с капитанского мостика наблюдать за вашим перемещением. Но бассейн у нас неглубокий, поэтому попробуйте удерживать мяч ногами, а руками держитесь за веревку, протянутую по дну бассейна.

Подводный мир

Дети проплывают под водой, по веревке в одну сторону и обратно.

Капитан. Молодцы! Справились с заданием. Скажите, кого в море вы можете встретить?

Дети. Акулу, кита, дельфина, пиратов.

Капитан. Испугаетесь?

Дети. Нет!

Капитан. И все-таки лучше плыть вместе с товарищем, как поется в песне:

Что мне снег, что мне зной,
Что мне дождик проливной,
Когда мои друзья со мной...

Неразлучные друзья

Два ребенка, держась под руки, падают в воду из положения сидя на бортике и плывут к противоположному бортику (другой рукой удерживают мяч).

Капитан. Вы, как настоящие друзья, не бросили друг друга в беде. А вот вы сказали, что во время плавания может произойти поломка или еще хуже — пробина.

Если вдруг придется
Корабль починить,
То необходимо
Длинный путь проплыть.
Вы готовы глубоко нырнуть
И проделать этот путь?

Дети. Готовы!

Ремонт корабля

Вдоль бортика по периметру, держась за веревку, натянутую по

дну бассейна, дети проплывают под водой друг за другом.

Капитан. Молодцы! Справились, почти не поднимались на поверхность.

Наш корабль
«Смелым» называется,
И, я верю,
Трусов нет среди вас.
Если вдруг
Пираты повстречаются,
Бросят в воду,
Вы не испугаетесь?

Дети. Нет!

Капитан. А если свяжут по рукам и ногам, все равно не испугаетесь?

Дети. Нет!

Пираты на корабле

«Связанные руки» (руки согнуты перед грудью «плетенкой»).

«Пират» (капитан «сбрасывает» в воду ребенка, сидящего на бортике, и он плывет к противоположному бортику с помощью ног).

«Связанные ноги» (ребенок «сбрасывается» в воду с кругом на ногах и плывет к противоположному бортику с помощью рук «пособащи» или брассом).

Капитан. Ну молодцы! Вы действительно можете справиться с любыми трудностями.

А вот если с кораблем
Произойдет беда,
И в море расплыветесь
Кто куда,

Вертолет-спасатель
Пролетит сквозь облака
И не заметит маленькие точки,
Ведь кругом вода.

Что можно придумать, чтобы
вас сверху увидели и спасли?

Дети. Кричать, махать руками.

Капитан. Может, лучше взять
и собраться всем вместе, тогда
спасатели быстрее вас обнаружат.

Парашютисты

Лежа «на груди» по кругу, дети
ногами удерживают мяч, а руки
кладут на плечи друг другу.

Капитан. Молодцы! Знаете, о
чем я подумал. Вот доберемся мы
до острова и хоть он необитае-
мый, вдруг все-таки кого-нибудь
встретим. Ну, например, мартышку.
Нам стоит подумать о подарке.
Знаю, среди вас есть настоящие
подводники, которые могут про-
плыть с трубкой и достать с
морского дна что-нибудь сказоч-
но-диковинное.

Подарок

для неизвестного друга

Один-два ребенка плывут вдоль
бортика с трубкой и обнаруживают
на дне мешочек с бусами (спрятан
до начала праздника у решетки
сливного канала).

Капитан обращает внимание
детей на стенку, на которой висит
картина с изображением острова,
ранее прикрытая шторой.

Капитан. Вот мы и добра-
лись до острова! Ура!

Из-за двери появляется мартышка
и танцует под песенку «Чунга-чанга».

Мартышка
Как только дым
Я пароходный увидела,
Так сразу к другу
Солнышку я побежала,
«Друг мой, Солнышко,
Скажи скорей,
Кого мне ждать —
Врагов или друзей,
Добрых или злых
Встречать гостей?»
И ответило мне
Солнышко с улыбкой:
«Из сказочного садика
Торопятся малышки.
Ты приготовь большущие

карманы
И собирай-ка поскорей
бананы».

Вот я и собрала — угощайтесь,
мои хорошие.

Капитан. Ребята со дна мор-
ского достали тебе вот такие кра-
сивые бусы.

Дети дарят мартышке бусы.

Как здорово, что чудеса
сбываются
И вот такими юными
матросами

Все трудности преодолеваются.
Теперь мы точно знаем, что
Стоит только захотеть,
И с верными друзьями
Можно все преодолеть!

Дружная морская команда
(развлечение на воде для детей
средней, старшей
и подготовительной к школе групп)

Задачи:

— предоставить детям возмож-
ность продемонстрировать пла-
вательные навыки на концец

- учебного года в необычных условиях;
- дать возможность проявить смелость, сплоченность, взаимовыручку при выполнении трудных испытаний;
 - вызвать положительный эмоциональный настрой.

Оборудование: плавательные доски, круги, ласты, мячи, трубки.

* * *

Дети сидят на скамейке в бассейне. Появляется **Капитан** (инструктор).

Капитан. Здравствуйте, ребята!

Дети. Здравствуйте! (*Встают.*)

Капитан. Я — капитан корабля под названием «Отважный», отправляюсь в морское путешествие. Набираю в команду матросов, самых смелых и отважных. Среди вас есть такие? Будете помогать друг другу?

Дети. Да.

Капитан

Во всем нужна сноровка,

Закалка, тренировка.

И, отправляясь в дальний путь,

Друзей надежных

Взять ты не забудь.

Слушай мою команду! Занять всем свои места.

Дети садятся на бортик.

Прежде чем отправиться в плавание, необходимо проверить готовность корабля. Если есть

неполадки, надо срочно их устранить. Первыми проверяют состояние подводной части корабля юные матросы.

Подготовка корабля

Средняя группа — юные матросы по веревке, натянутой по дну, подтягиваются на руках.

Старшая группа — матросы исправляют неполадки (с инструментом в одной руке).

Подготовительная к школе группа — «Боевая команда». Детям необходимо проверить дно корабля. Чтобы было видно, где они плывут, нужно нырять с мячом (по веревке с мячом в ногах).

Методические указания: по двум параллельным веревкам дети плывут до противоположного бортика, обратно возвращаются в той же последовательности.

Капитан. Все в порядке?

Дети. Да.

Капитан. Значит, отправляемся в плавание. Включаем моторы на полную мощь и «Полный вперед»!

Полный вперед

Средняя группа — плывут с доской на груди с помощью ног.

Старшая группа — с мячом на груди.

Подготовительная к школе группа — «торпеда».

Методические указания: дети доплывают до противоположного бортика и садятся на него.

Капитан

Давайте дружно прибавим ход,
Корабль «Отважный»
Мчится вперед.

Быстрый ход

Средняя группа — ныряют с бортика одновременно, держась за плавательные круги. Плывают на груди с помощью работы ног (с дыханием).

Старшая группа — ныряют одновременно, одной рукой удерживая мяч, другой опираются на плечо товарища.

Подготовительная к школе группа: ныряют одновременно, опираясь на плечи товарищей (без предметов).

Методические указания: дети плывут на груди, выполняя попеременные движения ногами и выдох в воду. При потере предмета продолжают путь, не вставая на дно.

Капитан. Друзья мои, как вы думаете, шторма сильного не будет?

Дети. Нет.

Капитан. Небо не хмурится?

Дети. Нет.

Капитан. И все-таки я даю команду внимательно посмотреть на небо.

Небо над головой (на спине)

Средняя группа — плывут с большой доской на груди.

Старшая группа — с малой доской под шейей, удерживая руками.

Подготовительная к школе группа — без предметов «стрелой».

Методические указания: дети плывут до противоположного бортика, с помощью движений ногами кролем.

Капитан. Ну как, погода нам не испортит настроения?

Дети. Нет.

Капитан. Итак, набираем обороты и продолжаем плавание. Посмотрите внимательно, какие интересные морские обитатели сопровождают наш корабль. Давайте попробуем проплыть, как они.

Морские обитатели (на груди)

Средняя группа — руки брасом, ноги кролем (с «поплавком» в плавках).

Старшая группа — руки «дельфин», ноги кролем.

Подготовительная к школе группа — «дельфин» с полной координацией движений.

Методические указания: «Морские обитатели» — наглядные пособия, расположенные на стенке бассейна.

Капитан (*внимательно смотрит в бинокль*). Друзья, будьте смелыми, приближается пиратский корабль. Прошу панике не поддаваться. Мы справимся с ситуацией.

Капитан заходит в душевую кабинку и выходит переодетым в пирата.

Пират. Ну что, матросы, вам придется покинуть корабль. Он моим разбойничкам очень понравился, вас мы отправим на съедение акулам!

Захват корабля и сбрасывание матросов в воду

Средняя группа — пират бросает матроса на круг, лежащий на воде.

Старшая группа — бросает в воду со «связанными» ногами (с кругом на ногах).

Подготовительная к школе группа — бросает со «связанными» руками (кисти рук за локти — хват под грудью).

Методические указания: средняя группа — цепляются за круг любым способом; старшая — «сталкивают» круг на стопы и плывут произвольно с помощью рук, подготовительная к школе — руки в «замок», плывут с помощью ног, выдох в воду.

Пират уходит в душевую кабину, потирая руки, радуется победе. Переодевается в капитана.

Капитан. Друзья, без паники, мы спасемся. Я помогу вам освободиться от веревок. (*Имитирует освобождение.*) И, кажется, вдалеке я вижу корабль. Нам помогут.

На груди и на спине
Мы умеем плавать,

И на помощь нам придут
Смелость и отвага!

Помоги себе сам

Средняя группа — ныряют с бортика, плывут до круга, цепляются за него и продолжают плыть.

Старшая группа — плывут к плавательной доске.

Подготовительная к школе группа — плывут к мячу, захватывают его и продолжают плыть.

Методические указания: спасательный предмет бросает на воду инструктор на расстояние, доступное возможностям ребенка. Ребенок плывет к нему, не вставая на дно, способ передвижения выбирает самостоятельно.

Капитан. Матросы, давайте соберем последние силы и доплывем до корабля. Помощь уже близка.

Настоящий матрос (на спине)

Дети плывут к окну.

Средняя группа — плывут в ластах, с подводным гребком.

Старшая группа — без ласт, с подводным гребком.

Подготовительная к школе группа — с полной координацией движений.

Плывут от окна.

Средняя группа — в ластах, руки брассом, ноги кролем.

Старшая группа — без ласт, руки брассом, ноги кролем.

Подготовительная к школе группа — руки брассом, движения ногами, похожие на брасс.

Плывут к окну.

Средняя группа — «вертолетик» (в ластах, руки с выносом воды).

Старшая группа — кролем с полной координацией (длина бассейна 7 м).

Подготовительная к школе группа — кролем с полной координацией (15—20 м).

Методические указания: во всех способах плавания выдох в воду обязателен. Со способом «басс» знакомятся, но не отрабатывают.

Капитан. Юные матросы спасены! Мы на корабле. Давайте покажем нашим друзьям-спасателям морские упражнения.

Морская мозаика

Средняя группа — «звездочка» на груди, с мячом в ногах.

Старшая группа — «морская звезда», групповое упражнение (руки за плечи, с мячом в ногах).

Подготовительная к школе группа — «морской ежик» (удержание соседа за пятки, с мячом в ногах).

Капитан. Когда мы покинули корабль, я потерял свой ценный мешочек, его необходимо найти.

Подводники

Дети плавают с трубками, меняя направление движения по сигналу капитана (по свистку).

Методические указания: каждый участник сам считает под водой количество сигналов

(свистков) и плывет в определенном направлении.

Капитан. Даю команду «Стройся!» Матросы, я горжусь вами! Вы достойно вели себя в этом трудном плавании. Хочу вас наградить.

Дети принимают подарки и поздравляют друг друга.

По морям, по волнам (сложное занятие на воде в старшей группе)

Задачи:

- совершенствовать плавание под водой (передвигаться и ориентироваться);
- продолжать знакомиться с морскими обитателями;
- творчески использовать приобретенные умения и навыки (предоставить возможность пофантазировать, изображая морских обитателей в воде).

* * *

Дети сидят на скамейке в бассейне. Появляется **Капитан** (инструктор).

Капитан. Ребята, хотите сегодня отправиться в дальнее плавание?

Дети. Да.

Капитан. Юные матросы, вы любите плавать по волнам?

Дети. Да.

Капитан. А сами можете нагнать волны?

Дети. Да.

Капитан. Тогда предлагаю вам изобразить волны.

Волна

Дети выполняют волнообразные движения туловищем в сочетании с дыханием.

Методические указания: руки вдоль туловища, глаза открыты, ноги вместе.

Капитан. Молодцы. А теперь посмотрите внимательно, не видать ли на волнах играющих друзей-дельфинов?

Дети. Да.

Капитан

Будем волны разгонять.

Будем правильно дышать.

И плывем не как пингвинчики,

А плывем мы, как дельфинчики.

Дельфинчики

Выполняется с помощью одновременного проноса рук над водой; движения ногами произвольные.

Методические указания: дети садятся на бортик, потом плывут по два человека, выполняя по 2—3 гребка. Для облегчения проноса рук в плавки «вкладывается» маленькая плавательная доска.

Капитан. Думаю, и вам и дельфинам понравилось совместное купание. Пока солнце нам еще улыбается, давайте-ка позагораем немножко.

Лежание на спине

Дети выполняют упражнение с маленькой плавательной доской в плавках.

Методические указания: «Звездочка на спине» — пытаются лежать и петь песенку «Я на солнышке лежу».

Капитан. Ну что, отдохнули?

Дети. Да.

Капитан. Пора бы нам проверить свои акваланги, так как предстоит нам плавать в морских глубинах.

Насос

Дети выполняют упражнение у бортика.

Методические указания: сначала выдыхают через рот под водой (2—3 раза), затем через нос (2—3 раза).

Капитан. Проверили? Готовы к погружению?

Много надо нам узнать,

Дети приставляют ладошки к ушам.

Много надо увидеть.

Приставляют руки «биноклем» к глазам.

Царя морского нам

Не страшны проказы,

Мы поплывем, как водолазы.

Веселый ручеек

По двум веревочным канатам, натянутым по дну, дети плывут под водой друг за другом, выполняя удлинённый выдох в воду.

Методические указания: ногами не помогать, друг другу не мешать; по одному канату — в одну сторону, по другому — обратно.

Капитан. Молодцы, водолазы. А вы случайно не видели под водой морских черепах?

Дети. Видели.

Капитан. Ну-ка, расскажите, как они выглядят?

Дети рассказывают.

Давайте попробуем изобразить в воде, как плавают черепахи.

Черепаха

Дети выполняют упражнение парами. Один ребенок ползет по канату под водой, изображая черепаху, а второй, держась за плечи первого, лежит на его спине — «панцирь черепахи».

Методические указания: один ребенок ползет в одну сторону, второй сверху, обратно меняются.

Капитан. Юные матросы, а теперь я хочу предложить вам изобразить на воде морских обитателей, которых вы знаете, или тех, которые нарисованы на картинках.

Придумай упражнение

Придумывают самостоятельно; выбирают себе партнеров и, глядя на представленные пособия, пытаются изобразить морских «жителей».

Методические указания: чтобы упражнение хорошо просматривалось на воде, можно в плавки «спрятать» маленькие плавательные доски.

Капитан. Давайте сядем на палубу (бортик) и посмотрим,

кто что приготовил. Тем, кто вам особенно понравится, можно хлопнуть погромче. Перед возвращением на берег давайте проверим, чья команда быстро и дружно проплывет сквозь «пещеру».

Чья команда быстрее соберется

Дети делятся на две команды. По свистку первые ныряют в воду и, цепляясь за канат, продвигаются вперед. Вторые ныряют так, чтобы «захватить» стопы первого, третьи — стопы второго и т.д. (Чья команда быстрее соберется на противоположном бортике.)

Методические указания: каждый ныряющий должен сам решить, когда ему лучше нырнуть. Впереди плывущие ногами не работают. Движения ногами — сигнал, чтобы плывущий сзади «отцепился»!

Все собираются на бортике.

Капитан. Юные матросы, хочу объявить вам благодарность за то, что во время плавания вы были дружными и смелыми. Давайте поздравим победителей.

Дети аплодируют.

А теперь пожмите друг другу руки за хорошее путешествие. Скажите «до свидания» морским обитателям, с которыми вы встретились во время плавания.

Дети прощаются и покидают бассейн.

Спортивные праздники для детей старшего дошкольного возраста

Храмцова О.И.,

инструктор по физической культуре;

Лиходько И.Н.,

воспитатель;

Сычёва Н.В.,

*воспитатель МДОУ ЦРР — д/с «Золушка», г. Абакан,
Республика Хакасия*

Путешествие по городу дорожных знаков (старшая группа)

Цели:

- изучить правила дорожного движения;
- пропагандировать здоровый образ жизни и приобщать детей к физкультуре и спорту;
- в игровой форме закреплять знания о правилах поведения на улице;
- развивать внимание, совершенствовать координацию движения, двигательные умения и навыки;
- воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма, культуру поведения в обществе.

Подготовительная работа. Чтение рассказов и стихов о правилах дорожного движения; беседы и устные рассказы о различных ситуациях на дороге и в транспорте; рассматривание иллюстраций, книг, альбомов и открыток; просмотр и обсуждение детских кино- и мультфильмов, сказок;

рисование по теме; закрепление основных движений на физкультурных занятиях; ознакомление, обсуждение и раздача по группам сценария праздника; украшение музыкального зала шарами, плакатами и знаками; подготовка игрового и спортивного инвентаря для проведения игр; репетиция с действующими лицами по сценарию; подбор костюмов и реквизита; обогащение словарного запаса по темам «Дорожные знаки», «Правила дорожного движения», «Культура поведения в общественном транспорте».

Оборудование: картинки с дорожными знаками, письмо в конверте, светофор, фишки, обруч-туннель, пешеходная дорожка, велосипеды, метла, разрезные плакаты по ПДД в конвертах, буклеты, мультимедийная установка, музыкальный центр, шары разного цвета.

* * *

Дети под музыку входят в зал, украшенный шарами, плакатами и дорожными знаками.

В е д у щ и й. Ребята, сегодня к нам в детский сад пришло письмо. *(Показывает.)* Очень интересно, давайте прочитаем. *(Вскрывает.)*

«Милые ребятки, очень просим вас рассказать нам о дорожных знаках, о правилах дорожного движения. Скоро будем. Баба Яга и Кошей». *(Смотрит на часы.)*

Что-то задерживаются лесные гости. Как бы с ними чего ни случилось, ведь они не знают правил дорожного движения.

Под музыку входят Баба Яга и Кошей.

Баба Яга *(ворчит)*. Чуть не задавили старенькую бабулечку-красотулечку. Ведь это же надо. Шла, никого не трогала, а они как выскочат да как понесутся.

В е д у щ и й. Что с вами случилось?

Кошей. Мы дорогу переходили, а машина чуть не сбила старенькую, маленькую бабулечку Ягулечку.

В е д у щ и й. Как же вы переходили дорогу?

Баба Яга
Ковыляла я, хромала,
Метлу свою вдруг потеряла,
Наклонилась поискать,
Тут меня машина — хватъ.

В е д у щ и й. Баба Яга, разве можно на проезжей части останавливаться?

Баба Яга. Вот теперь я знаю, что нельзя.

В е д у щ и й. Баба Яга, мы получили от вас письмо и готовы вам помочь. Правда, ребята? Мы все вместе отправляемся в путешествие по городу. В городе много разных дорожных знаков. Мы с ребятами вам расскажем о них. Отправляемся в путь.

