

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

Содержание

2008, № 1

Колонка редактора 3

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Наука — практике

Семенова Т.А.

Новые подходы к воспитанию ловкости у детей
дошкольного возраста 4

Анохина И.А.

Эффективность использования различных методов
закаливания в оздоровлении детей 5—7 лет 12

Готовим специалистов

Кузнецова О.В.

Методическое обеспечение курса «Теория
и методика физического воспитания» 22

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Мониторинг

Кокорева О.И.

Диагностика физического развития и физической
подготовленности детей в ДОУ 28

Образовательная работа

Полтавцева Н.В.

Влияние социальных ситуаций в подвижной игре
на развитие старших дошкольников 40

Колобова Л.М.

Интегрированные занятия и развлечения 52

Физкультурно-оздоровительная работа

Соскова Л.В., Тростянская В.П.

Приоритетное направление —
физкультурно-оздоровительное 59

Урвачева Л.Н.

Учимся плавать играя 61

<i>Беликова Е.В.</i>	
Фестиваль туризма	68
<i>Клычникова Н.В., Ванявкина О.Н.</i>	
Маленькие радости дарят большое здоровье	74

Коррекционная работа

<i>Бочарова Н.И., Третьякова Н.А.</i>	
Организация занятий по физической культуре с часто болеющими и ослабленными детьми	83

СОТРУДНИЧЕСТВО

Работа с семьей

<i>Осокина Г.И.</i>	
Сотрудничество семьи и детского сада в приобщении детей к здоровому образу жизни	92

Преемственность

<i>Прищепа С.С.</i>	
Преемственность в проведении физкультурных занятий в детском саду и начальной школе	98

Здоровьесберегающая среда

<i>Егорова Т.И.</i>	
Использование мягких модулей в дошкольном образовательном учреждении	109

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Дискуссионный клуб

<i>Правдов М.А., Правдов Д.М.</i>	
Точность. Координация. Меткость	114
<i>Мичри О.В.</i>	
Укрепление и тренировка опорно-двигательного аппарата дополнительными средствами физического воспитания	119

Книжная полка 126

Как подписаться 127

Анонс 128

.....

Уважаемые коллеги!

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

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

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

3. Заполнить анкету автора.

Уважаемые коллеги!

Впервые в России выходит периодическое издание, адресованное специалистам в области физического воспитания детей дошкольного возраста. Выпуск в нашей стране научно-практического журнала по физической культуре для работников ДОУ представляется делом важным и своевременным. Физическое воспитание подрастающего поколения в настоящее время — одно из приоритетных направлений государственной политики и находится в сфере национальных проектов «Здоровье» и «Образование».

На страницах журнала можно будет поделиться и обменяться опытом работы, узнать о результатах исследований различных научных школ по актуальным вопросам физического воспитания детей дошкольного возраста, о нормативно-правовых документах, регулирующих деятельность педагогов, подискутировать с коллегами, получить ответы на интересующие вопросы от ведущих специалистов по физическому воспитанию в ДОУ.

Мы надеемся, что журнал «Инструктор по физкультуре» будет востребованным и интересным как для опытных педагогов, так и для начинающих специалистов, решающих одну и ту же проблему: как наладить работу по физическому воспитанию таким образом, чтобы дети были здоровыми, сильными, выносливыми, устойчивыми к неблагоприятным воздействиям, благополучными физически, психически и эмоционально. Полезную информацию в журнале могут почерпнуть руководители ДОУ, педагогический и медицинский персонал, так как только тесное взаимодействие в работе и ответственность всех сотрудников может обеспечить хорошие результаты в работе, а значит и здоровье детей!

Будем рады отклику читателей и сотрудничеству с авторами, желающими представить в журнале свои научные и практические исследования, интересный опыт работы по физическому воспитанию дошкольников.

Поздравляем читателей и всех участников проекта с выходом первого номера журнала и надеемся на длительную плодотворную работу!

В добрый путь, наш новый журнал!

С уважением, редакция

Новые подходы к воспитанию ловкости у детей дошкольного возраста

Семенова Т.А.,

*канд. пед. наук, старший преподаватель МГГУ
им. М.А. Шолохова, Москва*

Физическая культура играет важную роль в укреплении организма и формировании здоровья человека.

Развитие психофизических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, под которыми в теории и методике физического воспитания понимают совокупность телесных свойств и обусловленных ими функциональных возможностей организма, является показателем физического состояния человека (Л.П. Матвеев и др.). Следовательно, воспитание психофизических качеств имеет важное оздоровительное значение.

Вместе с тем проблема воспитания ловкости остается наиболее противоречивой и наименее разработанной в теории и методике физического воспитания детей дошкольного возраста. В работах отечественных и зарубежных специалистов ловкость рассматривается как психофизическое качество, вид сложнокоординированной деятельности, подчеркивается значимость его воспитания для учебной и трудовой деятельности человека (Н.А. Бернштейн, В.М. Зациорский и др.).

У детей старшего дошкольного возраста ловкость отражает наивысшую степень сформированности двигательного навыка. Перенос двигательного опыта в игровой и самостоятельный виды деятельности — наиболее характерный ее показатель (А.А. Гужаловский, Е.П. Ильин, П.Ф. Лесгафт и др.).

Старший дошкольный возраст признается сензитивным периодом для воспитания данного качества и характеризуется наличием необходимых для этого предпосылок и условий (Л.О. Бадалян, А.В. Запорожец,

М.М. Кольцова и др.). В то же время некоторые исследователи рассматривают возможность использования подвижных игр как одно из средств воспитания ловкости, полагая, что последние способствуют формированию умения точно выполнять двигательные действия в изменяющихся условиях окружающей обстановки. Однако данные положения не имеют экспериментального подтверждения (Т.В. Артамонова, А.И. Быкова и др.). Существует и иная точка зрения, ставящая под сомнение возможность воспитания ловкости (Ю.Ф. Змановский, В. Гаврийски и др.).

Таким образом, обнаруживается противоречие между необходимостью воспитания ловкости у детей старшего дошкольного возраста, с одной стороны, и недостаточной разработанностью методики воспитания данного качества в подвижных играх — с другой. Разрешение данного противоречия составило цель нашего исследования.

Экспериментальная работа проводилась на базе московских ДОУ. В исследовании приняли участие 88 детей в возрасте 6 лет. Было проведено анкетирование 110 воспитателей по физической культуре и воспитателей ДОУ, а также опрошено 220 родителей детей старшего дошкольного возраста.

Анализ психолого-педагогической и медицинской литературы позволяет сравнить различ-

ные точки зрения отечественных и зарубежных ученых относительно определения, структуры, критериев оценки и психофизиологических механизмов ловкости (Н.А. Бернштейн, Ж. Демени, В.М. Зацюрский, Ф. Лагранж, Л.П. Матвеев и др.). Общим положением является признание ловкости комплексным психофизическим качеством, неповторимым и индивидуальным, как отпечатки пальцев, позволяющим рационально использовать имеющийся двигательный опыт в неожиданно изменяющихся условиях.

Воспитание ловкости рассматривается как составная часть более общей проблемы — управления движениями, базирующейся на теории уровневого построения движений и принципе сенсорных коррекций Н.А. Бернштейна.

Специалисты в области физического воспитания называют ловкие движения — «умными», рассматривая концепции физиологов и психологов о взаимосвязи и взаимозависимости физического и психического в организме человека (Н.Е. Введенский, Л.А. Орбели, И.П. Павлов, А.Ц. Пуни, И.М. Сеченов и др.).

Основу исследования составляет определение Н.А. Бернштейна, согласно которому ловкость «позволяет решить любую двигательную задачу: 1) правильно (т.е. адекватно и точно), 2) быстро (т.е. скоро и скоро), 3) рационально (т.е. це-

лесообразно и экономично), 4) находчиво (т.е. изворотливо и инициативно)». Базой для ее развития является подвижность двигательного навыка, автоматизация которого способствует освоению новых более сложных движений. Предугадывание движений партнера и последствий собственных действий обеспечивает так называемый «перенос навыков» по механизму условнорефлекторной деятельности (Н.А. Бернштейн, В.М. Зациорский, В.И. Лях, Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков и др.).

Согласно таким положениям В.С. Фарфеля, выделяются и исследуются такие компоненты ловкости:

- осознанность выполнения физических упражнений детьми старшего дошкольного возраста;
- быстрота усвоения новых движений;
- координация двигательных действий;
- быстрота реакции на сигнал.

Анализ работ, посвященных изучению особенностей психофизического развития детей 6-го года жизни, подтверждает, что именно в этот период происходит интенсивное развитие всех органов и систем на основе созревания нервно-мышечного аппарата, благодаря чему складываются предпосылки и условия, необходимые для воспитания ловкости (Л.О. Бадалян, Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, М.М. Кольцова, А.Н. Леон-

тьев, С.Л. Рубинштейн, I. Lahman, G. Lehnert и др.).

Специалисты в области физического воспитания утверждают, что подвижные игры наилучшим образом отвечают требованиям, предъявляемым к упражнениям, направленным на воспитание ловкости (Е.А. Аркин, А.И. Быкова, В.В. Гориневский, П.Ф. Каптерев и др.). Игровая деятельность дает ребенку возможность решать различные двигательные задачи и реализовывать свои потенциальные возможности, опираясь на имеющийся опыт и совершенствуя двигательные навыки, достигая целесообразности, рациональности и гибкости их использования. Однако необходимо обосновать критерии отбора подвижных игр, направленных на воспитание ловкости у старших дошкольников.

На констатирующем этапе эксперимента были поставлены следующие задачи:

- определение уровня физического развития, физической подготовленности и особенностей развития ловкости детей 6-го года жизни;
- анализ содержания работы по воспитанию ловкости у старших дошкольников в образовательных учреждениях;
- выявление отношения педагогов и родителей к проблеме воспитания ловкости.

Для решения поставленных задач изучалась медицинская документация, проводились те-

стирование детей, анкетирование педагогов и родителей, беседы с детьми, осуществлялся анализ проведения подвижных игр в старших группах детского сада и календарно-тематических планов работы воспитателей.

Для определения уровня развития ловкости была применена система тестов. В качестве критериев для отбора контрольных упражнений использовался видовой признак (ручная и телесная ловкость) и условия деятельности: обычные — в которых двигательная задача определялась заранее, и вероятностные — когда ответное действие необходимо было выполнить в условиях дефицита времени. Критериями оценки ловкости являлись компоненты данного качества: осознанность выполнения движений; быстрота усвоения нового; координация движений и быстрота реакции на сигнал.

Осознанность выполнения физических упражнений выявлялась в ходе беседы с детьми старшего дошкольного возраста. Быстрота усвоения нового оценивалась по времени выполнения тестов «Комбинированная проба на ловкость» и «Классики». Координация движений выявлялась с помощью тестов «Прыжок в длину с места без помощи рук», «Прыжки на разметку» (зрительно-моторная реакция), а также тестов «Бег зигзагом», «Прыжки через

препятствие и пролезание под ним» и «Отбивание мяча» (степень адекватности двигательных действий). Быстрота реакции оценивалась на основе разницы результатов челночного бега 3×10 м и 2×5 м в обычных и вероятностных условиях.

С помощью тестов «Ходьба по прямой линии с закрытыми глазами» и «Модифицированная поза М. Ромберга» изучались показатели динамического и статического равновесия. Тесты «Скатай шарики», «Смотай клубок», «Оценка тонкой моторики рук» и «Кулак—ребро—ладонь» позволили выявить уровень ручной ловкости и способности к обучению у 6-летних детей. На данном этапе статистически значимых различий между детьми экспериментальной и контрольной групп не было зафиксировано.

Анкетирование педагогов и родителей, анализ календарно-тематических планов работы воспитателей подтвердили, что совершенствованию двигательных навыков и воспитанию ловкости у старших дошкольников не уделяется должного внимания. Отсутствует поэтапное обучение физическим упражнениям, основанное на закономерностях формирования двигательных умений и навыков, вследствие чего дети не могут сознательно и творчески использовать имеющийся двигательный опыт в игровой и самостоятельной деятельности. Пе-

дагоги (в большинстве случаев) не владеют методикой проведения подвижных игр.

Основная цель экспериментальной работы состояла в определении педагогических условий воспитания ловкости у старших дошкольников в подвижных играх. **Программа формирующего эксперимента включала три взаимосвязанных и взаимобусловленных этапа.**

Первый этап — *подготовительный* — был направлен на обучение детей старшего дошкольного возраста физическим упражнениям, формирование осознанности выполнения физических упражнений, быстроту усвоения нового, координацию двигательных действий.

Цель его состояла в обогащении двигательного опыта детей, обучении их осознанному выполнению физических упражнений и переносу разученных движений в игровую деятельность. На данном этапе осуществлялась предварительная работа к проведению подвижных игр, включающая наблюдения, беседы, экскурсии, чтение художественной литературы и подготавливающая дошкольников к восприятию сюжета подвижных игр; разучивались новые игры.

Для создания осознанного представления о структуре движения и технике его выполнения применялась методика поэтапного обучения физическим упражнениям, основанная на закономерностях формирования

двигательных умений и навыков (А.Е. Дмитриев, А.В. Кенеман, Н.В. Полтавцева, Э.Я. Степаненкова и др.) и предусматривающая сочетание наглядных и словесных приемов, с преимущественным использованием словесных возможностей, которые повышают не только скорость овладения движением, но и качество его выполнения. Дошкольникам предлагались иллюстрации для оценки техники выполнения движений и карты-схемы для выполнения общеразвивающих упражнений.

С целью формирования телесной рефлексии (Э.Я. Степаненкова и др.) внимание детей обращалось на различие мышечных ощущений при выполнении одного и того же упражнения с разными предметами. Чтобы точнее дифференцировать кинестетические ощущения, дети выполняли упражнения с закрытыми глазами.

Применение разнообразных методических приемов (выполнение физических упражнений в разном темпе и ритме, из разных исходных положений, с предметами и без них, с музыкальным сопровождением и др.) позволяло ребенку осмыслить и технически правильно выполнить движение, активизировало его мышление. Обогащение двигательного опыта, обучение осознанному выполнению физических упражнений способствовало переносу полученных знаний и сформирован-

ных навыков в игровую деятельность.

Второй этап — *основной* — предполагал выбор подвижных игр, в которых комплексно реализовывались все компоненты ловкости. Особое внимание уделялось воспитанию быстроты реакции на сигнал.

Согласно методике проведения подвижных игр, способы их организации варьировались в зависимости от содержания и характера движений. Объясняя несюжетную игру, педагог раскрывал последовательность игровых действий, правила игры, используя при этом пространственную терминологию, выделял сигнал. В ходе объяснения перед детьми ставилась цель, способствующая активизации мысли, осознанию игровых правил и возможности переноса собственного двигательного опыта в игровую деятельность.

На данном этапе совершенствовались двигательные навыки детей, вследствие чего улучшалось качество движений. Использование наглядных пособий, ознакомление детей с разнообразными приемами, помогающими уворачиваться, уклоняться при проведении игр с бегом, позволяло находить наиболее рациональный вариант решения двигательной задачи (Н.В. Полтавцева и др.).

На основе выработанных у дошкольников автоматизмов проводились варианты знакомых игр: с изменением сигнала,

расположения играющих, числа водящих, увеличением или уменьшением размеров площадки и др. Во всех вариантах игр детей сначала просили определить способ действия в зависимости от поставленных требований, затем проверить правильность своего выбора непосредственно в игре.

Для формирования умения целесообразно применять имеющийся двигательный опыт в разнообразных ситуациях, при объяснении правил игры, внимание детей намеренно не фиксировалось на способе выполнения движения. Возможность выбирать его самостоятельно с опорой на уже развитые глазомерные оценки расстояния и учета времени выполнения действий предоставлялась в вариативном проведении игровых упражнений «Классы». Например, дошкольникам предлагалось прыгать в определенной последовательности, по направлению или против движения часовой стрелки, зигзагом, змейкой, перепрыгивая первый и последний квадрат. Данная задача, помимо других, решалась в упражнениях «Школа мяча». В играх с мячом дополнительно подбирались мячи разного диаметра, фактуры, веса.

Для совершенствования функции равновесия детям предлагались следующие задания: пройти по прямой и извилистой дорожке, по «следам», лабиринту и т.д. На данном этапе широко-

ко использовались зрительные ориентиры, уточняющие технику движения на основе сенсорных коррекций.

Развитию творчества детей старшего дошкольного возраста способствовали имитационные упражнения. В играх, требующих мгновенного прекращения действий по сигналу, сохранению определенного положения, подчеркивалась быстрота реакции, а также оригинальность и выразительность позы.

Упражнения пальчиковой гимнастики проводились индивидуально с каждым ребенком и со всеми детьми одновременно в разнообразных формах работы в течение дня. Наглядный материал и стихотворный текст помогали ярче представить и передать двигательный образ.

Предварительные результаты, полученные в ходе эксперимента, показали эффективность подвижных игр для воспитания ловкости у 6-летних детей. Данное положение подтверждалось пониманием дошкольниками того, что качественное выполнение движения — залог победы в игре.

На третьем — *заключительном* — этапе обеспечивалось творческое использование двигательного опыта детей в подвижных играх, включение разученных упражнений в формы активного отдыха (физкультурные досуги и праздники), что способствовало проявлению

ловкости в разнообразных жизненных ситуациях.

Для создания неожиданных, нестандартных ситуаций, требующих незамедлительных ответных действий, условия игры еще более усложнялись. Например, при обегании препятствий одновременно использовались различные предметы и пособия: кегли, конусы, набивные мячи; посредством указателей создавались вероятностные условия определения направления движения, расстояние между предметами вариативно изменялось.

Особое внимание уделялось индивидуальному подходу к детям, имеющим существенные различия по уровню физического развития и степени сформированности двигательных навыков: задания подбирались индивидуально для каждого ребенка, для соперничества в парах, коллективных соревнований. Целесообразным оказался прием объединения в пары не только активных или пассивных детей, но и детей с разным уровнем физической подготовки, при этом один ребенок выступал в роли учителя, другой — в роли ученика.

Творчество детей проявлялось в усложнении знакомых игровых правил, изменении сигнала, придумывании вариантов разученных упражнений и новых подвижных игр.

В ходе формирующего эксперимента параллельно занятиям с детьми проводилась работа с

педагогами ДОУ и родителями. Она включала сообщение и уточнение знаний о значении ловкости и приемах ее воспитания у старших дошкольников, открытые занятия, семинар-практикум, физкультурные досу-ги с участием родителей, что обеспечивало преемственность в работе детского сада и семьи по воспитанию данного психо-физического качества.

Результаты проведенной ра-боты позволил оценить конт-рольный эксперимент, в кото-ром использовались те же зада-ния, что и на этапе констата-ции. Для определения темпов прироста показателей ловкости применялась модифицирован-ная нами формула:

$$W = \frac{|(V_2 - V_1)|}{\frac{1}{2} \times (V_1 + V_2)} \times 100\%,$$

где W — прирост показателей темпов (%); V_1 — исходный уро-вень; V_2 — конечный уровень.

Разность результатов конеч-ного и исходного уровня ($V_2 - V_1$) мы рассматривали как мо-дуль данного числа $|(V_2 - V_1)|$.

Сравнительный анализ пока-зателей ловкости подтвердил наличие положительной дина-мики в экспериментальной группе. Коэффициент темпов прироста ловкости превысил 15%, что соответствует оценке «отлично» и достигается за счет эффективного использования специально подобранных физи-ческих упражнений.

У детей экспериментальной группы было зафиксировано достоверное улучшение показате-лей ручной ловкости, стати-ческого равновесия и физичес-кой подготовленности.

Изменения количественных показателей обусловлены не только ростом и развитием де-тей, увеличением мышечной массы и созреванием отделов ЦНС, но и степенью сформиро-ванности двигательных навы-ков, способствующих улучше-нию качественных показателей движений.

Принимая во внимание все вышеизложенное, можно сде-лать вывод, что использование специально подобранных уп-ражнений и подвижных игр в соответствии с представленной методикой обучения способ-ствовало обогащению двига-тельного опыта детей, увеличе-нию резерва условно-рефлек-торных связей. На их основе эффективнее воспитывалась не только ловкость как психофизи-ческое качество, но и повыша-лись показатели статического равновесия и общий уровень физической подготовленности.

Таким образом, проведенное исследование подтвердило пра-вомерность положений, лежа-щих в основе гипотезы о созда-нии необходимых педагогичес-ких условий для воспитания ловкости у старших дошкольни-ков, хотя и не исчерпало всех аспектов проблемы.

Эффективность использования различных методов закаливания в оздоровлении детей 5–7 лет

Анохина И.А.,

канд. биол. наук, доцент кафедры дошкольного образования Ульяновского института повышения квалификации и переподготовки работников образования (УИПКПРО)

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья. При этом заболеваемость детей остается высокой, несмотря на успехи медицины. Наибольшее распространение среди дошкольников всех возрастов имеют ОРВИ. Главным неспецифическим средством профилактики респираторных заболеваний служит закаливание.

В настоящее время дошкольным образовательным учреждениям предоставлена возможность самостоятельно выбирать методы оздоровительной работы с детьми, которые не всегда имеют научное обоснование и не всегда дают положительные результаты. Рекомендации специалистов по закаливанию противоречивы.

Старший дошкольный возраст выделяется многими авторами как один из критических этапов развития, когда повышается чувствительность к действию факторов внешней среды. Поэтому выбор адекватных методов закаливания детей 5–

7 лет должен базироваться на всестороннем учете его морфофункциональных эффектов.

Мы проанализировали эффективность воздействия различных методов закаливания на показатели здоровья детей 5–7 лет: физическое развитие, функциональное состояние дыхательной, сердечно-сосудистой, терморегуляторной систем, моторное развитие и заболеваемость.

В связи с тем, что по большинству показателей половых различий мы не обнаружили, все дети при организации закаливающих процедур были рассмотрены как единая популяция. Под наблюдением в динамике двух лет находились одни и те же дети с 5 до 7 лет, которые обследовались пятикратно в возрасте 5 лет, 5,5, 6, 6,5 и 7 лет. Всего в исследованиях приняли участие 72 ребенка — 41 мальчик и 31 девочка. Были обследованы две группы экспериментальные и одна контрольная.

Таблица 1

Структура эксперимента

Группа	Используемая методика закаливания
1	Контрастные воздушные ванны
2	Кратковременный холодовой раздражитель — «кран»
3	Контроль

Использовались методы закаливания, разработанные в НИИ педиатрии и НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков. С первой группой в качестве закаливающей процедуры проводили контрастные воздушные ванны (Ю.Ф. Змановский), со второй группой детей использовали метод кратковременного холодowego раздражителя (Л.В. Веремкович). С детьми третьей группы специальные закаливающие мероприятия не проводили, поэтому она была применена в качестве контрольной.

В последние годы в педагогической литературе пропагандируются экстремальные методы закаливания дошкольников. Для сравнения мы использовали показатели детей, закаливающихся по инициативе сотрудников ДОУ по системе П.К. Иванова «Детка».

1 группа. Контрастные воздушные ванны проводили после дневного сна, процедура длилась 12—15 мин и представляла собой перебежки из холодной комнаты в теплую с обязательным музыкальным сопровождением.

Применялась следующая методика. В спальном помещении открывались окна на такой промежуток времени, чтобы к концу дневного сна температура воздуха в комнате достигала 13—16 °С. В 15.00 дети просыпались под звуки музыки, раскрывали одеяла и, лежа в постели, в течение 1—2 мин выполняли 3—4 физических упражнения:

- подтягивание к груди согнутых коленей с обхватом их руками;
- перекрестное движение рук и ног, поднятых перпендикулярно относительно туловища;
- покачивание согнутых коленей в правую и левую сторону с противоположным движением рук и др.

По команде педагога (хлопок в ладоши, удар в бубен) дети вставали, быстро снимали спальную одежду и оставались в одних трусиках. Обували чешки, которые заранее ставили около кровати вместо комнатной обуви. После этого в течение 1—1,5 мин в прохладном помещении выполняли ряд движений с умеренной нагрузкой

(бег, ходьба). Особое внимание уделялось подбору и использованию дыхательных упражнений.

Далее следовала перебежка в групповую комнату — теплое помещение, в котором температура достигала 21—24 °С. Деятельность детей в теплом помещении была представлена несколькими вариантами:

- разнообразные подвижные игры со словесным сопровождением педагога;
- подвижные игры с включением творческих элементов и воображения детей;
- разучивание и выполнение новых упражнений и танцевальных элементов, направленных на развитие координации;
- выполнение тех же физических упражнений, что и в холодном помещении, но в более спокойном темпе;
- различные виды ходьбы, построения и перестроения для развития ориентировки в пространстве.

В теплом помещении упражнения и игры выполнялись в спокойном темпе, чтобы дети не перегревались. Количество перемещений из одной комнаты в другую, с пребыванием в каждой по 1—1,5 мин, составляло не менее шести. Процедура заканчивалась перебежкой из «холодной» комнаты в «теплую» в ходе подвижных игр типа «Самолетики», «Перелетные птицы», «Спутники планет» и др.

II группа. Закаливание методом кратковременного холодового раздражителя («кран») проводили следующим образом: перед дневным сном дети ходили босиком по гигиеническим коврикам. Затем вставляли на решетку в душевой поддон и в течение 5 с (под счет) обливали ноги из душевой установки водой (температура измерялась заранее, вода регулировалась). Температура воды изменялась по сезонам года от +18 °С до +13 °С в теплое время и +10 °С до +6 °С в холодное время года. После этого вновь проходили по дорожке из гигиенических ковриков, вытирали ноги и ложились в постель.

III группа — контроль. В качестве сравнения брали данные детей, с которыми закаливающие процедуры не проводились.

Закаливание по системе П.К. Иванова «Детка». Методика закаливания заключалась в следующем: утром по приходе в детский сад проводили гимнастику, включающую упражнения на дыхание, элементы хатха-йоги и пробежку по снегу в облегченной одежде. Затем в группе дети мыли холодной водой лицо, руки, шею, ушные раковины, полоскали рот и нос. В течение дня в помещении дети находились в легкой одежде, босиком или раздевались до трусиков несколько раз. После дневного сна дети выбегали на улицу, босиком в трусиках и

обливались холодной водой. Этому предшествовали обливание водой нормальной температуры стоп, затем ног до колена, всего тела; топтание ногами по

снегу, принесенному в группу педагогом.

Программа обследования детей включала следующее (табл. 2).

Таблица 2

**Программа обследования детей
в ходе лонгитудинального эксперимента**

Объект	Методы	Показатели
Физическое развитие	Антропометрия	Масса тела, длина тела, окружность грудной клетки (ОГК), длина ноги; показатель Пинье
Моторное развитие	Двигательные тесты	Быстрота (теппинг-тест, бокс-тест); сила (кистевая и становая динамометрия); скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места; прыжки на месте за 5 с; приседания за 30 с); гибкость (наклон туловища вперед из положения сидя на полу)
Физическая терморегуляция	Холодовая проба	Показатель лабильности (по Терентьевой Г.В.)
Дыхание	Спирометрия; функциональные пробы	Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), частота дыхания в покое; длительность задержки дыхания на вдохе и выдохе (пробы Штанге и Генчи)
Кровообращение	Электрокардиография; метод Короткова; функциональная проба: 20 приседаний за 30 с; тетраполярная импедансная реография; кардиоинтервалография	ЧСС в покое, после нагрузки и в восстановительном периоде; АД в покое, после нагрузки, в восстановительном периоде; коэффициент выносливости; ударный объем (по В. Кубичеку) минутный объем кровообращения индекс напряжения (по Р.М. Баевскому)
Состояние здоровья	Анализ индивидуальных медицинских карт	Уровень и структура заболеваемости

Для оценки **физического развития** детей определяли длину и массу тела, длину ноги, окружность грудной клетки (ОГК). Вычисляли антропометрический коэффициент: показатель Пинье. Все исследования проводили стандартными антропометрическими инструментами (ростомером, сантиметром, медицинскими весами). Уровень физического развития определяли в соответствии со «Стандартами физического развития детей г. Ульяновска» (1995).