Дети вместе с Бабой Ягой и Кошей идут паровозиком по залу под веселую музыку.

В е д у щ и й
В городе нашем
Красивом и светлом,
Есть светофор —
Наш друг неприметный.
Если не знаете
Правил движения —
К вам светофорик
На помощь придет,
Верное выбрать
Поможет решение,
Вас через улицу переведет.

Баба Яга. Светофорик, светофорик... Это дерево, что ли, такое?

Кошей. Нет, Яга, это такой столбик с фонариками, а на нем огни разные горят. Красиво!

В е д у щ и й. Да, красиво, только светофор в городе не для красоты ставят.

Кошей *(обращается к детям)*. А для чего?

В е д у щ и й. Вот послушайте, ребята вам расскажут про светофор.

Дети читают стихи.

1 - й ребенок
Перейти через дорогу
Вам на улицах всегда

И подскажут и помогут
Говорящие цвета.

2 - й ребенок
Если свет зажегся красный —
Значит, двигаться опасно.

3 - й ребенок
Желтый свет —
Предупреждение,
Жди сигнала для движенья.

4 - й ребенок
Свет зеленый говорит:
«Пешеходам путь открыт!»

Ко щ е й. Вот это да! Сразу все
не запомнишь.

Ве д у щ и й. А запомнить вам
поможет наша игра «Огни светофора».

Проводится игра: все дети — пешеходы. Ведущий показывает картинки зеленого, красного, желтого цвета: дети на зеленый — прыгают, бегают; на желтый — выстраиваются в шеренгу; на красный — стоят.

Запомнили!

Ба ба Я га и Ко щ е й. Да!

Ве д у щ и й. Отправляемся
далее.

Персонажи идут по залу под музыку и видят перед собой пешеходный переход.

Ба ба Я га. Ой, что это такое?

Ве д у щ и й. Проезжую часть можно переходить по пешеходному переходу, его еще называют «зебра».

Ко щ е й. Я знаю, это такая лошадь в полоску. Только причем тут зебра?

Ве д у щ и й. Пешеходный переход называют так, потому что он состоит из нарисованных белых полос, почти таких же, как у зебры.

Ба ба Я га. Что-то я совсем запуталась — то зебра, то переход — ничего не пойму.

Ве д у щ и й. Дорогие гости, сейчас вам дети все объяснят.

Дети читают стихи.

1 - й ребенок *(держит в руках знак «Пешеходный переход»)*

Пешеход! Пешеход!
Помни ты про переход!
Знай, что только переход
От машин тебя спасет!

2 - й ребенок *(держит в руках знак «Наземный пешеходный переход»)*

Здесь наземный переход.
Ходит целый день народ.
Ты, водитель, не грусти,
Пешехода пропусти.

3 - й ребенок *(держит в руках знак «Подземный переход»)*

Знает каждый пешеход
Про подземный переход.
Город он не украшает,
Но машинам не мешает.

Ве д у щ и й. А запомнить вам поможет эстафета «Переход».

Проводится эстафета: команды выстраиваются на линии старта. Дети добегают до туннеля, пролезают, обратно бегут по «зебре».

Ба ба Я га и Ко щ е й выезжают на велосипедах.

Кош е й. Чтобы быстрее прой-
ти весь город, мы решили сесть
на велосипед.

Ба ба Я га. Давай, Кошееуш-
ка, пока нет машин, покатаемся на
велосипедах.

Кош е й. Давай! Ты первая, я
тебя догоняю.

Ве ду щ и й. Пойдите, ведь на
дороге нельзя ездить на велоси-
пед.

Ба ба Я га. Вот-те на! Где же,
как не на дороге ездить?

Ве ду щ и й. Вот вам сейчас
наши дети и расскажут.

Дети читают стихи.

1 - й ребенок (*держит в ру-
ках знак «Велосипеду путь разре-
шен»*)

Вот круг окрашен в синий цвет,
А в кругу велосипед.

Веселей, дружок, кати,
Лишь педали ты крути.

2 - й ребенок (*держит в ру-
ках знак «Велосипеду путь запре-
щен»*)

Круг окрашен в красный цвет,
А внутри велосипед.

Этот знак всем говорит:
«Велосипеду путь закрыт».

3 - й ребенок

Знак запомните, друзья,
Взрослые и дети:

Там, где он висит, нельзя
Ездить на велосипеде.

4 - й ребенок

Там, где транспорт и дорога,
Знать порядок все должны.

На проезжей части строго
Игры все запрещены!

Ба ба Я га (*обращается к Ко-
шееу*). Мы с тобой могли попасть
в аварию?!

Покатаемся, поиграем! Мы, ре-
бята, теперь поняли, где ездить
можно, а где нет.

Ве ду щ и й. Я предлагаю игру-
эстафету «Быстрый велосипед».

Проводится эстафета: команды
выстраиваются колоннами на ли-
нии старта: каждый участник едет
на велосипеде, объезжая конусы, до
фишки, обратно — прямо.

Последними едут Баба Яга и
Кошей и видят знак «Въезд запре-
щен».

Ба ба Я га. Это что еще такое?

Кош е й. Слушай, Яга, это тут,
наверное, стройка какая-то идет.
Давай поедem, посмотрим, что там.

Ба ба Я га. Поехали.

Ве ду щ и й

Знак водителей страшает,
Въезд машинам запрещает.
Не пытайтесь сгоряча
Ехать мимо «кирпича».

Ба ба Я га. Не поняла. Это, что
ли, ехать нельзя?

Ве ду щ и й. А мы спросим у де-
тей, что означает этот знак.

Баба Яга и Кошей задают детям
каверзные вопросы.

Баба Яга, Кошей, давайте поиграем
в игру «Угадай, куда ехать».

Проводится игра: дети с героями
стоят в кругу, ведущий говорит ко-
манды, дети должны их выполнять,
герои — путать. Налево, направо —
повороты. Кругом — вертятся во-

круг своей оси. Задний ход — идут спиной вперед. Обратно — поворачиваются и идут в обратном направлении.

После игры, пока дети рассаживаются, появляется Баба Яга на метле, к которой приделан знак «Дети».

К о щ е й. Это что ты такое прицепила?

Баба Яга. А... нашла картинку, она мне понравилась. Вот и решила украсить свою метлу.

В е д у щ и й. Баба Яга, это ведь дорожный знак.

Баба Яга. Дорожный знак? Нарисованы какие-то дети, а, оказывается, это знак. Дети, он правду говорит?

Показывает рукой на ведущего, герои ведут диалог с детьми про знак.

В е д у щ и й
Посреди дороги дети,
Мы всегда за них в ответе.
Чтоб не плакал их родитель,
Будь внимателен, водитель!

Баба Яга. А можно мне с ребятами поиграть?

В е д у щ и й. А у тебя хорошие игры?

Баба Яга. Игры у меня хорошие, только посмотрим, внимательные ли у вас дети?

В е д у щ и й. У нас дети хорошие и внимательные, ловкие и быстрые, смелые и послушные.

Проводится игра «Да или нет». Баба Яга задает вопрос кому-нибудь

из детей, ребенок должен ответить одним словом — «да» или «нет». Вопросы:

Ты переходишь дорогу на красный сигнал светофора?

Ты катаешься на самокате во дворе?

Ты уступаешь в транспорте место старшим?

Ты переходишь дорогу в неположенном месте? И др.

Баба Яга

Ох, устали мы, ребятки,
Оттоптали себе пятки.

Ну-ка, сядем, посидим,
Друг на друга поглядим.

В е д у щ и й. Я предлагаю всем поиграть в игру «Собери картинку».

Проводится игра: каждой группе дается конверт с разрезным плакатом по ПДД; чья группа быстрее соберет, та и победит.

В е д у щ и й. Вот мы вас и провели по городу Дорожных знаков. Запомнили их?

Баба Яга. Что запомнили, а что и нет.

В е д у щ и й. Тогда слушайте и запоминайте.

Дети читают стихи.

1 - й ребенок

Дорожные знаки
На страже порядка стоят.
Вы правила знайте
И их соблюдайте,
А мы вам помочь поспешим.

2 - й ребенок

По полоскам черно-белым

Человек шагает смело.

Знает: там, где он идет, —

Пешеходный переход!

(Показывает знак «Пешеходный переход».)

3 - й ребенок

Ни во двор, ни в переулок,

Ни в пустынный закоулок

Не проехать тут никак —

Не позволит этот знак.

Помни! Означает он:

«Въезд машинам запрещен».

(Показывает знак «Въезд машинам запрещен».)

4 - й ребенок

Чтоб тебе помочь

Путь пройти опасный,

Горим и день и ночь —

Зеленый, желтый, красный.

(Показывает знак «Светофорное регулирование».)

5 - й ребенок

Знак запомните, друзья,

И родители и дети:

Там, где он висит, нельзя

Ездить на велосипеде!

(Показывает знак «Движение на велосипедах запрещено».)

6 - й ребенок

Эй, водитель, осторожно!

Ехать быстро невозможно.

Знают люди все на свете —

В этом месте ходят дети!

(Показывает знак «Дети».)

Кошечка. Мы-то запомнили, а вот дети все равно знаки путают.

Ведущий. А мы сейчас вам докажем, что дети знают знаки.

Проводится эстафета «Найди свой знак»: от каждой группы по 5 человек в команде. По сигналу первые участники бегут к фишке, возле которой разложены дорожные знаки. Одна команда собирает знаки, нарисованные в синем квадрате; другая — знаки, которые нарисованы в красном кругу; третья — в синем кругу.

После эстафеты ведущий говорит, что означают знаки у каждой команды.

Баба Яга. Вот теперь мы знаем, что ваши дети не будут нарушать правил дорожного движения, и мы тоже. Нам так понравилось у вас. Мы теперь будем приходить к вам в гости, можно?

Ведущий. Можно. А вы справитесь в дороге?

Баба Яга. Вы нас обучили основам правил дорожного движения, и мы их запомнили. А на прощанье хотим подарить вам подарки и показать мультфильм.

Баба Яга и Кошей раздают буклеты детям и показывают мультфильм.

Ведущий. Вот и закончилось наше путешествие по городу Дорожных знаков.

На дорогах трудностей

Так много, без сомненья,

Но бояться нет у нас причин,

Потому что правила движения

Есть для пешеходов и машин.

И чтоб у всех было
Хорошее настроение.
Соблюдайте, дети,
Правила дорожного движения.

Праздник закончен, дети расхо-
дятся по группам.

Спортивный огород (подготовительная к школе группа)

Цели:

- закреплять навыки двигатель-
ной активности;
- упражнять двигательные навы-
ки и умения (быстроту, лов-
кость, силу, меткость и коор-
динацию движений);
- закреплять знания о фруктах
и овощах, об осени;
- воспитывать чувство коллекти-
визма, соперничества, дружбы,
сопереживания за товарища.

Оборудование: муляжи фруктов
и овощей, картинки с изображе-
нием деревьев и листьев, грибов
съедобных и несъедобных, обру-
чи, пластмассовые мячи, малень-
кие ведра, корзинки.

* * *

В е д у щ и й. Осенняя пора —
приятное время для всех, потому
что в это время люди собирают
урожай с полей и огородов. Вот
и мы с вами собрались здесь для
того, чтобы вы мне помогли со-
брать урожай с огорода, но с ого-
рода не простого, а волшебного.
А для начала мы с вами вспом-
ним пословицы и поговорки про
осень.

Дети вспоминают пословицы и
поговорки в соревновательной фор-
ме: по очереди от каждой группы.

Вот видите, в поговорках и по-
словицах говорится, что в эту
пору происходит сбор осеннего
урожая. Вот и мы с вами сейчас
заглянем в такой огород, где со-
зрели овощи и фрукты. Но, вот
беда, они лежат все вместе. Вы
поможете мне разобрать эту кучу
на две корзинки?

Проводится эстафета «Разложи
овощи и фрукты»: от каждой груп-
пы выбирается команда из 6 чело-
век. Одна собирает в корзину фрук-
ты, другая — овощи. По сигналу
первые участники бегут до кучи и
кладут в корзину муляж, соответ-
ствующий заданию.

Ребята, мы с вами разложили
овощи и фрукты по корзинкам.
Теперь давайте отгадаем загадки
и назовем, что же мы с вами со-
брали.

Как растрепанный баран,
Беломраморный кочан,
Листья держатся так густо
У растения ... (*капуста*).

Красный, сладкий корешок
Любит каждый наш дружок.
Зелен хвост, красна головка.
Что это?.. (*Морковка*.)

Будем вкусный борщ варить
И капусту с ней солить.
Разрисуем соком стекла
Темно-красной, крепкой ...

(*свеклой*).

Клубень этот под землей
Ты лопатою отрой.
Откопай-ка ты немножко
Очень круглую ... (*картошку*).

В огородном чудном мире
Он в пупырчатом мундире.
Знает каждый молодец
Этот овощ ... (*огурец*).

Само с кулачок,
Красный бочок,
Тронешь пальцем — гладко,
А откусишь — сладко.
(*Яблоко*.)

На сучках висят шары,
Посинели от жары.
(*Сливы*.)

Кафтан на мне зеленый,
И сердце, как кумач,
На вкус, как сахар сладок,
На вид похож на мяч.
(*Арбуз*.)

Яркий, сладкий, налитой,
Весь в обложке золотой.
Не с конфетной фабрики,
Из далекой Африки.
(*Апельсин*.)

Дети отгадывают.

Ребята, а почему вы решили, что сейчас осень? По каким признакам мы определяем это время года?

Дети называют признаки осени.

Вот сейчас мы проверим, как хорошо вы знаете деревья, их названия, и у какого дерева какой лист.

Проводится эстафета «Принеси листок»: на старте, возле каждой команды, разложены картинки с изображением деревьев (сосна, береза, кедр, ель, яблоня, тополь, осина, рябина). По сигналу первый участник бежит до обруча, в котором лежат картинки с изображением листьев. Каждый участник должен положить картинку с листком на картинку соответствующего дерева.

Дети, а как вы думаете, зачем мы ходим в лес осенью?

Дети отвечают.

Правильно, мы собираем в лесу грибы. Хотите, мы с вами тоже окажемся в лесу?

Дети. Да!

Ведущий. Для этого надо сесть ровно, закрыть глаза и послушать музыку, которая нас перенесет в осенний лес, где мы будем собирать грибы.

Дети усаживаются поудобней, закрывают глаза, звучит мелодия «Звуки природы».

Вот мы и очутились в лесу на грибной поляне. Сейчас мы начнем собирать.

Проводится эстафета «Собери съедобные грибы»: каждой команде выдается корзинка. Первые участники бегут до обруча, в котором разложены картинки с изображением грибов, кладут в корзинку только съедобные грибы.

Ребята, как вы думаете, животные в лесу делают запасы на зиму? Назовите мне, какие животные и какие запасы они заготавливают?

Дети отвечают.

Правильно. Существуют животные, которые хотят полакомиться нашим урожаем, например, кроты, мыши, зайцы. Поэтому человек старается охранять его. Давайте поиграем в веселую игру «Зайцы в огороде».

Проводится игра «Зайцы в огороде»: на полу чертится большой круг. Все игроки выстраиваются у его линии. Водящий находится в кругу. Игроки должны выполнять прыжки на двух ногах вперед-назад (в круг и из круга). Водящий старается осалить тех детей, которые находятся внутри. Осаленные выбывают из игры.

Все мы знаем овощ под названием капуста. Теперь давайте вспомним, как ее заготавливают на зиму. Сейчас мы все вместе займемся засолкой вкусной капусты.

Проводится пальчиковая игра «Солим капусту».

Мы капусту рубим, рубим.

Дети постукивают ребром ладони о колени.

Мы капусту трем, трем.

Трут кулачками друг о друга.

Мы капусту солим, солим.

Потирают пальцы, словно сыплют соль.

Мы капусту жмем, жмем.

Энергично сжимают пальцы в кулачки и разжимают их.

Дети, какой самый популярный овощ, который едят все без исключения?

Д е т и. Картофель!

В е д у щ и й. Молодцы, а теперь назовите, какая бывает картошка.

Дети называют признаки: вкусная, жареная, рассыпчатая, нежная, вареная, хрустящая.

Сейчас мы займемся сбором картофеля в нашем огороде.

Проводится эстафета «Уборка картошки»: каждой команде выдается маленькое ведерко. Игрок должен добежать до корзины, собирая по пути из обручей, разложенных по прямой, маленькие мячи. Собранные мячи игрок должен высыпать в корзину, вернуться назад бегом и передать ведро следующему игроку.

Ну вот, ребята, мы и закончили уборку нашего спортивного огорода. Сегодня вы показали, что вы стали старше, дружнее, сильнее. Надеюсь, что вам понравилось в моем огороде. Желаю вам спортивных побед. До новых встреч.

Физкультурный праздник

«Поход»

(для детей 4–5 лет)

Друян Г.А.,

инструктор по физическому воспитанию МДОУ ЦРР —
д/с «Белоснежка», г. Новый Уренгой

Задачи:

- содействовать развитию ловкости, координации движений, умению ориентироваться в пространстве;
- закреплять умение двигаться в соответствии с ритмом;
- воспитывать организованность, дисциплинированность, доброту;
- создавать радостное настроение.

Оборудование: дорожка здоровья, «блинчики», набор «Кузнецик», тренажер «Перекасти поле», дуга для подлезания, маска паровозика, шапочка цапли; мячи резиновые диаметром 18 см, по количеству детей; макет домика, 2 грузовика с кубиками и кирпичиками, мягкая игрушка кот Матроскин.

* * *

Дети под музыку имитируют въезд в спортивный зал.

Ведущий
Отправляемся в поход,
Много нас открытий ждет.

Дети выходят из «поезда».

Крылья пестрые мелькают —
Это бабочки летают.

Дети машут руками, как бабочки.

Мостик в стороны качался,
А под ним ручей смеялся.
Мы по мостику пойдем,
На тот берег попадем.

По дорожке здоровья переходят
на другой берег.

Дальше глубже в лес зашли.
Налетели комары.
Руки вверх, хлопок, другой —
Комарики над головой.

Подпрыгивают и «ловят комаров».

Комариков перебьем
И к болоту подойдем.
Перейдем преграду в миг
И по кочкам — прыг, прыг, прыг.

Перепрыгивают с «кочки на кочку» по «блинчикам».

Под кустом пролезть не страшно
И под елкой не опасно,
Друг за другом успевайте,
Только ветки не ломайте.

Прелезают в «перекасти поле» и
подлезают под дугу.

Вдруг мы видим у куста
Выпал птенчик из гнезда,
Тихо птенчика берем
И назад в гнездо кладем.

«Поднимают птенчика и кладут
в гнездо», потянувшись вверх.

Лес дремучий, ниже ветки,
Испугались наши детки.
На коленях поскорей
Страшный путь преодолей.

На четвереньках проползают
«страшный путь».

Зайчик быстро скачет в поле,
Очень весело на воле.
Подражаем мы зайчишке —
Непоседы-ребятишки
Прыгают, как зайчики.

Мы шагаем, мы шагаем,
Выше ноги поднимаем,
Голову не опускаем.
Дышим ровно, глубоко.
Видишь, как идти легко!

Маршируют.

Это чей мы видим дом?
Кто же, кто хозяин в нем?

Никого нет, детки, только мя-
чики лежат в корзине. Давайте
покажем нашим гостям, какие
упражнения мы умеем делать с
мячами.

Дети берут мячи из корзины,
располагаются по всему залу и са-
дятся на них. Под музыку «Грустин-
ка» (М. Протасов) дети выполняют
упражнения.