О состоянии физической терморегуляции судили по результатам холодовой пробы. Рассчитывали предложенный Г.В. Терентьевой (1983) показатель лабильности.

Для изучения функционального состояния дыхательной системы использовали метод спирометрии (измерение ЖЕЛ), пробы с задержкой дыхания по Штанге и Генчи.

Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы оценивали на основании следующих показателей: частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое (на основе записи ЭКГ), после дозированных физических нагрузок (20 приседаний за 30 с) и в восстановительном периоде; артериальное давление (АД) определяли по методу Короткова в состоянии покоя, после дозированных физических нагрузок и в восстановительном периоде. По величине пульса и пульсового давле-

ния рассчитывали коэффициент выносливости.

Для оценки систем регуляции сердца использовался метод вариационной пульсометрии (Р.М. Баевский). Для регистрации ударного и минутного объемов крови использовали метод тетраполярной импедансной реографии. Ударный объем рассчитывали по формуле В. Кубичека.

О состоянии здоровья судили на основании анализа индивидуальных медицинских карт. Учет заболеваемости осуществляли в соответствии с медицинскими рекомендациями Минздрава РФ за год, предшествующий осмотру — по данным обращаемости в поликлинику.

Моторное развитие определяли на основе батареи из девяти двигательных тестов, оценивающих важнейшие физические качества: «Бокс»-тест, теппинг-тест, кистевая и стансовая динамометрия, прыжок в длину с места, прыжки на месте толчком двумя ногами, приседания, наклон туловища вперед.

Длительность проводимых по закаливанию исследований, как правило, ограничивается сезонной или годичной динамикой. Мы анализировали результаты закаливания различными методами в течение двух лет. Это позволило выявить проявления специфических и неспецифических эффектов закаливания у детей 5—7 лет.

Анализ годовых приростов показателей физического разви-

тия выявил, что положительные изменения в физическом развитии на первом году закаливания произошли у всех закаливающихся детей, но больше всего годовых приростов, превышающих приросты в группе контроля, отмечено в первой группе закаливания, где использовали контрастные воздушные ванны в сочетании с движением. На втором году закаливания приросты показателей длины и массы тела уменьшились. Таким образом, влияние закаливания на физическое развитие детей было более выражено на первом году закаливания, т.е. в возрасте 5—6 лет.

В группе контроля, напротив, на втором году значительно выросли те показатели, которые на первом году увеличились незначительно, т.е. произошла своеобразная компенсация.

Показатель дыхания продолжал сохранять различия между закаливающимися и незакаливающимися детьми — окружность грудной клетки (ОГК), обуславливающий пропорциональность физического развития. Во второй группе закаливания показатель крепости телосложения (Пинье) на протяжении двух лет превышал группу контроля.

В функциональных показателях закаливающихся детей также произошли изменения. В первую очередь, это касается показателей дыхательной системы, которые у закаливающихся детей более

высокие, чем в группе контроля. В частности, величины ЖЕЛ у закаливающихся детей на протяжении двух лет оставались выше, чем в группе контроля.

По результатам функциональных проб дыхательной системы Штанге и Генчи в 6 лет обе группы закаливающихся детей имели более высокие цифры, что является благоприятной реакцией и свидетельствует о снижении чувствительности дыхательного центра к кратковременной гипоксии у детей. В 7 лет дети второй группы закаливания в пробе Штанге и Генчи по-прежнему показали более высокие результаты, по сравнению с группой контроля. Таким образом, закаливание положительно повлияло на функциональное состояние дыхательной системы, которая в наибольшей степени подвергается воздействию респираторно-вирусных инфекций.

При анализе изменения показателей сердечно-сосудистой системы мы наблюдали у всех детей возрастное снижение частоты сердечных сокращений, увеличение ударного и минутного объемов крови. Большие величины пульсового давления (разница величин систолического и диастолического АД) отмечены у всех закаливающихся детей. Коэффициент выносливости сердечно-сосудистой системы выше в обеих группах закаливающихся детей, что свидетельствует о более высоких ее адаптационных возможностях.

К 6 годам произошло большее снижение «индекса напряжения» (ИН) у закаливающихся детей, по сравнению с детьми контрольной группы. В 7 лет ИН у всех групп детей был приблизительно на одном уровне.

Показатель кровообращения, который продолжал сохранять различия между закаливающимися и незакаливающимися детьми на протяжении двух лет, — частота сердечных сокращений.

О влиянии закаливающих процедур на функциональное состояние системы терморегуляции судят на основании «показателя лабильности» (ПЛ). Среди весенних показателей у детей 6 лет мы не обнаружили разницы, указывающей на улучшение у закаливающихся детей. Осенью во всех группах детей ПЛ увеличился благодаря тому, что вся воспитательно-оздоровительная работа в летний период проводилась на свежем воздухе. На 7-м году жизни ана-

лиз индивидуальных графиков сезонных изменений кожно-сосудистых реакций показал их большое разнообразие. На рис. 1 отражена сезонная динамика ПЛ у детей 7-го года жизни. Нами были выделены два типа тенденции — положительная и отрицательная. При отрицательной тенденции к весне происходило снижение ПЛ по сравнению с осенью, при положительной — его увеличение.

Из данных табл. 3 видно, что у закаливающихся детей первой группы доля с положительной тенденцией ПЛ составила 60%, а 40 — с отрицательной. Во второй группе закалывания 67% — с положительной и 33 — с отрицательной. В третьей группе 28% — с положительной и 72 — с отрицательной. Таким образом, проведение адекватных закаливающих процедур на 7-м году жизни способствовало позитивному развитию кожно-сосудистых реакций.

Индивидуальные варианты сезонной динамики показателя лабильности у детей 7-го года жизни

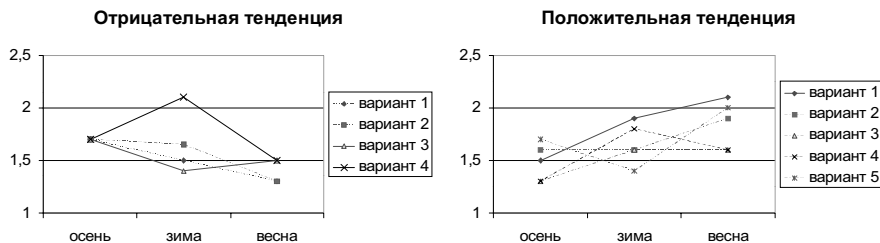


Рис. 1. По оси абсцисс — месяцы, по оси ординат — ПЛ (усл. ед.)

Таблица 3

**Распределение детей 7 лет (%) по уровню
и тенденциям изменений ПЛ**

Группа	Уровни показателя лабильности			Тенденции сезонных изменений показателя лабильности	
	ниже среднего	средний	выше среднего	положительная, %	отрицательная, %
1	6	67	27	60	40
2	11	67	22	67	33
3	39	39	22	28	72

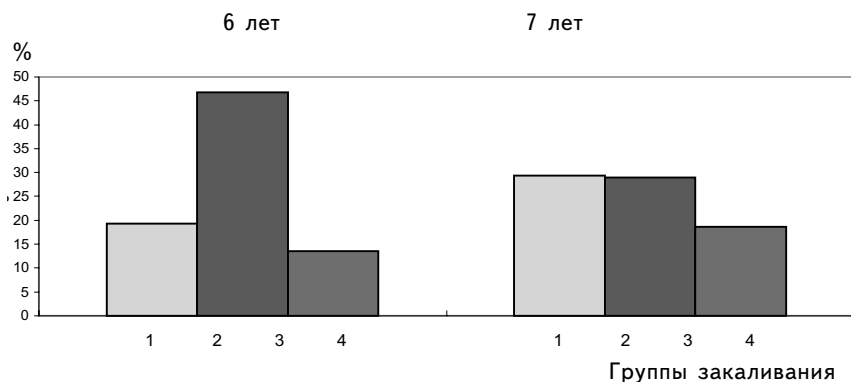
В литературе отсутствуют данные о влиянии различных методов закаливания на моторное развитие детей. Анализ результатов двигательных тестов показал, что на протяжении двух лет в группе контроля ни одно из физических качеств не превысило уровень закаливающих детей.

Детальный анализ изменений показателей физической подготовленности по уровням показал, что их увеличение обусловлено ростом количества закаливающих детей с высоким и выше среднего уровнем развития физических качеств. В этом проявляется неспецифическая стимулирующая роль закаливающих процедур.

На рис. 2 мы видим, что в группе контроля количество детей с результатами выше среднего и высокими было значительно меньше, чем в группах

закаливающих детей и на первом и втором году закаливания. Таким образом, закаливающие мероприятия положительно повлияли на моторное развитие детей.

Объективным показателем эффективности закаливания служит снижение респираторной заболеваемости. Анализ динамики групп здоровья на первом году закаливания показал увеличение у всех детей 6 лет численности первой группы детей здоровья за счет перехода из второй группы. При этом во второй группе закаливания произошли наиболее заметные изменения: число детей этой группы здоровья уменьшилось в 2 раза и не осталось ни одного часто болеющего ребенка, хотя изначально их количество было самым большим по сравнению с другими группами. Число детей первой груп-



По оси абсцисс — группы закаливания: 1 — контрастное воздушное, 2 — «кран», 3 — контроль. По оси ординат — доля детей (%), имеющих выше среднего и высокие результаты (%).

Рис. 2. Доля детей (%), имеющих выше среднего и высокие результаты по двигательным тестам

пы здоровья соответственно увеличилось в 2,5 раза. В период эпидемии ОРЗ заболеваний (март) дети второй группы закаливания показали более высокую устойчивость к заболеваниям, что проявилось в 100% посещаемости детьми ДОУ.

Динамика «индекса здоровья» показала, что его рост, связанный с увеличением числа неболеющих детей, происходил во всех группах, причем его величины в группах закаливающих детей отличаются в лучшую сторону от группы контроля.

Анализ заболеваемости у детей 6 лет показал уменьшение общего количества заболеваний и пропусков по болезни у всех детей, но самые низкие цифры

у детей второй группы, хотя исходный уровень заболеваемости в этой группе был самым высоким. Годовое снижение заболеваемости в этой группе составило 43% по общей заболеваемости и 39 — по ОРЗ.

На втором году закаливания сохранилась положительная динамика групп здоровья, снижения общей и респираторной заболеваемости, длительности одного заболевания, увеличения «индекса здоровья» у закаливающих детей и в большей степени во второй группе.

Для сравнения с нашими данными мы использовали показатели детей старшей и подготовительной к школе групп, закаливающих по системе «Детка» П.К. Иванова. Нужно

отметить, что медицинскими работниками к закаливанию были допущены все дети, однако ухудшение в состоянии здоровья привело к исключению детей из группы закаливающих: это 48% в старшей и 43 — в подготовительной к школе группе. Динамика групп здоровья показала, что в обеих группах уменьшилось число детей первой группы здоровья за счет перехода во вторую и третью группы с диагнозами: пиелонефрит, хронический тонзиллит, вираж туберкулиновой пробы.

Сопоставление показателей физического развития закаливающих детей 6 лет с показателями детей контрольной группы показало, что годовые приросты оказались почти такими же, как в группе контроля. Анализ показателей физического развития у детей 7 лет показал гораздо более низкие значения и годовые приросты, чем в группе контроля, т.е. наметилась тенденция к отставанию от возрастной нормы.

Результаты изучения реакции сосудов кожи в ответ на холодную пробу показали, что несмотря на такое мощное воздействие на сосуды кожи «показатель лабильности» у детей, закаливающих по системе «Детка», был ниже, чем у детей контрольной группы. Анализ распределения детей по уровням и тенденциям ПЛ выявил

у 78% детей наличие отрицательной тенденции, а у 56 — уровень ниже среднего, что значительно больше, чем в группе контроля.

Таким образом, экстремальный метод закаливания не оказал положительного влияния ни на состояние здоровья, ни на физическое развитие, ни на состояние физической терморегуляции. Поэтому такой метод не может быть рекомендован для ДОУ, где решается задача оздоровления всех детей.

Адекватные методы закаливания, применяемые в оздоровительной работе с детьми 5—7 лет, привели к появлению позитивных специфических (совершенствование терморегуляторных реакций) и неспецифических (совершенствование вегетативных регуляторных механизмов дыхательной и сердечной функции, повышение резистентности организма к ОРВИ, ускорение моторного развития) морфофункциональных эффектов.

Сравнительный анализ методов закаливания показал большую эффективность в отношении всех показателей здоровья метода кратковременного холодового раздражителя. Его использование в старшем дошкольном возрасте позволяет существенно укрепить здоровье детей перед обучением в школе.

Методическое обеспечение курса «Теория и методика физического воспитания»

Кузнецова О.В.,

*преподаватель методики физического воспитания
ГОУ Педагогический колледж № 4, Москва*

Подготовка студентов педагогического колледжа по дисциплинам курса «Теория и методика физического воспитания» ставит своей целью освоение основ теории и накопленного опыта физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста в условиях общеобразовательного учреждения.

Предполагается не только овладение системой психолого-педагогических, методических и специальных умений, необходимых для осуществления процесса физического воспитания детей, но и воспитание физической культуры личности педагога.

В деятельности педагога, ведущего физкультурно-оздоровительную работу с дошкольниками, особо важное место занимает умение планировать свои действия, принимать оперативные решения на основе анализа сложившейся ситуации, кон-

тролировать результаты педагогического воздействия.

На решение этих задач направлено методическое обеспечение курсов специальных дисциплин: «Теория и методика физического воспитания» (специальность 050709), «Преподавание в начальных классах»; «Теория и методика физического воспитания с коррекционными развивающими технологиями» (050719), «Коррекционная педагогика в начальном образовании»; «Методика физического воспитания и развития ребенка» (050705), «Специальное дошкольное образование» (050704), «Дошкольное образование», а также предметов дополнительной подготовки по специальности «Руководитель физического воспитания в дошкольных учреждениях».

Методическое обеспечение включает подборку изданий современной методической литературы по вопросам физичес-

кого воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста, рекомендации к планированию и проведению физкультурно-оздоровительной работы с детьми в разных ее формах и вариантах.

В здоровьесберегающем двигательном режиме образовательного учреждения значительное место занимает утренняя гигиеническая гимнастика, которая используется как средство организации детей, поднятия эмоционального тонуса, оздоровления организма, оптимизации физической нагрузки.

Рекомендуется планирование комплексов утренней гимнастики в таких формах, как:

- традиционная, с использованием общеразвивающих упражнений;
- имитационная («воробушки», «медвежата», «падает снег», «едем на лыжах» и др.);
- имитационная, сопровождающая стихотворный текст;
- игрового характера (3—4 подвижные игры);
- с использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов;
- включающая оздоровительный бег на участке с постепенным увеличением расстояния, интенсивности и времени движения.

В гимнастику входят также упражнения, позволяющие повысить интерес детей к ежедневному выполнению разнообразных движений, здоровому образу жизни.

Для планирования физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста студентам предлагаются рекомендации по разработке конспектов занятий:

- учебно-тренирующего (традиционного), сюжетного, игрового типов;
- тематического и познавательного содержания;
- с включением нетрадиционных методик и оборудования (программы: «Старт», «Театр физического воспитания дошкольников», «Познай себя» и др.);
- игр на свежем воздухе.

В процессе подготовки занятий студенты продумывают их содержание, учитывая этап обучения движениям; предусматривают достаточную площадь для проведения физических упражнений, ее рациональную разметку, подбирают оборудование и способы его размещения, намечают конечные результаты. Необходимое требование — определение целесообразного сочетания движений, их разнообразие по построению, темпу, способу выполнения, нагрузке.

Предполагается также составление четких, кратких организационно-методических указаний, в которые входит название упражнений, выполняемых в разных исходных положениях, разнообразная их подача (по показу педагога, ребенка, по названию, проговариванию, с напоминанием наиболее важных элементов и т.д.). Подбираются приемы, позволяющие повысить осознанность и заинтересованность детей в выполнении движений, условия для многократного творческого их повторения. К подвижным играм составляются варианты объяснения, распределения ролей, подведения итогов, способы руководства ходом игры. В заключение планируются упражнения с замедлением темпа, позволяющие снизить нагрузку, восстановить пульс и дыхание.

Для занятий по физическому воспитанию с младшими школьниками студенты на основе рекомендаций и предлагаемого примерного содержания разрабатывают планы-конспекты внеклассных мероприятий по темам: «Олимпийцы среди нас», «Поиграем вместе», «Спортивная викторина», «Веселая спартакиада», «Защитники Отечества» и др.

Создать атмосферу радости и повысить эффективность решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач помогают проведение игр и упражнений с детьми на прогулке, для которых предусматривается разработка студентами приемов повышения интереса детей к двигательным заданиям (предварительная работа, загадки, подбор литературного материала, использование сюрпризных моментов и проблемных ситуаций), эмоциональное, соответствующее степени освоенности предлагаемого материала, объяснение правил, выбор приемов непосредственного или опосредованного участия педагога в ходе игры или игрового задания, продуманное подведение итогов.

Самостоятельная двигательная деятельность занимает особое место в режиме дня дошкольника. Планирование ее руководства осуществляется с учетом возрастной группы.

Младший возраст:

- закрепление основных движений, усвоенных в процессе обучения, устранение ошибок;
- создание условий (ограничение наименований, увеличение количества физкультурного оборудования);
- конкретная помощь при вы-

- полнении упражнений, ободрение;
- личное общение с ребенком в процессе выполнения движений;
- включение разнообразных движений в сюжеты ролевых игр;
- двигательные импровизации под музыку;
- целесообразное распределение двигательной активности в течение дня.

Средний возраст:

- регулирование разных видов деятельности (чередование физической нагрузки с отдыхом);
- поощрение индивидуальных игр со спортивными игрушками.

Старший возраст:

- поощрение организации детьми подвижных игр и спортивных упражнений;
- организация дошкольниками спортивных игр;
- стимулирование спортивных соревнований;
- стимулирование выполнения тех упражнений, которые получаются хуже;
- поддержка попыток помочь товарищу;
- периодическая смена пособий с целью поддержания интереса к разным видам движений;
- отход от чрезмерной регла-

ментации детской деятельности;

- личный пример взрослого.

Для организации индивидуальной и подгрупповой двигательной деятельности детей вне занятий студенты подбирают интересные игры и игровые упражнения для коррекционной работы, загадки и литературные тексты с двигательным содержанием, разрабатывают содержание бесед по темам: «Гигиена», «Физическая подготовка», «Здоровое питание», «Знай и будь осторожен» и др.

Студентам предлагается тематика для изготовления дидактических игр спортивной направленности: «Спортивное лото», «Угадай вид спорта», «Спортивное домино», «Одень спортсмена», «Назови вид спорта» (с подбором картинок), «Подбери пару к картинке», «Кому какой спортивный инвентарь нужен», «Разрезные картинки», «Подготовь лыжника к соревнованию», «Подготовь футбольное поле к игре», «Собери олимпийские кольца», «Кем быть», «Что полезно, что вредно для здоровья».

Незаменимые помощники в подготовке к педагогической практике — предлагаемый комплекс рекомендаций к составлению и проведению физкультурных досугов и праздников и

подборка примерных их конспектов с разным вариативным содержанием для детей всех возрастных групп. Студентам рекомендована разработка досугов и праздников по следующим темам: «Солнце, воздух и вода», «Праздник чистюль», «В гостях у Айболита» (формирование здорового образа жизни); «Путешествие в Спортландию», «Веселые старты» (воспитание интереса к физической культуре и спорту); «Юные робинзоны», «В подводном царстве», «Космические приключения» (развитие творческой активности, инициативы, коммуникативных способностей); «Какими мы стали», «Вырастай-ка», «Лыжные соревнования», «Велосипедные гонки» (демонстрация спортивных достижений) и др.

В педагогической деятельности важны также оценочные умения. На формирование умения адекватно оценивать результаты педагогического воздействия направлен комплекс вопросов к анализу методик проведения разных форм работы по физическо-музыкальному воспитанию детей дошкольного возраста — физкультурных занятий, утренней гимнастики, подвижных игр, досугов и др.

Для исследования двигательной активности детей, их физической подготовленности подобраны и широко используются в ходе педагогической практики диагностические методики (шагометрия, рейтинговая оценка основных двигательных навыков и физических качеств детей дошкольного и младшего школьного возраста).

Таким образом, предлагаемое методическое обеспечение направлено в основном на формирование аналитических и проектировочных умений, способности найти и творчески использовать предлагаемый материал в современной методической литературе, что, на наш взгляд, наиболее существенно в период подготовки студентов к предстоящей педагогической практике. А умения организовывать и осуществлять разные формы физического воспитания детей отрабатываются студентами на практических занятиях по курсу и в процессе непосредственного общения с детьми.

Широкий спектр вариантов предлагаемых материалов дает возможность научить студентов квалифицированно и творчески применять полученные знания и умения.

**Издательство «ТЦ Сфера»
представляет книгу
РАБОЧИЙ ЖУРНАЛ ИНСТРУКТОРА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**



Автор-составитель В.Н. Зимонина

Обложка, 160 с. Формат 60×90/8

Рабочий журнал воспитателя по физической культуре позволит педагогам планировать работу по развитию двигательной деятельности детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, поможет анализировать динамику развития каждого ребенка и вовремя внести коррективы. Одновременно педагогам предлагается в определенной последовательности планировать методическую работу в ДОУ по развитию движений совместно с воспитателями групп, родителями. Это будет способствовать повышению качества работы педагога и росту его профессионального мастерства.

ВЫБИРАЙТЕ ЛУЧШЕЕ!

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

или закажите в **Интернет-магазине:** www.tc-sfera.ru

Не забудьте разборчиво написать свой **индекс** и **обратный адрес**.

Диагностика физического развития и физической подготовленности детей в ДОУ

Кокорева О.И.,

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

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Ориентация на личность ребенка требует индивидуализации всего процесса его образования, в том числе и его физического воспитания. Чтобы правильно спланировать и организовать работу по физическому воспитанию детей в дошкольном учреждении, необходимо принимать во внимание особенности их индивидуального развития, а для этого следует использовать данные регулярно проводимой диагностики.

Диагностика в области физического воспитания детей должна рассматриваться как процесс изучения трех взаимосвязанных аспектов: физического развития, физической подготовленности детей, условий осуществления данных процессов и в соответствии с этим, выполнять ряд функций.

На выявление степени эффективности педагогических воздействий должна быть направлена основная функция диагностики — оценочная. Она реализуется в ходе процесса получения информации о состоянии и изменениях физических возможностей ребенка и оценки показателей с позиций определенных критериев.

Данные диагностики необходимы для определения перспективных направлений работы по физическому воспитанию как с группой в целом, так и с отдельными детьми, обоснованного отбора содержания, форм и методов обучения, осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку. По своей сущности эта функция может быть названа проективно-конструктивной, поскольку в ходе ее реализации осуществляется планирование и конструирование процесса фи-

зического воспитания детей в разных видах деятельности.

Третью функцию можно определить как рефлексивную — это осознание и переосмысление педагогом условий физического воспитания ребенка в дошкольном учреждении и семье, выявление основных факторов влияния на его физическое состояние. Используя диагностические данные, педагог может определить, как именно, в какой степени и в каком направлении влияют на ребенка разные средства физического воспитания, проследить динамику физического развития и физической подготовленности.

Тщательный анализ и учет результатов диагностики лежит в основе четвертой функции — коррекционной, которую следует рассматривать в двух аспектах. Первый — коррекция физического развития и физической подготовленности детей, второй — коррекция педагогических воздействий на эти процессы. Разносторонняя, систематически проводимая диагностика позволит осуществлять контроль за соответствием развития ребенка возрастным нормам, своевременно выявлять и корректировать недостатки. Типичные недостатки, выявившиеся в результате диагностики детей, помогут педагогу увидеть свои недоработки и просчеты, наглядно укажут ему, на что следует обратить внимание, позволят скорректировать свою

педагогическую деятельность, повысить эффективность процесса физического воспитания дошкольников.

Невозможно переоценить значимость диагностики для создания у ребенка мотивации к занятиям физической культурой с помощью поощрения за достигнутые успехи. Особая роль отводится мотиву как компоненту в структуре любой деятельности, обостренной потребностью в признании и поддержке, повышенным влиянием положительной мотивации на результат действий у детей дошкольного возраста.

Процесс организации и проведения диагностики в области физического воспитания детей в дошкольном учреждении должен строиться с учетом определенных принципов. Как известно, под принципами диагностики понимаются общие исходные положения, руководствуясь которыми педагог определяет содержание, критерии и показатели, выбирает или разрабатывает адекватные диагностические методики для обследования ребенка.

Принципы диагностики в области физического воспитания базируются на общих принципах психолого-педагогической диагностики и наполняются специфическим содержанием, исходя из особенностей процесса физического развития и специфики двигательной деятельности.

Принцип разностороннего изучения выдвигает требование обследования и оценки всех направлений физического развития и физической подготовленности ребенка, а также условий их осуществления. Для реализации этого принципа к обследованию, во-первых, нужно привлекать разных специалистов: инструктора по физической культуре, воспитателей, психолога, медиков, а во-вторых, применять методики, позволяющие наиболее полно выявлять особенности развития детей.

Принцип целостного, системного изучения предполагает не просто обнаружение отдельных проявлений физического развития и физической подготовленности ребенка, а выявление взаимосвязей между ними, определение их причин, зависимости от условий физического воспитания. Для реализации этого принципа необходимо использовать систему диагностических методик.

Принцип регулярного и динамического изучения требует постоянного внимания педагогов к изменениям, происходящим в физическом развитии и физической подготовленности, как всей группы, так и каждого ребенка. Диагностика должна осуществляться регулярно и планомерно, с применением диагностических методик, подобранных с учетом возраста и результатов предыдущего обследования. Реализация этого принципа предполагает опору

на знание закономерностей и особенностей физического и психического развития детей разного возраста, дает возможность выявить их потенциальные возможности, определить зону ближайшего развития дошкольника. Соблюдение на практике принципа регулярного и динамического изучения физического развития и физической подготовленности детей особенно важно для организации эффективной коррекционной работы, поскольку предоставляет возможность для своевременного выявления и коррекции отклонений в развитии.

Принцип комплексного изучения данных, полученных в результате диагностики, предполагает сочетание количественного и качественного анализа, применение комплекса взаимодополняющих методик. Для обеспечения достоверности и объективности результатов диагностики каждая из диагностических методик должна содержать несколько однотипных заданий, что позволит определить диапазон количественных различий и ввести балльное шкалирование результатов. Грамотный, обстоятельный и объективный качественный анализ полученных данных даст возможность выявить причины и взаимосвязи между отдельными проявлениями физического развития и физической подготовленности ребенка.

Программа диагностики в области физического воспита-

ния должна предусматривать следующие этапы:

1 этап — изучение общих анамнестических сведений о ребенке (состояние здоровья, наличие функциональных нарушений, перенесенные заболевания, текущая заболеваемость), выявление того, что может оказать, главным образом, негативное влияние на развитие ребенка;

2 этап — обследование физического развития детей по следующим показателям: рост, вес, окружность грудной клетки (ОГК), жизненная емкость легких (ЖЕЛ), артериальное давление (АД), мышечная сила кистей рук (динамометрия), уровень двигательной активности (УДА), соотношение частоты сердечных сокращений в покое и при физической нагрузке (функциональная проба);

3 этап — определение уровня физической подготовленности дошкольников в ходе обследования сформированности двигательных навыков. Согласно общепринятым положениям, для обследования отбираются основные движения, которые создают общую картину уровня развития моторики: бег, лазание по гимнастической стенке, метание вдаль, прыжки в длину с места и разбега.

В разработанной нами и получившей многолетнюю апробацию в дошкольных учреждениях г. Тулы и Тульской области методике обследования оценка степени сформированности ос-

новных движений проводится по количественным (время, расстояние) и качественным показателям.

Количественные результаты оцениваются на основе сопоставления полученных данных со средними нормативами, представленными в методической литературе по физическому воспитанию, общие сведения из которых были объединены нами в следующей таблице.

Количественные показатели оцениваются как «выше нормы» (2 балла), «норма» (1 балл), «ниже нормы» (0 баллов).

Оценка качества каждого движения выводится по пятибалльной шкале. Каждый из показателей оценивается знаком «+», «+/-» или «-», соответствующим определенному количеству баллов: «+» — 1 балл, «+/-» — 0,5 балла, «-» — 0 баллов.

Общая оценка качества обследуемого движения определяется суммой баллов по следующей шкале: 4—5 баллов — высокий уровень; 3—3,5 балла — средний; меньше 3 баллов — низкий уровень.

Качественные показатели по каждому движению с соответствующими им оценками определяются следующим образом.

Обследование бега проводится на дистанции 30 м по количественному (лучшее время из двух попыток) и качественным показателям.

При обследовании метания на дальность используется ме-

Таблица

32

Мониторинг

№ 1, 2008

ИФ

Возраст, лет	Бег на 30 м, с		Метание вдаль, м		Прыжки в длину с места, см		Прыжки в длину с разбега, см		Лазание по гимнастической стенке (с)	
	М*	Д*	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
3	9,0— 11,0	9,5— 12,0	Правой 1,8—3,6	Правой 1,5—2,3	47—67	38—64	—	—	—	—
			Левой 2,0— 3,0	Левой 1,3— 1,9						
4	8,8— 10	8,7— 11	Правой 2,5—4,1	Правой 2,4—3,4	53—77	51—74	—	—	—	—
			Левой 2,0— 3,4	Левой 1,8— 2,8						
5	7,6— 8,2	7,9— 8,5	Правой 4,5—4,9	Правой 4,3—3,4	101— 111	95— 109	136— 150	120— 130	5,4—5,8	7,3—7,7
			Левой 4,0— 4,5	Левой 3,0— 4,0						
5,5	7,2— 7,7	7,5— 8,0	Правой 5,7—7,3	Правой 3,7—4,7	107— 121	104— 117	150— 170	130— 150	4,6—5,1	6,1—7,0
			Левой 4,5— 6,3	Левой 3,3— 3,5						
6	7,0— 7,5	7,3— 7,8	Правой 6,6—8,5	Правой 5,2—4,1	116— 128	111— 123	180— 200	150— 180	—	—
			Левой 6,7— 7,5	Левой 4,0— 4,6						

* М — мальчики, Д — девочки.

Таблица

Оценка показателя	Показатели
1	2
	Качественные показатели бега <i>А. Положение туловища</i> «+» Естественное, с небольшим наклоном вперед, плечи не поднимаются. «+/-» Туловище заметно наклонено, боковое раскачивание туловища. «-» Туловище сильно наклонено вперед, чрезмерно напряжено, голова опущена <i>Б. Координация движений</i> «+» Естественные, свободные движения руками, согнутыми в локтях, согласованы с движениями ног; допускаются малоактивные неэнергичные движения рук. «+/-» Эпизодическое несогласованное движение рук и ног, движение одной рукой, перед собой, в боковом направлении. «-» Несогласованные движения рук и ног, руки пассивно опущены <i>В. «Полет»</i> «+» Бег легкий, с выраженным «полетом». «+/-» Бег недостаточно легкий, «полет» не сохраняется до конца дистанции. «-» Бег тяжелый, низкий, «полет» невыраженный, шарканье ногами <i>Г. Отталкивание ног</i> «+» Энергичное отталкивание ног с хорошим ее выпрямлением, широкий шаг.. «+/-» Недостаточно энергичное отталкивание, нога до конца не выпрямляется, длина шага небольшая. «-» Слабое отталкивание, бег на всей ступне, шаги мелкие, семенящие <i>Д. Прямолинейность</i> «+» Прямолинейный бег без заметных отклонений в стороны. «+/-» Прямолинейный бег, тяжелая постановка стопы на грунт, прыжка. «-» Непрямолинейный бег со значительными отклонениями от заданного направления вправо или влево
	Качественные показатели метания <i>А. Положение ног при броске</i> «+» Правильное. «+/-» Нога недостаточно отставлена назад, но при этом туловище сохраняет положение вполоборота к направлению метания. «-» Обратное, ноги параллельны или ноги вместе <i>Б. Замах</i> «+» Масса тела переносится на стоящую сзади ногу, которая немного сгибается, туловище повернуто в сторону бросающей руки, которая максимально отведена назад. «+/-» Масса тела переносится на стоящую сзади ногу, туловище недостаточно развернуто в сторону бросающей руки, которая недостаточно далеко отведена или немного согнута.

Продолжение табл.

1	2
«-»	Масса тела распределена на обе ноги или перенесена на стоящую впереди ногу, туловище не повернуто в сторону бросающей руки, которая согнута или почти отведена назад <i>В. Бросок</i>
«+»	Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу, энергичный бросок, заканчивающийся полным выпрямлением руки и сильным движением кистью по направлению броска.
«+/-»	Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу, недостаточно энергичный бросок, неполное выпрямление руки.
«-»	Отсутствие переноса центра тяжести на стоящую впереди ногу, слабый бросок при небольшой амплитуде движения руки, которая остается согнутой <i>Г. Траектория полета мешочка</i>
«+»	Хорошая (высокая; хорошая дальность броска).
«+/-»	Средняя (недостаточно высокая).
«-»	Ниже средней (низкая; резко направленная вниз) <i>Д. Окончание броска</i>
«+»	Стоящая сзади нога приставляется к стоящей впереди, сохранение равновесия.
«+/-»	Стоящая сзади нога к стоящей впереди не приставляется, сохранение равновесия.
«-»	Потеря равновесия
	Качественные показатели лазания
	<i>А. Координация рук и ног</i>
«+»	Перекрестная.
«+/-»	Одноименная.
«-»	Приставной шаг
	<i>Б. Постановка ноги и захват реек руками</i>
«+»	Одновременная постановка ноги и захват рукой реек. Нога ставится на рейку серединой стопы.
«+/-»	Эпизодические нарушения одновременности постановки ноги и захвата рукой реек. Периодическая постановка ноги на рейку передней частью стопы.
«-»	Ребенок вначале захватывает рейку, затем переставляет ноги; нога ставится на рейку передней частью стопы
	<i>В. Положение туловища и головы</i>
«+»	Прямое.
«+/-»	Незначительное отклонение назад или приближение туловища и головы к лестнице.
«-»	Значительное отклонение назад или приближение туловища и головы к лестнице
	<i>Г. Ритмичность движения</i>
«+»	Движения легкие, ритмичные.
«+/-»	Незначительные нарушения ритма движения.
«-»	Движения напряженные, резкие, наличие лишних движений, ритмичность отсутствует

Продолжение табл.

1	2
«+»	<i>Д. Спуск с лестницы</i> Сохранение всех вышеперечисленных элементов техники при спуске.
«+/-»	Эпизодическое нарушение техники при спуске.
«-»	Несогласованные движения рук и ног, излишнее сгибание туловища и другие нарушения техники
	Качественные показатели прыжков в длину с места
	<i>А. Исходное положение</i>
«+»	Ноги слегка расставлены и согнуты, туловище немного наклонено вперед, руки в меру отведены назад.
«+/-»	Ноги вместе, мало согнуты в коленях, руки опущены.
«-»	Ноги почти прямые, корпус наклонен вперед, руки опущены или сильно отведены назад — вверх
	<i>Б. Отталкивание</i>
«+»	Энергичный толчок одновременно обеими ногами, взмах руками вперед-вверх в момент отталкивания.
«+/-»	Толчок слабый, вялый взмах руками.
«-»	Неодновременный толчок обеими ногами, отсутствие согласованных движений рук и ног, отсутствие взмаха
	<i>В. «Полет»</i>
«+»	В начале полета ноги согнуты, перед приземлением выносятся вперед.
«+/-»	Ноги недостаточно выносятся вперед.
«-»	Прыжок «шагом», с одной ноги на другую (отсутствует одновременный толчок двумя ногами)
	<i>Г. Координация движений рук и ног</i>
«+»	Одновременность толчка ногами и взмаха руками вперед-вверх, движение руками в полете вперед-вниз-назад до отказа, при выходе из положения приземления естественные движения руками, помогающие сохранить равновесие.
«+/-»	Одновременность толчка ногами и взмаха руками вперед-вверх; во время полета и приземления руки опущены вниз; нескоординированные движения рук и ног в полете.
«-»	Неодновременность толчка ногами и взмаха руками, отсутствие взмаха, движения рук и ног нескоординированные
	<i>Д. Приземление</i>
«+»	Мягкое приземление одновременно на обе ноги с перекатом с пятки на носок, естественными движениями руками, сохранение равновесия.
«+/-»	Приземление на всю стопу, сохранение равновесия, руки остаются сзади.
«-»	Приземление на прямые ноги, неодновременная постановка стоп, падение

Окончание табл.

1	2
	Качественные показатели прыжков в длину с разбега
	<i>А. Разбег</i>
«+»	Ускоряющийся разбег, совершающийся на передней части стопы, корпус немного наклонен вперед, руки согнуты в локтях.
«+/-»	Равномерный или неритмичный разбег, на всей ступне или с пятки с перекатом на всю ступню.
«-»	Медленный разбег, замедление или остановка перед линией отталкивания
	<i>Б. Переход от разбега к толчку</i>
«+»	Последний шаг в разбеге делается немного короче, нога ставится на место отталкивания всей ступней при наименьшем сгибании колена.
«+/-»	Отсутствие укорачивания шагов в конце разбега, нога ставится на брусочек недостаточно энергично, нога в колене согнута.
«-»	Удлинение последних шагов при разбеге, нога вяло ставится на брусочек, нога согнута в колене
	<i>В. Отталкивание</i>
«+»	Энергичное выпрямление стопы толчковой ноги, бедро маховой ноги выносится вверх-вперед, голень выносится вперед.
«+/-»	Недостаточно энергичное отталкивание, излишний угол сгиба в коленном и тазобедренном суставах, корпус находится в наклонном или согнутом положении, слабый взмах руками.
«-»	Отталкивание двумя ногами
	<i>Г. «Полет»</i>
«+»	Колено толчковой ноги подтягивается к маховой, обе ноги, согнутые в коленях, подтягиваются к груди (группировка), перед приземлением выпрямляются вперед; движение руками вниз-назад.
«+/-»	Недостаточная группировка или слишком сильный наклон туловища, недостаточный вынос ног вперед при полете, слабо выраженные движения рук.
«-»	Отсутствие группировки, толчковая нога не успевает догнать маховую, взмах руками отсутствует
	<i>Д. Приземление</i>
«+»	Приземление мягкое, одновременно на обе ноги с перекатом с пятки на всю ступню при сгибании ног в коленях. Руки незначительно вынесены вперед, сохранение равновесия.
«+/-»	Приземление на носки или на всю стопу, сохранение равновесия
«-»	Приземление на одну ногу, потеря равновесия

шочек с песком весом 200 г. Каждому ребенку даются три-четыре попытки для каждой руки. Количественный показатель определяется по лучшему

результату. Метание осуществляется на размеченном секторе шириной 5 м, длиной 15 м. Разметка выполняется методом «циркуля». Перед обследованием

ем детям предлагается определить, кто метнет дальше всех, перед каждой новой попыткой предлагается постараться метнуть дальше, чем в предыдущий раз. Для оказания стимулирующего воздействия на детей мешочек после броска не убирается, а выполняет роль ориентира для последующего броска.

При обследовании лазания по гимнастической лестнице каждому ребенку даются три попытки, в качестве количественного показателя используется лучший результат. Обследование организуется в форме соревнования «Кто быстрее», что дает возможность показать максимальный результат.

Обследование прыжков в длину с места и с разбега проводится следующим образом. Вначале дети выполняют две-три пробные попытки. Затем

им предлагается выполнить два-три контрольных прыжка, причем дается установка: «Кто прыгнет дальше» и «Постарайся прыгнуть дальше, чем в первый раз». Длина прыжков измеряется от носков ног при отталкивании до пяток при приземлении. Количественный показатель регистрируется по лучшей попытке.

4 этап — составление карты обследования ребенка. Полученные результаты заносятся в карту обследования, где указываются: фамилия, имя, возраст ребенка, результаты диагностики физического развития; количественные и качественные показатели и общий балл за выполнение каждого обследованного движения.

5 этап — анализ данных обследования и заключение по его итогам.

Рост	Вес	ОГК	ЖЕ Л	АД	Динамомет- рия	УДА	Функциональ- ная проба
Обследуемое движение	Количественные показатели	Качественные показатели					Общий балл
		А	Б	В	Г	Д	
Бег 30 м							
Метание на дальность							
Лазание по гимнастической лестнице							
Прыжки в дли- ну с места							
Прыжки в дли- ну с разбега							

Результаты, полученные в ходе обследования физического развития, должны быть проанализированы на основе сопоставления полученных при измерении данных с данными стандартов физического развития детей соответствующего возраста.

При оценке физической подготовленности детей следует выделить общие тенденции, проследить взаимосвязь между количественными и качественными показателями.

Общая оценка физической подготовленности детей осуществляется следующим образом. Расчет по количественным показателям выполняется по трехбалльной шкале в интервалах: 2 балла — $1,6 \leq x \leq 2$; 1 балл — $0,6 \leq x \leq 1,5$; 0 баллов — $0 \leq x \leq 0,5$. Подсчет проводится с помощью среднего арифметического: балльные оценки за количественные результаты суммируются и делятся на число обследуемых движений.

Оценка степени сформированности двигательных навыков (качественные показатели) осуществляется по пятибалльной шкале в интервалах: 5 баллов — $4,6 \leq x \leq 5$; 4 балла — $3,6 \leq x \leq 4,5$; 3 балла — $2,6 \leq x \leq 3,5$; 2 балла — $1,6 \leq x \leq 2,5$; 1 балл — $0 \leq x \leq 1,5$. Подсчет проводится с помощью среднего арифметического: балльные оценки за качественные результаты суммируются и делятся на число обследуемых движений.

6 этап — подготовка психолого-педагогических рекомендаций, индивидуальных программ развития ребенка. Своевременное и разностороннее развитие движений — один из основных показателей и условий физического и нервно-психического совершенствования, а важный резерв повышения уровня физической подготовленности детей — осуществление индивидуально-дифференцированного подхода. Учет данных диагностики физических возможностей каждого ребенка, определение индивидуальных программ развития его психомоторной сферы позволят осуществить индивидуализацию всех форм физического воспитания, подобрать оптимальный двигательный режим, содержание и форму занятий. Отсутствие учета уровней физической подготовленности детей, своевременной коррекции индивидуальной работы не позволяет улучшить физическое развитие дошкольников, снижает интерес к двигательной деятельности.

Индивидуальные программы могут быть представлены в различной форме. В нашей работе, например, хорошо зарекомендовала себя программа, которая представляет собой перечень недостатков, выявленных в ходе диагностики, и приемов и мер, направленных на их преодоление. Такая программа составляется инструктором по физической культуре и используется им

самим и воспитателями при планировании занятий, утренней гимнастики, индивидуальной работы с детьми. Можно привести в пример фрагмент такой программы, касающийся развития у ребенка метания вдаль.

Результаты диагностики ребенка следует тактично обсудить с его родителями, согласовать оптимальные пути индивидуального подхода и построения педагогической, а при необходимости — коррекционно-педагогической системы развития его потенциальных физических возможностей.

В методическом кабинете дошкольного учреждения следует иметь пакет диагностических методик, при оформлении которых должны фиксироваться: название и автор методики и ее модификации, цель (назначение) методики, оборудование, инструкция для обследуемого ребенка, процедура обследования, его

продолжительность и форма деятельности, обработка результатов обследования, шкальные оценки результатов, возрастные нормы, интерпретация.

Диагностика физического развития детей в дошкольном учреждении должна обеспечить получение действительно объективных, достоверных данных. Это зависит от знаний педагога о возрастных особенностях и нормах развития дошкольников, от используемых критериев и показателей диагностики различных сторон речи, а также от качества диагностических процедур.

Диагностическая функция — одна из важных функций педагога детского сада, поскольку грамотное руководство развитием каждого ребенка, группы в целом, невозможно без изучения различных его сторон, индивидуальности и своеобразия.

Недостаток, выявленный в ходе обследования	Приемы исправления
Бросающая рука недостаточно отведена назад, туловище недостаточно развернуто в ее сторону	1. Имитация движений метания с помощью резинового эспандера, гимнастического устройства «Зарядка». 2. Рассматривание графических схем. 3. Разворот туловища и отведение руки до ограничителя, расположенного сзади
Недостаточно энергичный бросок	1. Бросок в тренажер с открывающимся в щите «окошком». 2. Имитация движений метания с помощью резинового эспандера
Недостаточно высокая траектория полета мешочка	1. Перебрасывание мешочка через натянутый шнур, сетку. 2. Перебрасывание снежков, камешков, шишек через кусты, сугробы и т.п.

Влияние социальных ситуаций в подвижной игре на развитие старших дошкольников

Полтавцева Н.В.,

канд. пед. наук, доцент кафедры дошкольной педагогики, ГПУ им. И.Н. Ульянова, г. Ульяновск

Подвижные игры — основная форма работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях. Преимущество их заключается в том, что они вызывают у детей сильные эмоции, чувство удовольствия, радости (П.Ф. Лесгафт, Е.А. Аркин и др.). Желание дольше участвовать в игре, добиться успеха способствует сохранению интереса на более продолжительное время, заставляет внимательнее относиться к перемещению водящего и играющих, ориентироваться на площади, действовать самому как можно лучше, не нарушая правил.

Складывающиеся в подвижных играх ситуации характеризуются большим разнообразием, что позволяет педагогу использовать их для формирования социального поведения. Успешное решение задач физического воспитания и развитие общественного поведения связаны у дошкольников с двигательной активностью, проявлением самостоятельности и самоорганизации.

Важнейший мотив переключения внимания ребенка на действия сверстника — оценка результатов выполнения двигательной задачи. Когда в поле зрения играющих попадает удачное выполнение задания каким-либо участником, их поведение начинает меняться. В совместной деятельности проявляется потребность дошкольников в самовыражении и самоутверждении.

Для формирования дружеских взаимоотношений каждый ребенок должен усвоить правила, обязательные для соблюдения всеми участниками игры. Это позволит избежать возникновения конфликтов в самостоятельной детской двигательной деятельности. Осознание значимости действий по правилам приводит к тому, что дети не только сами руководствуются ими, но и требуют строгого их выполнения со стороны всех играющих, и нередко делают это с применением физической силы.

Вот характерный пример. Паша со своим другом решили

поиграть в сбивание кегли мячом. Они обозначили место, где стояла кегля, отчертили линию, с которой должно осуществляться действие. По очереди бросали мяч, и каждый громко радовался в случае удачи. Их игра привлекла внимание Низами. Он взял мяч и включился в сбивание, но пытался выполнить действие с ближнего расстояния и заступил за черту. Паша спокойно сделал замечание, показывая, откуда надо бросать. Однако Низами, никак не реагируя, бросил мяч и сбил кеглю. После него бросал Паша от обозначенной линии и в этот раз не попал. Он быстро побежал за мячом, а возвратясь, преградил путь Низами, который готовился снова выполнить бросок с ближнего расстояния. Паша отталкивал его до тех пор, пока Низами не оказался за чертой. Далее последний оценив, что попасть с такого расстояния трудно, снова переступил линию. Тогда Паша взял его за рубашку и потянул назад. Включился в восстановление справедливости и друг. Под давлением сверстников Низами вынужден был уйти из игры.

Для избежания недоразумений необходимо приучать участников совместной деятельности следовать общеустановленным правилам. В этом случае ребенок приобретает опыт разрешения конфликтов и установления взаимоотношений в соответствии с нравственными нормами.

Наиболее эффективным способом для побуждения к подчинению общим правилам являются не только разъяснения, беседа, но и приемы, активизирующие ребенка при создании условий для выполнения физических упражнений, включение в контроль за действиями других участников. Так, тех детей, которые при бросании, прокатывании мяча заступали за обозначенную линию, можно попросить обозначить место начала движений и объяснить, зачем проведена линия, или назначить судьями, чтобы при выполнении движений другими детьми они определяли, можно ли засчитать результат, не зашел ли игрок за линию. Эти приемы очень быстро приведут к отсутствию подобных нарушений, тем самым позволят избежать конфликтов, значительно увеличат продолжительность бессюжетных подвижных игр и устранят причины удаления желающих из совместной игры.

Важно при этом не только помочь дошкольникам овладеть нормами поведения, регулирующие деятельность, но и обеспечить удовлетворение интересов каждого отдельного ребенка, особенно тогда, когда его умения оказываются недостаточными для достижения положительного результата и он, реально оценивая свои возможности, может не включиться в совместную деятельность. Стремление победить нередко у таких детей

приводит к нарушению установленных правил, что создает конфликтную ситуацию. Поэтому в совместной деятельности необходимо предлагать вариативное решение двигательной задачи и сам ребенок должен определить для себя способ действий в рамках установленных правил.

Например, можно предусмотреть сбивание предмета с разного расстояния, но при этом действия оценивать разным количеством очков, что будет побуждать участников к набору большего количества баллов. Одни дети при этом получают удовольствие от своих удачных бросков в рамках установленных правил, благоприятного отношения играющих, а другие — от лучшего результата среди сверстников, меры приложенных усилий для достижения значимого успеха. Набор очков может проис-

ходить медленно — за счет частоты попаданий в облегченных условиях или за счет резкого возрастания суммы при удачных действиях (которые иногда не получаются) в сложной ситуации. Выигрыш или проигрыш будет побуждать дошкольников к оценке своих действий и поведения сверстников.

У старших дошкольников появляется устойчивый интерес к совместной деятельности в небольших группах, повышается активность и самостоятельность — важные предпосылки для формирования организованного поведения. По мере расширения двигательного опыта они сначала находят партнера для совместных действий, а затем уже приступают к созданию условий для выполнения физических упражнений. Такое поведение характерно прежде всего для инициативных детей по отноше-



нию к дружески расположенным сверстникам. Подобные контакты благоприятны для развития двигательной деятельности у дошкольников, реализации творческих замыслов и формирования целеустремленности, положительных взаимоотношений при достижении цели.

В качестве примера могут быть представлены следующие наблюдения. Илья К., стоя у корзины с мячами, предложил своему другу: «Давай разгружать машину с арбузами». Он поставил корзину в одну сторону, а друга попросил взять пустую коробку и расположить ее напротив примерно на расстоянии 3 метров. Илья взял на себя трудную функцию ловить «арбузы». Договорились разгрузить так, чтобы ни один «арбуз» не упал и не разбился. Друг бросал мячи резко, почти по прямой от груди. Илья два мяча поймал с трудом, а третий и вовсе упустил. «Зачем ты сильно бросаешь? Не так надо. Вот смотри, иди сюда, а я туда». Дети поменялись местами, Илья бросал мяч по дугообразной траектории. «Лови, вот так надо. Понял? Давай я снова буду ловить, а ты хорошо бросай». Игра захватила детей, по ходу они менялись ролями, и успешность действий прослеживалась при любой расстановке.

Эта игра получила свое продолжение: в перебрасывании начали участвовать 3—4 ребенка, выстроившиеся цепочкой.

Место каждого играющего не было обозначено, поэтому те дети, которые не очень хорошо ловили мяч, вставляли к партнеру ближе, но при этом не всегда добрасывали мяч до следующего игрока. Дальнейшее развитие игровой ситуации проявилось в том, что Илья обозначил место каждого игрока, но расстояние между партнерами не было одинаковым, и он расставил сам всех играющих с учетом уровня развития двигательного навыка. Удалось разгрузить машину целиком с потерей одного мяча. Все дети испытывали явное удовольствие от успешных совместных действий. В следующий раз игроков расставлял уже другой ребенок и тут же один из играющих занял наиболее выгодное место, которое действительно соответствовало его умениям. Илья предложил остальным занять свободное место. Наиболее сложную роль выбрал для себя его друг. Это место, как правило, занимал только Илья. В данном случае возражения со стороны его не последовало, он спокойно встал на оставшееся место.

Однако после двух подряд неудачных действий одного из детей он предложил ему свое место, а сам встал на ловлю с большего расстояния. Варианты расстановки продолжались и в дальнейшем: если ребенок плохо ловил мяч, то его отправляли к началу действий, где использовался только бросок.

Педагог обратил внимание, что легче и ловить и бросать мяч при расположении игроков лицом друг к другу в шахматном порядке. Дети быстро перебрались. Вскоре число желающих участвовать в этой игре увеличилось до 10—12 человек.

В связи с этим возник новый вариант — соревнование двух команд. Для каждой команды было отмерено равное расстояние, договорились о количестве игроков; место расположения и расстояние определяли сами дети. Вначале показателем выигрыша было только сохранение «арбузов», их целостности, а затем победа стала присуждаться той команде, которая быстрее разгрузит машину, но при этом меньше уронит мячей.

Эта игра стала одной из любимых у детей, хотя она строилась на использовании сложного движения — метания. Затем педагог познакомил дошкольников с игрой «Классы», в которой дети применяли перебрасывание мяча от определенной линии одному ловящему в порядке очередности, стоя шеренгой. При удачных действиях играющие переходили на следующую линию, которая находилась дальше от водящего.

Как видим, значительную роль в установлении положительных взаимоотношений между детьми играло вначале поведение инициатора действия, оно влияло на формирование навы-

ков совместных игровых действий у всех участников. Хотя он единолично управлял игрой, но при этом учитывал индивидуальные особенности ребенка, спокойно направлял действия играющих для достижения нужного результата. В игру с ним дети включались с удовольствием, прислушивались к его высказываниям. Даже неуравновешенные игроки сдерживали себя, так как хотели проявить свои физические способности в деятельности со сверстниками.

На сохранение числа играющих влияло поведение ведущего, который придумывал для части детей более простые условия действия, но требовал точного соблюдения правил; при этом сам он приобретал опыт проявления организаторских способностей: от действий в паре до управления деятельностью группы дошкольников.