И.п.: сидя на мяче, руки на
поясе.

Дети качают головой вправо-
влево в такт музыке.

И.п.: то же, кисти рук на пле-
чах.

Отводят локти в стороны и при-
жимают к себе в такт музыке.

И.п.: то же, руки опущены,
кисти рук параллельно полу.

Правая рука вперед, левая на-
зад, меняют руки в такт музыке.

И.п.: то же, руки на коленях.

Разводят колени в стороны и
сводят вместе в такт музыке.

Дети складывают мячи в корзи-
ну и снова подходят к домику.

В е д у щ и й
Это чей мы видим дом?
Кто же, кто хозяин в нем?
Кот Матроскин в нем живет,
В гости нас к себе зовет.

Дети заглядывают в домик и ви-
дят там кота Матроскина и грузо-
вики с кубиками и кирпичиками.

Между мальчиками и девочками
проводится эстафета «Кто быстрее
построит цепочку?» из кирпичиков
и кубиков.

Р е б е н о к

Видим, скачут на опушке
Разноцветные лягушки.
Прыг-скок, прыг-скок —
Прыгать весело, дружок.

Проводится подвижная игра
«Лягушки и цапля».

В е д у щ и й
А сейчас играть мы будем,
Расскажу я всем секрет,
Проведем мы эстафету
«Поменяй скорей предмет».

Проводится эстафета «Поменяй
предмет».

Дети подходят к макету леса.

В е д у щ и й

Сколько выросло грибов

У осинки и дубов.

Мы грибочки соберем,

С мишкой мы гулять пойдем.

Дети рассматривают елочки и грибы. Ведущий берет мишку.

Проводится подвижная игра «У медведя во бору».

Дети, наш поход в лес закончился, мы садимся в поезд и едем в садик.

Олимпийские игры в детском саду (праздник для детей старшего дошкольного возраста)

Фоминова Л.Е.,

инструктор по физической культуре МДОУ д/с общеразвивающего вида с приоритетным направлением художественно-эстетической деятельности, пос. Солнечный Сургутского р-на Тюменской обл.

Задачи:

- учить метанию в вертикальную цель;
- воспитывать уважение к соперникам, гордость за российских спортсменов;
- развивать быстроту;
- способствовать созданию эмоционального благополучия.

Оборудование: 5 колец, веревка, папаха, маска волка, макет огня.

* * *

В е д у щ и й. Внимание! Уважаемые гости, Олимпийские игры детского сада прошу считать открытыми. *(Звучат фанфары.)*

Под спортивный марш выдающийся спортсмен вносит олимпийский флаг.

Капитаны команд, для поднятия флага быть готовыми!

Звучит Гимн России и поднимается флаг.

1 - й ребенок

Юность расправила плечи.

Миру расцвет и салют.

Наши спортивные встречи

К счастью и дружбе ведут.

2 - й ребенок

Спорт нам поможет

Силы умножить,

Отважной мы сменой растем.

Скоро по праву Родины славу

Гордо и смело вперед понесем.

3-й ребенок

Спорт в настоящем смысле
слова,

Это когда мы все знакомы,
Когда нет слабых и больных,
Когда крепки мы и сильны.

Ведущий (*зачитывает Олимпийскую клятву*). От имени всех команд я обещаю, что мы выступим на этих Олимпийских играх, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе во имя славы спорта и чести наших команд.

Дети. Клянемся, клянемся, кля-
немся.

Звучит спокойная музыка, входит богиня Г е р а.

Г е р а. Хочу представиться, я — Гера, богиня огня. Мой храм — место зажжения Олимпийского огня. Каждые четыре года возле моего храма от лучей солнца вспыхивает пламя, которое люди передают из рук в руки. Сейчас мы с вами зажжем олимпийский огонь.

Дети стоят по кругу на расстоянии, затем, обежав круг, передают макет «огня» следующему участнику эстафеты. Все аплодируют.

В Олимпийских играх принимают участие спортсмены разных стран со всех континентов.

Ведущий. Сейчас нашим участникам будут розданы олимпийские кольца как символ единства пяти континентов, и мы проведем игры разных народов. Хочу представить первых участников игр. *(Представляет семьи.)*

Наши болельщики после проведения игр смогут бросить свой жетон в копилку семьи, а жюри будет следить за игрой и подсчитывает жетоны.

Каждая семья представляет национальную игру.

Русская народная игра «Волк»

Все играющие — овцы, которые просят волка пустить их в лес погулять: «Разреши нам, волк, погулять в твоём лесу!» Волк отвечает: «Гуляйте, гуляйте, да только траву не щиплите, а то мне спать будет не на чем».

Овцы сначала только гуляют в лесу, но скоро забывают обещание, щиплют траву и поют:

Шиплем, щиплем травку,
Зеленую муравку,
Бабушке на рукавички,
Дедушке на кафтанчик,
Серому волку —
Грязи на лопату!

Волк бежит по поляне и ловит овец, пойманный становится волком, игра возобновляется.

Правила. Гуляя по лесу, овцы должны расходиться по всей площадке.

Дагестанская народная игра «Надень папаху»

Мальчик-джигит сидит на стуле. На восемь-десять шагов от него отводят водящего, поворачивают лицом к джигиту, чтобы водящий сориентировался, где тот сидит. Водящему завязывают гла-

за, поворачивают кругом и дают в руку папаху. Он должен сделать определенное количество шагов и надеть папаху на джигита. Остальные участники игры считают вслух шаги водящего и болеют за него. При повторении игры на роль водящего и джигита назначаются другие дети.

Правила. Водящий не должен подсматривать; играющие не должны помогать водящему, подсказывать ему.

Татарская народная игра «Займи место»

Одного из участников игры выбирают водящим, а остальные играющие, образуя круг, ходят, взявшись за руки. Водящий идет за кругом в противоположную сторону и говорит:

Как сорока, стрекочу,

Ни кого в дом не пушу.

Как гусыня, гогочу.

Тебя хлопну по плечу — беги!

Сказав «Беги!», водящий слегка ударяет по спине одного из игроков, круг останавливается.

Тот, кого ударили, устремляется со своего места по кругу навстречу водящему. Обезавший круг раньше, занимает свободное место, а отставший становится водящим.

Правила. При слове «беги» круг должен сразу остановиться. Бежать разрешается только по кругу, не пересекая его. Во время бега нельзя касаться стоящих в кругу.

Игра народов Севера «Рыбаки и рыбки»

На полу лежит шнур в форме круга — это сеть. В центре круга стоят трое детей — рыбаков, остальные игроки — рыбки. Дети-«рыбки» бегают по всей площадке и забегают в круг. Дети-«рыбаки» ловят их.

Правила. Ловить рыбок можно только в кругу. Рыбки должны забежать в круг (сеть) и выбегать из него, чтобы рыбаки их не поймали. Кто поймает больше рыбок, тот лучший рыбак.

Таджикская народная игра «Горный козел»

Играющие собираются на широкий площадке. Двух-трех детей назначают охотниками, остальных — горными козлами.

Дети, изображающие горных козлов, ходят или бегают по всей площадке. По сигналу охотники гонятся за ними и стреляют (бросают мячи). Осаленный горный козел садится на землю, к нему подбегает охотник и дотрагивается до его спины. Это означает, что он пойман. Игра повторяется несколько раз.

Правила. Осаленный игрок должен сесть там, где в него попал мяч. В одного игрока могут бросать мяч сразу два охотника. Если игра проводится на площадке и в ней участвуют много детей, можно выбрать двух-трех охотников. Охотники могут завязать себе на талии национальные платки.



Ведущий. Пока жюри подводит итоги, танцевальная группа исполнит танец «Казачок».

Проводится награждение команд.

Гер а. Наградой для чемпиона на всех Олимпийских играх служила оливковая ветвь, и сейчас я вручу ее семье победителей. Участников, занявших призовые места, прошу занять место на пьедестале.

Звучит Российский Гимн.

В заключение я бы хотела прочесть выдержки из «Оды спорту» Пьера де Кубертена.

О, спорт! Ты — наслаждение!
О, спорт! Ты — зодчий!
О, спорт! Ты справедливость!

О, спорт! Ты — благородство!
О спорт! Ты — радость!

Ты устраиваешь праздники для тех, кто жаждет борьбы, и для тех, кто жаждет этой борьбой насладиться. Ты — ликование. Ты горячишь кровь. Заставляешь учашенно биться сердце. Как радостно, как отратно откликнуться на твой зов. Ты раздвигаешь горизонты. Потрясаешь дали. Вдохновляешь убегающих со старта на близкий финиш. Ты врачуешь душевные раны. Печаль или скорбь одного отступают в то мгновение, когда нужно побороть все перед многоокиим взглядом многих. Доставляй же радость, удовольствие, веселость, ликование людям, спорт!

Участники делают круг почета и уходят с площадки.

Физкультурные занятия со старшими дошкольниками с задержкой психического развития

Давыдова Ж.Г.,

воспитатель по физической культуре, МДОУ ЦРР —
д/с № 8 «Солнышко», г. Новоалтайск

У детей с задержкой психического развития (ЗПР) наблюдается торможение не только психических процессов, эмоционально-волевой сферы, но и недоразвитие тонкой и общей моторики, нарушение координации и регуляции движений. При организации физкультурно-оздоровительной работы необходимо учитывать эти данные.

Нами разработана структура коррекционной работы по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста с ЗПР, предусматривающая проведение 72 физкультурно-оздоровительных занятий в течение девятимесячного цикла. Занятия проводятся традиционно с включением элементов логоритмики и психогимнастики, интегрированных занятий, по типу игровых и тренировочных.

Особенности проведения физкультурно- оздоровительных занятий с детьми, имеющими ЗПР

Традиционные занятия проводятся с элементами логоритми-

ки. Это движения, сочетающиеся с речевым сопровождением (звуком, словом, фразой, стихами и т.д.). При коррекции дефектов речи у дошкольников с ЗПР необходимо включать в работу максимальное количество анализаторов — слуховой, зрительный, кинестетический, речедвигательный (С.Г. Шевченко, 1998). Соответствующие условия создаются на традиционном занятии. В процессе выполнения общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижных игр дети проговаривают звуки, слоги, стихи, песенки, потешки. Например, в водной части занятия: ходьба на носочках, прямые руки над головой («Тили-тили, тили-бом! На носочках мы идем. Руки к солнцу поднимаем, никогда не унываем!»); ходьба на пятках, руки за спиной («Тук, тук, тук! Что за звук? Это мы — ребята из детского сада пятками стучим, быстро вырасти хотим!»). Такие формы занятий проходят 4 раза в месяц.

Занятие с элементами психогимнастики. Структура сохраняется, однако центральное звено этой формы — создание образа («Лесные жители», «Гномики», «Циркачи»), находясь в котором ребенок через движение показывает его характер, настроение. В занятия включаются тренинги общения и поведения, они помогают:

- формировать способность управлять своими эмоциями и действиями;
- развивать умение моделировать и приводить в соответствие свои чувства и мысли, желания и возможности;
- поддерживать гармонию душевного и физического состояния [2]. Методика психогимнастики основывается на учении П.К. Анохина (1967) о психофизическом единстве организма. При проведении такого физкультурного занятия осуществляются двигательный, эмоциональный, коммуникативный и поведенческий тренинги детей. Организация таких занятий осуществляется 1 раз в месяц (пятое занятие месяца).

Интегрированное физкультурное занятие проводится по традиционной схеме, но включает в себя задания на закрепление и совершенствование знаний и умений, полученных на заняти-

ях по другим разделам программы (развитие речи, изобразительная деятельность, математическое, познавательное развитие). В их содержание вводятся дидактические игры с движением, реализующие задачи других разделов программы («Разложи фрукты по корзинкам» — экология; «Вызов номеров» — математика), игровые задания («Измерь, кто дальше прыгнул»), имитационные действия («Ползаем, как паучок»), загадки (дети мимикой, жестами, движением показывают отгадку), пальчиковые игры («Десять тонких пальцев», «Погода»). Такие занятия проходят 1 раз в месяц (шестое занятие месяца).

Игровое физкультурное занятие. Принимая во внимание, что основной вид деятельности дошкольников — игра, целесообразно использовать физкультурные занятия, построенные на подвижных играх. При этом следует учитывать, что у таких детей отмечается психологическая и эмоционально-волевая незрелость (инфантилизм).

Подвижные игры подбираются таким образом, чтобы их содержание было знакомо детям и включало в себя движения, обучение которым проводилось в течение текущего месяца. Последовательность проведения подвижных игр определяется с учетом их энергетической сто-

имости. Пик нагрузки (учащение пульса на 70—80%) приходится на середину основной части. Занятия на основе подвижных игр рекомендуется проводить 1 раз в месяц (седьмое занятие месяца).

Тренировочное физкультурное занятие. Введение такого типа занятий обусловлено замедленным процессом формирования у детей двигательных навыков (в среднем дети с ЗПР усваивают движения в течение 5—8 занятий и без регулярного повторения быстро утрачивают приобретенный двигательный опыт) [6]. Занятия проводятся по традиционной схеме, но основные виды движений организуются на полосе препятствий — «тренирующая игровая дорожка», которая позволяет выполнить до 10 движений. Такие занятия рекомендуется проводить 1 раз в месяц (восьмое занятие месяца) для определения результатов коррекционно-развивающей работы по физической культуре. Эти занятия выполняют контрольно-учетную функцию.

В заключение следует отметить, что, независимо от особенностей проведения физкультурных занятий с дошкольниками, имеющими ЗПР, они должны включать в себя специальные коррекционные упражнения для развития общей

и мелкой моторики, функций равновесия, ориентировки в пространстве, зрительно-моторной координации движений. Рекомендуемая частота проведения физкультурных занятий — 3 раза в неделю (одно из которых на воздухе).

Литература

1. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. М., 1968.
2. Бардиер Г., Розман И., Чередникова Г. Я хочу! Психологическое сопровождение естественного развития маленьких детей. СПб., 1996.
3. Готовимся к школе: программно-методическое оснащение коррекционно-развивающего воспитания и обучения дошкольников с ЗПР / Под ред. С.Г. Шевченко. М., 1998.
4. Занозина А.Е., Гришанина С.Э. Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6—7 лет. М., 2008.
5. Каданцева Г.А. Взаимосвязь познавательной и двигательной активности детей 6 лет // Теория и практика физической культуры. 1993. № 11, 12.
6. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития: Пособие для практ. работников дошк. образоват. учреждений / Под общ. ред. Е.М. Мاستюковой. М., 2004.

Роль родителей в физическом оздоровлении дошкольников

Казина О.Б.,

*инструктор по физической культуре д/с № 237,
г. Ярославль*

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым — это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением, ведь это значит заложить фундамент в развитии здорового поколения в будущем.

Проанализировав состояние здоровья детей нашего детского сада, мы провели анкетирование родителей, показавшее, что 68% из них нуждались в консультациях и рекомендациях. Всего 12% родителей отметили определяющую роль семьи в укреплении и сохранении здоровья, поэтому мы сделали вывод о необходимости активизации родительской роли в физическом воспитании детей, ведь именно семья, ее образ жизни во многом определяют состояние здоровья детей.

Были определены основные направления работы.

Во-первых, созданы условия для развития и оздоровления ребенка. В нашем детском саду имеются оснащенный современным оборудованием спортивный зал, площадка для проведения занятий на воздухе. В групповых комнатах есть физкультурные уголки.

Во-вторых, разработаны новые формы тесного взаимодействия с родителями:

- деятельность детей и взрослых в детском саду: физкультурные занятия, развлечения и праздники, элементарный туризм;
- в семье: утренняя гимнастика, подвижные игры, игровые упражнения, комплексы упражнений по профилактике осанки и плоскостопию у детей.

Чтобы решить проблему оздоровления детей, необходимо установить доверительные деловые контакты со взрослыми, участвующими в процессе воспитания. Эта работа предполагает несколько этапов.

Первый этап — знакомство с родителями, установление с ними доверительных отношений.

Второй этап — знакомство с жизнью семьи, ее интересами, проблемами, трудностями в воспитании здорового ребенка.

Эффективность взаимодействия педагога с родителями во многом зависит от изучения семейного микроклимата. Для этого необходимо использовать такой метод, как анкетирование, которое помогает:

- получить информацию о ребенке, его жизни в семье;
- обеспечивать единство воспитательного процесса в семье и детском саду;
- анализировать качество проводимой работы с родителями — насколько усилия педагогов детского сада помогают родителям и детям в воспитании здоровых детей.

Третий этап — формирование установки на сотрудничество. Здесь можно предложить следующие формы работы: анкетирование родителей с целью выявления знаний и умений по воспитанию здорового ребенка, ознакомление родителей с результатами обследования, индивидуальные и групповые консультации, рекомендации, выставки, открытые занятия.

Четвертый этап — организация открытых мероприятий, причем родителям предлагают не только педагогические занятия, но и осуществляют практическую подготовку по вопросам воспитания.

На этом этапе предлагаем следующие формы работы: совместная спортивная деятельность с детьми и родителями — занятия, развлечения, походы, Дни здоро-

вья и т.д.; консультационная помощь специалистов; составление индивидуальных планов оздоровления совместно со специалистами и родителями.

Ознакомившись с условиями жизни семьи, можно сделать вывод, что взрослые по отношению к физическому развитию ребенка, здоровому образу жизни условно делятся на следующие группы.

К *первой группе* относятся взрослые, недооценивающие значение физического воспитания детей, не уделяющие должного внимания этому вопросу. В этом случае необходима индивидуальная работа.

Родители, относящиеся ко *второй группе*, разделяют взгляды на воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни, но им не хватает знаний и опыта, они испытывают дефицит свободного времени в связи с загруженностью работой; у них отсутствует желание заниматься ребенком. Большинство родителей с такими установками полагаются на работу детского сада.

Третью группу составляют взрослые, с удовольствием занимающиеся с детьми физкультурой, стремящиеся воспитать здорового ребенка. Они становятся опорой в работе инструктора с родителями, занимают активную позицию в жизни детского сада. Их опыт можно использовать в работе с другими группами родителей.

Таким образом, инструктор, разделив взрослых на условные группы, может осуществить диф-

ференцированный подход в работе с семьями воспитанников.

Пути установления сотрудничества со взрослыми первой и второй групп:

1) предоставить возможность наблюдать своего ребенка на групповых совместных занятиях, открытых занятиях, праздниках, развлечениях;

2) проводить групповые консультации, беседы, основная цель которых — информировать о формировании двигательных навыков, активном влиянии воспитания на развитие физических качеств; эти формы работы дают возможность обеспечить оптимальные условия воспитания как в детском саду, так и дома, наметить пути оказания действенной помощи, ответить на возникающие у родителей вопросы по физическому воспитанию;

3) предоставлять родителям литературу из педагогической библиотеки дошкольного учреждения;

4) привлекать родителей оказывать помощь в подготовке спортивных мероприятий (например, принять участие в судействе соревнований).

Взрослые третьей группы помогают инструктору, их опыт в физическом воспитании детей нужно предлагать для изучения и применения всем остальным. Это может быть организация фотовыставки «Делимся семейным опытом воспитания здорового ребенка», оформление альбомов с короткими рассказами о физическом воспитании детей в семье, организация конкурсов на

самые интересные спортивные подвижные игры с участием детей и родителей и т.д.

Организация совместных физкультурных занятий

Цель совместных физкультурных занятий — формировать двигательные навыки и умения у детей и педагогическое просвещение родителей, дать возможность родителям заниматься физкультурой вместе с детьми; создать атмосферу радости от совместной двигательной деятельности, снизить дефицит общения.