Находясь рядом с таким организатором, пользующимся авторитетом у играющих, другие дети получили опыт установления дружеских взаимоотношений, которые влияли на развитие двигательных умений и двигательной деятельности. Спокойная обстановка игры приводила к раскованности действий участников игры, проявлению самостоятельности и инициативы. Создавались благоприятные условия для усвоения социальных норм поведения. При этом важно, чтобы педагоги уделяли внимание воспитанию

самоорганизации и самостоятельности у дошкольников в разных формах проявления двигательной активности.

Следует выделить и группу детей, у которых отношения со сверстниками в двигательной деятельности устанавливались с трудом. Как правило, это дошкольники, хорошо владеющие двигательными действиями, характеризующиеся удачностью при выполнении заданий, что и привлекало внимание к ним других детей. Но они остро реагировали на отрицательный результат. При победе в индивидуальных соревнованиях радовались только собственной удаче, а победа других приводила к желанию одержать первенство. Они давали резкие оценки выполнению движений не успешно действующим, насмехались, не соперничали педагогам.

Контакты с такими детьми были короткими, а в последующем они с трудом могли привлечь кого-либо из сверстников к участию в выполнении задуманного физического упражнения. В командных играх, выступая в качестве ведущих игроков, эти дети осыпали неудачников упреками. Они признавали только выигрыш, а при проигрыше даже не пытались проанализировать причину неудачи. Но в случае выигрыша обстановка в команде успокаивалась. Однако слабо подготовленные дети чувствовали себя

неуютно и очень быстро покидали команду, так как интереса к их успеху никто не проявлял и в дальнейшем тягу к этим активным игрокам они не испытывали. Это усиливалось еще и тем, что они видели пример иного отношения к играющим. Желание играть у одних дошкольников не находило поддержки у других.

Вмешательство педагога было направлено на то, чтобы помочь детям, владеющим хорошим выполнением движений, осознать причину нежелания играть при их участии. Чтобы изменить поведение детей данной группы, им предложили сыграть роль учителя: показать, что в их понимании значит хороший учитель; смогут ли они научить других так же хорошо сбивать кегли, как умеют сами. При этом обращалось внимание на то, захотят ли дети учиться, если сам учитель смеется, когда они выполняют упражнение; предлагалось посмотреть, как подсказывают другие дети, слушают ли их играющие. Воспитатель по ходу исполнения детьми этой роли использовал подсказку, корректировал поведение. Присутствие взрослого сдерживало негативные реакции.

Привлечение внимания к тому, что уже получается у обучаемого, демонстрация его умений всем детям, выделение того, кто научил его удачным действиям, привели к изменению



поведения детей данной группы. Теперь они чаще подсказывали выполнение необходимых действий для достижения положительного результата.

Особое место у старших дошкольников занимают игры соревновательного характера, в которых каждый ребенок стремится продемонстрировать свои умения, получить признание. При этом важно формировать сочувствие к неудачам других, радость за общий успех. В командных играх большое значение имеет направленность активности, мотивы, которыми руководствуются дети в своей деятельности. Хотя продукт деятельности общий, однако

вклад каждого в общее дело не одинаков. Коллективные дела не только сплачивают детей, но имеют определяющее значение в формировании личности дошкольника, развитии стремления приложить достаточно усердия, умения, знаний для доведения задания до конца и получения высокого результата в совместном деле.

На установление товарищеских взаимоотношений оказывает влияние правильная оценка деятельности каждого из детей и степень их активности. Характер отношений в детском коллективе и направленность активности среди прочих факторов определяются структурой

игры и условиями проведения. По характеру взаимосвязи деятельности детей в командных подвижных играх можно выделить следующие группы игр.

1. *Игры, в которых победа команды является простой суммой результативных действий ее членов.* Неудачные действия ребенка не могут быть наверстаны другими участниками команды. Игра рассчитана на то, что каждый участник может внести равный вклад в победу. Обычно такие игры требуют только правильного выполнения установленного задания.

Игры такого типа строятся на выполнении всеми детьми по очереди одного основного движения в одинаковых условиях. Каждый ребенок действует изолированно от других. Примером является игра «*Чья команда самая меткая*». Участникам предлагается выполнить по два броска в цель. За каждое попадание ребенок получает флажок, а затем подсчитывается их общее количество в команде, сравниваются результаты и присуждается победа. В этой игре отчетливо видны успехи и неудачи каждого ребенка. Общественная оценка двигательной деятельности участников влияет на проявление активности в дальнейшем, побуждает к проявлению старания и желания действовать успешно. Такие игры могут быть построены на разных основных движениях. Если ребенку не удаются прыжки, метание,

то он с успехом может действовать в играх с подлезанием, на сохранение равновесия. Таким образом, будут созданы условия для того, чтобы каждый ребенок в той или иной игре испытал радость победы, сохранил уверенность в своих силах. В этих играх легко использовать подсказку со стороны сверстников для достижения нужного результата, приучить детей к сочувствию.

2. По-иному складывается успех команды *в играх, основанных на парном соревновании.* Такие игры обычно предъявляют более высокие требования к выполнению самого движения. В них недостаточно только правильного и точного выполнения двигательного действия, требуются быстрота и эффективность. Примером служит игра «*Чья команда самая ловкая*». Члены команд выстраиваются в колонны на небольшом расстоянии друг от друга. По сигналу дети, стоящие в командах первыми, бегут к своему шнуру, подлезают, а затем должны добежать до флажка и быстро его поднять. Выигравшим считается тот, кто поднимет флажок первым, а при подлезании не заденет шнур. При задевании препятствия ребенок лишается права бороться за флажок. Победитель в паре, тройке забирает флажок и приносит команде очко. В таких же условиях действуют дети, стоящие в командах вторыми, третьими и т.д.

После выполнения двигательных действий всеми детьми подсчитывается количество флажков в каждой команде и определяется победитель.

Взаимоотношения детей в этих играх складываются по-иному. Здесь вклад каждого ребенка в успех команды не всегда зависит только от умений детей, а связан и с умениями и способностями соперника. Действуя в паре с одним ребенком, играющий может победить, а другому этот же участник проигрывает. Такая ситуация влияет на поведение детей: одни игроки для достижения положительного результата отдают предпочтение более слабому сопернику и с неохотой встают с сильным, а другим детям большое удовольствие доставляет соревнование с сильным соперником.

Многие работы Г.П. Лесковой, М.П. Головощекиной, А.И. Сильвестру отмечают, что старшие дошкольники могут объективно оценить степень владения движениями у сверстников и уровень своих возможностей. Для полноценного развития индивидуальных способностей и воспитания волевых черт характера целесообразнее первоначально объединять ребенка с детьми равными по возможностям, а затем с детьми, немного превосходящими его. Имея уверенность в успешности действий, он будет тянуться за соперником, расширяя свои границы

способностей. Объединение детей, контрастных по уровню развития двигательных навыков и физических качеств, не приводит к мобилизации всех сил и способностей ни того, ни другого ребенка. Одному мешает неуверенность в себе, а другому — понимание невозможности выиграть у соперника.

В этих играх победа каждого ребенка также наглядно обозначена, виден вклад игрока в успех команды, и на основе этого формируется признание, выделение успешно действующих. Хотя подсчет флажков вызывает тревогу всех и радость охватывает всю команду, но дети осознают значимость своего участия в игре и в дальнейшем стараются содействовать выигрышу.

3. Особого внимания требуют *игры, в которых присутствует выручка членов своей команды*. Примером служит игра «Переправа». Для имитации переправы на другой берег каждому участнику команды по стовору выделяется одинаковое количество прыжков, рассчитанное на достижение высокого результата. Если игроку не хватает этого количества, он остается на месте.

Если игроку для «переправы» потребуется меньшее количество прыжков, оставшиеся прыжки он имеет право передать тому, кто стоит в поле и не смог переправиться. Затем подсчитывается число переправившихся

ся детей. Выигрывает та команда, в которой переправилось больше участников. Правильно выручить товарища принадлежит самому ребенку, сэкономившему при переправе количество прыжков.

Нередко при этом происходит борьба мотивов. С одной стороны, в поле твой друг, но твоих сбережений не хватит ему для переправы, а с другой — если отдать сэкономленные прыжки близстоящему ребенку, он переправится и команда выиграет. Ребенок, которого выручили, действительно испытывает радость и благодарность к передавшему запас очков и у них возникают товарищеские отношения.

Но нередко у игрока возникает желание уладить отношения с другом. Он подходит к нему и пытается объяснить свой поступок. При этом, как правило, подчеркивает, что все равно выиграй за ними. Если же дети в поле находились примерно в одинаковых условиях, побеждало чувство дружбы, товарищества.

Как видим, дошкольники осознают направленность своих усилий на достижение положительного общего результата, способны оценить ситуацию и подчиняют свое поведение общей цели для достижения успеха.

4. Для формирования положительных взаимоотношений между детьми важными являются подвижные *игры, в которых*

действия каждого следующего участника служат продолжением действий предыдущих. Это игры-эстафеты, где участники выполняют одни и те же движения по уговору, а затем передают право действия следующему игроку своей команды. Взаимодействия здесь складываются по-иному: неудачные действия одного ребенка могут быть компенсированы дополнительными усердиями других. Обычно время, потерянное на преодоление препятствия кем-то из детей, может быть наверстано более энергичным и эффективным выполнением движений остальными членами команды. Эти игры предоставляют возможность наиболее успешным детям выручить команду, «вырвать» победу. Дополнительная нагрузка на играющих, хорошо владеющих движением, в большей мере активизирует их и создает предпосылку к дальнейшему совершенствованию двигательных навыков.

В этих играх наглядно отмечается успех не каждого ребенка, а только победа всей команды: один флажок на всех, один вымпел и т.д., что и подчеркивает значимость сплоченности в достижении положительного результата. Азарт в игре, последовательное выполнение движений каждым ребенком команды делает незаметным неудачные движения отдельных участников, поэтому команда в случае победы

ликует и огорчается в случае проигрыша.

Такие игры могут быть построены на последовательном выполнении каждым участником одного движения (чаще всего бега) или нескольких действий, но все выполняют одинаковые движения. Это позволяет каждому ребенку действовать с большей эффективностью, чем другие, и тем самым положительно влиять на конечный результат.

5. Следует выделить *игры-эстафеты, в которых предусмотрено последовательное выполнение нескольких движений, но каждый член команды осуществляет одно из них*. Это комбинированные эстафеты. Например, подвижная игра «Чья

команда перенесет кубик». Первый ребенок бежит с кубиком и передает его второму, который быстро подлезает с ним, стараясь не задеть препятствие и передает третьему ребенку. Тот в свою очередь должен дотронуться кубиком до висящего выше поднятой руки ребенка колокольчика, отдать игроку, который по мостику переносит его на другой берег, а там вручает кубик последнему участнику — тот забрасывает его в корзину.

В играх этой группы есть распределение действий между детьми с учетом интересов, возможностей играющих. В них успех команды нередко зависит от правильной расстановки сил, учета способностей детей



к выполнению различных физических упражнений, уровня развития двигательных умений и физических качеств при выполнении конкретного движения у каждого участника. Наиболее физически подготовленный ребенок ставится в ситуацию, когда приходится считаться с потребностями команды, отказываться от своих желаний в случае необходимости в пользу другого ребенка ради интересов команды во имя общей победы.

Первоначально, чтобы помочь детям осознать эту зависимость, педагог должен раскрыть прием расстановки играющих. Как показали наблюдения, использование ребенком свободы выбора движения среди участников внутри команды (4—5 человек) приводит к тому, что почти все дети занимают место для бега. А затем уже в силу уступчивости те или иные играющие переходили на выполнение других движений. Оказывалось, что подпрыгивание доставалось низкому ребенку, и он чаще всего не справлялся с заданием, а подлезание, наоборот, высокому. Если ребенок первым занимал место для бега, выбор его объяснялся легкостью выполнения. Почти не менялась ситуация и при проигрыше.

Педагог, получив согласие команды на выигрыш, предлагал определить, кто из команды

может подлезть быстро и не задеть, а кому легче допрыгнуть до колокольчика, а кто сможет быстро пробежать по мостику и не упасть и т.д. При этом подбор для выполнения физического упражнения шел от трудных заданий к более легким. Дети охотно вставали у названного листа, испытывая чувство гордости за доверие, оценку сверстников, и ответственно выполняли порученное движение. В дальнейшем они перенимали этот прием распределения и широко пользовались им в самостоятельных подвижных играх.

Анализ построения представленных групп командных подвижных игр с элементами соревнования свидетельствует о том, что каждая из них предъявляет специфические требования к объединению детей для достижения общей цели, выполнению двигательных действий, а это оказывает влияние на установление взаимоотношений между членами группы. Усложнение требований можно представить следующим образом: от проявления старательности ребенком для достижения положительного результата командой, к выполнению движения лучше и быстрее других, взаимовыручке, совместным действиям и, наконец, учету индивидуальных способностей и возможностей каждого в совместной деятельности.

Интегрированные занятия и развлечения

Колобова Л.М.,

*инструктор по физической культуре МДОУ д/с № 44
общеразвивающего вида, г. Солнечногорск*

Как сделать, чтобы физкультурные занятия стали действительно развивающими, интересными, увлекательными, познавательными?

В нашем МДОУ № 44 «Колобок» мы решаем эту задачу с помощью интегрированных занятий и развлечений, во время которых дети не только делают упражнения, осваивают движения, но и вспоминают известные сказки, стихи, изучают цифры, счет и т.д. На интегрированных занятиях дети получают возмож-

ность лучше усвоить трудный материал с помощью подвижных игр, заданий на смекалку и быстроту реакции и т.д. Считалки, стихи, загадки применяются в зависимости от цели занятий.

Предлагаемая система физического воспитания в детском саду позволит, на наш взгляд, существенно повысить интерес детей к физкультурным занятиям и усвоить знания. Ведь если знания даны в занимательной форме, они усваиваются быстрее, прочнее и легче.

Спортивно-математическое развлечение по мотивам сказки С.Я. Маршака «Теремок» (для старшего дошкольного возраста)

Участники: две группы детей (по 10 чел.), ведущий.

Декорации: в спортивном зале стоит расписной теремок.

* * *

Ведущий. Сегодня у нас спортивно-математическое развлечение. Участвовать будут все дети, но самое главное — вы познакомитесь с «живыми» цифрами, которые не только расскажут о себе, но и покажут, какие

они сильные, смелые, быстрые, умелые. А вы им будете помогать.

Вот по полю единица бежит
У дверей остановилась и стучит.

Цифра 1 (*подбегает к теремку*)

Кто, кто в теремочке живет?
Кто, кто в невысоком живет?

Нет никого. Тогда я там буду жить,

Ведь я единица
Очень тонкая, как спица.

В е д у щ и й
Постой, стой, в теремочке
будешь жить,
Если сможешь цифру
ты сложить.

Ц и ф р а 1. Смогу, смогу.

Цифра 1 выкладывает из пазлов
«1».

1 - й р е б е н о к

Эта цифра — единица,
Видишь, как она гордится,
А ты знаешь почему?
Начинает счет всему.

Цифра 1 входит в теремок.

В е д у щ и й
Вот по полю, полю двойка
бежит,
У дверей остановилась
и стучит.

Ц и ф р а 2

Кто, кто в теремочке живет?
Кто, кто, в невысоком живет?

Ц и ф р а 1

Я единица,
Очень тонкая, как спица,
А ты кто?

Ц и ф р а 2

А я — Цифра 2,
Полюбуйся какова:
С полукруглой головой,
Волочится хвост за мной.
Пусти меня к себе жить.

Ц и ф р а 1. А сможешь циф-
ру ты сложить.

Цифра 2 выкладывает из пазлов
«2».

В е д у щ и й. А теперь поигра-
ем.

Игра «Перетяни канат»

Дети делятся на две команды
(по 6 чел.). Цифры 1 и 2 держат-
ся за концы каната. Победив-
шей командой считается та, ко-
торая перетянет канат и доста-
нет какой-либо предмет.

После игры все дети, кроме
цифр, садятся.

2 - й р е б е н о к

Цифра 2 — лошадка диво,
Мчит, размахивая гривой.

В е д у щ и й. Молодцы, обе
цифры сильные, идите жить в
терем.

Вот по полю, полю тройка
бежит,
У дверей остановилась
и стучит.

Ц и ф р а 3

Кто, кто в теремочке живет?
Кто, кто в невысоком живет?

Цифры 1 и 2 отвечают, выгляды-
вают в окошко.

Ц и ф р а 1. Я — единица.
Ц и ф р а 2. Я — двойка.
(Цифры вместе.) А ты кто?

Ц и ф р а 3

Я тройка, третья из значков,
Состою из двух крючков.
Пустите меня к себе жить.

Ц и ф р ы 1 и 2. Цифру можешь ты сложить?

Ц и ф р а 3. Конечно, конечно!

Цифра 3 выкладывает из пазлов «3».

В е д у щ и й. А теперь подвигаемся.

Игра «Третий лишний»

Участвуют дети с цифрами. На полу обручи по количеству детей. По сигналу нужно занять обруч и не оказаться лишним.

1 - й ребенок

Выгнув шею — гусь и только!

Цифра 3 спешит за двойкой.

2 - й ребенок *(загадывает загадку, показывая мягкие игрушки)*

Папа Зай и мама Зая,
С ними Зайка — их сынок.
Хорошенько посмотри,
Сколько вместе зайцев? *(Три.)*

В е д у щ и й. Молодцы, нет лишних, значит все трое идут в теремок.

А вот по полю четверка бежит,
У дверей остановилась и стучит.

Ц и ф р а 4

Кто, кто в теремочке живет?

Кто, кто в невысоком живет?

Я — единица!

Я — двойка!

Я — тройка!

(Все вместе.) А ты кто?

Ц и ф р а 4

А я — 4, острый локоть
оттопырил.

Пустите меня к себе жить.

Ц и ф р ы 1—3. А можешь цифру ты сложить?

Ц и ф р а 4. Это очень просто.

Цифра 4 выкладывает из пазлов «4».

1 - й ребенок

Цифра 4 всех удивляет —

В локте согнутую руку
никогда не опускает.

В е д у щ и й. Молодцы! Вас уже четверо.

Цифра 3 *(загадывает загадку, показывая игрушки)*

У кошки три котенка,
они мячуют громко.

В лукошко мы глядим,
а там еще один.

Сколько всего котят?

(Четыре.)

В е д у щ и й. Идите все в терем жить.

А вот по полю пятерка бежит,
У дверей остановилась
и стучит.

Ц и ф р а 5

Кто, кто в теремочке живет?

Кто, кто в невысоком живет?

Голоса из теремка.

Я — единица!

Я — двойка!

Я — тройка!

Я — четверка!

(Все вместе.) А ты кто?

Ц и ф р а 5

А я — цифра 5, очень
я люблю плясать.

Руку вправо протянула,

Ножку круто изогнула.
Пустите меня к себе жить.

Ц и ф р ы 1—4 (*из теремка*).
Можешь цифру ты сложить?

Ц и ф р а 5. Конечно. Поста-
раюсь.

Цифра 5 выкладывает из пазлов
«5».

2 - р е б е н о к

Кто так может закружиться?
Кто так может танцевать?
Кто так может прокатиться?
Ну, конечно, цифра 5.

В е д у щ и й. Молодцы! Вас
все больше и больше.
Ну, давайте разомнемся.

Гимнастика

Дети выполняют упражнения по
показу ведущего. Например, веду-
щий говорит: «1, 2, 3 — ты попро-
буй повтори!» Возможно с другими
цифрами.

В конце дети садятся, а цифры
уходят в теремок.

В е д у щ и й

А вот по полю шестерка бежит,
У дверей остановилась и стучит.

Ц и ф р а 6

Кто, кто в теремочке живет?
Кто, кто в невысоком живет?

Г о л о с а и з т е р е м к а

Я — единица!
Я — двойка!
Я — тройка!
Я — четверка!

Я — пятерка!
(*Все вместе.*) А ты кто?

Ц и ф р а 6

А я — 6, дверной замочек:
Сверху крюк, внизу кружочек.
Пустите меня к себе жить.

Ц и ф р ы 1—5 (*вместе*). Мо-
жешь цифру ты сложить?

Ц и ф р а 6. Попробую.

Цифра 6 выкладывает из пазлов
«6».

1 - й р е б е н о к

Рисуем сверху мы крючок
И плавно вниз рисуем круг,
Так получилась цифра 6.

В е д у щ и й
Ты, молодец, мой юный друг!

2 - й р е б е н о к (*загадывает*
загадку, показывая игрушки)

Два кубика у Маши, четыре —
у Наташи.

Кубики эти скорей сосчитайте,
дети! (*Шесть.*)

В е д у щ и й. Заходите все в
теремок.

А вот по полю семерка бежит,
У дверей остановилась
и стучит.

Ц и ф р а 7

Кто, кто в теремочке живет?
Кто, кто в невысоком живет?

Г о л о с а и з т е р е м к а

Я — единица!
Я — двойка!
Я — тройка!
Я — четверка!

Я — пятерка!
Я — шестерка!
(Все вместе). А ты кто?

Цифра 7

Я — семерка-кочерга,
У меня одна нога.
Пустите меня к себе жить.

Цифры 1—6 (из теремка).
Цифру можешь ты сложить?
Цифра 7. С этим я быстро
справлюсь.

Цифра 7 выкладывает из пазлов «7».

1-й ребенок

Цифра 7, мои друзья,
Словно нос у корабля.

Ведущий. Очень хорошо,
вас стало еще больше.

2-й ребенок

Шесть грибов нашел Вадим,
А потом еще один.
Ты ответь-ка на вопрос,
Сколько он грибов принес?

Ведущий. Давайте поигра-
ем.

Подвижная игра «Кто скорее до флажка?»

Дети делятся на две команды.
Участники по сигналу ведущего
должны поочередно добежать до
флажка и вернуться.

Ведущий. Молодцы! А те-
перь возвращайтесь скорее в те-
ремок.

А вот по полю восьмерка
бежит.
У дверей остановилась и стучит.

Цифра 8

Кто, кто в теремочке живет?
Кто, кто в невысоком живет?

Голоса из теремка

Я — единица!
Я — двойка!
Я — тройка!
Я — четверка!
Я — пятерка!
Я — шестерка!
Я — семерка!
(Все вместе.) А ты кто?

Цифра 8

Я — восьмерка:
Два кольца без начала и конца.
Пустите меня к себе жить.

Цифры 1—7 (из теремка).
Цифру можешь ты сложить?
Цифра 8. С этим я быстро
справлюсь.

Цифра 8 выкладывает из пазлов
«8».

1-й ребенок

Два круга, два друга,
Стоят друг на друге.
Всех ребят запомнить просим:
Получилась цифра 8.

Ведущий. Как здорово! Вас
так много в теремочке живет,
что можно и поиграть.

Игра «Вокруг терема хожу и в окошечко гляжу»

После игры все цифры возвра-
щаются в теремок.

Ведущий

А вот по полю девятка бежит,
У дверей остановилась и стучит.

Цифра 9

Кто, кто в теремочке живет?

Кто, кто в невысоком живет?

Голоса из теремка

Я — единица!

Я — двойка!

Я — тройка!

Я — четверка!

Я — пятерка!

Я — шестерка!

Я — семерка!

Я — восьмерка!

(Все вместе.) А ты кто?

Цифра 9

Я — цифра 9, иначе — девятка,

Цирковая акробатка.

Если на голову встану,

Цифрой 6 тогда я стану.

Пустите меня к себе жить.

Цифры 1—8 *(из теремка)*.
Цифру можешь ты сложить?

Цифра 9. Ну это уж совсем
легко, и думать не надо!

Цифра 9 выкладывает из пазлов
«9».

Ведущий. Да, быстро справилась с заданием, а задачку сможешь решить?

2-й ребенок *(загадывает загадку, показывая число на руках)*

10 детей в хоккей играли,
Одного домой позвали,
Смотрит он в окно, считает
Сколько их теперь играет?

Ведущий. Молодцы! Очень вы дружные!

Вот по полю, полю нолик бежит,
У дверей остановился и стучит.

Цифра 0

Кто, кто в теремочке живет?

Кто, кто в невысоком живет?

Голоса из теремка. Я —
единица!.. *(До цифры 9.)*
(Все вместе.) А ты кто?

Цифра 0

Я — цифра вроде буквы О,
Что значит ноль и ничего.

Из теремка выходят все цифры
и встают в ряд, цифра 1 встает
рядом с нулем.

Цифры 2—9

Если слева рядом с ним
Единицу примостим,
Это будет десять.

Цифры 1 и 0 берутся за руки.

Цифры 1 и 0 *(вместе)*.
Пустите меня в теремок.
1-й ребенок. Послушай о
себе стишок:

Ничего нет проще
Число 10 написать.
Нужно только единице
Справа ноль нарисовать.
2-й ребенок *(загадывает загадку)*

Просят Колю сосчитать:
Сколько будет пять и пять.
Коля фыркнул:
«Пустьяки. Это будет две руки».

Ведущий. Посмотрите, какая команда получилась. Давайте поиграем.

Игра «Парные цифры»

10 детей (помимо цифр) берут карточки от 1 до 10 и включаются в игру.

Ведущий. Ну-ка, цифры, не зевайте, быстро пару выберите.

По сигналу дети ищут себе пару.

А теперь посмотрим, чья команда быстрее построится по порядку от 1 до 10.

Ну-ка, цифры, не ленитесь,
По порядку становитесь!

Дети встают от 1 до 10.

1-й. Одна луна на небесах.

2-й. Две стрелки ходят на часах.

3-й. Три огонька у светофора.

4-й. Четыре лапы у Трезора.

5-й. Пять пальцев на одной руке, пять братцев-пальцев в кулачке.

6-й. Шесть быстрых лапок у жука.

7-й. Семь дней у нас в неделе.

8-й. Есть восемь ног у паука.

9-й. И девять дырочек в свирели.

10-й. И 10 пальцев на руках, на двух руках, в двух кулачках.

Ведущий. Сегодня вы были быстрыми, ловкими, смелыми, умелыми. А помогли вам такими стать ваши друзья.

Дети под музыку выходят из зала.



Приоритетное направление — физкультурно-оздоровительное

Соскова Л.В.,
заведующий ГОУ;

Тростянская В.П.,
старший воспитатель ГОУ д/с № 2252, Москва

Наш детский сад — государственное образовательное учреждение общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением физкультурно-оздоровительной и художественно-эстетической направленности воспитания дошкольников.

Основное направление по физическому воспитанию в детском саду — охрана и укрепление здоровья детей. В решении данного вопроса принимает участие весь персонал детского сада. Каждый учебный год ставится задача по оздоровлению детей, воспитанию у них потребности заботиться о своем здоровье.

Для занятий с детьми в зале имеется необходимое современное оборудование: гимнастическая стенка, тренажеры, массажеры, батуты для прыжков, маты, хоппы для прыжков, диски «Здоровье», обручи всех размеров и др.

Для активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе используются: велосипеды, самокаты, лыжи для занятий зимой, бадминтон, волейбольная

сетка, волейбольные мячи, скакалки. Во всех группах детского сада достаточное количество спортивно-игрового оборудования, на занятиях создаются вариативные и усложненные условия для выполнения различных физкультурных упражнений, благодаря чему дети приучаются проявлять находчивость, решительность, смелость, самостоятельность. Участие в подвижных и спортивных играх способствует формированию умения решать двигательные задачи.