Медико-педагогический контроль совместного физкультурного занятия показал, что физическая нагрузка, ее распределение по частям занятия соответствует нагрузке обычного физкультурного занятия.

Отличительная особенность совместных занятий детей и взрослых состоит в том, что взрослые помогают инструктору, и каждый из них — тренер своего ребенка. В результате отмечаются повышение активности занимающихся и высокая эффективность занятий.

В чем же заключается подготовка родителей к таким физкультурным занятиям? В занятии принимают участие от одного до четырех родителей (можно и больше, если позволяет помещение спортивного зала), одетых в спортивную форму. Вначале проводится беседа с родителями, во время которой инструктор сообщает содержание и поясняет действия взрослых (например, указывает, кто и где страхует

детей, объясняет правильную технику выполнения движений, правила игр).

Во вводную часть входят различные виды ходьбы, бега, прыжков, танцевальные движения.

В основную часть входят: развивающие упражнения (ОРУ), упражнения, направленные на выработку правильного положения головы, плеч, других частей тела. Взрослые следят за правильным выполнением упражнений детьми и сами выполняют их. Затем предлагается выполнить основные движения с использованием различного спортивного оборудования. В этой части занятия также можно использовать ритмические движения, развивающие грациозность. Родители выполняют упражнения вместе с детьми.

Здесь же можно использовать элементы акробатики, направленные на развитие ловкости, быстроты, реакции, гибкости. В таких случаях детей необходимо страховать, чтобы обеспечить полную безопасность. Участие родителей на занятии дает возможность использовать упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и кубе, силовые упражнения на турнике и кольцах.

В конце основной части используются подвижные игры, эстафеты, спортивные игры, в которых участвуют и взрослые. Необходимо учить ребенка уметь проигрывать (ведь все не могут быть первыми, поэтому следует учитывать и возможность оказаться на последнем месте, если другие будут более проворными).

Родители во время игр могут заниматься на тренажерах, выполнять общеукрепляющие упражнения либо принимать участие в играх, эстафетах.

В заключительной части взрослые и дети выполняют упражнение на дыхание, участвуют в спортивных играх.

Дети, по наблюдениям педагогов, психолога, медицинских работников, на совместных занятиях всегда старательно выполняют все движения, активны, самостоятельны, инициативны, стараются получить положительную оценку взрослых — не только педагогов, но и в первую очередь родителей. Родители поддерживают детей, своим поведением показывают, что готовы порадоваться успехам ребенка, посочувствовать в случае неудачи, и это способствует развитию у ребенка уверенности в себе, самоуважения, чувства собственного достоинства. Кроме того, они наблюдают за детьми на занятиях, что дает возможность увидеть результаты воспитательно-образовательного процесса, осознать особенности личности ребенка и его индивидуальность. Совместные занятия дают возможность понять проблемы в физическом развитии и мотивируют родителей на взаимодействие со специалистами детского сада.

Физкультурные праздники и развлечения

Главная цель спортивных праздников, досугов — удовлетворить природную потребность детей в

движении, воспитывать желание систематически заниматься физкультурой и спортом, приобщать к здоровому образу жизни, формировать основы праздничной культуры.

Такие праздники укрепляют взаимоотношения взрослых и детей, наполняют их теплотой, пониманием, способствуют повышению авторитета родителей (дети видят, как красиво родители выполняют упражнения, быстро бегают, ловко играют, гордятся сильными папами и грациозными мамами, подражают им).

Содержание праздника включает эстафеты, игровые задания, подвижные игры и т.д., где взрослые выступают в паре с ребенком, с группой детей. Участие в соревнованиях способствует повышению интереса к физическим упражнениям, формируют выносливость, смекалку, ловкость, решительность, учат детей оценивать свои возможности и управлять своим поведением. Дети осознают, что успех команды зависит от их скорости, сообразительности и организованности играющих, ответственности каждого за всех.

Дети любят праздники, а когда рядом папа и мама — это праздник вдвойне. Совместные праздники с родителями надолго остаются в памяти взрослых и детей.

Элементарный туризм

Туризм — одна из форм физического воспитания детей, кото-

рая обладает всеми необходимыми компонентами для сохранения и укрепления здоровья. Это общение с природой, смена обстановки, психологическая разгрузка и физическая активность. Туризм прост в организации, доступен для людей любого возраста, вместе с тем, он является естественным и посильным видом спорта, поскольку нагрузки в нем хорошо дозируются и соотносятся с физическими возможностями участников. Он развивает такие прекрасные черты человеческого характера, как коллективизм, дисциплинированность, упорство, настойчивость. В последние годы получил развитие семейный туризм. Такие путешествия укрепляют дружеские отношения между родителями и детьми.

В детском саду применяются походы в лес, к озеру и т.д. Их цель — оздоравливать организм, прививать навык ориентировки на местности, умение разбираться в карте-схеме маршрута, знакомить с родным краем, воспитывать любовь к родной природе, земле.

Подготовка к туристскому походу начинается с совместной с родителями, воспитателями, инструктором по физическому воспитанию разработки маршрута похода, определяются места остановок, обсуждается необходимое снаряжение. При выборе маршрута учитываются возраст детей, степень физической под-

готовки, природные и климатические условия. Маршрут похода должен быть интересным для дошкольников в познавательном отношении, способствовать укреплению здоровья, улучшению физического развития. План и маршрут согласовываются с медицинскими работниками. В результате совместного обсуждения составляется и рисуется схема. Длительность похода должна быть от 2 до 4 ч. По окончании похода подводятся итоги. Одна из задач этого обсуждения — определить недостатки в подготовке и проведении для исправления их в дальнейшем. Свои впечатления дети выражают в рисунках, поделках, родители совместно с детьми устраивают выставки, оформляют фотоальбомы.

Профилактика нарушения осанки и плоскостопия

Работу по формированию правильной осанки и профилактике ее нарушений должны вести не только врачи и педагоги, но и, конечно, родители. Детей вместе с родителями приглашают на консультации и занятия, где врач ЛФК и инструктор по физическому воспитанию показывают специальные упражнения. Физкультурные занятия в детском саду проводятся 3 раза в неделю. Этого недостаточно для профилактики нарушения осанки и

плоскостопия, кроме того, нужно в повседневной жизни следить за правильным положением тела, создавать необходимые условия и в семье (спать на жесткой постели, подушка не должна быть высокой и т.п.). Учитывая, что формирование правильной осанки — процесс продолжительный, требующий систематической работы, родителям рекомендуется заниматься с ребенком ежедневно, за исключением тех дней, когда профилактика проводится в детском саду.

В результате проделанной работы:

- повысился уровень физической подготовленности детей, прослеживается динамика темпов роста их физических качеств;
- снизилось количество детей с ортопедической патологией;
- наблюдается снижение заболеваемости.

Учитывая интересы, способности, состояние здоровья, врач и инструктор по физическому воспитанию рекомендуют детям старшего дошкольного возраста заниматься в спортивных секциях, с которыми детский сад тесно сотрудничает долгое время. Многолетний опыт работы показывает, что результат занятий спортом бывает высоким, когда есть взаимодействие между семьей, детским садом и спортивной школой.

Территориальный смотр-конкурс по физической культуре и безопасности жизнедеятельности в ДОУ

Петрова И.В.,

главный специалист Отдела детских дошкольных учреждений Администрации муниципального района «Город Краснокаменск и Краснокаменский район» Забайкальского края

Педагогические работники ДОУ г. Краснокаменска и Краснокаменского р-на используют огромный потенциал семейного воспитания и считают, что именно родители должны с раннего возраста прививать детям взгляды и навыки, соответствующие требованиям здорового образа жизни и грамотного развития личности. Поэтому семья — наш основной социальный партнер, которому мы готовы оказать методическую и психологическую помощь в стенах ДОУ.

Очень важно создать в городе позитивное отношение к вопросам укрепления здоровья. Уверены, что конкурс, в который активно включились ДОУ, инструкторы по физической культуре, воспитатели, специалисты, существенно поможет в пропаганде здорового образа жизни, консолидации усилий государственных институтов здравоохранения, дошкольного образования, образования родителей в деле сохране-

ния здоровья детей, а также будет способствовать инициированию лучшего педагогического опыта в массовую практику детских садов Забайкальского края по физическому воспитанию и основам безопасности жизнедеятельности личности.

Предлагаем ознакомиться с материалами по организации и проведении смотра-конкурса по созданию единой системы здоровьесберегающей среды в учреждениях дошкольного образования (приложения 1—8).

Приложение 1

Положение о территориальном смотре-конкурсе физического воспитания и основ безопасности жизнедеятельности детей в ДОУ

Цель: формировать культуру здоровья и безопасности детей, педагогов, родителей в учреждениях дошкольного образования г. Краснокаменска и Краснокаменского р-на.

Задачи:

- определить наиболее эффективные организационные методы работы по формированию культуры здоровья и безопасности детей в ДОУ;
- привлечь педагогов и родителей к совместной научно-исследовательской деятельности;
- обобщить и инициировать наиболее яркий и результативный опыт работы ДОУ, педагогов и инструкторов по физическому воспитанию;
- представить материалы победителей конкурса на областной конкурс.

Участники смотра-конкурса

Приглашаются педагогические коллективы ДОУ города, района, воспитатели, инструкторы по физическому воспитанию.

Номинации

1-я группа — ДОУ города.

2-я группа — ДОУ района.

3-я группа — инструкторы по физической культуре без обучения плаванию, инструкторы по физической культуре с обучением плаванию.

4-я группа — воспитатели ДОУ.

Сроки проведения: смотр-конкурс проводится в три этапа.

1-й этап — территориальный (теоретический)

С «_____» _____ по «_____» _____

Программа:

- разбор положения о конкурсе внутри ДОУ (сентябрь);

- создание единой системы здоровьесберегающей среды в ДОУ (работа над конкурсными материалами) (сентябрь—октябрь);
- участие ДОУ и педагогов в городском семинаре-практикуме по теме «Духовно-развивающий потенциал игровой деятельности дошкольников в решении проблем формирования культуры здоровья и культуры безопасности в современных условиях ДОУ и семьи»;
- подготовка ДОУ и педагогов к тематической проверке «Организация игровой деятельности детей в условиях единой здоровьесберегающей среды» (октябрь);
- участие ДОУ города в организации и проведении районных курсов повышения квалификации воспитателей на базе Краснокаменского представительства (октябрь);
- участие педагогов ДОУ в аттестации (сентябрь — октябрь, февраль — май).

2-й этап — территориальный (практический)

С «_____» _____ по «_____» _____

Программа:

- практическое представление форм, методов работы ДОУ, педагогов с детьми (октябрь);
- работа оргкомитета по отбору материалов, по подведению итогов, награждению (с _____ по _____);

- анализ, составление отчета по организации и проведению смотра-конкурса в городе, обобщение итоговых материалов по номинациям, работа по представлению опыта работы ОДДУ (с _____ по _____);
- представление материалов в область до _____ 20____ г.

3-й этап — областной

Заочный тур (февраль): отбор и ранжирование материалов членами большого жюри по номинациям смотра-конкурса.

Проведение конференции (март): научно-теоретическая часть (доклады, выступления, представляющие защиту методической системы образования и формирование культуры здоровья и безопасности личности).

Практическая часть (март): «Мастер педагогического труда по формированию культуры здоровья и безопасности личности».

Руководство проведением смотра-конкурса

Организация и проведение территориального этапа смотра-конкурса осуществляется ОДДУ.

Состав оргкомитета смотра-конкурса

Председатель смотра-конкурса — _____
ФИО

Члены организационного комитета

(ФИО педагогов)

Подведение итогов смотра-конкурса

Подведение итогов будет проводиться по заявленным номинациям согласно первому и второму этапам.

Награждение

Оргкомитет и жюри определяют победителей городского смотра-конкурса. Все участники награждаются дипломами. Учредитель конкурса и спонсоры устанавливают специальные призы победителям.

Приложение 2

В областной оргкомитет Заявка

На участие МОУО в региональном туре областного смотра-конкурса организационных форм и методов работы по физическому воспитанию и основам безопасности жизнедеятельности как фактора формирования культуры здоровья и безопасности личности детей в учреждениях дошкольного образования.

Учреждение	Номинация	ФИО участника	Должность	Педагогический стаж	Стаж муниципального служащего

В областной оргкомитет**Заявка**

На участие в региональном туре областного смотра-конкурса организационных форм и методов работы по физическому воспитанию и основам безопасности жизнедеятельности как фактора формирования культуры здоровья и безопасности личности детей в учреждениях дошкольного образования.

ДОУ №	Но- мина- ция	Юри- диче- ский адрес	Ли- цен- зиро- вание	Аттеста- ция, госу- дарствен- ная аккре- дитация	Заве- дую- щий	Количество		
						групп	де- тей	педа- гогов

В областной оргкомитет**Заявка**

На участие в смотре-конкурсе МДОУ.

№ п/п	Но- мина- ция	ДОУ	ФИО участ- ника	Долж- ность	Педагогиче- ский стаж	Обра- зова- ние	Катего- рия, раз- ряд

Приложение 3

**График проведения 1-го этапа (теоретического)
смотра-конкурса физического воспитания и основ безопасности
жизнедеятельности детей в ДОУ г. Краснокаменска
и Краснокаменского р-на**

№ п/п	ДОУ	ФИО участников, должность	Но- мина- ция	Количе- ство ма- териалов	Число, месяц	Место про- ведения

Оценка материалов к конкурсу в номинации «Дошкольное образовательное учреждение»

Показатели*	Балл	Дошкольные образовательные учреждения (балльная и словесная оценка)		
		ДОУ № 3	ДОУ № 4	ДОУ № 5
1	2	3	4	5
Оформление отчетных материалов (файловая папка, электронный вариант, видео, аудио, CDR-диск); технические требования к оформлению, в трех экземплярах (г. Чита, ОДДУ, ДОУ); логотип, эмблема по ОБЖ; введение — соблюдение требований к его написанию; структура материалов	3—5			
Творческое оформление (авторский подход, новизна, схемы, таблицы, фото, наполняемость и т.п.)	3—5			
Нормативная правовая база (федеральные законы, постановления, приказы Правительства РФ, приказы по ДОУ, локальные акты в ДОУ, договоры, инструкции): картотека, мероприятия по выбору руководителя на конкретные документы и т.п.	5—30			
Создание условий, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья и безопасности каждого участника образовательного процесса: — организация горячего питания; — психогигиенические мероприятия на занятиях и в режиме дня; — проведение тренировок по правилам эвакуации при возникновении различных ЧС	15			
Разработка и апробирование здоровьесберегающей модели образования, определение наиболее эффективных форм и методов работы по формированию культуры здоровья и безопасности личности в ДОУ;	15			

Продолжение табл.

ИФ

№ 3, 2010

Взаимодействие со специалистами

83

1	2	3	4	5
— применение современных здоровьесобразовательных технологий; — оптимальная организация режима работы ДОУ; — образовательная деятельность по формированию навыков безопасного существования				
Создание системы профилактической работы, направленной на улучшение состояния здоровья и безопасности в ДОУ: — инструктажи с сотрудниками; — игровые инструктажи с детьми (разработка и проведение); — собеседование с воспитателями, младшими воспитателями, МОП; — оформление санитарных бюллетеней; — профилактика инфекций верхних дыхательных путей, бронхита, пневмонии; — профилактика острых кишечных инфекций; — сезонная профилактика простудных заболеваний; — профилактика гриппа; — массаж грудной клетки; — физиотерапевтические методы; — лечебное питание; — сквозные проветривания, генеральные уборки; — мини-туризм; — витаминотерапия третьих блюд витамином С; — беседы с детьми (разнообразие, планы бесед и т.п.); — анкетирование родителей по ОБЖ, ЗОЖ, ПДД (разнообразие, качество, видовая тематика); — работа с родителями по профилактике ПДД, ПБ, ОБЖ;	85			

1	2	3	4	5
— профилактические позитивные программы (памятки, проекты, рекомендации, составленные педагогом-психологом, медиками, специалистами по физическому воспитанию, старшими воспитателями и др.); — степень участия в профилактической работе детей дошкольного возраста, родителей (продукты детского творчества: стихи, рассказы, рисунки, поделки; анализ детского творчества)				
Программно-методическое обеспечение ДОУ по безопасности дошкольников. Соответствие современным требованиям. Реализация комплексных и парциальных программ, методических пособий и комплексов	5			
Кадровое обеспечение. Обеспеченность и профессиональный уровень педагогов: — кадровый состав педагогов; — информационный банк данных ППО по вопросам физического воспитания, ОБЖ, ЗОЖ, валеологии, экологии; — самообразование педагогов по вопросам здоровьесбережения и ОБЖ детей и своего собственного; — повышение квалификации педагогических кадров по вопросам физического воспитания, ОБЖ, ЗОЖ, валеологии, экологии; — рабочая программа и учебный план по курсу «Валеология»	25			
МТБ и предметно-развивающая среда ДОУ и ее потенциал в решении проблем формирования культуры здоровья и культуры безопасности: — фактическое состояние обеспеченности ТСО и управления ДОУ и ее перспектива; — фактическое состояние средств индивидуальной защиты органов дыхания и кожи; — стенды по ОБЖ;	95			

Продолжение табл.

ИФ

№ 3, 2010

Взаимодействие со специалистами

85

1	2	3	4	5
— плакат; — статистические макеты, муляжи, модели, тренажеры по обучению детей, родителей, педагогов основам ГО, ОБЖ, ПБ, ДДТ, ЗОЖ; — видеофильмы; — программные продукты; — работа руководства ДОУ по созданию и развитию учебно-материальной базы; — оснащение методического кабинета по вопросам смотра-конкурса и организация работы по теме конкурса; — организация групповых уголков безопасности; — спортивное и игровое оборудование для развития двигательной активности детей и знаний ОБЖ; — перечень материалов и оборудования игровых площадок с учетом высокой активности детей в играх; — перечень оборудования для ДОУ, позволяющий организовать образовательный процесс с учетом разнообразия программ; — предметно-развивающая среда в ДОУ				
Организационно-методическое сопровождение. Методическая и научно-исследовательская база: — научно-исследовательская и ОЭД, направленная на решение проблем формирования культуры здоровья и культуры безопасности; — совместная исследовательская деятельность педагогов, детей, родителей; — организация мониторинга сформированности культуры здоровья, культуры безопасности у детей; — формы, методы, средства организации работы с детьми с отклонениями в состоянии здоровья в ДОУ;	25			

1	2	3	4	5
— формы, методы, средства по осуществлению охраны жизни и здоровья детей, противопожарной и техногенной безопасности, предупреждения ДДТ, обеспечение безопасности и усиления бдительности при угрозе террористических актов				
Взаимодействие ДОУ с другими ведомствами. Формы и методы в решении основных задач конкурса. Взаимодействие ДОУ с другими организациями в решении укрепления здоровья детей и повышения их культуры безопасности				
Взаимодействие ДОУ с семьей. Степень привлечения родителей в жизнедеятельности ДОУ для решения проблем формирования культуры здоровья и культуры безопасности. Организация работы с семьей: формы сотрудничества	5			
Проектирование и прогнозирование. Проектирование путей изучения, реализации программ, ППО, технологий, методик по укреплению здоровья и культуры безопасности	5			
Практическое обеспечение конкурсных материалов: — здоровьесберегающая среда ДОУ; — методическое образовательное пространство; — образовательный процесс; — взаимодействие с организациями	20			
Итого	325			

* Здесь и в приложениях 5, 7, 8 оценка происходит побалльно: 1 балл — средний уровень, 2 — хороший уровень, 3 — высокий уровень.

**Оценка материалов к конкурсу в номинациях «Инструктор по физической культуре»,
«Инструктор по плаванию», «Воспитатель ДОУ»**

Показатели	Балл	Дошкольные образовательные учреждения (балльная и словесная оценки)		
		ДОУ № ____ Воспитатель ДОУ	ДОУ № ____ Инструктор по плаванию	ДОУ № ____ Инструктор по физической культуре
1	2	3	4	5
Оформление отчетных материалов (файловая папка, электронный вариант, видео, аудио, CDR-диск); технические требования к оформлению, в трех экземплярах (г. Чита, ОДДУ, ДОУ); логотип, деятельность педагога; структура материалов	3—5			
Творческое оформление (авторский подход, новизна, схемы, таблицы, фото, наполняемость и т.п.)	3—5			
Нормативная правовая база (инструктивно-нормативная документация по курсу ОБЖ, физическому воспитанию; нормативные правовые документы педагога ДОУ)	5—10			
Уровень профессиональной подготовки и квалификации (образовательный ценз): — образование и стаж; — периодичность повышения квалификации; — тема, над которой работает педагог; — активность педагога в инициировании решения вопросов, проблем конкурса;	11			

1	2	3	4	5
— знание традиционных эффективных средств; — знание основ формирования духовно-нравственной культуры ребенка; — концептуальные основы планирования системы работы по физической культуре и ОБЖ инструктором по физическому воспитанию, воспитателем				
Учебная деятельность (программно-методическое обеспечение учебно-воспитательного процесса): — сочетание программ; — перспективное планирование системы работы по задачам курса; — динамика уровня обученности воспитанников; — степень владения современными образовательными технологиями и их применение в учебно-воспитательном процессе; — качество документов учета достижений детей; — создание мотивации и поддержание интереса у воспитанников к ЗОЖ и ОБЖ; — программно-методическое обеспечение работы с детьми с отклонениями в состоянии здоровья; — рациональная организация двигательной активности, создание оптимальных условий для детей	40			
Внеурочные организационные формы (нерегламентированная деятельность педагогов и организация дополнительного образования): — программное обеспечение дополнительного образования;	20			

Окончание табл.

1	2	3	4	5
— количество и качество организованных и проведенных мероприятий вне учебной деятельности, охват детей; — взаимодействие с другими педагогами; — организация профилактических мероприятий с использованием максимальных разнообразных, неформальных, творчески нестандартных форм и методов организации воспитательного процесса				
Самообразовательная деятельность педагога: участие в работе МО, конференциях, семинарах. Методическая карта профессионального мастерства	5			
Портфолио педагога ДОУ, инструкторов по физическому воспитанию. Конкурентоспособность педагогов ДОУ. Профессиональная презентация педагога ДОУ через портфолио	10			
Итого	96			

Приложение 6

**График проведения 2-го этапа (практического) смотра-конкурса
физического воспитания и основ безопасности жизнедеятельности детей в ДОУ
г. Краснокаменска и Краснокаменского р-на**

№ п/п	ДОУ №	ФИО педагогов, должность	Название мероприятия	Цель	Число, ме- сяц, время	Возрастные группы	Место про- ведения

Оценка смотра-конкурса в номинации «Дошкольное образовательное учреждение»

Показатели	Балл	Дошкольные образовательные учреждения (балльная и словесная оценки)		
		ДОУ №2	ДОУ №2	ДОУ №2
1	2	3	4	5
Организационно-методическая деятельность ДОУ в проведении открытого мероприятия: — методический сценарий (тема, наличие целей, задач, подготовка, предварительная работа, ход, результат); методическая грамотность его составления; — подготовка помещения для проведения (оформление, соблюдение санитарно-гигиенических требований, соответствие целям и задачам конкурса); — особенности предметно-развивающей среды (подбор инвентаря, игрушек, игр, оборудования, соответствие возрасту, интересам, теме конкурса, информативность, содержательность, разнообразие, привлекательность и доступность всей предметно-пространственной среды); — организация работы с детьми, сотрудниками, родителями (своевременность, собранность, продуманность этапов реализации, количество вовлеченных детей, родителей, педагогов; использование персонажей, сюрпризов, внешний вид, одежда детей, конкурсное сопровождение: эмблемы, приветствия, если есть, и т.д.); — командность участников конкурса (интеграция работы специалистов ДОУ, целостность показательного мероприятия, творческая презентация и импровизация, профессиональная культура педагогов, использование здоровьесберегающих и инновационных технологий)	15			

Окончание табл.

1	2	3	4	5
Методика и технология проведения открытого мероприятия: — форма проведения; — динамичность; — соответствие требованиям современной дидактики и организации здорового досуга в организованных формах обучения; — культура и грамотность ведения (голос, интонационная выразительность, умение действовать в ситуации возможного «неожиданного» случая, свобода действий, уверенное владение текстом и т.п.); — активность детей, педагогов, соучастие в общем деле, привлечение болельщиков; — общее затраченное время, познавательный интерес, мотивация детей, желание участвовать в совместных играх, презентации; — знания, умения и навыки детей по ПДД, ОБЖ, ЗОЖ и др.	18			
Значимость мероприятия и возможность его применения в широкой практике (возможность переноса в новые условия; эффективность, качество проведения, новизна, взаимодействие с семьей, оригинальность, профессионализм)	1—3			
Итого	36			

Оценка практической части смотра-конкурса в номинациях «Инструктор по физической культуре», «Инструктор по плаванию», «Воспитатель ДОУ»

Показатели	Балл	Дошкольные образовательные учреждения (балльная и словесная оценки)		
		ДОУ № ____ Воспитатель ДОУ	ДОУ № ____ Инструктор по плаванию	ДОУ № ____ Инструктор по физической культуре
1	2	3	4	5
Организационно-методическая деятельность воспитателя и инструктора по физической культуре в проведении открытого мероприятия: — методический сценарий (тема, соответствие целей, задач теме конкурса, подготовка, предварительная работа, ход, результат); методическая грамотность его составления; — подготовка помещения (оформление, соблюдение санитарно-гигиенических требований, соответствие целям и задачам конкурса); — особенности предметно-развивающей среды (учебные, наглядно-дидактические пособия, материалы, игры; информативность, содержательность, разнообразие, привлекательность и доступность в использовании во время работы с детьми); — организация работы с детьми (своевременность, длительность, рациональное размещение детей, посадка, чередование статических поз и динамических пауз, индивидуальная и дифференцированная работа с детьми, динамичность, активность в процессе организации работы и т.д.)	12			

Окончание табл.

ИФ

№ 3, 2010

Взаимодействие со специалистами

93

1	2	3	4	5
Методика и технология проведения открытого мероприятия: — форма проведения, ее целесообразность, разработанность; — система работы, предполагающая комплекс методических приемов, педагогических действий, которые обеспечивают эффективное решение воспитательно-образовательных задач (авторская технология, модифицированная, опыт педагога-новатора и т.д.); — оптимальность в определении места и времени применения каждого методического приема по решению вопросов ОБЖ, ЗОЖ, ПДД, валеологии, экологии, оригинальность методики; — предметная профессиональная компетентность, психолого-педагогическая и методическая культура (умение аргументировать свою позицию, задавать вопросы, отвечать на вопросы детей, умение вовлекать детскую аудиторию в дискуссию, владение специальной лексикой и т.д.); — профессиональное мастерство педагогов (наличие педагогических способностей: организаторских, коммуникативных, научно-исследовательских, психолого-педагогических, рефлексивных и т.д.), общая культура (внешний вид, манеры, педагогический такт), широкая образованность, психологическая грамотность, методическая подготовленность; — активность детей (познавательный интерес, мотивация, знания, умения и навыки детей по ПДД, ОБЖ, ЗОЖ, валеологии, экологии)	18			
Значимость мероприятия и возможность его применения в широкой практике (системность в образовательном процессе, планирование, место в режиме дня, эффективность, качество проведения, новизна, взаимодействие партнеров по образовательному процессу, оригинальность, профессионализм)	1—3			
Итого	33			

Влияние спортивных игр на физическую подготовку детей 6–7 лет к школе

Храмцова О.И.,

*инструктор по физической культуре МДОУ ЦРР —
д/с «Золушка», г. Абакан, Республика Хакасия*

Подготовка детей к овладению письмом — один из компонентов деятельности ДОУ, обеспечивающей преемственность воспитательно-образовательного процесса ДОУ и школы и облегчение перехода детей к выполнению социальной функции ученика. Успешное решение этой задачи возможно только при использовании всего потенциала дошкольного образования и взаимодействия всех педагогов учреждения. Их совместные усилия способны создать систему, гармонично воздействующую на личность ребенка и подготавливающую его к будущей деятельности. Физическая культура — неотъемлемая часть этой воздействующей системы.

На протяжении ряда лет (1985—1990) сотрудники факультета физической культуры Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена изучали проблему подготовки детей к школе и роли физической культуры в этом процессе.

Как педагогов, так и медицинских работников волнует ухуд-

шение здоровья детей при переходе к систематическому обучению. Исследования показали, что для большинства самый сложный предмет в начальной школе — письмо, так как этот вид учебного труда вызывает сложности у ребенка.

Двигательный компонент письма требует четкой координации движений, длительной фиксации суставов и, кроме того, связан со значительной статической нагрузкой, обусловленной неподвижной позой. Несовершенная нервная регуляция движений, слабое развитие мелких мышц руки, низкая выносливость по отношению к статическим нагрузкам у детей этого возраста усложняет овладение навыком письма.

Этот процесс подчиняется закономерностям формирования любого двигательного навыка. Чем богаче двигательный опыт ребенка, тем легче формируются двигательные навыки. Этот опыт успешно приобретается при выполнении физических упражнений — специально подобранных, методически правильно

организованных движений и сложных видов двигательной деятельности.

Для решения этих задач детям старшего дошкольного возраста предлагаются игры с элементами спорта — баскетбол, волейбол, футбол и теннис. Все они имеют одну общую особенность — взаимодействие с мячом. Мяч имеет форму шара. Никакое другое тело не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, которое дает полноту ощущения формы. Шар оптимально задействует все анализаторы. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются в работу при выполнении упражнений с мячом, усиливают эффект положительного воздействия на совершенствование точных движений рук и пальцев. Используя элементы спортивных игр на занятиях, дети привыкают к работе с мячами разных размеров, форм и текстур поверхностей, что развивает мелкую моторику рук. Цвет воздействует на психическое состояние ребенка и его физиологические функции.

В процессе обучения дети работают не только с профессиональными мячами, но и с другими предметами (кубики, мешочки с песком, мячи малого диаметра). Так, обучая игре в баскетбол, можно использовать при броске в корзину не только мяч, но и мешочки с песком, кубики. При

обучении игре в теннис рекомендуется отбивать мяч не только о ракетку, но ракеткой об пол, стену. Во время игры в волейбол можно заменить большой мяч на маленький. Его легче взять в руки и бросить. Отбивать удобнее большой мяч, нежели маленький. Все эти рекомендации расширяют зону обучения детей и влияют на формирование двигательного навыка.

В процессе физического воспитания развиваются разнообразные качества спортивно-игровой деятельности, в том числе необходимые для формирования графического навыка письма.

Координация движений — согласование работы всех мышц тела, в результате чего движения становятся размеренными, пластичными, экономными и при этом не заметно, что отдельные мышцы (антагонистические) действуют противоположно. Цельное движение, пусть даже самое простое, представляет собой сложные сочетания рефлексов, образующих один сложный двигательный рефлекс. Наличие обратной связи, т.е. сигнализации, поступающей в кору головного мозга во время движения, позволяет контролировать его выполнение и управлять им.

Поскольку координация движений развивается наиболее успешно в детском возрасте и сохраняется длительное время, степень развития зрительного и

двигательного контроля за движениями к моменту поступления в школу определяет успешность овладения письмом.

Развитию координации движений способствует применение различных физических упражнений системы «глаз—рука». Особенно полезны в этом отношении игры с мячом, обручем, палкой.

Любое ощущение обладает рядом характеристик, среди которых, помимо его качества, интенсивности, длительности, необходимо назвать еще и *пространственный компонент*. Различение пространства у ребенка складывается постепенно, становясь из смутного и отрывочного более четким и целостным. Дети сначала овладевают различением направлений по горизонтали и вертикали, затем правой и левой стороны. Далее образуется ориентация в окружающем пространстве, требующая закрепления связи между движением и словом. Особое значение для развития пространственных представлений у ребенка имеет образование систем связей между зрительным, слуховым и двигательным анализаторами в процессе предметных действий и игр. Этим требованиям полностью отвечают занятия физическими упражнениями с мячами.

Ориентация в пространстве начинается с различения направлений в собственном теле. В про-

цессе дошкольного воспитания именно на физкультурных занятиях дети больше всего упражняются в этой области. На таких занятиях требуется быстрое определение правой и левой стороны, переключение с одного направления на другое. Выполняя упражнения, дети постоянно сталкиваются с необходимостью измерительных действий. В таких условиях образуется связь пространственных представлений с количественными, развивается способность оперировать пространственными величинами в воображении.

Многие авторы настоятельно рекомендуют развивать глазомер детей путем разнообразных игровых действий с мячом, где кинестезия руки вместе со зрением активно включается в процесс измерения.

В самых различных видах деятельности человек сталкивается с задачей овладения объективно заданным в ней ритмом. А для этого ему необходимо иметь *чувство ритма* — способность, проявляющуюся при воспроизведении ритмически организованных элементов временного ряда.

Исследования показали, что чувство ритма развиваемо. Значительный вклад в решение этой задачи вносят физкультурные занятия, проводимые с дошкольниками, так как многие физические упражнения циклические.

Занимающимся необходимо постоянно осваивать ритмические структуры упражнений. Многообразие таких структур обогащает опыт ребенка. Счет, используемый инструктором при выполнении упражнений, также способствует чувству ритма. Включение в занятия движений под музыку повышает эмоциональный настрой, дает ребенку возможность раскрепоститься и самовыразиться.

Двигательный анализатор человека достигает очень высокого совершенства. Среди других функций движения пальцев руки имеют особое значение, так как влияют на развитие высшей нервной деятельности ребенка. Развитие *ручной умелости* осуществляется на различных занятиях. Однако слабо развитые мелкие мышцы кисти быстро приводят к утомлению. Часто дети отказываются от такой деятельности, мотивируя свое нежелание усталостью руки. В этих условиях возрастает роль физкультурных занятий, так как они помогают тренировать мелкие мышцы кисти в различных видах деятельности, в том числе игровой (подвижные игры, перекладывание мелких предметов в эстафетах, броски и ловля мяча). При таком подходе, даже если и приходится выполнять большое количество упражнений, развивающих мелкие мышцы кисти и координацию движений звеньев

руки, дети никогда не жалуются.

Различные виды деятельности требуют участия обеих рук. Исследователи говорят о необходимости развития как правой, так и левой руки и советуют выполнение действий с предметами распределять между ними. На физкультурных занятиях упражнения выполняются правой и левой рукой поочередно, что стимулирует развитие обеих рук. В этом также проявляется преимущество занятий физическими упражнениями с мячом.

Таким образом, в дошкольном возрасте необходимо развивать у ребенка координацию движений, пространственные представления, чувство ритма и ручную умелость для подготовки его к овладению письмом. А так как развитие этих качеств — задача физической культуры, то именно занятия физическими упражнениями с мячами вносят значительный вклад в подготовку детей к обучению в школе.

Конечно, катая, перебрасывая, отбивая и подбрасывая мячи, ребенок не научится писать. Но специально подобранные физические упражнения будут способствовать совершенствованию у ребенка координации движений, научат ориентироваться в пространстве и чувствовать ритм, разовьют руку, т.е. дадут ему все, что необходимо для успешного овладения этим сложным навыком.

Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания

Полунина Н.С.,

инструктор по физической культуре, г. Северодвинск

Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, развитии и укреплении здоровья дошкольников. Плавание помогает сформулировать физические качества и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма, улучшается адаптация к водной среде.

При поступлении в детский сад значительное количество детей имеет низкий уровень развития основных двигательных качеств. Современные дети испытывают дефицит двигательной активности. Существующая программа «Обучение детей дошкольного возраста плаванию» недостаточна для решения задач по воспитанию здоровой, эмоционально благополучной личности ребенка.

При включении в занятия плаванием элементов синхронного плавания нужно быть уверенным, что дошкольник обладает достаточным уровнем развития физических качеств и двигательной активности.

Цели:

- формировать, сохранять, укреплять физическое и психическое здоровье дошкольника, его эстетическое и художественное воспитание;
- обучать плаванию, развивать точные двигательные навыки, двигательную память.

Задачи:

- оптимизировать качество воспитания в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка;
- реализовывать систему эффективного закаливания;
- расширять кругозор через знакомство с различными видами спорта;
- приобщать к здоровому образу жизни;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью через усвоение правил техники безопасности на воде;

— вырабатывать психоэмоциональную устойчивость во время публичных выступлений и соревнований.

Обучение танцам на воде позволяет раскрыть творческие способности каждого ребенка, дает право участвовать в процессе создания танца. Отличительная особенность данной технологии — интеграция физических, эстетических, художественно-творческих и психоэмоциональных особенностей дошкольника, приобщение к здоровому образу жизни. Представляемая технология укрепляет здоровье детей и повышает уровень художественно-эстетического развития на основе реализации следующих принципов:

- индивидуального мониторинга;
- здоровьесберегающего обучения плаванию;
- личностно-ориентированного подхода;
- возрастной преемственности.

Обучение включает в себя несколько блоков:

- спортивный (дети знакомятся с различными видами водного спорта, олимпийским движением, закрепляют навыки в спортивных видах плавания);
- музыкально-ритмический (разучивают музыкально-ритмические композиции);
- театрально-игровой (знакомятся с жанром пантомимы и импровизации);
- конструктивный (знакомятся с терминологией, учатся читать схемы танца (см. рисунок)).

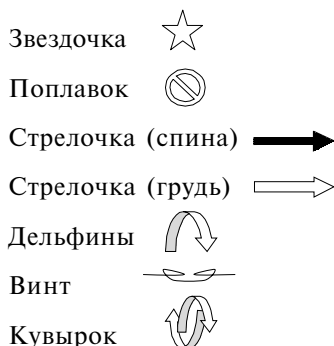


Рис. Схематичное изображение некоторых фигур

Танцевальные композиции на воде

Таинственная незнакомка
(муз. из к/ф «Шербурские зонтики»)

Стоя в шеренге по одному, дети держат обручи перед собой.

Поочередно поднимают обруч вверх.

Выполняют чередующие наклоны в правую и левую стороны (1 — вправо, 2 — влево, 3 — вправо и т.д.).

Перестраиваются в круг.

Опускают обручи один на другой в центр круга.

Поднимают правую руку вверх, левой держатся за обруч, выполняют упражнение «Звезда» на груди.

Поднимают левую руку вверх, правой держатся за обруч, выполняют упражнение «Звезда» на груди.

Поднимают обручи над головой выполняют кружение (вправо и влево).

Надевают обручи на себя, руки кладут на свой и соседний обручи.

Поднимают передний край обруча вверх, прогибаются назад.



Надавливают на передний край обруча, ложатся в положение «Звезда» на груди.

Перестраиваются по тройкам: одна — по правую сторону бассейна в шеренге по одному, вторая — по левую.

Встают лицом друг к другу.

Выполняют упражнение «Ласточка».