В нашем детском саду воспитатель по физической культуре Хрущева Ольга Степановна, имеющая первую квалификационную категорию, проводит как традиционные, так и новые виды физкультурных занятий: — интегрированные; — тренировки; — имитационно-театрализованные; — на спортивном комплексе и тренажерах.

Нетрадиционные занятия позволяют детям овладевать целыми комплексами упражнений, способствующими развитию

силы, скоростно-силовых качеств и выносливости.

На физкультурных занятиях осуществляется индивидуально-дифференцированный подход к детям: при определении нагрузок учитывается уровень физической подготовки и здоровья.

В двигательный режим детского сада включены ежедневно: — утренняя гигиеническая гимнастика во всех группах; — подвижные игры и игровые упражнения, игры с элементами спорта; — спортивные упражнения (лыжи, коньки, велосипед, ролики, скольжение, катание на санках и т.п.) на каждой прогулке, которой в совокупности отводится для детей 3—7 лет не менее 3,5—4 ч в день;

Активный отдых: ежемесячные физкультурные досуги, начиная со второй младшей группы, физкультурно-спортивные праздники (2—3 раза в год), «Дни здоровья» (ежеквартально), физкультурно-оздоровительные каникулы (по сезонам).

Каждая форма физического воспитания отвечает своему назначению:

- обучающая (занятия по физической культуре и плаванию);
- организационная (утренняя гимнастика);
- стимулирующая умственную работоспособность (физкультминутки);
- активный отдых (физкультурные развлечения, физкультурные праздники).

Большая роль в пропаганде физкультуры и спорта отводится работе с родителями. Проведение родительских собраний, вовлечение родителей в спортивно-оздоровительную работу детского сада стало традицией: досуги и развлечения, недели здоровья: «Мама, папа, я — спортивная семья», «С физкультурой мы дружны — нам болезни не нужны», «Веселый стадион», «Масленичные гулянья». Ежегодно наши воспитанники участвуют в наших спортивных окружных мероприятиях, за участие, в которых были награждены грамотами и подарками.

В детском саду, под руководством старшей медицинской сестры Цилиной Татьяны Владимировны, проводится систематическая работа по охране и укреплению здоровья детей: деятельность педагогов и медицинских работников взаимосвязана и скоординирована.

Для укрепления здоровья детей используются комплексы мероприятий по закаливанию: гимнастика после сна, полоскание рта кипяченой водой, игровой массаж, босохождение, облегченная одежда. Для закаливания используются и природные факторы: воздух, вода, солнечные лучи.

Все вопросы воспитания здорового ребенка решаются в тесном контакте с семьей.

Достигнуты положительные результаты снижения заболеваемости детей.

Организация занятий по плаванию способствует установлению единого оптимального оздоровительного режима дошкольного учреждения. При организации занятий строго соблюдаются санитарно-гигиенические требования, а также правила безопасности на воде.

Бассейн оснащен современным оборудованием: разделительная дорожка, надувные круги, нарукавники, доски, ласты, тонущие игрушки, горка.

Работа опытного инструктора Урвачевой Людмилы Николаевны и медицинской сестры Бабаян Эсмеральды Саркисовны позволила добиться положительной динамики в выполнении программы по плаванию.

Большая роль в пропаганде занятий по плаванию отводится работе с родителями, в которую входят:

- выступления на родительских собраниях;
- недели открытых дверей;
- информация для родителей о пользе плавания;
- наглядная агитация;
- праздники на воде.

Занятия в бассейне формируют положительный эмоциональный комплекс у ребенка и создают хорошее настроение на весь день, что свидетельствует об их положительном закаливающем эффекте и служит ярким аргументом для внедрения во все дошкольные учреждения.

Учимся плавать играя

Урвачева Л.Н.,

инструктор по плаванию ГОУ д/с № 2252, Москва

Еще много веков назад в Древней Греции говорили: «Он не умеет ни читать, ни писать, ни плавать», подчеркивая этим неприспособленность человека к жизни.

О грамотности и высокой культуре наших людей говорить не приходится, а вот плавать не умеют еще многие. В своей увлекательной книге «Занимайтесь плаванием» мастер спорта З.П. Фирсов пишет: «Можно ли мириться с тем, что вы до сих пор плохо плаваете или совсем

не умеете плавать, когда научиться этому можно и в 5 и в 6 лет. Имеете ли Вы право, родители, учителя, оставаться равнодушными к тому, что юноши и девушки, которых вы воспитываете, растут необученными плаванию? Нет! — должен сказать каждый из вас. Мириться с этим нельзя! Надо открыть для всех широкий путь к изучению правильных способов плавания».

Я совершенно согласна с высказыванием Фирсова и считаю, чем раньше ребенок начнет за-

ниматься плаванием, тем больше возможности успешно обучить каждого ребенка с учетом индивидуальных данных его развития, физической подготовленности и состояния здоровья, что открывает хорошие перспективы для систематических упражнений в плавании в дальнейшем.

Вода одновременно и манит и пугает. У неумеющих плавать с нею связаны и положительные и отрицательные эмоции. Научиться плавать гораздо труднее, нежели овладеть другими распространенными физическими упражнениями, такими как ходьба и прыжки. Более того, плаванию присущи некоторые особенности, затрудняющие обучение этому жизненно необходимому виду спорта. Одна из них заключается в том, что обучающимся приходится заниматься в необычной (водной) среде, в непривычном положении тела (горизонтальном), в условиях, крайне затрудняющих нормальное дыхание, а также работу зрительного и слухового анализаторов. Повышенная теплоотдача в воде, которая вызывает у занимающихся появление дрожи, невозможность постоянно видеть и слышать инструктора, воспринимать его жесты и указания приводит к возникновению торопливых, неосознанных движений. Данные факторы затрудняют обучение плаванию даже взрослых, не говоря уже о детях.

Дошкольников нужно обучать в четкой, методической последо-

вательности. В нашем детском саду созданы все необходимые условия для всестороннего физического развития детей. Есть бассейн размером 3×7 м, где проводятся занятия по плаванию. В саду 12 групп, которые, начиная со 2-й группы, занимаются 2 раза в неделю. Занятия проводятся по подгруппам, длительность занятий от 15 до 30 минут.

Одна из главных задач при обучении детей плаванию — научить ребенка не бояться воды. Оригинально подошли к этой проблеме эстонские авторы Э. Таккер и М. Кесамаа в книге «АБВ (азбука — прим. ред.) водяного человечка». Авторы в стихах дали основы плавания для самых маленьких. Такая тема изложения доходчивее всего для малышей. Текст быстро запоминается, и на каждом последующем занятии приходится все меньше и меньше напоминать о том, как нужно выполнять то или иное упражнение. Я не обучаю плавать «по-собачьи», так как привыкая к этому стилю, детей сложно научить плаванию «кролем», они не выносят руки на поверхность воды, «кроль» получается неправильным.

На первых занятиях детям необходимо ощутить некоторые свойства непривычной для них среды, научиться передвигаться в воде, преодолевая ее сопротивление и одновременно используя ее как опору.

Дети по-разному реагируют на воду. Многое зависит от воз-

раста, общей двигательной активности ребенка, температуры воды и других факторов. Одни ребяташки с огромным удовольствием играют и плещутся в воде, для них упражнения «на знакомство с водой, ее свойствами» могут быть сокращены до минимума. Другие дети панически боятся воды. В этом случае данный период освоения удлинится. Тогда на помощь приходят игра, всевозможные догонялки, элементы танца и подобные им упражнения, которые постепенно избавят ребенка от страха и позволят перейти, наконец, к обучению плаванию. Например, такие игры, как «Гигантские шаги», «Лодочка», «Рыбы и сеть», «Кто быстрее», «Гуси» и т.д.

Следующий шаг — упражнения с погружением в воду. Трудность идет по возрастающей. Эти упражнения должны вводиться без спешки, от кратковременных погружений (со страховкой) до самостоятельных с открытыми глазами и выдохов в воду. И опять-таки: если один ребенок окунется с головой уже на первом занятии, то другой решится на это только после нескольких занятий. Можно использовать следующие упражнения: «Опусти лицо в воду» (стараться, чтобы дети не вытирали его руками, напомнить, что лицо можно опускать в воду только с закрытым ртом, чтобы не сделать вдох под водой); «Достань дно рукой»; «Собери игрушки» (с открытыми глазами);

«Морской бой»; «Сядь на дно»; «Передай мяч под водой» и т.д.

Все эти упражнения преследуют одну цель: предупредить боязнь воды. Среди детей есть такие, у кого боязнь воды очень сильна. При занятиях с такими детьми нужно быть особенно внимательными, больше разговаривать, убеждать, чаще хвалить даже за не очень хорошо выполненное упражнение. В некоторых случаях можно пригласить на занятия родителей, дать домашние задания.

Игровая форма упражнений повышает эмоциональность занятий, а коллективные игры способствуют состязательности занимающихся, что является хорошим стимулом для ребенка выполнить задание не хуже своего товарища, действовать смелее.

После того как дети научились опускать лицо в воду, следует приступить к обучению выдохам в воду. Сначала дети дуют на легкую игрушку, затем под воду, пускают пузырьки. Упражнения с выдохами в воду повторяю на всех этапах обучения плаванию.

Следующая группа упражнений — на всплывание. Никакие слова не способны убедить ребенка, что вода легко удерживает его тело на поверхности. Он должен ощутить это сам! Но для выполнения этих несложных упражнений ребенку необходимо проявить большое мужество. Нужно помочь ему в этом, подстраховывая и заполняя занятия

играми и забавами. На задержке дыхания дети выполняют «Поплавок», «Звездочку», «Медузу». Можно провести игру «Ловишки с поплавком», «Звездочки и пятнышки».

Когда дети научатся всплывать, переходим к скольжению. Это очень важно: если ребенок научится скользить, он обязательно поплывет. Вначале дети учатся скользить с поддерживающими средствами — мячами, досками, нарукавниками, впоследствии использую ласты. Скольжение на груди — важнейший элемент техники плавания. Умение скользить в воде позволяет экономить силы при плавании, принимать правильное положение (вытягиваться), которое поможет в дальнейшем при обучении плаванию. Когда дети научатся правильно скользить с поддерживающими средствами, упражнения эти выполняются самостоятельно. Одновременно дети учатся отталкиваться от дна или опоры с задержкой дыхания. Необходимо напомнить, что нужно наклониться вперед, опустить голову, плечи, руки в воду. Перед отталкиванием руки нужно соединить за головой в «стрелочку», и только после этого сильно оттолкнуться. То же — на спине.

Далее проводятся соревнования, эстафеты «Кто дальше проскользит», «Кто больше соберет игрушек со дна не всплывая» и т.д.

Заключительный этап в начальном обучении плаванию —

освоение техники работы рук и ног. Что касается движений ногами — здесь наблюдается некая природная предрасположенность. Для одних естественны попеременные движения вверх-вниз, для других симметричные одновременные («полягушачьи»), для третьих наиболее подходящим может оказаться «шагание» в положении на боку. В своей работе мы используем одновременное освоение всех способов плавания (кроль, брасс, баттерфляй, или дельфин). Естественная предрасположенность ускоряет процесс обучения и помогает выбрать наиболее приемлемый способ плавания.

Занятия по плаванию у нас тесно связаны с музыкой, физкультурой, математикой. Чтобы у детей оставалось больше времени на занятия в воде, подготовительные занятия на суше переносим в бассейн. В воде дети учатся ориентироваться в пространстве, собирают большие или маленькие игрушки, игрушки определенного цвета, достают со дна число игрушек.

В конце учебного года со старшими детьми проводятся праздники на воде. Приглашаются родители, дети других групп. Праздники являются неотъемлемой частью обучения плаванию. Они создают условия для творческого проявления умений детей в веселых играх и соревнованиях, укрепления дружеских взаимоотношений в дет-

ском коллективе. Участие в праздниках объединяет детей и взрослых общими радостными переживаниями, приносит эмоциональное и эстетическое удовлетворение. Варианты праздников на воде: «Праздник Нептуна», «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья», «День пловца» и др.

Есть дети, которым плавать не разрешают родители под тем

или иным предлогом. С такими родителями проводится определенная работа.

Их приглашают на занятия по плаванию, где они убеждаются, что в бассейне тепло, детям приятно пребывание в воде, многие уже научились плавать, родителям объясняют, что плавание закаливает детей, является жизненно необходимым навыком.

Содержание игр для занятий в бассейне

«Морской бой»

Задача: приучать детей не бояться брызг, действовать согласованно.

Дети встают лицом друг к другу в две шеренги.

* * *

По сигналу начинают брызгать водой в «противника», стараясь заставить его отступить. Побеждает команда, которая не разбежится и сохранит порядок.

Нельзя поворачиваться спиной, убежать.

«Насос»

Задача: научить детей погружаться с головой в воду несколько раз подряд.

Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу.

* * *

По очереди приседая, погружаются в воду с головой. Каждый погружается в воду 4—5 раз.

Игра повторяется 3 раза.

Нельзя опускать руки и вытирать лицо.

«Удочка»

Задача: упражнять детей в погружении в воду с головой.

Дети стоят в кругу.

* * *

В центре круга стоит преподаватель. В руках у него веревка, к концу которой привязана игрушка. Преподаватель вращает веревку так, чтобы игрушка двигалась по окружности. Дети должны избегать прикосновения игрушки, погружаясь в воду, когда она приближается.

Нельзя прятаться раньше, чем приблизится игрушка.

«Качели»

Задача: способствовать овладению выдохом в воду.

Дети стоят парами лицом друг к другу, взявшись за руки

* * *

* * *

По очереди, приседая, дети погружаются в воду с головой, делают выдох в воду. Каждый играющий делает 3—4 выдоха.

Нельзя опускать руки и задерживаться под водой.

«Пятнашки с поплавком»

Задача: закреплять умения погружаться в воду, держаться на воде, скользить.

Дети передвигаются в разных направлениях.

* * *

Выбирается водящий (пятнашка). По сигналу пятнашка старается догнать и дотронуться до кого-нибудь из играющих. Спасаясь от него, дети должны принять положение «поплавок». Если водящий дотронется до играющего раньше, чем он принял нужное положение, тот считается пойманным.

Нельзя опускать руки, задерживать друг друга под водой.

«Пловцы»

Задача: упражнять детей в разных способах плавания.

Дети выстраиваются у бортика бассейна.

По сигналу (например, «Кроль на груди!») дети быстро плывут на противоположную сторону бассейна. В обратную сторону возвращаются, плывя другим способом (брасс или кроль на спине).

Нужно выполнять все по сигналу, доплывать до бортика.

«Чье звено быстрее соберется»

Задача: упражнять детей в разных способах плавания, приучать ориентироваться в необычной среде.

Дети делятся на 3—4 группы, строятся в колонны по углам бассейна. В конце отметить, чье звено быстрее соберется.

* * *

По сигналу расходятся по всему бассейну, выполняют разные упражнения по желанию. По сигналу дети должны быстро проплыть любым способом на свое место и построиться в колонну.

Нужно отходить дальше от сбора звена. Нельзя сталкиваться при плавании.

Театрализованный водно-спортивный праздник «Осеннее купание»

Действующие лица: Незнайка, Знайка, Медуница, Пончик, Осень.

Входят Незнайка, Знайка, Медуница, Пончик.

Незнайка. Здравствуйте, друзья!

Знайка. Здравствуйте, коллеги!

Медуница. На улице

осень, все тепло одеваются, выходя на улицу?

Ответы детей.

Пончик. И хорошо кушают, чтобы не болеть.

Незнайка. А я заболеть не боюсь! Вот сейчас пойду купаться!

Знайка. Незнаечка, осенью, зимой и весной в пруду купаться нельзя.

Медунца. С точки зрения медицины...

Незнайка перебивает.

Незнайка. А мне можно!

Знайка. Давайте спросим у Осени. Позовем дружно волшебницу Осень!

Входит Осень.

Осень. Здравствуйте, дети! Здравствуйте, друзья!

Медунца. Осень, скажи, пожалуйста, можно ли купаться осенью в пруду?

Осень. Вода теперь холодная, зимой замерзнет совсем и только весной освободится от льда, но все равно останется холодной, купаться нельзя — можно сильно заболеть.

Незнайка. Ну хоть где-нибудь купаться можно, ну хоть в луже, как воробы?

Осень. Ходите плавать в бассейн, там теплая, чистая вода. Здесь мое волшебство бессильно, я не могу остудить воду в бассейне.

Незнайка. Ура! Пончик, залезай в воду!

Пончик. Я боюсь, я не умею плавать.

Незнайка. Не умеешь?

Медунца. Он, наверное, болен. Давайте его лечить касаторкой.

Пончик. Нет.

Медунца. Или намажем йодом.

Пончик. Ой, помогите!

Осень. Давайте покажем Пончику, что плавать не страшно и легко научиться.

Спортивная часть праздника — эстафеты.

Дети делятся на две команды и выполняют упражнения на перекладины.

«Кораблики»

Бегом в воде коснуться противоположного бортика, вернуться, передать эстафету касанием.

Без пути и без дороги
Ходит самый длинноногий,
В тучах прячется, во мгле.
Только ноги на земле. (Дождь.)

«Катера»

Проплыть с доской в руках, ногами работать в стиле «кроль». Перед эстафетой раздать доски.

По небесам оравую
Бегут мешки дырявые,
И бывает иногда
Из мешков течет вода. (Тучи.)

«Крабики»

Сидя на круге, работая руками и ногами, доплыть до борти-

ка, коснуться, то же самое назад, и передать круг.

Падают с ветки
Золотые монетки. *(Листья.)*

«Дельфинчики»

Проплыть свободным стилем, поднырнуть в обруч, коснуться бортика и то же самое назад.

Его весной и летом
Мы видели одетым.
А осенью с бедняжки
Сорвали все рубашки. *(Дерево.)*

«Морские сокровища»

Рассыпать тонущие игрушки.
Дети должны собрать как можно больше игрушек со дна.

По полю рыщет,
Поет да свищет,
Деревья ломает,
К земле приклоняет. *(Ветер.)*

Пончик. Ну, теперь мне не страшно. Хоть сейчас в воду.

Осень. Подожди, Пончик.
Входить в воду одному, если ты не умеешь плавать, нельзя.
А научиться плавать тебе поможет педагог.

Фестиваль туризма

Беликова Е.В.,

*инструктор по физической культуре ГОУ
д/с № 796, Москва*

В последние годы отмечается тенденция к снижению двигательной активности у дошкольников. Этому способствуют многие факторы. Криминальная обстановка не позволяет оставлять детей на улице без присмотра, что нарушает формирование детского сообщества, вследствие чего не происходит естественной передачи игрового и двигательного опыта от поколения к поколению. Телевизор и компьютер также заменяют дошкольникам коммуникативную деятельность и игру. Чрезмерное увле-

чение родителей ранним интеллектуальным развитием ставится в ущерб физическому. Занятость родителей на работе препятствует совместной двигательной деятельности: все меньше семей можно встретить на лыжне, катке, в парке и в лесу.

Снижение двигательной активности не проходит для ребенка дошкольного возраста бесследно: ухудшаются эмоциональный тонус, показатели сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, работоспособность и выносли-

вость. По данным специалистов, за последние годы количество хронических заболеваний увеличилось в 4–6 раз. Поэтому работа по физическому воспитанию в условиях детского сада приобретает особое значение.

Физическое воспитание в детском саду направлено на охрану жизни и укрепление здоровья детей, своевременное формирование у них двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, гибкость, выносливость и др.), овладение физическими упражнениями и подвижными играми, воспитание жизнерадостной, жизненной, целеустремленной, волевой, творческой личности.

В нашем детском саду создана система работы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста, включающая в себя физкультурные занятия в зале и на улице, утреннюю гимнастику, физкультминутки, подвижные и спортивные игры, прогулки, самостоятельную двигательную активность, физкультурные досуги, праздники, дни здоровья и др.

В последние годы в системе работы по физическому воспитанию, помимо традиционных форм работы, появилось несколько новых, которые тоже стали традиционными для нашего детского сада. Это «Фестиваль туризма», «Эстафета

творчества» и музыкально-ритмические спектакли.

«Фестиваль туризма» включает в себя эстафеты и подвижные игры, в которых принимают участие дети средних, старших и подготовительных к школе групп. «Эстафета творчества» состоит из спортивных и творческих этапов с участием детей младших и старших групп и их родителей. В музыкально-ритмических спектаклях участвуют все дети детского сада, начиная с ясельной группы и заканчивая подготовительной. Спектакль показывают родителям, детям соседней школы и детского сада.

Хотелось бы остановиться на этапах подготовки и проведения «Фестиваля туризма» в нашем детском саду.

Задачи:

- познакомить с туризмом как видом спорта;
- формировать основы здорового образа жизни;
- совершенствовать двигательные навыки, психофизические качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость, глазомер, ловкость);
- формировать эмоционально-положительное отношение друг к другу, чувство коллективизма.

Особенностью проведения данного мероприятия является то, что в нем задействовано большое количество взрослых (сотрудники детского сада, ро-

дители воспитанников, студенты-практиканты). Подготовка к проведению «Фестиваля туризма» занимает от 4 до 6 недель. Для координации усилий участников составляется план подготовки.

План подготовки «Фестиваля туризма».

Место проведения — территория детского сада. Дата проведения — 20 октября 2007 г. Время проведения — с 10.00 до 11.30.

План подготовки «Фестиваля туризма»

№ п/п	Предварительная работа	Ответственный за выполнение	Месяц
1	Консультация для воспитателей по подготовке и проведению	Инструктор по физической культуре	Сентябрь
2	Беседы с детьми на тему туризма, придумывание для команды названия, речевки, изготовление эмблем	Воспитатель группы	Сентябрь — октябрь
3	Подготовка детей к фестивалю: ознакомление, повторение движений	Инструктор по физической культуре	—//—
4	Покупка инвентаря: веревка, шнур, изготовление «кочек»	Инструктор по физической культуре, завхоз	Октябрь
5	Покупка и оформление грамот	Инструктор по физической культуре	—//—
6	Подготовка этапов к проведению фестиваля	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп	—//—
7	Инструкция по проведению этапов фестиваля	Инструктор по физической культуре	—//—
8	Инструкция воспитателей по технике безопасности	—//—	—//—

Предварительная работа с воспитателями:

- проведение консультаций по подготовке «Фестиваля туризма»;
- инструктаж по технике безопасности;

— знакомство с этапами, инструкцией по их прохождению, способами страховки воспитанников.

Предварительная работа с детьми.

1. Беседы с детьми на тему туризма: снаряжение, виды туризма, правила поведения и техника безопасности на природе.

Чтобы заинтересовать детей, проводятся тематические беседы, чтение воспитателем художественной литературы, показ слайдов и туристского снаряжения, что помогает формировать у детей яркие образные представления, активизирует их воображение и память, побуждает к поиску новых знаний и желанию овладеть туристскими умениями.

Важное место на подготовительном этапе отводится

организации сюжетно-ролевой игры, в которой ребенка учат укладке рюкзака, поведению в лесу, способам ориентировки на местности.

2. Придумывание для команды названия, речевки, изготовление эмблем.

3. Ознакомление с новыми элементами эстафет, разучивание подвижных игр, повторение движений.

* * *

Ведущий. Здравствуй, ребята! У нас сегодня открывается «Фестиваль туризма»! Команды будут соревноваться в ловкости, смелости, быстроте, находчивости, смекалке. Наши сорев-



нования будут оценивать судьи. Разрешите представить судейскую коллегию: заведующий детским садом (О.А. Зайцева), главный судья (Е.В. Беликова), почетный гость (ФИО), судьи на этапах (ФИО). В соревнованиях участвуют следующие команды: «Котята», «Утята», «Шарики», «Мячики», «Черепашки», «Бабочки». Все команды представляют свою эмблему, речевку. Капитаны каждой команды, подойдите ко мне за маршрутными листами.

Капитанам команд раздаются маршрутные листы, согласно которым команды будут перемещаться по территории детского сада.

По сигналу наши соревнования начнутся и по окончании

соревнований все команды приглашаются на построение. Итак, «Фестиваль туризма» объявляется открытым! Все команды на старт!

Название этапов

«Переправа» — пройти по двум параллельным веревкам.

«Кочки» — пройти по кочкам через болото, не замочив ног.

«Маятник» — пройти по веревке, держась руками за дополнительную веревку.

«Лягушки» — прыгнуть как можно дальше.

«Скала» — перелезть через лестницу и подлезть под нее.

«Тир» — метание в цель.

«Тарзанка» — переправиться на другой берег.

«Петли» — пролезть через подвешенные на разной высоте обручи.

«Паутинка» — пролезть через горизонтально натянутые веревки, не задев их.

«Беседка знаний» — ответить на предлагаемые вопросы:

♦ Какие виды туризма вы знаете? (*Велосипедный, пеший, лыжный, горный, конный, автомобильный.*)

♦ Какие части света вы знаете? (*Север, юг, запад, восток.*)

♦ Где восходит солнце? (*На востоке.*)

♦ Где заходит солнце? (*На западе.*)

♦ Можно ли есть грибы? (*Да.*)

♦ Какие съедобные? (*Подберезовик, подосиновик, лисички, опята и т.д.*)



♦ Какие несъедобные? (*По-ганки, мухоморы, ложные опята, ложные лисички и т.д.*)

♦ А какие можно есть в лесу ягоды? (*Малину, землянику, ежевику, клюкву, голубику, рябину.*)

♦ Какие нельзя? (*Волчью ягоду, вороний глаз, бузину.*)

♦ Каких зверей надо опасаться в лесу? (*Волка, кабана, медведя, лося.*)

♦ Можно ли пить воду из рек, озер, из различных источников? (*Нет, ее можно пить только после фильтрации и кипячения в течение 10 минут.*)

♦ Как себя правильно вести в лесу? (*Нельзя далеко уходить от родителей, мусорить, разорять муравейники, гнезда птиц, нельзя разжигать вблизи деревьев костер.*)

♦ Можно ли брать из леса найденных детенышей животных и птиц? (*Нет.*)

♦ В чем носят вещи, когда идут в поход? (*В рюкзаке.*)

♦ Где спят туристы? (*В палатке.*)

♦ В чем готовят еду туристы? (*В котелке.*)

♦ Над чем висит котелок, когда готовят еду? (*Над костром.*)

♦ Из какого дерева лучше разжигать костер? (*Из ели.*)

♦ Что является постелью в походе? (*Спальный мешок.*)

♦ Как называется предмет, с помощью которого мы узнаем части света? (*Компас.*)

Организуется игра «Что мы возьмем с собой в поход».

Хлопаем в ладошки — если берем с собой в поход.

Топаем ногами — если не берем с собой в поход.

Котелок, кукла, фонарик, ваза, лопата, топор, кошка, фотоальбом, спички, компас, спальный мешок, шкаф, микроволновка, карта, палатка, холодильник, попугай, рюкзак, еда, пылесос, удочки, шторы, утюг.

Подведение итогов и награждение команд. Места не распределяются, поскольку в «Фестивале туризма» участвуют дети разных возрастных групп, команды формируются без учета физической подготовленности детей, количество их в командах строго не определено. Каждая команда награждается грамотой с указанием номинации (например: самая ловкая команда, самая дружная команда) и подарком каждому ребенку.

По окончании проводится совещание педагогического состава по итогам проведения «Фестиваля туризма» с дальнейшим анализом работы.

Воспитатели групп проводят с детьми беседы о «Фестивале туризма», где дети делятся своими впечатлениями и отображают их в своих рисунках, затем проходит выставка детских рисунков, а также оформляются фотовыставки.

Маленькие радости дарят большое здоровье

Клычникова Н.В.,
старший воспитатель;

Ванявкина О.Н.,
*инструктор по физической культуре МДОУ д/с № 9
«Солнышко», г. Видное Московской обл.*

Во главе педагогических мероприятий, проникая через всю воспитательную работу, должна стать забота об укреплении здоровья ребенка.

В.А. Сухомлинский

Конвенция о правах ребенка, принятая 44-й сессией Генеральной Ассамблеи ООН в 1989 г., стала первым и пока единственным международным документом, где сформулированы основные права и гарантии детей в области достижения здоровья. Свою остроту данная проблема приобретает в современных условиях жизни. Это обусловлено прежде всего обратной стороной научно-технического развития, урбанизацией населенных пунктов, ухудшением экологии, усилением вредного влияния на здоровье человека отходов промышленного производства и т.д. За последнее время число здоровых детей уменьшилось в 5 раз и составляет 10% от общего количества. Дефицит массы тела наблюдается у 20% детей, физиологическая незрелость — у 60, функциональные отклонения — у 70,

хронические заболевания — у 50%.

Проанализировав ситуацию, наше дошкольное учреждение выбрало одним из приоритетных направлений физкультурно-оздоровительную работу и поставило перед собой следующие задачи:

- укреплять здоровье детей;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- развивать физические качества и физическую подготовленность детей в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;
- создавать условия для реализации потребности в двигательной активности в повседневной жизни;
- выявлять интересы, склонности и способности детей в двигательной деятельности и реализовывать их через систему спортивно-оздоровительной работы;

— приобщать детей к традициям большого спорта.

По данному направлению мы углубленно работаем около пяти лет, за это время сложилась целая система по физкультурно-оздоровительной работе с детьми. Одна из составляющих этой деятельности — спортивные праздники, досуги и развлечения, а также проходящие в рамках районных мероприятий различные спартакиады, Дни здоровья, Малые Олимпийские игры между детскими дошкольными учреждениями. Атракционы, игры, конкурсы, потехи, сюрпризы делают праздники и досуги незаменимым средством профилактики и даже лечения различных нарушений в состоянии здоровья детей.

При подготовке и проведении физкультурных праздников и досугов мы учитываем особенности сезона, рационально распре-

деляем физическую нагрузку в разных видах деятельности, подбор детей осуществляем близкими по возрасту группами. Праздники и досуги строятся на хорошо знакомых детям играх, упражнениях. Однако по своему содержанию и композиции мы планируем их разными. Они могут быть составлены из спортивных игр, включать в себя выполнение основных движений, состоять из игр-эстафет, спортивного ориентирования. К подготовке и участию в таких мероприятиях мы привлекаем родителей, поскольку их позиция во многом определяет отношение детей к физической культуре и спорту. Мероприятия, как правило, проводятся 2 раза в квартал.

Такая система работы внесла положительный вклад в решение комплекса оздоровительных задач.



Инструктор. Сегодня мы на нашем стадионе приветствуем команды юных спортсменов. Это — «Веселые видновчане» и «Видновские звездочки». Команды, поприветствуйте друг друга!

После приветствия команд на середину площадки выходит ребенок и проводит со всеми разминку под текст:

Чтоб расти нам сильными,
Ловкими и смелыми —
Ежедневно по утрам
Мы зарядку делаем.
К солнцу руки поднимаем,
Дружно, весело шагаем.
Приседаем и встаем
И ничуть не устаем.

Инструктор представляет судей и болельщиков.

Инструктор. А теперь нас ждут веселые соревнования.

Проводится эстафета «Собери цветок». Детям раздают отдельные

части цветка: лепестки, стебелек, листочки. Дети должны, добежав по одному до фланелеграфа, составить цветок. Затем эстафета «Прыжки в длину». Каждый следующий начинает свой прыжок от носка предыдущего. Далее эстафета «Вольная борьба». Дети по очереди встают в пару в круг (по одному из каждой команды) и, повернувшись друг к другу спиной, стараются вытолкнуть друг друга из круга. Следующая эстафета «Набери цветов». Перед одной командой ставится гимнастическая скамейка, перед другой — дуги.

На расстоянии перед каждой командой раскладываются картинки с изображением цветов. Каждая команда, преодолевая препятствия, идет собирать свой букет. Одна



команда — на луг и в поле за дикими цветами, другая в сад — за садовыми.

После того как дети соберут свои букеты, они исполняют танец с цветами. Проводится подвижная игра «Горелки с платочком». Последняя эстафета «Баскетболисты». Дети, проводя мяч между кеглями, забрасывают его в обруч, который держит воспитатель.

Затем дети отгадывают загадки, которые им загадывают болельщики.

Праздник наш спортивный
заканчивать пора.

Замер тихо стадион — кто же
будет чемпион?

Подводя итог игры,
подсчитать очки должны.

Слово предоставляется судьям.
Проводится награждение.

1 - й ребенок

Растем мы на смену
Российским спортсменам
И Родине будем верны.
Чтоб славу умножить
ее непременно,
Смелее расти мы должны.

2 - й ребенок

Пусть смех не смолкает
На праздниках детских,
Пусть звезды горят на Кремле!
Со всею страной поднимемся
вместе
За счастье, за мир на Земле!

3 - й ребенок

Лейся песня звонче, шире!
Взвейтесь флаги, пламенем
горя!
Сегодня славим лучший в мире
Праздник Детства — ты и я!

4 - й ребенок

С песней — дружба прочней,
С песней — радость сильней,
Звонкой песни страшится беда.
С песней надо дружить,
Без нее не прожить
Никому, ни за что, никогда!

Дети исполняют песню «Солнечный круг».

Инструктор предлагает продолжить праздник рисунками на асфальте.

Под марш дети обходят спортивную площадку и выходят.

Правила дорожные детям знать положено (досуг для детей старшей группы)

Цели:

- закреплять знания о правилах дорожного движения;
- формировать представление о правилах поведения на улицах города;
- закреплять умение применять полученные знания в играх и повседневной жизни.

Материалы:

макеты дорожных знаков, гимнастические скамейки, палки, тоннели для пролезания, кегли, «рули», игрушечные коляски, флажки зеленого, красного и желтого цвета.

Словарная работа: дорожное движение, дорожные знаки и их названия.

* * *

Под музыку В. Шаинского «Вместе весело шагать...» дети вместе с родителями выходят на спортивную площадку.

Инструктор. Сегодня мы с вами отправляемся на экскурсию в город Светофорск, чтобы поговорить об очень важном — правилах дорожного движения, культуре поведения на дорогах. Вы должны не только знать правила дорожного движения, но и соблюдать их. А поможет нам в этом «Азбука города».

Город, в котором с тобой
мы живем,
Можно по праву сравнить
с букварем.
Вот она, азбука, —
над головой:
Знаки навешаны вдоль
мостовой!
Азбукой улиц, перекрестков,
дорог
Город дает нам все время урок.
Азбуку города помни всегда,
Чтоб не случилась с тобою беда!

Чтобы попасть в город Светофорск, нам надо перейти дорогу. Переходить ее мы будем по пешеходному переходу, который называется «зебра». А встретит нас инспектор Мигалочкина.

Дети переходят дорогу, выходят на площадку, здороваются. Под «визг тормозов» перебегают улицу Кима и Ягуля.

Мигалочкина. Вы кто такие?

Кима. Я — внучка Кикиморы болотной! Кима.

Ягуля. А я — внучка Бабы Яги. Ягуля.

Мигалочкина. Предъявите документы.

Кима и Ягуля. Никаких у нас нет документов.

Мигалочкина. Вы грубо нарушили правила дорожного движения.

Кима и Ягуля. Ага, еще чего, никаких правил мы не знаем и знать не хотим!

Мигалочкина. Вы перешли улицу на красный сигнал светофора.

Кима. Светофор, светофор. Это дерево, что ль, такое?

Ягуля. Эх, дремучая твоя личность. Слушай, объясню. Светофор — это столб с фонариками. Фонарики, значит, такие: красный, желтый, зеленый и горят они днем и ночью.

Кима. А днем-то зачем? Все и так видно!

Инструктор предлагает детям объяснить, почему светофоры работают днем и ночью.

Мигалочкина. Послушайте, подружки, что вам дети расскажут про дорожные знаки. Вам это необходимо тоже знать.

Дети надевают на себя рисунки дорожных знаков и рассказывают стихи.

Дети

Мы — важные знаки,
Дорожные знаки.

На страже порядка стоим.
Вы правила знайте

И их соблюдайте,
А мы вам помочь поспешим.

1 - й ребенок

Я — знак перехода!
Пешеход, пешеход,
Помни ты про переход:
Подземный и наземный,
Похожий, на зебру.
Знай, что только переход
От машин тебя спасет!

2 - й ребенок

А я знак поворота!
На двух колесах я качу.
Двумя педалями верчу.
Держусь за руль, гляжу вперед
И вижу — скоро поворот!

3 - й ребенок

Как дошел до осевой,
Не спеши идти — постой.
Это остров безопасный,
На широкой мостовой!

4 - й ребенок

Людам я служить готова,
Отведу от них беду,
Пешеходов образцовых
Через улицу веду!
У любого перекрестка
Зебру встретить очень просто —
Зебра не лягнет копытом.
Зебра не мотнет хвостом —
Растянулась полосатым,
Через улицу мостом.

5 - й ребенок

Я с виду грозный и серьезный
Очень важный светофор.
С перекрестка, с перекрестка
На тебя гляжу в упор.
Все, что я хочу сказать
Нужно по глазам читать.

1 - й ребенок

Если свет зажегся красный,
Значит двигаться опасно!

2 - й ребенок

Желтый свет —
предупреждение,
Жди сигнала для движенья.

3 - й ребенок

Свет зеленый говорит:
Пешеходам путь открыт!

4 - й ребенок

Пешеходов город полон
В день любой и в час любой —
В детский сад идем и в школу,
Возвращаемся домой...
Нас ходить дорога учит,
И она не подведет!
Каждый званье пусть получит
Образцовый пешеход!

Инструктор. Спасибо вам,
говорящие знаки, а сейчас —
чтобы вас лучше запомнить —
давайте вместе с вами станцуем.

Кима и Ягуля. Танцуйте,
танцуйте, мы и так все запом-
нили. *(Обнимаются и уходят.)*

Дети танцуют вместе со знаками.

На дороге вновь появляются
Кима и Ягуля. У одной в руке шах-
маты, у другой — мяч.

Ягуля. С повышением тебя.
Ты теперь мой заместитель!

Кима. Это по какой же ча-
сти?

Ягуля. По вредительской.
Будем аварии на дороге делать,
а то скучно и неинтересно. Сей-
час повеселимся. Давай поигра-
ем на дороге в шахматы!

К и м а. Ты что, нельзя!

Я г у л я. А почему?

К и м а. Машины все фигуры посбивают и раздавят! А вот в мяч можно, еще как!

К и м а и Я г у л я начинают играть. Слышится «визг тормозов». Инструктор с Мигалочкиной уводят их.

И н с т р у к т о р. Оставайтесь с нами. Сейчас с помощью игрэстафет закрепим наши знания о правилах дорожного движения. В игре участвуют две команды «Светофорчик» и «Зебра». Следить и оценивать результаты игры будет жюри. Начинаем игру с приветствия команд.

Команда «Зебра»

Мы команде «Светофорчик»

Шлем свой пламенный привет.

И от всей души желаем

Дать им правильный ответ.

Знать правила движения —

Большое достижение.

Команда «Светофорчик»

С вами мы сразимся,

Но просто не сдадимся,

Будем правила движенья

Выполнять без возраженья.

Пусть вам и нам сопутствует
удача.

Стать грамотными

пешеходами —

Вот наша задача.

И н с т р у к т о р. Команды поприветствовали друг друга. Можно начинать игру. Желаю вам успеха!

Проводятся эстафеты.

1. «Собери светофор» (дети должны быстро и правильно собрать модель светофора).

2. «Сигналы светофоров» (на зеленый сигнал участники шагают на месте, на желтый — хлопают в ладоши, на красный — стоят).

3. «Пройди по переходу» (перед каждой командой выкладываются «зебра», скамейка и тоннель. Дети поочередно проходят все переходы).

4. «Дорожные знаки» (дети по одному подбегают к столу, берут знак, возвращаются на место. 1-я команда берет знаки для пешеходов, 2-я для водителей).

А теперь блицвопросы.

♦ Какие бывают светофоры? (*Пешеходные и транспортные.*)

♦ Когда можно переходить улицу? (*На зеленый сигнал светофора.*)

♦ Что нужно сделать, если загорелся желтый свет, а вы не успели перейти дорогу? (*Подождать зеленого сигнала светофора.*)

♦ Какие бывают переходы? (*Подземные, наземные, надземные.*)

♦ Как правильно перейти улицу, если вы вышли из автобуса, трамвая, троллейбуса?

Продолжаем наши эстафеты.

1. «Извилистая дорога» (дети на самокатах, оббъезжая кегли, доезжают до знака «Запрещено» и возвращаются в свои команды).

2. «Авторалли» (дети поочередно передвигаются на маши-

нах, отталкиваясь ногами, возвращаются и передают машину следующему игроку).

3. «Транспорт и пешеходы» (мальчики — машины, девочки — пешеходы. По сигналу светофора выполняют необходимые действия.)

4. «Запрещается — разрешается» (ведущий задает вопросы, а дети отвечают: «разрешается» или «запрещается»):

- идти толпой по тротуару;
- перебегать улицу на красный свет светофора;
- переходить улицу на красный свет светофора;
- уступать место в транспорте старшим;

— обходить стоящий транспорт спереди;

— играть возле проезжей части;

— уважать правила дорожного движения.

Скажите, а теперь вы запомнили правила?

Дети отвечают.

Инструктор. Наш сегодняшний праздник подошел к концу. Вы все очень старались. Давайте послушаем, что скажет жюри.

Жюри подводит итоги. Организуется награждение и под звуки марша И. Дунаевского «Веселый ветер» участники возвращаются в группы.



Организация занятий по физической культуре с часто болеющими и ослабленными детьми

Бочарова Н.И.,

канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой здоровья ребенка Орловского государственного университета;

Третьякова Н.А.,

инструктор по физической культуре МДОУ № 17, г. Орел

По данным Института гигиены детей и подростков, удельный вес острых респираторных заболеваний (ОРЗ) среди всех острых заболеваний у детей составляет почти 90%. Это вызывает серьезные опасения, поскольку вирусные респираторные инфекции задерживают нормальное развитие растущего организма, зачастую приводят к серьезным осложнениям, нарушают социальные функции ребенка.

В то же время с этим можно бороться. Имеются данные, позволяющие говорить об эффективном воздействии систематических занятий оздоровительной физической культурой на развитие организма ребенка, в результате чего улучшается состояние здоровья. На наш взгляд, наиболее актуальна на данный момент проблема разработки методики индивидуально-дифференцированного подхода к ослабленным и часто болеющим

детям. В практике дошкольного воспитания данная задача реализуется двумя путями:

- открытие санаторных или специализированных групп для ЧБД, работающих по специальным программам;
- дифференциация требований к детям с учетом их уровня здоровья и физической подготовленности.

Второй путь более распространенный, но сложный в организации и требующий серьезного подхода к продумыванию методики проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми.

Осуществление индивидуально-дифференцированного подхода к ослабленным и часто болеющим детям должно заключаться не столько в ограничении нагрузок (физических, интеллектуальных), сколько в создании условий для оптимизации деятельности при обеспечении соответствия

затрачиваемых ребенком усилий психофизиологическим возможностям организма. Это достигается путем рациональной регламентации длительности, объема, интенсивности и содержания деятельности, созданием условий психологического комфорта для жизнедеятельности детей в условиях ДОУ и семьи.

Целесообразная организация любого вида деятельности ослабленных детей должна предусматривать свою, индивидуальную «зону ближайшего развития», что позволит им не оставаться длительное время на уровне сниженных требований, а постепенно совершенствоваться.

Анализ уровня физического развития показал, что среди детей с нарушениями в состоянии здоровья более половины — имеют низкий уровень двигательной активности; одна треть — отстают в развитии движений, особенно в таких видах, как бег, прыжки, метание и др. У таких детей значительно снижена общая выносливость, а также выносливость мышц спины и живота.

Дети, имеющие несущественные функциональные отклонения со стороны отдельных органов или физиологических систем, не освобождаются от физкультурных занятий без достаточных оснований и заключения врача. Однако нагрузки, связанные с выполнением ими упражнений высокой интенсивности, ограничиваются на определенное время.

Таким образом, *щадящий режим двигательных нагрузок* на начальном этапе работы по физическому воспитанию с ослабленными детьми состоит главным образом в том, что для них ограничиваются или исключаются упражнения, выполняющиеся в быстром темпе (скоростной бег, игры с элементами соревнования), а также двигательные действия, связанные с выполнением значительных силовых и статических нагрузок.

Опираясь на научные данные и результаты собственных исследований, в содержание двигательной деятельности часто болеющих и ослабленных детей включаем:

- общеразвивающие упражнения, активизирующие различные группы мышц и улучшающие кровоснабжение внутренних органов;

- упражнения, направленные на развитие и укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение вентиляционной способности легких (дыхательная гимнастика на занятиях, прогулках, утренней гимнастике);

- дозированный бег, ходьба со сменой темпа и направления, ходьба в чередовании с бегом, широко используемые для повышения функциональной работоспособности сердечно-сосудистой, бронхолегочной систем;

- упражнения, развивающие мышцы плечевого пояса, туловища, осуществляющие коррекцию опорно-двигательного ап-

парата, способствующие укреплению дыхательной мускулатуры, мышц диафрагмы;

— упражнения с различными предметами — гимнастическими палками, мячами разных размеров, обручами;

— упражнения, выполняемые у гимнастической («шведской стенки») лестницы, с использованием тренажеров и оздоровительно-реабилитационного и физкультурного оборудования фирмы «Аконит»;

— упражнения, улучшающие местное крово- и лимфообращение и повышающие физические и физиологические возможности детей (приседания, ходьба на согнутых ногах, бег на месте, медленный бег по пересеченной местности и др.);

— оздоровительный бег по территории участка детского сада (в средне-медленном темпе, со скоростью 1,2—1,5 м/с) по индивидуально разработанным маршрутам (различной продолжительности, сложности);

— упражнения на мышечное и психическое расслабление, регулярно проводимые после достаточно интенсивных (адекватных возможностям ребенка) физических нагрузок;

— утреннюю гимнастику, подвижные игры (ежедневно), минимум одно физкультурное занятие в неделю на прогулке, интенсивную прогулку или динамический час (2 раза в неделю);

— занятия по познавательному развитию в динамическом режиме

с учетом динамики работоспособности ослабленных детей.

В ряде случаев первопричиной возникновения некоторых соматических заболеваний оказываются нарушения со стороны нервной системы у часто болеющих детей. Поэтому чем раньше начинается осуществляться комплекс психогигиенических мероприятий, тем более эффективными будут результаты всей оздоровительной работы. Крайне важно создать в коллективе спокойную обстановку, атмосферу доброжелательности и психологического комфорта, что обеспечивает благоприятное функциональное состояние нервной системы дошкольника. Только на фоне положительного настроения и душевного равновесия ребенка можно рассчитывать на нормализацию его функционального состояния и психологического статуса в запланированные сроки.

Как показали исследования, немаловажную роль в решении вышеназванной задачи играет *цвето- и светотерапия*. Для регулирования психо-эмоционального состояния часто болеющих и ослабленных детей широко используем следующие ее приемы:

— *«радужный» коридор* — проходная комната (1 м 50 см × 6 м), соединяющая физкультурный зал с общим коридором детского сада, в покраске которой использовано семь цветов радуги (полосы шириной 50 см, идущие снизу вверх). Во время

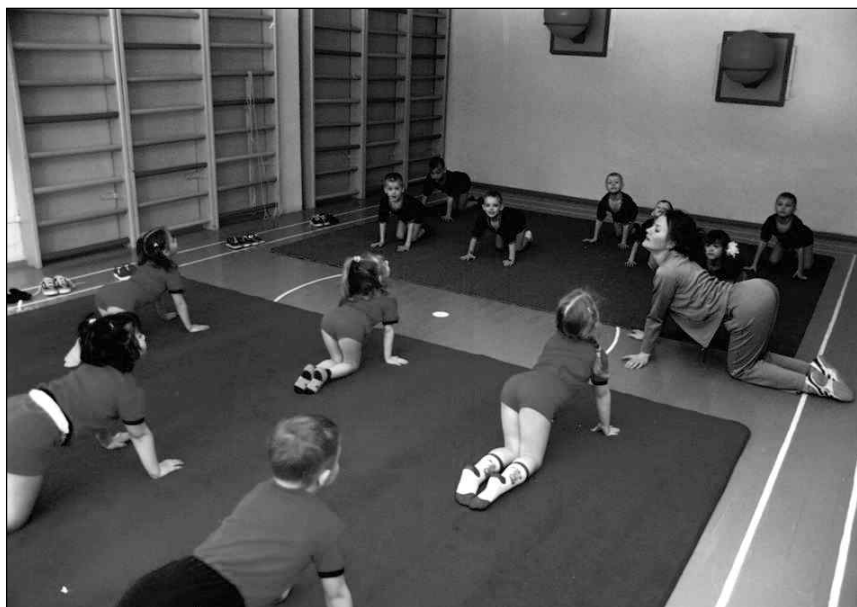
движения в зал по «радужному коридору» (от «холодных» к «теплым» тонам) у детей появляется бодрое приподнятое настроение, создается эмоционально-положительный настрой на занятие физкультурой. При возвращении с занятия и ходьбе по коридору в обратном направлении (от «теплых» к «холодным» тонам) у детей постепенно ослабевает психическое и физическое возбуждение;

— «сухой дождь», изготовленный из атласных лент семи цветов радуги, закрепленных под потолком на специальном держателе. В процессе физкультурного занятия в ходе выполнения перестроений (после вводной части, ОРУ, основных видов движений (2—3 раза) ослабленным детям предлагается прой-

ти через «сухой дождь» от синих к красным лентам. После подвижной игры — в обратном направлении;

— «цветные островки» — индивидуальные коврики (60 см × 1 м 20 см) «холодных» (синего) и «теплых» (желтого) тонов. Гимнастические упражнения в основной части занятия выполняются на «теплых» островках, релаксационные движения — в конце занятия на «холодных»;

— «цветная поляна» — два ковра (каждый 3 × 4 м) зеленого и красного цвета для групповых занятий с детьми. Терапевтический эффект цвета в этом и других вышеописанных случаях заключается в регулировании психо-эмоционального состояния детей в соответствии с психофизическими возможностями



и динамикой работоспособности ослабленного ребенка.

Цветотерапевтический эффект используется и при *подборе спортивных костюмов детей*. Замечено, что дети ослабленные, с пониженным уровнем двигательной активности и нестабильным эмоциональным состоянием, более комфортно себя чувствуют в одежде ярких нарядных оттенков. Поэтому нами приобретены комплекты из спортивной майки и трусов красного цвета. Детям же возбудимым, с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью, предлагаем комплект синего и зеленого цвета.

Повышению двигательной активности (ДА) ослабленных детей способствует и *световое сопровождение* организованной двигательной деятельности. Яркий пучок света, направленный на зону движения (это может быть площадка, ограниченная «цветным островком» или «цветной поляной») побуждает детей к более динамичной ДА. Длительность горения светового пучка или отдельной сигнальной лампочки с реле времени определяет продолжительность выполнения физического упражнения.

Интенсивность выполнения упражнений можно регулировать правильно подобранным *музыкальным сопровождением*. Его средний темп обеспечивает оптимальную физическую нагрузку детей и адекватный

тренировочный эффект, необходимый для развития работоспособности и общей выносливости детей.

Совокупность положительных изменений в состоянии здоровья и развитии ребенка на протяжении года (по общепринятым критериям) позволяет считать, что использованный комплекс коррекционно-оздоровительных средств в сочетании с реализацией гигиенических мероприятий, выполнением рационального режима дня, был достаточно эффективным.

Далее предлагается конспект физкультурного занятия оздоровительной направленности.

Конспект физкультурного занятия тренировочного типа для детей старшей группы

(дифференцированный подход к детям с учетом уровня здоровья)

Задачи:

- закреплять навыки лазания различными способами;
- развивать функцию равновесия при выполнении стандартных (ходьба по гимнастической скамейке) и нестандартных (ходьба на ходулях) упражнений;
- тренировать дыхательную мускулатуру;
- развивать ловкость и общую выносливость.

Предварительная работа: поделить детей на две подгруппы: первая — ослабленные и ЧБД — в красных футболках; вторая — здоровые дети в синих футболках.

Оборудование: две гимнастические скамейки, пять гимнастических палок (из них две длиной 180 см, и три — 100 см), две дуги, четыре конуса, по десять

кирпичиков и обручей, три пары «ходунков», маленькие мячи (диаметр 8 см) по количеству детей, корзина для мячей, четыре кегли.