Цветочная фантазия

(П.И. Чайковский

«Вальс цветов»)

Дети встают в центре бассейна.

Поочередно поднимают руки вверх, слегка разводя их в стороны.

Опускают руки справа от себя.

Наклоняются вправо, поворот на 360°, руки слегка скользят по воде.

Выполняют упражнение «Ласточка» на правой ноге.

То же на левой ноге.

Перестраиваются в два круга.

Кладут ладонь на талию рядом стоящего в кругу.

Удерживая руки на талии, слегка прогибаются назад.

Через стороны поднимают руки вверх и соединяют их в центре круга.

Выполняют упражнение «Цветочек».

Выполняют упражнение «Распустился цветочек».

Встают, медленно кружатся, плавно поднимая руки вверх и опуская вниз.

Встают в общий круг, берутся за руки.

Через одного выполняют упражнение «Звезда» на спине.

Кружатся, расходятся в стороны по четыре человека.

Встают лицом к центру бассейна.

Выполняют упражнение «Ласточка».

Физкультурные занятия по ознакомлению старших дошкольников с организмом человека

Николашина И.В.,

воспитатель МДОУ д/с № 69, г. Полевской, Свердловской обл.

Скелет

Задачи:

- познакомить дошкольников с функцией скелета;
- через познание себя, частей своего тела воспитывать уважение и бережное отношение к себе;
- учить ощущать и чувствовать процесс движения любой частью тела;
- упражнять в основных видах движений, развивать ловкость, быстроту, гибкость в играх-эстафетах.

Оборудование: иллюстрации о строении человека, карточки к подвижной игре «Замри», по 2 скамьи, дуги, стойки, по 2 мата, коврика, шведская стенка.

* * *

Воспитатель. Ребята, сегодня мы с вами узнаем, что такое скелет.

Скелет — это опора нашего организма. Благодаря ему мы сохраняем форму. Если бы скелета не было, наше тело стало бы похоже на бесформенный мешок, с головой, безвольно болтающейся на тоненькой шее, и гибкими как

из пластилина руками и ногами.

Без скелета мы не смогли бы ступить и шагу, поднять руки. Они, как плети висели бы без движения. На какого сказочного героя похож скелет?

Дети. На Кошю.

А сейчас мы поиграем,
За туловищем понаблюдаем.

Мы увидим, как с помощью скелета наше тело принимает разные положения.

Проводится подвижная игра «Замри» (бег врассыпную, по сигналу «Замри!» дети принимают позу согласно графическому изображению (5—8 карточек)).

На место свободное вставайте,
Ритмические упражнения

выполняйте.

Дети ходят в колонне по одному, затем перестраиваются в колонну по двое.

Через центр зала в колонне по двое, кругом!

Чтобы не падать, человек должен быть гибким, ловким, уметь сохранять равновесие. В этом человеку помогает скелет.

В эстафеты поиграйте,
Гибкость, ловкость проявляйте.

За участие в эстафете команда
получает разрезную картинку.

Веселые кувырки. Дети добегают до мата, выполняют кувырок вперед, возвращаются обратно бегом. Кто еще недостаточно хорошо освоил кувырки или кому нельзя по медицинским показаниям — выполняют перекаты боком в группировке.

Пробеги — не упади. Дети ходят по рейкам лестницы, положенной на пол, бегают по скамье.

Воспитатель. Ребята, Кошечка Бессмертного нельзя убить мечом, потому что он состоит из одних костей. А что же можно сделать? (*Сломать.*) Если человек падает, у него может произойти перелом кости. Надо беречь свой скелет и стараться не падать.

Подлезь — залезь. Дети ползают по туннелю, подлезают попластунски под скамью, залезают на шведскую стенку, спускаются, обратно — бегом.

Воспитатель. Как надо держаться за перекладины, чтобы не упасть?

Дети отвечают.

Эстафета «Перенос больного».

Воспитатель. Ребята, если все же случилась беда и у человека сломалась кость, можно ли ему ходить? (*Нет.*) Надо лежать неподвижно и попросить о помощи.

Два невысоких ребенка ложатся на коврики — у них «перелом», каждый игрок команды по очереди перевозит больного вокруг стойки.

Подведение итогов: чтобы понять, какая команда победила, надо из выигранных частей сложить скелет. Если скелет получился, значит, команда победила.

Ребята, как вы думаете, что необходимо костям, скелету, чтобы они были крепкими и здоровыми, хорошо росли? (*Питание, витамины.*) Самое важное и необходимое вещество — кальций. Он находится во всех молочных продуктах. В каких, вы мне подскажите с помощью картинок.

Под музыку дети идут в обход зала, с ее окончанием выбирают картинку с изображением молочного продукта из множества других из обруча, лежащего в центре зала, и по очереди называют.

Воспитатель. Ешьте творог, пейте молоко и вырастайте большими и здоровыми, берегите свой скелет и свое здоровье.

Мышцы

Задачи:

- познакомить с функцией мышц;
- воспитывать уважение и бережное отношение к себе через познание себя, частей своего тела;
- научить правильному порядку выполнения общеразвивающих упражнений;
- учить ощущать и чувствовать процесс движения любой частью тела;

— упражнять в основных видах движений, развивать ловкость, быстроту, силу в играх-эстафетах.

Оборудование: иллюстрации, плакаты с изображением строения человека, схема порядка выполнения ОРУ, 8 стоек, по 4 гимнастических палки, коврика, набивных мяча, фитбола, лесенки.

* * *

Воспитатель. Ребята, что является опорой нашего организма? (*Скелет.*)

А что помогает нашим костям двигаться? (*Мышцы.*)

Во время движения мы тренируем наши мышцы — главные силачи нашего организма. Они прикреплены к скелету и заставляют его двигаться. Без этих двигателей и большие и маленькие кости были бы неподвижны. Мышцы туго переплетаются вокруг скелета и образуют наше тело. А теперь давайте подвигаемся и разогреем наши мышцы. Заставим их работать.

Вводная часть

Мы шагаем, мы шагаем,

Ходьба обычная (15 с).

Мышцы рук разогреваем.

Ходьба с заданиями для рук: попеременно сгибать и разгибать руки вверх от плеча; руки к плечам, вращение вперед и назад (45 с).

Ноги тоже разомнем,
Как лошадки мы пойдем.

Ходьба с захлестом ног назад, руки рывком назад на каждый шаг на уровне груди (15 с).

Мышцы туловища разогреем
На машине мы поедем.

Ползание на ягодицах (30 с).

Мы поднимем руки вверх,
Сразу станем выше всех.

Ходьба на носках, руки вверх, ладони соединить (15 с).

Паучками поползли
Стали, стали мы сильны.

Ползание с опорой на кисти и стопы, ягодицы поднять (30 с).

Будут мышцы разогреты,

Бег обычный (30 с).

Побежали быстро дети.

Бег с препятствиями (15 с).

Бег с захлестом (15 с).

Подскоки (15 с).

Ходьба на восстановление дыхания с движением рук: вдох через нос, выдох через рот (30 с).

Сегодня я хочу научить вас правильному выполнению упражнений для тренировки вашего тела. Посмотрите на схему. Здесь стрелками показано, с мышц какой части тела надо начинать тренировку. Кто мне подскажет? (*С мышц шеи, рук, плеч.*) А теперь вспомните упражнения для тренировки мышц шеи.

Дети показывают 2—3 разных упражнения, рук, плеч.

Аналогично вспоминаем упражнения для мышц туловища, ног.

Воспитатель поощряет детей, показывающих упражнения правильно.

Теперь, когда мы знаем порядок выполнения упражнений, давайте выполним любимую зарядку пингвинов.

Пингвины

«Пингвины здороваются». И.п. — о.с.: руки внизу, кисти в стороны; 1 — встать на носки, голову назад; 2 — и.п., голову уронить на грудь.

«Ножницы». И.п.: то же, руки в стороны; 1 — полуприсед, руки скрестить на груди; 2 — и.п.

«Пингвинята». И.п.: то же; 1 — полуприсед, руки махом вниз, за спину; 2 — и.п.

«Выпад». И.п. — о.с.: руки вниз; 1 — выпад вперед в полуприседе, руки в стороны; 2 — и.п.

«Окошки». И.п.: то же, руки согнуты перед грудью, кисти в кулаках сверху (предплечья закрывают лицо); 1 — широкий шаг вправо в полуприседе, с одновременным разведением рук в стороны, локти не опускать; 2 — и.п.

«Пингвины пьют». И.п.: стоя на коленях, руки за спиной в замок; 1 — наклон вперед, подбородком тянуться к полу, руки вверх; 2 — и.п.

«Кошка». И.п.: стоя на четвереньках; 1 — мах ногой назад;

2 — достать коленом одноименное плечо — 3 раза, то же другой ногой.

«Сели — легли». И.п.: сед; ноги согнуты в коленях, стопы на ширине плеч; 1—4 — лечь на спину, попеременно сгибая руки; 5—8 — и.п.

«Мост». И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища; 1 — ягодицы вверх; 2 — и.п.

«Уголок». И.п.: полулежа на спине, опора на предплечья, ноги согнуты; 1—2 — ноги поднять, выпрямить, развести в стороны; 3—4 — и.п.

И.п.: упор-присед; 1 — прыжком ноги назад выпрямить, живот опустить; 2 — и.п.

«Прыжки». И.п. — о.с.: 1 — ноги в стороны; 2 — захлест левой ногой; 3 — ноги в стороны; 4 — захлест правой ногой.

Воспитатель. Ребята, как и где можно проверить силу наших мышц, насколько они натренированы? (*В соревнованиях, кто дальше, больше.*)

Внимание, внимание!

Начинаются эстафетные соревнования.

Дети по четверкам (бумажным жетончикам) распределяются на команды.

Команды, на места!

Дети придумывают название команды по видам животных.

За победу в соревновании у команды будет накапливаться сила в виде гантели, и вы узнаете правила первой помощи — что делать, если повредили мышцу.

Плотоход

Дети сидя на коленях на коврик, энергично подтягиваясь руками, двигаются вперед.

Правило: «Если повреждена рука, она сильно болит, нужно держать ее как можно ближе к туловищу и стараться меньше ею двигать».

Прыгуны

Дети прыгают на фитболе.

Правило: «Лучше спокойно лежать и ждать, пока тебе не поможет кто-нибудь из взрослых, чем пытаться идти с поврежденной ногой».

Полоса препятствий

Нужно проползти под дугой, перешагнуть через воротики, попластунски проползти под скамьей, обратно — бегом.

Правило: «Покой особенно важен, когда повреждена спина или шея. Нужно лежать на спине плоско, как блин, и даже не пытаться двигаться, пока не придут на помощь».

Гонки с мячом

Все игроки команды ставят ноги шире плеч, у капитана в руке малый мяч. Он передает его спра-

ва в конец команды, последний с мячом проползает между ногами и игра повторяется.

Подведение итогов.

Воспитатель. Большие и мощные мышцы предназначены для грубой работы, а совсем маленькие — для тонкой.

Где у нас находятся маленькие мышцы? (*На пальцах, на лице.*) Давайте потренируем и их.

Пальчиковая гимнастика

Мы капусту рубим.

Дети делают резкие движения кистями вверх и вниз.

Мы морковку мнем.

Пальцы сжимают в кулаках, движения к себе и от себя.

Мы капусту солим,

Имитируют действие.

Мы капусту жмем.

Сжимают и разжимают пальцы.

Мимическая разминка «Облака»

Я долго всматривался ввысь

Дети прищуривают глаза, имитируют наблюдения.

И даже щурил глаз.

Улыбаются.

Вот облачко веселое

Смеется надо мной:

— Зачем ты щуришь глазки так, Какой же ты смешной.

Выражают грусть.

А вот другое облачко
Расстроилось всерьез
И каплями-дождинками
Расплакалось оно.
И вдруг по небу грозное

Выражают страх, лицо напряжено.

Страшилище летит
И кулаком громадным
Сердито мне грозит.
А маленькое облачко
Над озером плывет

Выражают удивление.

И удивленно облачко
Приоткрывает рот.

Воспитатель. Занимаясь физкультурой, вы укрепляете свои мышцы, делаете их сильными и здоровыми.

Что нужно мышцам для роста, силы и здоровья? (*Питание, отдых, тренировка.*)

Что произойдет с человеком, если он совсем не будет двигаться? (*Заболеет, ослабнет.*)

Что такое мышцы? (*Это двигатели организма.*)

Сердце человека

Задачи:

- познакомить с работой человеческого сердца;
- показать значение сердца и крови для жизни человека;
- формировать осознанное отношение к выполнению упраж-

нений и игр, которые наиболее полезны для укрепления сердечной мышцы.

- обучить правилам поведения, обеспечивающим сохранность здоровья сердечной мышцы;
- закреплять навык самостоятельного выполнения ОРУ.

Оборудование: рисунок сердца, схема строения человека и кровеносной системы, мячи, набор дидактических материалов «Летние и зимние виды спорта», схема порядка выполнения ОРУ, 6 бумажных сердец, квадратики (красные и синие), шары (красные и зеленые), 2 корзины, 2 мата, воротики.

* * *

Воспитатель. Ребята, вспомните, что является опорой нашего организма? (*Скелет.*) Что помогает костям, скелету и всему нашему телу двигаться? (*Мышцы.*) Что необходимо делать для укрепления мышц? (*Тренировать их.*) Верно.

Сегодня мы познакомимся еще с одной самой главной мышцей нашего организма — сердцем. Скелет — опора, мышцы — двигатели, а сердце — мотор. Оно никогда не спит, всегда находится в движении. Услышать, как оно стучит, можно, если приложить ухо к груди товарища. (*Слушают.*) А почувствовать, как сердце стучит, можно, если пощупать пульс на руке, шее или висках. Толчок

крови в сосудах означает, что сердце сделало удар — сократилось и вытолкнуло очередную порцию крови в сосуды — артерии. Клетки крови, как корабли, везут кислород из легких и питательные вещества из желудка и кишечника по всем клеточкам нашего организма. В каком месте мы бы случайно ни порезались, обязательно пойдет кровь. Кровяные пароходики, отдавая кислород и питание, забирают у организма углекислый газ и вредные вещества. Они их вывозят по синим венам, обменивая их вновь на полезные вещества и кислород. По артериям — красным сосудам кровь всегда идет от сердца, а по синим — венам — к сердцу.

Физические упражнения укрепляют мышцы рук и ног, делают их сильнее. Сердечную мышцу тоже можно тренировать и укреплять, если заниматься полезными для сердца упражнениями. А какими, мы сейчас с вами узнаем.

В колонну становись!

Вводная часть

Дети, вместе собирайтесь,
За здоровьем отправляйтесь!

Ходьба обычная (30 с).

Лыжи быстро мы возьмем
И на лыжах мы пойдем.

Воздухом чистым хотим мы
дышать,

Сердце будем тренировать.

Ходьба выпадами (30 с).

Бегать будем веселее,
Мышца сердечная станет
сильнее.

Бег обычный (1 мин).

Велосипед помчит нас вперед,
Здоровым будет детский народ.

Лечь на спину, попеременно сги-
бать и разгибать ноги (30 с).

Речку, ребята, видим вдали,
Плывем по реке, как корабли.

Ползание на животе по-пластун-
ски (30 с).

На животе, потом на спине,
Сердце сильнее будет вдвойне.

Ползание на спине с отталкива-
нием ногами (30 с).

Бежим без страха очень смело,
В длину и высоту мы прыгаем
умело.

Бег с преодолением препят-
ствий (прыжки через ворота и
маты) (30 с).

А сейчас у нас игра,
Сердцу нравится она.

Ведение мяча ногой (1 мин).

Хоть футбол, хоть баскетбол,
Сердце бьет болезням гол.

Ведение мяча рукой (1 мин).

Воспитатель. Сердце — это
мышца. Чтобы мышцы были

сильными и здоровыми, что нужно делать? (*Тренироваться, заниматься спортом.*) Тренируя все мышцы, мы тренируем и сердце.

Враспынную все вставайте
И разминку начинайте.

Дети по схеме порядка выполнения ОРУ самостоятельно упражняются с мячом.

Ребята, давайте снова найдем и пощупаем пульс, что вы заметили? (*Бьется сильнее.*) Правильно, сердце бьется сильнее, когда мы занимаемся спортом или волнуемся, например, переживаем за свою команду.

Внимание, внимание!
Начинаем эстафетные
соревнования.

Команды распределяются по двухцветным бумажным квадратам.

В эстафете принимают участие команды «Артерия» и «Вена», за победу в соревнованиях команда получает бумажное сердечко.

Виды спорта, полезные для сердца

Ребенок бежит, преодолевая полосу препятствий — скамью, дугу, обручи; берет карточку с видом спорта, полезным для сердца, громко называет его, возвращается бегом.

Правило: «Обязательно отдыхайте днем и ночью».

Кто больше соберет шаров

Шары рассыпаны по полу, дети всей командой носят шары в корзину не больше двух — кто быстрее наполнит.

Правило: «Если вы больны, лежите в постели столько, сколько назначит врач».

Подведение итогов.

Воспитатель. Прощупаем пульс. Как он бьется? (*Быстро.*) Почему? (*Быстро двигались, волновались за команду.*)

Давайте успокоим сердце — сделаем дыхательные упражнения.

«Сосна». И.п. — о.с.: руки в стороны; 1 — вдох; 2—3 — наклон в сторону, продолжительный выдох; 4 — и.п., вдох (6 раз).

«Насос». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, кисти сжать в кулаки; 1 — вдох, руки согнуть, разводя локти в стороны (вдох); 2 — и.п., выдох через рот.

«Каша кипит». И.п.: лежа на спине, одна рука на груди, другая на животе; 1 — набрать воздух в грудь; 2 — перекачать воздух в живот; 3—6 — задержать дыхание; 7—8 — выдох маленькими порциями через рот.

Воспитатель. В колонну становись. В обход по залу шагом марш. Ребята, помогите мне разобраться, какие привычки вредные — ухудшают работу сер-

дца, а какие полезные — делают его здоровым.

Игра «Хорошо или плохо»

Лыжи, плавание, поход,
Люблю велосипедный спорт.
Это, дети, хорошо или плохо?
Сигарету я курю,
Словно паровоз дымлю.
Это, дети, хорошо или плохо?
За здоровьем я слежу,
На зарядку выхожу.
Это, дети, хорошо или плохо?
Сплю, ребята, я полдня.
Вы не трогайте меня!
Это, дети, хорошо или плохо?
По утрам я закаляюсь,
Водой холодной обливаюсь.
Это, дети, хорошо или плохо?
Ем морковку и салат,
Витамины кушать рад.
Это, дети, хорошо или плохо?

Что может повредить сердцу?

(Лень, переутомление, стрессы и волнения, болезни, жирная пища.)

Какие вредные привычки?
(Курение, алкоголь, переедание, наркотики.)

Что мы будем делать, чтоб сохранить сердце здоровым? *(Правильно питаться, заниматься спортом, играть, радоваться, закаливаться.)*

Здоровые легкие

Задачи:

— познакомить с органами дыхания, функцией легких у человека;

— формировать осознанное отношение к выполнению упражнений на растягивание, расслабление и дыхание;

— дать возможность самостоятельно принять решение по защите своего организма от вредного дыма.

Оборудование: плакат с изображением органов дыхания у человека, рисунки-подсказки «Что повреждает сигаретный дым?», знак «Курение запрещено!» (большой для показа, малые по количеству детей), воздушные шары, двухцветные шарики по количеству детей, 4 корзины, скамейки, воротники, модули, красные карандаши, шарики для настольного тенниса.