Таблица

№ п/п	Название упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания	Примечания
1	2	3	4	5
I	Вводная часть		Здравствуйте!	
1	Построение в одну шеренгу, в одну колонну		В одну шеренгу стройся. Направо. <i>(Проверить осанку и равнение)</i>	
2	Ходьба обычная	10 с	За направляющим в обход по залу шагом марш!	
3	Ходьба с выполнением махов руками назад	20 с	Руки прямые, спину держать прямо	
4	Руки с мячом вверх		Раздача мячей. Руки поднять вверх, мяч держим двумя руками, тянемся за руками	
5	Упражнение на расслабление мышц рук		Поочередно потряхиваем правой (левой) расслабленной рукой. <i>(Слова воспитателя, сопровождающие это упражнение, направлены на то, чтобы вызвать мышечное ощущение расслабления в конечностях: «стряхнули воду с рук»)</i>	
6	Ходьба на носках	50 с		
7	Ходьба на пятках, руки с мячом за спиной	50 с	Руки за спиной с мячом, ходьба на пятках. Спину держим прямо, голову поднять	
8	Ходьба на согнутых ногах (гуськом), мяч в обеих руках за спиной	0,5 круга	Руки за спиной, мяч в обеих руках, смотрим перед собой	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
9	Упражнение на расслабление мышц ног		Поочередно потряхиваем правой (левой) расслабленной ногой. (Слова воспитателя, сопровождающие это упражнение, направлены на то, чтобы вызвать мышечное ощущение расслабления в конечностях: «страхнули снег с ботинка»)	
10	Передача мяча из левой руки в правую перед собой и за спиной по ходу движения	1 круг	Мяч передаем прямыми руками впереди и сзади, плечи расправить, голову поднять. 1 — передают мяч перед собой — выдох; 2 — за спиной — вдох	
11	Передача мяча под коленом по ходу движения. 1 — под правой ногой, 2 — под левой	1 круг	Спину держим прямо, ногу поднять выше и передать мяч под коленом	
12	Оздоровительный бег	С учетом уровня здоровья	До 2 мин — 2-я группа (здоровые дети); до 1 мин — 1-я группа (ЧБД и ослабленные)	
13	Дыхательная гимнастика «Поезд»	1 мин	Дети идут мелкими шагами по кругу, произносят: «гу-гу-гу». Останавливаются, произносят звук [ш]. Руки согнуты и имитируют «колесики» поезда	Возвращают мячи в бочку
II	Основная часть		Оборудование заранее расставлено по краю разметки. Задания выполняются по кругу фронтально	В начале идут дети в синих футболках, затем — в красных
1	Пролезание в обруч	3 раза	«Туннель». 1-я группа — 5 обручей; 2-я группа — 4 обруча	Воспитатель страхует

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
2	Ходьба по гимнастической скамейке	3 раза	«Мостик». 1-я группа — прыгнуть; 2-я группа — сойти. Руки в стороны, спина прямая, пройти по мостику	
3	«Подлезь и забрось». Подлезание под перекладину и бросание мяча в горизонтальную цель (обруч)	3 раза	Подползти под перекладину, взять мяч и бросить в обруч	
4	«Ходунки». Ходьба на «ходунках» между кеглями	3 раза	1-я группа — сокращается расстояние между кеглями (60 см) и удлиняется полоса препятствий (до 5 м); 2-я группа — соответственно 75 см и 3,5—4 м	Инструктор следит за выполнением третьего и четвертого заданий
5	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (4 обруча)	3 раза	Для 1-й группы обручи размещаются на расстоянии 20—25 см друг от друга; для 2-й группы — вплотную друг к другу	
6	Упражнение на расслабление мышц ног	3—4 раза	Поочередное потряхивание ног: «страхнем снег с ботинок»	
7	«Обезьянки». Лазание по гимнастической лестнице, перелезание с пролета на пролет	3 раза	1-я группа — лазание по лестнице, перелезание, спуск; 2-я группа — залезание и спуск. Исключается перелезание с пролета на другой пролет	Воспитатель страхует
8	Упражнения на расслабление мышц рук	6—7 с	«Страхнем водичку с кистей» — наклониться вперед, опустить руки (как плети) и произвести свободное встряхивание и болтание руками	

Окончание табл.

1	2	3	4	5
9	«Ступеньки». Подлезание под дугу, перепрыгивание через перекладину (15—20 см)	3 раза	Руки на коленях, боком подлезть под дугу. Затем перепрыгнуть через перекладину на двух ногах. «Красные» — перешагнуть через перекладину. <i>(При выполнении упражнений используется поточно-круговой способ организации детей. Полосу препятствий проходят 3 раза. Затем дети самостоятельно по указанию инструктора убирают оборудование)</i>	По ходу выполнения движений используется обучающая оценка
10	Подвижная игра «Вокруг обруча»	3—4 раза	Пока звучит музыка, дети бегают, музыка стихает — строятся вокруг своих обручей. Дети 1-й группы бегают по большому кругу (по периметру зала); 2-й группы — по центру зала между обручами	
III	Заключительная часть		Проведем гимнастику и упражнения	
1	Дыхательная гимнастика «Партизаны»	До 30 с	Вдох и выдох через нос. На выдохе произносить с закрытым ртом звук [м]. Вдох делать на 2 шага, выдох на 4—6 шагов	
2	Упражнение на расслабление «Шалтай-Болтай»	2—3 раза	Повернуть туловище влево-вправо, руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклонить корпус вниз. Молодцы! Занятие закончено. Направо, за направляющим в группу шагом марш	

Сотрудничество семьи и детского сада в приобщении детей к здоровому образу жизни

Осокина Г.И.,

*воспитатель по физической культуре ГОУ
д/с комбинированного вида № 773,
Москва*

Главная задача педагогов детского сада и родителей в работе по приобщению детей к здоровому образу жизни — формировать разумное отношение к своему организму, учить вести здоровый образ жизни с раннего детства, владеть необходимыми санитарно-гигиеническими навыками. Родители должны поддерживать в домашних условиях принципы формирования здорового образа жизни в оптимальном сочетании со всеми здоровьесберегающими мероприятиями, проводимыми в детском саду.

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране. Поэтому в центре работы по воспитанию здорового ребенка и приобщения его к здоровому образу жизни должны быть семья и детский сад — основные социальные структуры, определяющие уровень здоровья ребенка.

В Концепции дошкольного воспитания подчеркивается: «Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Однако дошкольник не эстафета, которую передает семья в руки педагогов. Здесь важен не принцип параллельности, а принцип взаимопроникновения двух социальных институтов <>. Важнейшим условием преемственнос-

ти является установление доверительного делового контакта между семьей и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов».

Ни одна физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если не реализуется совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое сообщество (дети — родители — педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей, интересов прав и обязанностей каждого участника.

Таким образом, совместная работа образовательного учреждения и семьи по воспитанию здорового ребенка и приобщению его к здоровому образу жизни строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику.

1. Соблюдение единства, которое достигается, если цели и задачи воспитания здорового ребенка и приобщения его к здоровому образу жизни хорошо понятны не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

2. Систематичность и последовательность работы (в соот-

ветствии с ежегодным планом) в течение всего пребывания ребенка в образовательном учреждении.

3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей. Укрепление авторитета педагога в семье и родителей — в детском саду.

В соответствии с этими положениями система работы с семьей включает:

- ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
- участие в составлении программ оздоровления детей;
- ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
- целенаправленную санитарно-просветительскую работу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания и т.д.;
- обучение конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, закаливанию, дыхательной гимнастике т.д.);
- ознакомление с лечебно-профилактическими мероприя-

тиями, проводимыми в детском саду.

На начальном этапе работы родителям нужно показать физкультурный зал, спортивную площадку и другие помещения, в которых проводятся здоровьесберегающие занятия, познакомить с режимом дня в детском саду, дать возможные варианты режима дня дома, в выходные дни.

В этих целях используются следующие формы сотрудничества детского сада и семьи:

- работа «Семейного клуба»;
- родительские собрания;
- групповые и индивидуальные консультации;
- беседы;

- открытые просмотры;
- наглядная информация;
- анкетирование;
- совместное проведение праздников и досугов;
- дни здоровья, спортивные и здоровьесберегающие акции;
- дни открытых дверей;
- объединенный совет педагогов и родителей.

Работа планируется на учебный год с конкретизацией мероприятий на каждый месяц.

Одной из самых эффективных форм работы с родителями, на наш взгляд, являются занятия в семейных клубах. Эта работа может планироваться по-разному.

Работа семейного клуба

ОКТАБРЬ

Обеспечение безопасности жизнедеятельности детей — одна из основных задач детского сада и семьи.

НОЯБРЬ

«Движение — это жизнь». Пути активизации двигательной активности детей с учетом их индивидуальных особенностей и состояния здоровья.

ДЕКАБРЬ

«Играем вместе». Игра — фактор развития двигательной активности детей и улучшения положительного эмоционального настроения.

ЯНВАРЬ

К здоровью без лекарств!

ФЕВРАЛЬ

Правильное питание — залог здоровья!

МАРТ

Спорт и дошкольник.

АПРЕЛЬ

Использование нестандартного оборудования на занятиях по физической культуре (открытое занятие).

МАЙ

Итоги работы «Семейного клуба».

Очень важные и часто интересные родителей темы: «Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата», «Чрезмерный вес ребенка — угроза здоровью» всегда вызывают живой отклик.

Анкетирование часто используется в работе с родителями. Темы анкет могут быть разнообразными и зависят от задач, которые в данный момент решаются при работе с детьми по физическому воспитанию.

Приводим такой пример анкеты.

О здоровье всерьез

1. Причины болезни (укажите и добавьте свои):

- недостаточное физическое воспитание ребенка в детском саду;
- недостаточное физическое воспитание в семье;
- наследственность, предрасположенность.

2. Знаете ли вы физические показатели (укажите их), по которым можно следить за правильным развитием Вашего ребенка?

3. На что, на Ваш взгляд, семья и детский сад должны обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребенка (расположите ответы по мере значимости):

- соблюдение режима;
- рациональное, калорийное питание;
- полноценный сон;
- достаточное пребывание на свежем воздухе;

- здоровая гигиеническая среда;
- благоприятная психологическая атмосфера;
- наличие спортивных и детских площадок;
- физкультурные занятия;
- закаливающие мероприятия.

4. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребенка (отметьте главное):

- облегченная форма одежды на прогулке;
- облегченная одежда в группе;
- обливание ног водой контрастной температуры;
- хождение босиком;
- систематическое проветривание группы;
- прогулка в любую погоду;
- полоскание горла водой комнатной температуры;
- умывание лица, шеи, рук до локтей водой комнатной температуры.

5. Знаете ли Вы, как укреплять здоровье ребенка дома? (Укажите, какие приемы используете.)

6. Нужна ли Вам помощь детского сада? (Конкретизируйте по возможности.)

Одной из интереснейших и ярких форм совместной работы мы считаем спортивные праздники: «Мама, папа и я — спортивная семья», «Вместе со спортом». Это очень веселое, эмоциональное действо, в котором активное участие принимают дети, родители и весь коллектив детского сада.

Физкультурный досуг «Мама, папа и я — спортивная семья» (для детей старших групп)

Торжественный вход.

Ведущий. Дорогие гости! Дорогие ребята! Мы рады вас приветствовать! И хотя вам придется сегодня пройти много не легких, но интересных испытаний, чтобы показать свою смекалку и знания, мы желаем вам преодолеть их с радостью и улыбкой! Сегодня в нашем соревновании участвуют две команды.

Все участники, подтянитесь,
Все смотрите на меня,
Повторим со мною вместе
Клятвы добрые слова:
Клянемся дружными мы быть.

Дети. Клянемся!

Ведущий. И слезы горькие не лить.

Дети. Клянемся!

Ведущий. С улыбкой трудности встречать.

Дети. Клянемся!

Ведущий. Все смело преодолевать.

Дети. Клянемся!

Ведущий. Прошу капитанов команд подойти для приветствия.

Команда «Москвичи»

Москвичи, мы москвичи —
Все в команде силачи,
Будем прыгать мы и бегать,
И плясать, и танцевать,
Нам похлопайте в ладоши,
Чтобы нам не отставать!

Команда «Звездочки
Москвы»

Мы — спортивные ребята,
Звездочки Москвы,
На спортивном небосклоне
Пока мы не видны.
Будем спортом заниматься,
Надо только постараться,
Будем ловкими расти,
Станем звездами Москвы.

Ведущий представляет членов жюри.

Ведущий. Что ж, неплохо для разминки.

А сейчас — задание:
Начинаем покомандно
Мы соревнования!

Проводятся эстафеты

1. «Прокати мяч» (родитель вместе с ребенком).

2. «Кто дольше прокрутит обруч» (для родителей).

3. «Кто дольше прокрутит обруч» (для детей).

4. «Перепрыгни и беги» (для родителей и детей).

5. Игровое интеллектуальное задание.

Команда «Москвичи»

В какое время года бывает вьюга?

Что делают из муки?

Москва — это город или страна?

Песок сыплют, а воду ...?

Стул можно сломать, а чашку ...?

Какое время года наступает после зимы?

Назовите последний месяц весны?

Кто из животных вторым прибежал к теремку?

Где живет маленький кенгуру?

Сколько нот в музыке?

Команда «Звездочки Москвы»

В какое время бывает капель?

В какой стране вы живете?

Какие страны вы еще знаете?

Сено косят, а волосы ...?

Котлеты жарят, а суп ...?

Назовите первый месяц осени?

Толстокожее животное — его вытянул из болота Айболит?

Сколько человек тянули репку?

Кто сломал теремок?

Что делают из молока?

6. «Попрыгай на мяче» (для детей).

7. «Кто больше соберет пред-

метов одного цвета» (между командами).

8. «Перенеси предметы» (для родителей и детей).

9. «Бег вдвоем» (двое взрослых несут на руках ребенка).

10. «Чья тачка быстрее?» (родители за ноги везут ребенка вперед).

11. «Дуэль» (загадывание загадок между командами).

12. «Кто быстрее наполнит ведро водой» (между командами).

Подведение итогов соревнований. Музыкальный танец «Разноцветная игра».

Награждение победителей, совместное чаепитие.

Используя все перечисленные формы сотрудничества, мы не только приобщаем детей к здоровому образу жизни, развиваем физические качества и навыки, но и способствуем самореализации каждого и взаимообогащению всех.



Издательство «ТЦ СФЕРА» представляет книгу ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ В ДОУ

Автор — Банникова Л.П.

Обложка, 48 с. Формат 60х90/16

В Программе представлено состояние проблемы здоровья детей, воспитывающихся в ДОУ. Описаны условия пребывания их и особенности организации воспитательно-образовательной работы, показана корреляционная связь основных факторов риска с заболеваемостью детей. Даны основные положения концепции профилактических и оздоровительных технологий в ДОУ и семье, программы оздоровления физического и психического состояния детей. Определены задачи и методы медицинского контроля за оздоровлением детей.

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

или закажите в Интернет-магазине: www.tc-sfera.ru

Не забудьте разборчиво написать свой индекс и обратный адрес.

Преемственность в проведении физкультурных занятий в детском саду и начальной школе

Прищепа С.С.,

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

Состояние здоровья подрастающего поколения в настоящее время вызывает особую озабоченность в государстве и обществе. На современном этапе развития системы дошкольного и школьного образования физкультурно-оздоровительное направление становится все более значимым.

В настоящее время в нашей стране преемственность в воспитании и образовании ребенка обеспечена только на концептуальном уровне. В 2003 г. Федеральным координационным советом по общему образованию Министерства РФ утверждена концепция содержания непрерывного образования [3]. Реализуя идею непрерывности дошкольного и начального школьного образования, концепция позволяет говорить о преемственности в целях и задачах, содержании, методах организации работы с детьми в ДОУ и начальной школе.

Проанализируем данный аспект на примере организации и проведения физкультурных занятий в детском саду и школе. На каждом занятии или уроке решается, как правило, комплекс задач: образовательных, оздоровительных, воспитательных. Большой акцент в начальной школе ставится на решении образовательных задач: овладение движениями, формирование элементарных представлений о физической культуре и здоровом образе жизни. Внимание уделяется воспитанию нравственных и волевых качеств — дисциплинированности, доброжелательности, честности, отзывчивости, смелости, развитию психических процессов. В подготовительной к школе группе в ДОУ делается акцент на едином комплексе задач. Всю работу по физическому воспитанию необходимо организовывать так, чтобы сформировать у детей потреб-

ность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля [4, 83].

Практика показывает, что многие учителя физической культуры оказываются неподготовленными к работе с младшими школьниками, поскольку не владеют методикой, основанной на игровых приемах, плохо ориентируются в психофизиологических особенностях детей данного возраста. В свою очередь, по мнению Р.И. Амарян, В.А. Муравьева, «некоторые педагоги-дошкольники продолжают ориентироваться на формально-вербальные и информационные способы обучения, которые культивируют бездумное послушание, подражание, слепое следование образцам, недооценивая значение игровой деятельности, замещая ее “школьными” образовательными технологиями» [6].

И учителям физической культуры и инструкторам по физической культуре важно опираться **на идеи и принципы гуманистической педагогики**, основанные на субъект-субъектных отношениях, позволяющих строить общение педагога с детьми на доверительной основе. Эффективность процесса обучения и развития детей зависит от умения педагога регулировать физические нагрузки и владе-

ния им педагогическими методами и приемами.

С целью обучения детей движению в практике работы со старшими дошкольниками и первоклассниками необходимо использовать такие **педагогические методы и приемы**, как:

— *словесные*: объяснения, пояснения, вопросы, команды, распоряжения, сигналы, словесная инструкция, считалки;

— *наглядные*: схематическое изображение движения, упражнения;

— *практические*:

игры (имитация, подражание), направленные на раскрытие детей, развитие выразительности движения; соревнования;

игровые задания, направленные на освоение терминов общеразвивающих упражнений («Повтори-ка», «Придумай и назови фигуру»), освоение основных видов движения («Светофор»), построения;

творческие задания, способствующие развитию двигательного творчества, воображения (придумать упражнение из определенного исходного положения, новое правило в подвижной игре и т.д.);

проблемное обучение (игровое экспериментирование), способствующее развитию познавательной активности детей («добраться до скамеек, но не бегом», «перебраться на другую сторону зала, используя снаряды» и т.д.).

Данные педагогические методы позволяют раскрепостить детей, почувствовать радость от совершаемых движений, помогают проявить инициативу, учат мыслить самостоятельно. А это, в свою очередь, будет способствовать более быстрой адаптации старших дошкольников к школьному обучению.

В начальной школе, когда ученики начнут уверенно выполнять физические упражнения, вариативные задания уступят место игровому и соревновательному методам.

В исследовании И.М. Воротилкиной (1998) определена **последовательность применения методических приемов**, которая будет способствовать формированию самостоятельности и активности [2]. На *первом этапе* (ознакомление с движением) предлагается использовать показ упражнения, объяснение, которое позволяет ребенку понять, зачем выполнять это упражнение, какие мышцы оно развивает, демонстрировать схематичное изображение упражнения на карточке. На *втором этапе* (закрепление движения) предлагается задавать детям следующие типы вопросов:

— репродуктивно-мнемические («Как называется упражнение?»);

— репродуктивно-познавательные («С какой целью выполнять упражнение?»);

— продуктивно-познаватель-

ные («Почему это упражнение развивает силу?»);

— самостоятельный поиск способа выполнения упражнения («Каким способом надо прыгнуть?»).

На *третьем этапе* предложить детям по названию упражнения описать его, придумать новое упражнение с данным исходным положением, самостоятельно объяснить. На *четвертом этапе* — придумать варианты знакомых упражнений и подвижных игр.

Важно, чтобы ребенок не просто копировал действия инструктора по физической культуре или учителя, а выполнял движения сознательно. Эффективность выполняемого движения будет зависеть не только от количества повторения, но и от умения ребенка анализировать выполняемое действие. Для обучения в школе очень важно уже в подготовительной к школе группе уделить внимание формированию у детей умения анализировать двигательные действия (табл. 1).

И в ДОУ, и в начальной школе проводятся три занятия по физической культуре в неделю. В зависимости от *содержания физкультурного занятия* Н. Полтавцева выделяет сюжетный, игровой и контрольный типы, а также занятия-походы [8]. На сегодняшний день в практике работы инструкторов дошкольных учреждений и учителей физкультуры в начальной школе

Таблица 1

Элементы для анализа	Педагогические приемы
Основные элементы движения до начала его выполнения	Отметить основные этапы движения: «Что надо сделать, чтобы прыгнуть далеко?», «Каким способом надо пролезть, чтобы не задеть колокольчик?»
Особенности движений другого ребенка	Проследить за выполнением движений сверстника и отметить, что в нем было правильно и что неправильно: «Как выполнил прыжок Дима? Что он сделал правильно? В чем его ошибка?»
Особенности выполняемых движений (самоанализ)	Сопоставить выполненное упражнение с образцом, показом воспитателя: «Как ты бросил мячик вдаль?»

получили распространение разнообразные типы физкультурных занятий (табл. 2).

Обучение детей основным движениям, спортивным упражнениям и элементам спортивных игр осуществляется на занятиях традиционного типа. Закрепление и совершенствование движений — на физкультурных занятиях сюжетного и игрового типа, занятиях-походах. Уровень усвоения материала определяется на занятиях контрольного типа.

В зависимости от используемых методов работы различают **три типа физкультурных занятий**:

- преимущественно с новым программным материалом;
- в ходе которых повторяются и закрепляются знакомые детям физические упражнения;
- занятия смешанного типа, на которых разучиваются физические упражнения, закрепляются и повторяются другие.

Рассмотрим подробнее содержание традиционного классического физкультурного занятия. Занятие в подготовительной к школе группе **состоит из трех частей** (по Т.И. Осокиной): вводной, основной, заключительной.

Цель вводной части заключается в осуществлении физиоло-

Таблица 2

Типы организации физкультурных занятий	
Подготовительная к школе группа	1 класс
1. Традиционный. 2. Сюжетный. 3. Игровой. 4. Занятия-походы. 5. Контрольный	1. Традиционный. 2. Контрольный

гической и психологической подготовки детского организма к физической нагрузке. В содержание этой части традиционно включаются: построения и перестроения, ходьба и бег с разным исходным положением ног (на носках, пятках и т.д.), изменением исходного положения рук (к плечам, вниз, за головой и т.д.). Для развития ловкости у детей важно изменять направление движения (ходьба и бег со сменой направления), вариации ходьбы и бега (змейкой вокруг кубиков, по диагонали, разметкам, со сменой ведущего, в паре).

Цель основной части сводится к формированию, совершенствованию у детей двигательных умений и навыков. Для проведения общеразвивающих упражнений детей можно построить в 2—3 колонны (если небольшая группа, то по диагонали или в круг). Для выполнения уже знакомых упражнений — в две шеренги напротив друг друга боком к педагогу или в две шеренги напротив друг друга (одна шеренга спиной к педагогу); использовать разнообразный физкультурный инвентарь: мячи, обручи, гимнастические палки, косички, детские гантели и т.д.; предлагать выполнять упражнения в паре, как без предметов, так и с предметами (мячом, обручем, гимнастической палкой и др.), упражнения в подгруппе (с длинной веревкой, шестом и др.).

Практика работы инструкторов показывает, что количество упражнений и их дозировка часто нарушается. Так, вместо традиционных 6—10 упражнений (с повтором 6—8 раз) детям предлагается 13—15 упражнений. Это объясняется тем, что многие инструкторы в ДОУ используют в своей работе технологию К.К. Утробинной «Занимательная физкультура в детском саду». В разработанных автором конспектах занятий количество общеразвивающих упражнений увеличено, а дозировка снижена до 4 раз. В результате не наблюдается тренирующего эффекта и нарушается техника освоения детьми упражнения.

Недостаточно часто в практике работы инструктора по физической культуре используют **парные упражнения** — совместные действия двух детей, как с предметами, так и без них. Зачастую специалисты *не акцентируют внимание на технике освоения детьми упражнений*, а именно трех основных этапах: разучивание, закрепление и совершенствование упражнений. На этапе совершенствования можно изменять темп выполнения упражнения, увеличивать амплитуду движения, использовать музыкальное сопровождение, речитативы и др. Иногда допускаются нарушения, когда специалист при составлении комплекса ОРУ не придерживается анатомического принципа.

Первая группа упражнений всегда направлена на развитие и укрепление мышц плечевого пояса и рук. Как отмечает Э.Я. Степаненкова, важную роль в этой группе играют упражнения для мышц лица, глаз, пальцев и кистей рук [8]. *Вторую группу* представляют упражнения для туловища и укрепления мышц спины, *третью* — упражнения для укрепления мышц стопы и ног.

Инструктору по физической культуре необходимо помнить и о здоровьесберегающей направленности общеразвивающих упражнений.

Необходимо использовать разные исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений (стоя, сидя, лежа на животе и на спине). Положение лежа помогает разгрузить и позвоночник и стопы. По мнению Э.Я. Степаненковой, такие упражнения, как стояние у стены, выполнение упражнения из исходного положения на четвереньках; с предметами (палкой, обручем, шестом) направлены на формирование правильной осанки. Исключить упражнения, связанные с переразгибанием позвоночника в шейном и поясничном отделах в передне-заднем направлении (наклон головы, туловища вперед, назад). Упражнения, связанные с наклонами, должны выполняться с соблюдением фронтальной, сагиттальной и горизонтальной плоскостей (избе-

гать указаний: «Глубже наклон!»).

Важно следить за дыханием ребенка. Избегать исходных положений, в которых возможна задержка дыхания и натуживание в целях исключения гипоксии мозга.

Для профилактики плоскостопия завершить комплекс физических упражнений можно с использованием самомассажа ног: ходьба по гимнастической палке, прокатывание палки и др.

Цель основной части физкультурного занятия заключается в том, чтобы сформировать у детей определенные двигательные умения и навыки.

Поиск инновационных способов проведения физкультурных занятий заставлял педагогов на протяжении нескольких лет акцентировать внимание на подборе сюжета занятия, стихов и речитативов, сопровождающих движение детей, изготовлении специального оборудования, тем самым, снижая важность обучения детей технике движения.

Подбирать основные движения для занятия необходимо с учетом трех основных принципов. *Функциональный принцип* позволяет выделить те, которые будут разучены на занятии, и те упражнения, которые следует повторить; анатомический — подобрать основные движения в соответствии с воздействием на разные части тела ребенка;

физиологический — чередовать упражнения по степени их интенсивности: малой (ходьба, удержание равновесия), средней (различные виды метания, ползание), большой (прыжки, бег, лазание).

Эффективность процесса обучения зависит от умения педагога применять в каждой части занятия рациональные способы организации детей. В методике физического воспитания дошкольников выделены поточный, фронтальный, подгрупповой, индивидуальный способы организации детей на физкультурном занятии. Применение их зависит от характера задач занятия, его типа.

В последнее время на занятиях, в ходе которых повторяются и закрепляются знакомые детям физические упражнения, применяется такой способ организации детей, как круговая тренировка. Цель его, по мнению Э.Я. Степаненковой, состоит в достижении оздоровительного эффекта от упражнений, повышении работоспособности организма [8]. Необходимость применения круговой тренировки в физическом воспитании детей была обоснована в результате педагогического эксперимента, проведенного С.Б. Шармановой, А.И. Федоровым, Е.А. Череповым. Практические наработки свидетельствуют о том, что в процессе круговой тренировки комплексно и во взаимосвязи решаются

различные оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Данный способ закрепляет и совершенствует двигательные навыки и развивает физические качества. Количество станций может составлять от 6 до 8, площадь каждой станции определяется задачами занятия и количеством инвентаря [10].

По официальным данным, в школу из ДОУ, как правило, приходят дети с плохой усидчивостью, быстрой утомляемостью, низким уровнем сформированности координационных способностей и крупной моторики. В связи с этим, на физкультурных занятиях в подготовительной к школе группе важно уделять внимание развитию **координации движения**. Для этого необходимо использовать игровые упражнения и подвижные игры с мячом.

Например эффективны упражнения из «школы мяча»:

- индивидуальная работа ребенка с мячом: подбрасывание, ловля с отскоком, хлопок, отбивание рукой, кулачком, ребром ладони и т.д.;
- перебрасывание в паре мяча: двумя руками снизу, от груди, сверху, в движении.

Мячи должны быть разного вида (резиновые, набивные, теннисные, волейбольные, массажные), и диаметра: малые (4—5 см), средние (10—15 см), большие (20—25 см). Таким образом, развиваются все группы

мышц, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кисти.

Особо хочется отметить обязательное включение в занятия движений со сложной координацией — лазание по наклонным и вертикальным лестницам, как одноименным, так и разноименным способом; переход с пролета на пролет гимнастической стенки, с подъемом и опусканием по диагонали. Многим детям освоение дается с большим трудом. Развитию координации движения также способствуют разные виды ходьбы и бега между предметами.