* * *

Дети входят в зал и садятся на скамейки.

Воспитатель. Что человеку надо делать, чтобы жить? *(Есть, пить, двигаться, дышать.)* Правильно, без еды мы сможем прожить неделю, без воды три дня, без движения мы начнем болеть, но еще проживем. Теперь закройте нос и рот, сколько вы сможете не дышать? Если человек перестает дышать, он умирает. Когда мы дышим, делаем вдох и выдох. При вдохе воздух через нос и рот попадает в органы дыхания: трахеи, бронхи (разветвленные трубочки, похожие на веточки) и наконец он достигает альвеол легкого

(крошечные воздушные пузырьки). В альвеолах легкого кровь забирает кислород и оставляет углекислый газ — отработанный воздух. Через бронхи, трахею, рот и нос углекислый газ выходит, и мы делаем выдох. Когда мы дышим, легкие наполняются воздухом и увеличиваются как воздушный шарик (*показывает на шарике*), грудная клетка, ребра расширяются, на выдохе воздух выходит, грудная клетка сужается. Ребята, а что помогает нашим ребрам двигаться? (*Мышцы.*)

Верно, чтобы научиться
Глубоко дышать,
Межреберные мышцы
Будем тренировать.

Вводная часть

В путь дорогу собирайся,
За здоровьем отправляйся.

Ходьба обычная (15 с).

Руки выше — высоко,
На носках шагать легко.

Ходьба на носках, руки вверх
(20 с).

Руки назад мы убрали в замок,
На пятках шагаем и вдох наш
глубок.

Ходьба на пятках. Руки за спиной
в замок, грудь округлить (20 с).

Ноги выше поднимаем,
Локти вместе мы сдвигаем.

Руки к плечам, ходьба с высоким
подниманием колена, одновременно
сведенными локтями задевать
колени поднятой ноги (выдох), сле-
дить за дыханием (30 с).

Чтоб легким воздуха больше
набрать,
Надо, ребята, нам побежать.

Бег обычный (1 мин).

Бежим, как тигры очень
смело,
Дышать мы будем глубоко,
умело.

Бег широким шагом (выпадами)
(1 мин).

Альвеолы легкого — это
пузырьки
В группировке катимся,
Как же мы легки.

Перекаты в плотной группировке
(30 с).

Построение врассыпную, ОРУ.
В о с п и т а т е л ь. Врассыпную
становись.

Чтоб мышцы груди
Могли сильными стать,
Растягивать их будем
и сокращать.

1. И.п.: сед на пятках, руки к
плечам; 1 — локти вверх (вдох);
2 — локти рывком вниз (выдох)
(8 раз).

2. И.п.: стоя на коленях, руки
в стороны (вдох); 1 — наклон
вправо, левую руку вверх, правую
вниз за спину (выдох); 2 — и.п.
(то же в другую сторону) (7 раз).

3. И.п.: сидя, ноги скрестить,
руки за спиной в замок (вдох);
1 — наклон вперед, лбом кос-
нуться пола, руки вверх (выдох);
2 — и.п. (6 раз).

4. И.п.: лежа на спине, правая рука на груди, левая на животе; 1 — вдох через нос, грудь округлить, задержать дыхание; 2 — надуть живот; 3—4 — прерывистый выдох через рот (каша кипит) (6 раз).

5. И.п.: лежа на животе, руки впереди, ладони соединить; 1—4 — поднять голову, плечи, прогнуться, имитировать плавание, 5—8 — и.п. (4 раза).

6. И.п. — о.с.: 1—10 — прыжки «ножницы», в сочетании с хлопком над головой (2 раза).

Воспитатель

Здоровьем наливаются

Все мускулы у нас,

К соревнованиям приступим,

Ребята, мы сейчас.

Воспитатель разбрасывает по полу двухцветные квадратики, в зависимости от взятого квадратика дети распределяются на команды.

Команды на места!

В соревнованиях участвуют команды «Ловкие» и «Умелые».

За победу команде будет вручаться воздушный шарик.

Вдох — выдох

Дети берут по зеленому шарiku — это кислород. Подлезают под модули — это нос, по-пластунски ползут под воротиками — трахея, бегут по скамье — бронхи, в корзине красные шарики — углекислый газ. Меняют зеленый шарик на красный и возвращаются тем же путем — выдох.

Воздухом чистым хотим мы дышать

Спортсменами стремимся стать,
Хотим быть смелыми, большими,
Здоровыми и волевыми.

Дети прыгают на фитболе.

Силу легких проверяем, шарик теннисный катаем

Дети ползают на низких четвереньках за теннисным шариком, приводят его в движение струей воздуха на выдохе.

Воспитатель.

Я палочкой волшебной

Быстренько взмахну

И в автобус, дети, вас перенесу.

Знак висит здесь на стене:

«В общественном месте не
кури! Курение здесь запрещено!»

Дети кладут руки на плечи впереди стоящему, выполняя пружинку, поют куплет: «Мы едем, едем, едем...» Остановка!

Воспитатель вносит макет курильщика: «Пропустите же меня, опаздываю очень я».

Затыкает нос, кашляет.

Ребята, подскажите, что можно сделать, чтоб обезопасить себя от вредного сигаретного дыма? *(Отойти в сторону, открыть окно, не находиться в одном помещении с курильщиком, обратиться к кондуктору.)*

Дым вокруг от сигарет,

Мне в том дыме места нет!

Ребята, вы согласны с этим девизом? Давайте скажем все вместе.

Вы хотите иметь у себя такой знак? *(Да.)* А знаете, почему нам вреден сигаретный дым? *(Да.)* Мы сейчас это и проверим. Знак «Курение запрещено!» получит тот, кто, подбежав ко мне, правильно скажет, что повреждает сигаретный дым.

Для тех, кто затрудняется, рисунки-подсказки на стене:

- Дым от сигарет делает зубы желтыми.
- У курильщика изо рта плохо пахнет.
- Дым от сигарет поражает легкие.
- Дым от сигарет поражает сердце, мозг.

• Кожа лица у курильщика становится желтой.

Ребята, ваши знаки нужно дорисовать, возьмите красный карандаш и дорисуйте.

Дети рисуют.

Ребята, где вы повесите этот знак?» *(В своей комнате.)*

Почему?

Дети повторяют девиз.

Дым вокруг от сигарет,
Мне в том дыме места нет!

Далее идут за направляющим, обходя зал.

Анкета автора журнала «Инструктор по физкультуре»

Фамилия, имя, отчество (полностью)
Дата рождения (число, месяц, год)
Место работы, должность
Домашний адрес (с индексом), телефон
E-mail
Паспорт (серия, номер, когда, где и кем выдан)
Страховое пенсионное свидетельство
ИНН

Идеи физического воспитания дошкольников в наследии Е.А. Аркина

Парамонова М.Ю.,

*доцент кафедры теории и методики дошкольного образования
МПГУ, Москва*

В Год учителя в нашей стране особо подчеркивается роль выдающихся представителей отечественной педагогической науки, оставивших заметный след в истории ее создания. Одним из известных педагогов прошлого, стоявших у истоков отечественной системы общественного дошкольного воспитания, был академик, доктор педагогических наук, профессор Ефим Аронович Аркин. Его выдающиеся заслуги как ученого, государственного деятеля и педагога высоко оценивались государством, по праву признавался его вклад в развитие дошкольной педагогики в России.

Широкие знания как в области естественно-биологических, так и в области общественно-педагогических наук позволяли Е.А. Аркину всесторонне освещать вопросы теории и практики дошкольного образования, он одним из первых в отечественной психологии стал разрабатывать систему дошкольного воспитания. Ученый внес весомый вклад в отечественную педагогику в целом и в отдельные ее направления: физическое воспитание, умственное, трудовое, се-

мейное, половое и др. К его несомненным заслугам с полным основанием можно отнести разработку проблем воспитания дошкольников в крайне сложный исторический период становления педагогики в нашей стране после событий 1917 г. Характерной чертой всей педагогической деятельности Е.А. Аркина являлась способность остро чувствовать то прогрессивное, новое, актуальное, что выдвигала жизнь на данном этапе общественного развития.

Гармоничное соединение многолетней практики детского врача, опыта педагогической деятельности, глубокого знания психофизических особенностей детей, научного анализа трудов современников и собственных исследований позволили Е.А. Аркину создать стройную педагогическую концепцию, которая легла в основу теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста.

За всю свою научную деятельность Е.А. Аркин опубликовал более 100 научных и методических трудов, учебных пособий для педагогических учреждений, воспитателей детских садов, родите-

лей. В этих трудах были изложены и систематизированы основные положения по проблемам физического воспитания детей дошкольного возраста, представлены научно-методические основы. Работы Е.А. Аркина отличаются глубоким проникновением в сущность рассматриваемых проблем, способностью делать точные научно-методические обобщения и изложить их просто, ясно и доступно. Созданная им концепция физического воспитания и оздоровления дошкольников, базировалась на отечественных педагогических традициях, которые были творчески переосмыслены с учетом его многолетней практической и научной деятельности ученого.

Физическое воспитание дошкольников Е.А. Аркин рассматривал как стратегически важную государственную задачу. В работах ученого особое место занимают вопросы общих основ теории физического воспитания: связь физического воспитания с другими сторонами воспитания, его цели, задачи, основные принципы, средства, формы и методы. Большое значение он придавал разработке вопросов гигиены, здоровья, анатомо-физиологических особенностей ребенка, изучению его физического и психического развития, исследованию подвижной игры и научно-обоснованию ее воспитательного значения для формирования и совершенствования физических и духовных способностей человека.

Заслугой Е.А. Аркина является отстаиваемый им подход к рассмотрению физической культуры как многогранного явления, затрагивающего все стороны жизни человека. Культура здорового тела, как считал ученый — та основа, на которой могут расти и крепнуть черты духовной культуры: самообладание, мужество, смелость, выносливость. Физическая культура должна рассматриваться как органическая часть всестороннего воспитания.

Целью научно-исследовательской деятельности Е.А. Аркина были изучение психофизических особенностей детей дошкольного возраста, а также разработка методики, обеспечивающей их полноценное физическое и психическое развитие в семье и в дошкольных учреждениях. Как главную в физическом воспитании, он выделял цель общего укрепления организма ребенка. Достижение этой цели, по его мнению, можно обеспечить только при условии, если все формы двигательной деятельности детей организуются таким образом, что создают у детей чувство бодрости, уверенности, являются источником «мышечной радости», о которой говорил еще выдающийся русский физиолог И.П. Павлов.

Центральной линией в педагогическом наследии ученого проходит идея о необходимости знания и учета психофизических и индивидуальных особенностей

детей для осуществления правильного физического воспитания.

Вопрос о понимании педагогами и родителями тесной взаимосвязи и взаимозависимости психического и физического развития ребенка Е.А. Аркин рассматривал как основополагающий. Он считал необходимым в доступной форме давать эти знания широким массам читателей, как педагогам, так и родителям.

Значительное место в работах Е.А. Аркина принадлежит рассмотрению вопросов физического воспитания детей в раннем возрасте. Каждый цикл жизни ребенка Е.А. Аркин характеризовал не только как педагог, но и как врач. Он отмечал, что в раннем детстве вопрос о физическом воспитании находится в самой тесной связи с вопросами общего развития организма. Ученый показал значение ранних лет жизни ребенка для дальнейшего развития. Ученый справедливо утверждал, что именно в первый год жизни человека происходят наиболее динамичные изменения его физической и психической природы.

Как отмечали в своих работах ученые А.В. Запорожец и В.В. Давыдов, будучи широко эрудированным и наблюдательным человеком, а также обладая огромным опытом врачебной и педагогической работы, Е.А. Аркин понимал исключительное, в определенном смысле решающее значение раннего и дошкольного детства для

формирования всего последующего физического и духовного облика человека. При оценке его качеств и возможностей взрослые не должны терять из виду ни одной грани пусть еще не развернувшейся, но уже многосторонней и, вместе с тем, целостной личности ребенка.

Особая заслуга Е.А. Аркина состоит в глубоком изучении и обосновании воспитательной и оздоровительной роли подвижной игры. Ученый обращал внимание на то, что специально подобранные игры развивают аналитические системы, личностные качества, формируют двигательную культуру, выразительность, красоту и грациозность движений. Таким образом, подвижная игра рассматривается практически как эффективный психотренинг. Ученый считал подвижную игру основной формой работы по физическому воспитанию, поскольку именно в ней обеспечивается наибольший эмоциональный отклик детей, подчеркивал, что игра связана не только с тратой сил, но и с их накоплением. Важно понимать и правильно оценивать неисчерпаемые творческие возможности, заложенные в игре.

Важным разделом в исследовании этапов развития ребенка Е.А. Аркин считал изучение моторики дошкольника и ее динамики в процессе роста и становления его как личности. Особое внимание Е.А. Аркин уделял проблеме изучения влияния физических уп-

ражнений на детский организм. Во многих своих работах дает научное объяснение воздействия закаливания на организм ребенка и раскрывает требования к нему. Как основоположник гигиены дошкольного возраста Е.А. Аркин рассматривал проблему соблюдения гигиенических требований в неразрывной связи с общими вопросами физического воспитания.

Следует отметить тот факт, что Е.А. Аркиным было дано не только теоретическое обоснование проблем физического воспитания дошкольников, но представлены и практические рекомендации.

В методических письмах «Физическое воспитание в детском саду» 1941 и 1946 гг. Е.А. Аркин представил значимую для педагогов информацию по вопросам личной гигиены ребенка, питания, ухода за помещением, оборудованием, дал научное обоснование режима с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, сезонных изменений. Подробно осветил вопросы развития и воспитания движений, формы организации двигательной деятельности детей в детском саду (утренняя гимнастика, занятия по физкультуре, подвижные игры, музыкально-двигательные занятия). Дал практические рекомендации по закаливанию детей.

Важными являются положения Е.А. Аркина относительно учета и контроля в работе по физическому воспитанию. Он неодно-

кратно подчеркивал значимость этой работы именно в области физического воспитания, так как физическое состояние детей и их здоровье напрямую зависят от организации и качества воспитательной работы. В данных методических письмах структурно представлены практически все разделы физического воспитания дошкольников, являющиеся на сегодняшний день основой современных программ.

Для обеспечения правильного моторного воспитания в детском саду Е.А. Аркин выдвигал ряд требований, в том числе выделение времени на физкультурные занятия в режиме дня дошкольного учреждения, наличие зала и площадки для физкультурных занятий, учет возрастных и индивидуальных особенностей психофизического развития детей, наличие подготовленных кадров по физкультуре.

Ученый не только обосновывал важность овладения ребенком основными движениями, правильность техники которых дает экономию сил и сбережение здоровья в будущем, но и давал практические рекомендации. Считал, что необходимо давать детям только правильные образцы движений, которым можно подражать. Подражание неверным образцам движения может нанести вред ребенку.

В своих работах Е.А. Аркин рассматривал особенности движений детей на разных этапах дошкольного детства, а также указывал ряд

воспитательных мер, предупреждающих возможные негативные последствия чрезмерных нагрузок, вредных для ребенка видов движений, неправильных положений тела.

Подчеркивая важность обучения движениям, Е.А. Аркин категорически возражал против подмены подлинного воспитания механической тренировкой. Во всех своих работах ученый отличал исключительную роль воспитания в направлении (а порой и в исправлении) развития всех телесных и душевных сил ребенка. Он оптимистично оценивал как возможности природы самого ребенка, так и возможности воспитания и обучения, рациональное использование этих возможностей. В этом проявляются гуманистическая устремленность поисков ученого и педагога Е.А. Аркина.

Рекомендации ученого, можно рассматривать как систему сыгравшую важную роль в практике работы детских садов. При этом в своих рекомендациях ученый конкретизировал требования в отношении к личности детей — максимум внимания к потребностям и переживаниям ребенка, полное уважение к нему. Важным условием выполнения такого принципа является создание радостной, спокойной обстановки вокруг дошкольника, оптимизм и доброжелательность взрослых. Казалось бы, простое условие, но как часто

взрослые вольно или невольно нарушают его.

Определяя первоочередную задачу в области физического воспитания, Е.А. Аркин говорил о необходимости профессиональной подготовки кадров и повышении квалификации уже имеющих. Он предлагал организовывать кружки по физическому воспитанию, курсы, семинары, устанавливать более тесные связи между практическими работниками и научно-исследовательскими и методическими учреждениями и др.

Важной отличительной особенностью Е.А. Аркина было умение работать в ногу со временем, хорошо понимая задачи, стоявшие перед обществом и чутко реагируя на все происходившие преобразования.

Своими взглядами на воспитание дошкольников и на профессиональную подготовку кадров в области физического воспитания, изложенными в его многочисленных трудах, Е.А. Аркин существенно обогатил отечественную педагогическую науку. Многие из его положений не потеряли своей актуальности и берутся за основу в современной практике формирования профессиональных умений у студентов педагогических вузов в области физического воспитания дошкольников.

Шашечный кружок в ДОУ

Гаврилюк Н.Г.,

воспитатель МДОУ д/с № 28 «Калинка», г. Сургут, ХМАО — Югра

Американский писатель Эдгар По сказал, что самые утонченные власти рефлексивного интеллекта находят существеннейшее и полезнейшее применение скорее в скромной игре в шашки, нежели в трудолюбивой тщетности шахмат. Многие знаменитые шашкисты, такие, например, как чемпион мира по стоколеточным шашкам А. Георгиев, или международные гроссмейстеры А. Чижов, Д. Ткаченко, А. Дыбман, Т. Тансыккужина впервые узнали шашки в дошкольном возрасте. Шашки — интеллектуальная игра, и именно такие игры развивают память, логическое мышление, пространственное воображение, вырабатывают усидчивость, внимание, целеустремленность, а также способность принимать решения в условиях неопределенности и отвечать за них, а значит, и самостоятельность. Интеллектуальные игры учат мыслить системно и стратегически, развивают способность к анализу, а самое главное — учат создавать внутренний план действий, или, проще говоря, действовать в уме. Этот навык ключевой для развития мышления в целом, и именно при помощи интеллектуальных игр, в частности шашек, его проще выработать.

Не менее важно в шашках уметь длительное время концентрировать внимание (что для гиперактивных детей выполняет еще и коррекционную функцию). Интеллектуальные игры учат правильно относиться к неудачам и ошибкам — анализировать причины, делать выводы и применять их в следующий раз. Помимо интеллекта развивается изобретательность, творческие способности и спортивный азарт. Игра в шашки дарит ребенку радость творчества и обогащает его духовный мир. Перейдя от взрослых к детям, удивительная игра стала средством воспитания и обучения, причем ненавязчивого, интересного и увлекательного. Поэтому шашечная игра может занять в педагогическом процессе детского сада определенное место в совместной деятельности детей и воспитателя.

Цель кружка: развивать интеллектуальные способности.

Для решения этой цели поставлены следующие *задачи*: расширять кругозор, активизировать мыслительную деятельность, тренировать логическое мышление, память, наблюдательность, внимание, научить ориентироваться на плоскости (игровой доске); развивать умение

фантазировать, получать эстетическое наслаждение от игры; воспитывать настойчивость, выдержанность, волю, уверенность в своих силах, целеустремленность.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, по пятницам во время совместной деятельности. Учебный курс включает три темы: русские шашки, поддавки, уголки. К концу учебного года дети должны уметь ориентироваться на шахматной доске; правильно помещать доску между партнерами; расставлять фигуры перед игрой; различать горизонталь, вертикаль, диагональ; понимать отличие каждой игры, ее правила; играть без нарушений правил шашечного кодекса (см. приложение).

Интерес к игре в шашки у некоторых детей проявляется самостоятельно, под влиянием родных и близких, телевизионных передач, у других его можно вызвать, сформировать незаметно для ребенка. Шашки должны стать продолжением игр и забав без «принудительного элемента». Главный критерий в формировании нынешней группы детей — их желание играть в шашки. Ребенку с плохой памятью трудно мыслить, соображать, поэтому в группу вошли дети, для которых тренировка памяти — одна из главных задач, а также дети, не умеющие длительно концентрироваться на определенном виде деятельности и неадекватно относящиеся к неудачам.

Общие положения, с которыми необходимо познакомить детей и постоянно закреплять их.

Шашки — это вид спорта, настольная игра между двумя соперниками специальными круглыми фишками (которые тоже называются шашками) на доске, разделенной на клетки-поля, попеременно окрашенные в темный и светлый цвета.

Цель игры — взять все шашки соперника или создать положение, при котором у оставшихся на доске чужих шашек не будет возможности для хода. Существует немало разновидностей шашечной игры, отличающихся друг от друга размерами (количеством клеток-полей) и — реже — формой доски, числом используемых фишек и их начальной расстановкой, правилами хода и взятия. Наиболее распространены игры на 64 и 100 клетках.

Доска. Играют в шашки на квадратной доске, разделенной на клетки двух контрастных цветов, чередующиеся друг с другом во всех направлениях. Доска во время игры располагается так, чтобы квадрат в ближайшем к игроку левом углу был черного (темного) цвета. У соперников имеется равное количество фишек: у одного — белые (светлые), у другого — черные (темные). Перед началом игры фишки расставляются в несколько рядов на противоположных горизонтальных линиях доски на темных полях (первоначальная расстановка).

Ход, взятие, простые шашки и дамки. Начинают игру белые. Соперники по очереди ходят, передвигая ту или иную свою фишку

по диагонали на незанятое темное поле. По ходу игры можно побить, или взять (снять с доски) оказавшуюся по соседству фишку соперника, «перепрыгивая» на свободное поле прямо за ней (возможны ситуации, когда один из игроков может взять сразу несколько шашек соперника, последовательно перескакивая через них). Достигнув последней горизонтали на противоположной стороне доски, простая шашка превращается в дамку, что в некоторых вариантах игры (например, в русских шашках) дает ей преимущества перед обычными фишками в характере передвижения по доске и взятии. Игрок может провести в дамки неограниченное число шашек. Шашки разделяются на простые и дамки, но в начальном положении все шашки — простые.

Простая ходит только вперед на соседнее поле по диагонали. Если она достигает одного из полей последнего, восьмого (считая от себя) горизонтального ряда, то превращается в дамку, приобретая новые права. На доске у каждой стороны одновременно может быть по несколько дамек.

Дамка, в отличие от простой, ходит на любое из свободных полей по диагонали в любом направлении (как вперед, так и назад), но становиться может, как и простая, лишь на не занятые другими шашками поля, причем через свои шашки она перескакивать не может.

Взятие. Если простая шашка находится на одной диагонали рядом с шашкой соперника, за

которой имеется свободное поле, она должна быть перенесена через эту шашку на свободное поле. Шашка соперника в этом случае снимается с доски. Если дамка находится на одной диагонали рядом или на расстоянии от шашки соперника, за которой имеется одно или несколько свободных полей, она должна быть перенесена через эту шашку на любое свободное поле. Шашка соперника в этом случае снимается с доски. Взятие шашки соперника обязательно и производится как вперед, так и назад. Взятие считается одним сыгранным ходом. Взятие своих шашек запрещается. Если в процессе взятия шашкой она вновь оказывается на одной диагонали рядом с шашкой соперника, за которой имеется свободное поле, она должна быть перенесена через вторую, третью и т.д. шашку (последовательное взятие).

Если в процессе взятия дамкой она снова оказывается на одной диагонали рядом или на расстоянии от шашки соперника, за которой находится одно или несколько свободных полей, дамка должна быть обязательно перенесена через вторую, третью и т.д. шашку и занять любое свободное поле на той же диагонали за последней взятой шашкой (последовательное взятие). В процессе запрещается переносить шашки или дамки через собственные. При последовательном взятии разрешается проходить несколько раз через одно и то же поле,

но запрещается переносить шашку или дамку через одну и ту же шашку (дамку) соперника более одного раза.

При возможности взятия по двум и более направлениям дамкой или шашкой выбор, вне зависимости от количества или качества снимаемых шашек (дамки или простые), предоставляется берущему.

Если простая шашка при взятии достигает последнего (восьмого от себя) горизонтального ряда и если ей предоставляется возможность дальнейшего взятия, она обязана тем же ходом продолжать бой, но уже на правах дамки.

Если же простая достигает последнего горизонтального ряда без взятия и ей после этого предоставляется возможность боя, она должна бить (если эта возможность сохранится) лишь следующим ходом на правах дамки.

Выигрыш. Выигравшим партию признается тот, кто первым достигнет положения, при котором его соперник, признав свою позицию проигранной, заявил о том, что сдается или не имеет ни одной шашки.

Ничья может быть объявлена в ситуации, когда после определенного количества ходов материальное соотношение сил на доске не меняется (число допустимых в этом случае ходов определяется количеством и качеством находящихся на доске фигур), три и более раз повторяется одна и та же игровая ситуация (при этом очередной ход каждый раз будет за одной и той

же стороной), в окончании «три дамки (владеющие длинной диагональю) против одной» не могут уничтожить ее в течение 15 ходов, и т.д.

Хронометраж. Определяется регламентом соревнований.

Существует несколько систем проведения соревнований. Круговая: участники поочередно встречаются друг с другом в один или несколько кругов. Олимпийская (или с выбыванием): проиграв встречу, спортсмен (команда) выбывает из борьбы.

Русские шашки

Игра идет на 64-клеточной (8×8) доске с той же нотацией, что и в шахматах (для записи ходов или позиций клетки обозначаются по горизонтали латинскими буквами от «a» до «h», по вертикали — цифрами от 1 до 8, отсчет идет из левого нижнего угла — на диаграмме — доски). В распоряжении игроков по 12 шашек, в начале игры занимающих первые три ряда с каждой стороны.

Простая шашка может ходить на одно поле — только вперед по диагонали (влево или вправо), а бить — и вперед и назад.

Дамка ходит (и бьет) в любом направлении по диагонали на любое число свободных полей. Если дамка появилась в результате тихого хода (без взятия чужой фишки), она имеет право бить не раньше следующего хода. Если же она появилась при ударе (ход со взятием), то при наличии такой возможности бьет на том

же ходу уже в качестве дамки. По правилам русских шашек дамка обязана взять чужую шашку — вне зависимости от количества пустых клеток до нее.

Обязана брать расположенную по соседству фишку неприятеля и обычная шашка. В ситуации, когда возможно несколько вариантов взятия, игрок может выбрать любой из них по своему усмотрению.

Взятую шашку (шашки) можно снимать с доски только по окончании хода, перескакивать через каждую из них можно лишь один раз. (Ситуация, когда шашке (дамке) брать дальше мешает уже сбитая ею на этом ходу, но еще не снятая с доски шашка соперника (или через нее надо идти вторично), называется турецким ударом.)

Поддавки

В знаменитом словаре В.И. Даля сказано о поддавках, что это «игра в шашки, в которой проигравший считается выигравшим». Определение афористичное и точное: выигрывает тот, кто в обычных шашках считался бы проигравшим, остальные правила игры остаются без изменений. Поддавки отличаются от обычных шашек тем, что здесь игрок, сделавший последний ход, проигрывает. Сказанного более чем достаточно для ответа на вопрос, задаваемый иногда даже квалифицированными шашистами: как быть, если очередь хода за игроком, у которого все оставшиеся шашки заперты? Разумеется, зафиксировать его

победу. В поддавках надо отдать все свои шашки (или сделать так, чтобы оставшиеся на доске оказались заперты).

Уголки

Суть игры — постараться быстрее соперника перевести все свои фишки, выстроенные квадратом в углу, в противоположный угол, по очереди передвигая шашки на ближайшие пустые клетки или «перепрыгивая» через соседние фишки, если за ними есть свободное поле (взятия шашек в этой игре нет). Для каждого из оппонентов конечная цель — перемещение всех шашек из своего угла («дома») в угол противника первым.

Первый ход всегда делает игрок, играющий белыми. Партнеры по очереди делают по одному ходу до тех пор, пока игра не закончится. Шашки могут ходить только по вертикали или горизонтали. Диагональные ходы запрещены. Перемещение шашки может быть простым и прыжковым. Простое — ход на свободную соседнюю клетку. Прыжковое — перемещение через соседнюю шашку на свободное поле (через свою шашку или шашку противника). При прыжковом перемещении можно сделать неограниченное количество прыжков, однако за один ход через каждую шашку можно переместиться только один раз. Выигравшим партию признается тот, кто первым переместит шашки в «дом» соперника, восстановив его исходную позицию.

План занятий шахматного кружка

Ме- сяц	Не- деля	Тема занятия	Игровые задачи
1	2	3	4
Ок- тябрь	1	Знакомство с шахматной доской	Помочь увидеть и запомнить порядок чередования белых и черных квадратов. Указать детям разницу между прямыми и косыми линиями, которые эти квадраты образуют. Акцентировать внимание на правильном расположении доски между игроками. Предложить нарисовать шахматную доску
	2	«Горизонталь»	Научить заполнять одну из горизонтальных линий шахматной доски кубиками (фишками и т.п.)
	3	«Вертикаль»	Научить заполнять одну из вертикальных линий шахматной доски кубиками (фишками и т.п.)
	4	«Диагональ». Определение длинной и короткой диагоналей	Научить заполнять одну из диагоналей шахматной доски, находить длинную и короткую диагонали
Но- ябрь	1	Знакомство с шашечными фигурами. Начальная расстановка фигур	Поощрять умение самостоятельно расставлять фигуры в начальную позицию, определять направления ходов. Закрепить правильность расположения доски между игроками
	2	Ходы и взятие фигур. Дамки	Познакомить с правилами хода и взятия фигур, превращением шашки в дамку
	3	Ходы и взятие фигур. Дамки. Дидактическая игра «Точки»	Закрепить умение передвигать шашки только по черным полям доски, по косым линиям. Предложить обозначить точками пространство нарисованной доски, по которому могут двигаться шашки (с верхнего поля до середины доски рисует одна команда, с нижнего — другая)
	4	Русские шашки	Рассказать о правилах игры, об истории возникновения. Закрепить умение определять горизонталь, вертикаль и диагональ на доске
Де- кабрь	1	Тихий ход и ход со взятием	Познакомить с тем, каким образом шашка может превратиться в дамку в русских шашках и как в зависимости от превращения она может ходить

Продолжение табл.

1	2	3	4
Де-кабрь	2	«Взялся за шашку — ходи»	Помочь понять главные принципы в игре: нельзя без необходимости трогать шашку, вначале думай, потом ходи. При необходимости поправить фигуру надо обязательно об этом заявить противнику
	3	Игра по кругу	Упражнять в умении делать ходы поочередно, не мешая друг другу. Дать понять, что игра в шашки не терпит суеты, подсказок
	4	Игра в паре	Тренировать в умении самостоятельно вести партию, обдумывая ходы, предугадывая ход противника
Январь	1	Загадки из шашечной шкатулки	Закрепить знания о некоторых игровых терминах (ход, размен, взятие, защита, угроза). Упражнять в игре с партнером
	2	Турнир на призы Зимухи-зимы	Учить играть по круговой системе (участники поочередно встречаются друг с другом — в один или несколько кругов)
	3	Игра в паре	Совершенствовать умение вести поединок без подсказок, не мешая думать противнику, соблюдая все правила
	4	Главные соревнования	Учить играть по олимпийской системе — проиграв встречу, спортсмен (команда) выбывает из борьбы
Февраль	1	Знакомство с игрой в поддавки	Помочь понять правила данной игры. Формировать умение выполнять эти правила
	2	Кто проиграл, тот победил	Продолжать отрабатывать на практике правила поддавок
	3	Меньше шашек — лучше	Учить отслеживать ходы соперника, помнить правила данной игры
	4	Одна игра на всех	Предоставить возможность каждому сделать ход в игре с воспитателем, попутно обсуждая промахи и удачные ходы
Март	1	Игра в парах	Закреплять умение играть в поддавки, поощрять умение просчитывать несколько ходов вперед. Напоминать о том, что, играя в шашки, необходимо соблюдать тишину, не мешать сопернику обдумать ход
	2	Сеанс одно-временной игры	Предоставить возможность сразиться со взрослым соперником (чьем-либо папой)

Окончание табл.

1	2	3	4
	3	Загадки из шашечной шкатулки	Закрепить знания о некоторых игровых терминах (горизонталь, вертикаль, диагональ, партия, арбитр, поражение). Упражнять в игре с партнером
	4	Командные соревнования	Провести игру по методу: каждый участник команды встречается с каждым участником другой команды. До начала состязаний предложить детям изготовить эмблемы команд, развивать творчество
Апрель	1	Знакомство с игрой «Уголки». «Дома», передвижение по доске	Познакомить с правилами, помочь увидеть отличие игры от русских шашек и поддавок
	2	Простой ход и прыжковый	Продолжать учить правила ходов
	3	Игра на одной доске	Предоставить возможность каждому сделать ход с воспитателем, попутно обсуждая промахи и удачи
	4	Игры в парах	Совершенствовать умение передвигать шашки в соответствии с правилами, помнить о недопустимости вести шашку по диагонали
Май	1	Хронометраж	Поставить игроков в определенные временные рамки (Х-ходов), по истечении которых обоим играющим засчитывается поражение
	2	Игра в парах	Совершенствовать умение играть вдвоем, не мешая друг другу, соблюдая правила игры
	3	Игра по олимпийской системе	Побуждать выполнять правило — проиграл — выбываешь из соревнований. Выбатывать умение делать это достойно
	4	Соревнования по желанию	Вспомнить правила для каждой из знакомых игр в шашки. Предоставить возможность выбрать игру по желанию

Литература

Виндерман А.И., Герцензон Б.М. Шашки для всех: пособие для начинающих. М., 1983.

Вирный А.А. Немного о шашках, но по существу. М., 2004.

Волчек А.А. Шашечный практикум: 2000 позиций для самостоятельного решения. М., 2004.

Герцензон Б., Напреенков А., Филиппов К. О шашках — с шуткой и всерьез. Ростов н/Д., 1991.

Городецкий В.Б. Книга о шашках: русские и международные шашки. М., 1990.

Куличихин А.И. История развития русских шашек. М., 1982.

Миrotин Б.А., Козлов И.С. Тактика в русских шашках. М., 1974.

Предлагаем вашему вниманию книги по организации физкультурной работы в детском саду



С ФИЗКУЛЬТУРОЙ ДРУЖИТЬ — ЗДОРОВЫМ БЫТЬ!

Методическое пособие

Автор — Маханёва М.Д.

В данном пособии предлагаются рекомендации по физическому воспитанию детей дошкольного и младшего школьного возраста. Пособие содержит перспективные планы физкультурных занятий, уроков, занятий по плаванию, сценарии спортивных праздников и примерный комплекс закаливающих процедур. Информация, представленная в приложениях, позволяет вести физкультурно-оздоровительную работу с детьми по всем возможным направлениям.



ФИГУРНОЕ ПЛАВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ

Методическое пособие

Авторы — Маханёва М.Д., Баранова Г.В.

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



ФИЗКУЛЬТУРА И ПЛАВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ

Авторы — Яблонская С.В., Циклис С.А.

Материал отражает новые подходы к развитию двигательных качеств и творческого самовыражения дошкольников в двигательной сфере: на физкультурных занятиях — через использование модульного оборудования, на занятиях по плаванию — посредством синхронных композиций. Адресовано преподавателям физической культуры и плавания в дошкольных учреждениях, начальной школе, организаторам кружковой работы, студентам педагогического колледжа, воспитателям, родителям.

Эти и другие книги можно заказать по почте наложенным платежом.

Пришлите заявку **по адресу:** 129626, Москва, а/я 40, **по E-mail:** sfera@cnt.ru,

по тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05, 107-59-15

или закажите в **интернет-магазине:** www.tc-sfera.ru



Творческий Центр СФЕРА

ПОДПИСНЫЕ ИЗДАНИЯ

Если вы хотите получить в первом полугодии 2011 г.
наши журналы с приложениями, не забудьте подписаться!

2011 1-е полугодие

Индекс в каталоге

Комплект	Роспечать	Пресса России	Почта России
«Управление ДОУ» с приложением журналами: «Методист ДОУ», «Инструктор по физкультуре», «Медработник ДОУ»; Рабочие журналы для ДОУ (восемь наименований)	36804	39757 (без рабочих журналов)	10399 (без рабочих журналов)
«Управление ДОУ» с приложением	82687		
«Управление ДОУ»	80818		
«Медработник ДОУ»	80553	42120	
«Инструктор по физкультуре»	48607	42122	
«Воспитатель ДОУ» с библиотекой	80899	39755	10395
«Воспитатель ДОУ»	58035		
«Логопед» с библиотекой и приложением «Конфетка»	18036	39756	10396
«Логопед»	82686		
Предшкольная подготовка (комплект из 19 книг)	20572	42121	

Чтобы подписаться на **все издания** для специалистов
дошкольного воспитания Вашего учреждения,

вам потребуется **четыре индекса:**

36804, 18036, 80899, 20572 — Роспечать

Подписаться на наши издания можно по каталогам
«РОСПЕЧАТЬ», «ПРЕССА РОССИИ» и «ПОЧТА РОССИИ»

**В 2011 г. журнал «Инструктор по физкультуре»
будет выходить 4 раза в полугодие.**

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

- ♦ Художественная гимнастика как средство профилактики нарушений осанки
- ♦ Вопросы физического воспитания и оздоровления в Пермском крае
- ♦ Интегрированное физкультурное занятие «Посвящение в Спортики»
- ♦ Будь здоров, Пермячок!
- ♦ Приобщаем детей к физической культуре
- ♦ Физическое воспитание детей раннего возраста с задержкой развития
- ♦ Зимний спортивный праздник «Семейный балаганчик!»
- ♦ Спортивно-массовые мероприятия среди ДОУ г. Чайковский

иФ**ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ**
2010, № 3**Научно-практический**
журнал**Выходит 4 раза в год****Учредитель и издатель**
Т.В. Цветкова**Главный редактор**
М.Ю. Парамонова**Литературный редактор**
Д.В. Пронин**Оформление, макет**
С.Н. Гамзиной**Дизайнер обложки**
Е.В. Кустарова**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 каталогах
Роспечати **48607, 36804** (в комплекте),
Пресса России **42122, 39757**
(в комплекте),
Почта России **10399** (в комплекте)

Адрес редакции:

Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3. Тел./факс: (495) 656-70-33, 656-73-00.
Почтовый адрес: 129626, Москва, а/я 40.

Рекламный отдел:

Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05

E-mail: 123@tc-sfera.ru; www:tc-sfera.ru

Номер подписан в печать 02.07.10.
Формат 60×90¹/₁₆. Усл. печ. л. 8. Тираж 6500 экз.
Заказ №

© Журнал «Инструктор по физкультуре», 2010
© ООО «ТЦ СФЕРА», 2010
© Т.В. Цветкова, 2010

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ОАО ордена «Знак Почета»
«Смоленская областная типография
им. В.И. Смирнова». 214000, Смоленск,
просп. им. Ю. Гагарина, д. 2.