В конце основной части занятия традиционно проводится подвижная игра. В подготовительной к школе группе особенно велико их значение для закрепления и совершенствования основных движений. Дети в этом возрасте должны научиться самостоятельно организовывать и проводить игры. Инструктор лишь помогает выбрать игру, изложить правила, распределить роли, подвести итоги. Важно уделять внимание развитию у детей быстрой реакции на сигнал:

- словесный («По местам!» или «Раз, два, три — беги!»);
- звуковой (бубен, колокольчик, свисток);
- наглядный (демонстрация карточки, взмах платочка).

Особый акцент необходимо сделать на развитие игрового

творчества, вариативность игр посредством:

- изменения способа выбора водящего в игре (считалка, зачин, скороговорка, передача платочка, кручение кегли и т.д.);
- сигнала;
- места водящего: пространственное положение — у стены, в углу, в середине зала и т.д.; стоя, сидя на стуле, на полу, лицом или спиной к игрокам, сгруппировавшись и т.д.;
- усложнения движений водящего (пролезание под дугу, перепрыгивание «канавки» и т.д.) и игроков (подлезание под веревку, обхождение кеглей, перепрыгивание «лужи» и т.д.);
- увеличение количества водящих (двое, трое).

Цель заключительной части занятия сводится к восстановлению дыхания, профилактике плоскостопия, раскрепощению детей. В содержание этой части могут быть включены:

- традиционные малоподвижные игры («Найди и промолчи», «Кто тише?»);
- игровые задания, направленные на развитие творчества (изобразить обитателя леса, циркового артиста);
- спокойная ходьба, направленная на восстановление дыхания;
- упражнения для формирования правильной осанки: стрейтчинговые упражнения, на-

правленные на увеличение эластичности мышц и связок, повышение сократительной способности мышц («Высокие горы», «Морская звезда»);
— упражнения для укрепления мышц стопы (из положения сидя без предметов, с предметами: мячом, кеглями) или релаксационные упражнения («Шалтай-Болтай», «Пылесос и пылинки» и др.).

Результативность занятия будет зависеть от того, насколько правильно инструктор по физической культуре или учитель по физкультуре осуществляют индивидуально-дифференцированный подход к детям и соблюдают санитарные нормы и технику безопасности.

В качестве временного (примерного) требования к содержанию и методам воспитания и обучения в ДОУ отмечается необходимость реализации воспитателями индивидуального подхода к детям на физкультурных занятиях, а именно:

- формирование подгрупп детей на основе состояния их здоровья и уровня физического развития, функционального состояния в соответствии с медицинскими показателями;
- внимательное наблюдение за самочувствием каждого ребенка на занятиях, его реакцией на нагрузку, новые упражнения;
- варьирование нагрузки и содержания занятий в соответ-

ствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка;

- стремление формировать у каждого ребенка интереса к занятиям или спортивной игре.

Важнейшее требование современного урока — обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств.

Система дифференцированных занятий по физической культуре разного типа в совокупности удовлетворяющих потребности каждого ребенка в двигательной активности с детьми 5—7 лет разработана М.А. Руновой [7]. Согласно ей, дети подразделяются на две подгруппы с учетом уровня двигательной активности, состояния здоровья, физической подготовленности. Составлять подгруппы детей со сходными показателями физического состояния предлагают С.Б. Шарманова, А.И. Федоров, Е.А. Черепов, количество этих подгрупп может быть различным — от 3 до 5 [10]. Осуществлять дифференцированное воспитание мальчиков и девочек на занятиях физической культуры считают необходимым Н.И. Бочарова, С.О. Филиппова, Н.Н. Ефименко. Проводить часть физкультурных занятий отдельно, а часть совместно считает целесообразным С.О. Филиппова [9,

с.73]. Занятия отдельно для мальчиков и девочек предлагает проводить Н.Н. Ефименко. Мы придерживаемся точки зрения Н.И. Бочаровой, которая считает, что при всей успешности подобных занятий раздельное проведение лишает мальчиков и девочек эмоционального контакта, совместных переживаний и познания друг друга [1].

Необходимо на каждом занятии индивидуализировать физические нагрузки, принимая во внимание имеющиеся отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, плоскостопие и т.д.) и уровень двигательной активности (гиперактивные, малоподвижные дети), например, сокращать количество прыжковых упражнений для детей с нарушением осанки, гиперактивному ребенку предложить повторно выполнить упражнение спокойно, не торопясь, без ошибок.

Соблюдение санитарно-гигиенических норм и выполнение требований техники безопасности — главное условие для проведения физкультурных занятий. В соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами для ДОУ (СанПиН 2.4.1.1249-03 от 20.06.2003 г.) дети должны заниматься в спортивной одежде, соответствующей погодным условиям, вся работа по физическому воспитанию проводится с учетом состояния здоровья детей и осу-

ществляется воспитателями по физкультуре при регулярном контроле со стороны медицинских работников [5].

Однако анализ работы инструкторов по физической культуре Московской области приводит к неутешительным выводам:

- не осуществляется должного контроля за санитарно-гигиеническим состоянием места проведения занятий (отсутствуют влажная уборка физкультурного зала, вентиляция помещения), одежды и обуви детей (неудобная одежда, жесткая подошва обуви);

- нарушаются правила организации занятия (недостаточный интервал между общеразвивающими упражнениями, основными движениями, неправильный выбор преподавателем места для проведения занятия);

- допускаются нарушения в методике преподавания: форсированное обучение сложным упражнениям (например, на тренажерах); использование «современных технологий» (например, степ-аэробикой дети занимаются на протяжении всего занятия — прыжковые упражнения негативно сказываются на позвоночнике ребенка); ошибки при обучении детей бегу (например, не уделяется внимание постановке стопы во время бега с разным темпом);

- недооценивается страховка: отсутствуют маты под тренажерами и снарядами, помощь и стра-

ховка при выполнении сложных упражнений;

— места проведения занятия и оборудование находятся в неудовлетворительном состоянии: неровность или отсутствие коврового покрытия (дети занимаются в носках, скользя по поверхности пола), неисправность тренажеров и спортивного оборудования.

Таким образом, необходимо обратить особое внимание на то, что на занятиях в детском саду и в начальной школе важно обучать детей технике движения, развивать самостоятельность и активность, умение анализировать свои действия. Инструкторам по физической культуре и учителям физкультуры следует обязательно соблюдать санитарно-гигиенические нормы и выполнять требования техники безопасности, осуществлять индивидуально-дифференцированный подход с учетом состояния здоровья, пола, физического развития и физической подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств детей.

Литература

1. Бочарова Н. Некоторые вопросы дифференцированного подхода в физическом воспитании мальчиков и девочек // Дошкольное воспитание. 1997. № 12. С. 72—75.
2. Воротилкина И.М. Формирование самостоятельности и активности у детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Хабаровск, 1998.
3. Концепция содержания непрерывного образования (дошкольное и начальное звено) // Дошкольное образование (Приложение к газете «Первое сентября»). 2000. № 31—32.
4. Методические рекомендации к Программе воспитания и обучения в детском саду / Под. ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. М., 2005.
5. Новые санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для ДОУ: Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. М., 2003.
6. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста / Авт.-сост. Р.И. Амарян, В.А. Муравьев. М., 2004.
7. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5—7 лет (с учетом уровня двигательной активности): Пособие для воспитателей и инструкторов по физической культуре. 2-е изд. М., 2006.
8. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М., 2001.
9. Филиппова С.О. Мир движений мальчиков и девочек: Метод. пособие для руководителей физического воспитания. СПб., 2001.
10. Шарманова С.Б., Федоров А.И., Черепов Е.А. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: Учеб.-метод. пособие. М., 2004.

Использование мягких модулей в дошкольном образовательном учреждении

Егорова Т.И.,

старший воспитатель ГОУ д/с № 635,

Почетный работник общего образования, Москва

Создание развивающей предметной среды должно удовлетворять потребности актуального, ближайшего и перспективного развития ребенка, становления его творческих способностей.

Мягкие модули входят в перечень Примерного набора игровых материалов и являются объемными фигурами разных форм крупного или среднего размера. Рассмотрим на примере использование комплекта мягких модулей (24 элемента) для детского сада. Производитель — ЗАО «Элти-Кудиц» (Москва). Оборудование рекомендовано МОО «Экспертиза для детей», имеет знак «Золотого солнышка».

В комплект мягких модулей входят следующие элементы:

— куб: $40 \times 40 \times 40$ см — 2 шт.;

— ступенька: 50×50 см, ширина 25 см, уступ — через 25 см — 2 шт.;

— арка 50×50 см, ширина 40 см, радиус свода 17 см — 2 шт.;

— брус $80 \times 20 \times 20$ см — 2 шт.;

— брус $20 \times 20 \times 40$ см — 2 шт.;

— прямоугольный треугольник 40×40 см, ширина 20 см — 2 шт.;

— папка $40 \times 40 \times 20$ см — 4 шт.;

— папка $40 \times 40 \times 10$ см — 2 шт.;

— полуцилиндр, радиус 17 см, длина 40 см — 2 шт.;

— таблетка, диаметр 34 см, высота 20 см — 4 шт.;

— цилиндр, диаметр 34 см, длина 80 см — 2 шт.

Мягкие модули изготовлены из поролона, обтянуты искусственной кожей (винилискожей). Благодаря использованию высококачественных материалов изделия хорошо выдерживают нагрузку, быстро восстанавливают свою первоначальную форму и не требуют сложного гигиенического ухода. Применяемые материалы безопасны для здоровья, не содержат вредных химических соединений, аллергенов и тяжелых металлов. Ком-

плект имеет сертификат Ростеста; универсален; привлекает своей многофункциональностью, травмобезопасностью, легкостью, прочностью и гигиеничностью.

Может использоваться как в дошкольных учреждениях, так и в домашних условиях.

В детских садах может применяться:

- для пространственного конструирования (дома, мебель, машины и т.д.);
- создания элементов декораций для сюжетно-ролевых игр: «Семья», «Магазин», «Театр» и т.д.;
- на занятиях физической культурой с выполнением различных заданий в основных видах движений;
- на занятиях по лечебной физической культуре;
- при организации спортивных соревнований и подвижных игр (например, в эстафетах: «Чья команда

быстрее построит из модулей человека», «Полоса препятствий» и т.д.);

- в играх по формированию математических представлений.

В дошкольных учреждениях комплект мягких модулей можно использовать для организации групповой и индивидуальной работы с детьми различных возрастных групп, как в помещении, так и на открытом воздухе на веранде, игровой площадке, летом — на лужайке.

По функциональному назначению комплект решает различные задачи.

♦ Для развития двигательной активности:

- развитие общей подвижности;
- тренировка силовой выносливости всех групп мышц;
- развитие координации и ловкости;
- развитие равновесия;
- совершенствование в управлении своими движениями;
- закрепление основных движений: ходьбы, бега «змейкой», прыжков с высоты;
- создание положительного эмоционального фона занятий.

♦ Для конструктивной и познавательной деятельности:

- формирование представлений о цвете, форме, размерах предметов;
- формирование математических представлений для закрепления количественного и



- порядкового счета, знания цифр и чисел (например, детям предлагается подобрать фигуры указанного цвета независимо от формы; выигрывает тот, кто больше соберет фигур);
- умение складывать целое из частей и находить части в целом: например, собрать из фигур человечка;
 - расширение представлений об окружающем мире;
 - развитие конструктивных способностей и логического мышления;
- развитие самостоятельности в решении конструкторских задач.
 - ♦ Для развития социально-эмоциональной сферы в организации сюжетно-ролевых игр:
 - оформление интерьера;
 - создание тематического пространства в соответствии с содержанием игры;
 - организация совместных игр.

Примерные методические рекомендации по использованию комплекта

Способы применения	Варианты заданий и упражнений
1	2
В играх по математике: 1. На закрепление количественного и порядкового счета, знания цифр и чисел. 2. На закрепление умения различать цвета: красный, зеленый, синий, желтый	В игре используются все элементы <i>1 вариант.</i> Дети должны подобрать фигуры указанного цвета независимо от формы. Выигрывает тот, кто больше соберет фигур. <i>2 вариант.</i> Детям предлагается посчитать фигуры определенного цвета, и названное число обозначить цифрой. В игре используются таблетки и папки Фигуры расположить по порядку слева направо. Задать вопросы: «Какая по счету таблетка красного цвета?», «Какого цвета первая папка?», «Поставь на четвертую фигуру кубик» и т.д.
На занятиях по физической культуре 1. На закрепление основных движений: — ходьба; — бег «змейкой»; — наблюдение равновесия; — прыжки с высоты.	Игры и игровые упражнения: <i>«Не задень»</i> Ходьба и бег «змейкой» между таблетками. Ходьба и бег чередуются. <i>«Прокати»</i> Дети друг за другом прокатывают мячи «змейкой» между таблетками. <i>«С кочки на кочку»</i> Используются таблетки, которые ставятся в одну линию. Дети друг за другом встают на фигуру и прыгают с нее.

Окончание табл.

1	2
2. В подвижных играх	<i>«Через болото»</i> В зале разложены элементы, кроме арки, в шахматном порядке. Дети идут, наступая на фигуры, через «болото». Когда все перейдут «болото», то ходьба выполняется в обратную сторону. <i>«Найди свой домик»</i> <i>1 вариант.</i> Фигуры расположены по всему залу. Дети выбирают одну из них. По сигналу воспитателя «На прогулку!» дети расходятся или разбегаются по залу в разных направлениях. На второй сигнал «Найди свой домик!» — бегут к своим фигурам. <i>2 вариант.</i> Фигуры по одной убираются. Дети должны занять как можно быстрее любую фигуру. Выигрывает тот, кто занял домик. <i>3 вариант.</i> Фигуры расположены по всему залу. У каждого ребенка кубик. Под музыку дети расходятся или разбегаются по залу в разных направлениях. С остановкой музыки — бегут к фигурам, соответствующим цвету кубика. <i>«Преодолей полосу препятствий»</i> Из элементов мягких модулей создается полоса препятствий, преодолевая которую дети должны выполнять следующие упражнения: подлезание, ходьба на равновесие, прыжки в высоту и спрыгивание с высоты. Эстафеты <i>«Чья команда быстрее выполнит задание»</i> 1. Построить человечка. После сигнала «Построить из модулей человечка» выигрывает та команда, которая быстрее выполнит задание. 2. Перепрыгнуть через брусок. Переползти и не задеть брусок, передвигаясь на ладонях и ступнях
При конструировании	Из мягких модулей можно построить: «Дома», «Мебель», «Машину» и т.д.
Для сюжетно-ролевых игр в качестве маркеров игрового пространства	Создание декораций для игр: «Семья», «Магазин», «Театр» и т.д.

13-я международная специализированная выставка

ВОЛГАЗДРАВЭКСПО



Организатор:
ОАО "Казанская ярмарка"
при поддержке
Министерства здравоохранения
Республики Татарстан,
Мэрии города Казани

15-17 октября, 2008

КАЗАНЬ

В рамках выставки:
День Главного врача
День Онколога



ВЫСТАВОЧНЫЙ ЦЕНТР
ISO - 9001



КАЗАНСКАЯ
ЯРМАРКА

420059, Республика Татарстан
г. Казань, Оренбургский тракт, 8
Тел.: (843) 570-51-11 (круглосуточный),
570-51-06, факс: (843) 570-51-23
E-mail: 5705106@expokazan.ru

www.volgazdravexpo.ru

Точность. Координация. Меткость

Правдов М.А.,

д-р пед. наук, профессор, зав. кафедрой спортивных дисциплин;

Правдов Д.М.,

аспирант кафедры спортивных дисциплин ГОУ ВПО «Шуйский государственный педагогический университет», г. Шуя Ивановской обл.

В период подготовки детей к школьному обучению большое значение приобретают средства физической культуры, обеспечивающие достижение необходимого уровня физического развития, сформированность двигательных умений и навыков. Особое место в подготовке отводится развитию координации движений и точности их выполнения. Точность выполнения движений необходима при решении различных двигательных задач, как в быту, так и в учебной деятельности. В дошкольный период у детей закладываются основы выполнения точностных движений, поэтому подбор средств и методов для их эффективного развития — весьма актуальная проблема в процессе физического воспитания детей.

Общепризнанно, что чем богаче у человека фонд двигательных умений и навыков, тем большими возможностями он располагает для построения новых двигательных действий и преобразования их, когда в этом возникает необходимость, так как любое двигательное действие, любой технический прием строится на основе старых координационных связей, из знакомых двигательных элементов. Основная задача по развитию двигательно-координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста заключается в накоплении запаса движений и их объединении в более сложные двигательные навыки в будущем.

Несмотря на то, что арсенал движений рекомендуемых в программах по физическому воспитанию дошкольников достаточно разнообразен, применение их не обеспечивает в полной мере развития всех потенциальных

возможностей ребенка, заложенных в анатомическом строении опорно-двигательного аппарата. В дошкольный период ребенку следует создать условия для осознания того, что умеет и может делать его тело. Это касается как крупных звеньев тела, так и отдельных его более мелких частей, отвечающих в большей степени за точность движений на заключительных фазах выполнения.

Уровень развития двигательных-координационных способностей, в том числе и точности, в значительной степени зависит и от того, насколько развита способность ребенка к правильному восприятию и оценке собственных движений, положения опорно-двигательного аппарата и его звеньев в пространстве, т.е. чем точнее ощущает ребенок свои движения, тем более высока его способность ко всякого рода двигательной перестройке и быстрому овладению новыми двигательными навыками. Вместе с тем двигательно-координационные способности во многом определяются функциональными возможностями сенсорных систем, принимающих участие в управлении движениями, состоянием нервно-мышечных механизмов регулирования функций двигательного аппарата и приобретаемым двигательным опытом.

Для повышения эффективности физкультурных занятий в ДОУ с детьми дошкольного возраста, развития у них координа-

ционных способностей и точности целевых движений рекомендуется применять двигательные действия, выполняемые различными частями тела (кистями и пальцами рук, предплечьями, плечами, стопой, голенью, бедрами, туловищем, головой и т.д.) из разных исходных положений, в разных направлениях. При этом необходимо использовать разный по весу, цвету, форме и другим свойствам инвентарь.

Подобного рода требованиям в полной мере отвечают упражнения в метании. Разработанные и апробированные на практике в МДОУ № 2 «Солнышко» г. Шуи, они позволили повысить эффективность физкультурных занятий с детьми старшего дошкольного возраста, способствовали повышению уровня развития координации движений и точности выполнения. Специальные упражнения в метаниях необычны, интересны и привлекательны для детей, расширяют и обогащают их двигательный опыт, могут быть использованы в качестве подготовительных и подводящих к выполнению основных видов двигательных действий.

Использование специальных упражнений в метаниях предполагает широкий вариативный подход к их применению в различных положениях тела ребенка и направлениях выполнения двигательных действий всеми частями тела, осуществляющими метание (или броски).

Варианты метаний

Двига- тельное дейст- вие	На- правле- ние движе- ния	Положение тела в пространстве (исходное)	Часть тела	Ин- вен- тарь
Метание на даль- ность и в цель (верти- каль- ную, горизон- таль- ную)	Вперед, назад, вверх, вниз, вправо, влево	Стоя: на ограни- ченной опоре; на коленях; на од- ном колене	Кисть; предплечье; плечо; локтевой сустав; голова (лоб, затылок, правая и левая стороны головы); стопа (внешняя и внутрен- няя стороны, пятка); бедро; колено	Ме- шочек с пес- ком, мяч, кубик
		Сидя: на полу; на пятках	Кисть; предплечье, плечо; локтевой сустав; голова (лоб, затылок, правая и левая стороны головы)	
		Лежа: на спине; на животе; на правом и левом боку	Кисть; предплечье; плечо; локтевой сустав; стопа (внешняя и внутренняя стороны, пятка); колено	
		Вис вниз головой на гимнастиче- ской стенке, пе- рекладине (со страховкой вос- питателя)	Кисть (хватом в кулак и удержание на внешней стороне кисти); предпле- чье; плечо, локтевой сустав	

Метание рукой (руками) при вертикальном положении тела

1. Метание правой и левой рукой из-за головы, вперед и назад. Мешочек удерживается: хватом в кулаке; в раскрытой ладони; на тыльной ее стороне; на внутреннем и внешнем ее ребре.

Метание также может выполняться сидя, ноги врозь; сидя на пятках; сидя на стуле, скамейке; сидя углом (удерживая равновесие, с закрытыми глазами); с различными положениями

свободной руки (например, удерживая на тыльной стороне ладони мешочек так, чтобы он не упал при метании другой рукой) и т.д.

2. Метание мешочка вверх — назад и вверх — вперед правой и левой рукой (рука не согнута в локтевом суставе). Мешочек лежит на тыльной стороне предплечья; на локтевом суставе. И.п.: стоя, сидя, лежа на спине (рука вперед, в сторону). Метание также может осуществляться внутренней стороной ладони, ребром и т.д.

3. Метание согнутой в локтевом суставе правой и левой рукой (кистью, предплечьем). Мешочек лежит на внутренней или тыльной стороне кисти или предплечья. Метание осуществляется резким разгибанием руки в локтевом суставе.

4. Метание локтем вверх. Упражнение может выполняться из различных исходных положений (стоя на коленях, на одном колене, сидя на пятках и др.).

5. Метание в цель и на дальность одной и двумя руками из и.п. с наклоном влево или вправо. Движение осуществляется за счет выпрямления туловища. Руки не сгибаются.

6. Метание в цель и на дальность одной и двумя руками вперед и назад, в стороны из исходного положения — стоя на коленях (колене). Руки (рука) прямые.

7. И.п.: сидя на пятках, наклон вперед согнувшись, мяч на полу. Метание назад, разгибаясь, руки выпрямлены. Метание в цель и на дальность.

Метание ног (ногами) при вертикальном положении тела

1. Мешочек лежит на стопе. Движение выполняется махом прямой (правой, левой) ногой. Метание в цель и на дальность.

2. Мешочек удерживается между стопами ног, либо лежит на обеих стопах. Метание в цель

и на дальность выполняется прыжком, махом ногами.

3. Метание мешочка, лежащего на стопе. Нога согнута в колене. Метание вверх, в цель и вперед вверх на дальность правой и левой ногой. Также можно подбросить мешочек вверх и поймать руками.

4. И.п.: мешочек лежит на внешней стороне ступни. Метание мешочка правой и левой ногой в сторону маховым движением прямой ноги.

5. Подбрасывание мешочка правым (левым) коленом и ловля левой (правой рукой).

6. Подбрасывание мешочка одним коленом и ловля другим.

7. Мешочек удерживается пальцами стопы. Метание вперед, назад, в сторону, вверх, в цель, на дальность, из различных и.п. (стоя, лежа на животе, спине, на боку).

Метание головой при вертикальном положении тела

1. И.п.: мешочек лежит на лбу. Метание вперед в цель и на дальность.

2. И.п.: мешочек лежит на затылке. Метание назад в цель и на дальность.

3. И.п.: мешочек лежит с правой (левой стороны) головы. Метание мешочка в сторону в цель и на дальность.

4. И.п.: мешочек на голове. Присесть и, подпрыгнув, подбросить мешочек вверх. Поймать руками.

Метание ногой (ногами) при горизонтальном положении тела

1. И.п.: лежа на животе. Метание мешочка (мяча и др.) правой и левой пяткой, стопой (а также двумя ногами). Ноги либо сгибаются в коленных суставах, либо движение выполняется прямой ногой (ногами). Метание вперед и назад, в цель и на дальность.

2. И.п.: лежа на спине. Метание одной и двумя стопами (ноги прямые) назад, за голову, в цель и на дальность.

3. И.п.: лежа на спине. Метание стопами вверх, назад одной и двумя стопами, ноги согнуты в коленных суставах.

4. И.п.: лежа на спине. Мешочек зажат между стопами; между коленями. Метание мешочка, мяча, кубика назад и вперед перекатом, в цель и на дальность.

5. Передача мяча (мешочка, кубика) друг другу в парах.

6. Метание мешочка (мяча) из положения лежа на спине, предварительно взяв его стопами ног из-за головы; из-за правого или левого плеча.

7. И.п.: лежа на правом или левом боку. Метание вперед и назад. Ноги прямые или согнутые в коленных суставах.

В этих упражнениях метание может осуществляться в случаях, когда предмет (мяч, мешочек, кубик и др.) зажат между стопами или коленями.

Метание рукой (руками), спиной и животом при горизонтальном положении тела

1. И.п.: лежа на спине. Метание одной и двумя руками вперед, в цель и на дальность.

2. И.п.: лежа на животе. Метание одной и двумя руками назад и вперед, в цель и на дальность.

3. И.п.: стоя на четвереньках. Мешочек на спине. Прогнувшись, попытаться подбросить мешочек вверх движением спины.

4. И.п.: стоя на четвереньках животом вверх («столик»). Мешочек на животе. Прогнувшись, попытаться подбросить мешочек вверх движением живота.

5. И.п.: стоя на четвереньках животом вверх («столик»). Мешочек на подъеме стопы. Метание мешочка вперед в цель и на дальность, правой и левой ногой.

Дополнительные упражнения с мешочками

1. И.п.: мешочек на голове. Собирать руками или пальцами ног предметы (палочки, платочки и т.п.), удерживая вертикальное положение туловища.

2. И.п.: мешочек зажат между коленом и бедром, а также между плечом и предплечьем каждой руки. Прыжки на одной ноге и выполнение различных ОРУ.

3. И.п.: два мешочка зажаты между плечом и предплечьем каждой руки, а также по два — между голенью и стопой. Ходьба на пятках.

4. И.п.: мешочки на руках и голове. Мешочек может располагаться на тыльной и внутренней стороне кисти рук, запястья, предплечье, плече. Ходьба по кругу.

Воспитатели, родители, инструкторы по физической культуре, используя в процессе занятий предложенные физические упражнения помогут детям лучше понять, как работает их тело, добьются хороших результатов в развитии координации и точности выполнения двигательных действий, смогут создать положительный эмоциональный климат.

Укрепление и тренировка опорно-двигательного аппарата дополнительными средствами физического воспитания

Мичри О.В.,

*воспитатель по физической культуре ГОУ д/с № 2229
комбинированного вида, Москва*

Многим людям хорошо известна фраза: «Все болезни от нервов». Мы знаем, что деятельность наших органов регулируется нервной системой. Однако не все знают, что осуществляется это регуляция через мышечное движение, а физические упражнения — самое простое и доступное средство укрепления нашего здоровья и немедикоментозной помощи организму. Правильное использование комплексов физических упражнений позволяет эффек-

тивно укреплять здоровье человека, повышать функциональные возможности, тренировать как мышечную, так и нервную систему.

При диагностике уровня физического состояния детей, поступающих в дошкольные учреждения, проводимой в соответствии с требованиями медицинского контроля, выявляются пониженные показатели. Большое количество детей 70—80% имеют различные отклонения в физическом развитии и состав-

ляют вторую группу здоровья. Многие дети ослаблены из-за неблагоприятной экологии Москвы. Содержание химических компонентов в воздушной среде, технологический смог излучения мониторов телевизоров, компьютеров, СВЧ-печей и т.п. значительно ослабляет иммунную систему организма ребенка и влияет на различные системы органов жизнедеятельности.

Постоянный поиск эффективности воздействия физических упражнений на организм человека, повышение его жизнеспособности привел меня к оздоровительной системе М.С. Норбекова — суставной гимнастике и массажу биологически активных точек (БАТ), использованию некоторых методик Цигун (релаксация).

Учитывая возможности детского организма, оздоровительная система М.С. Норбекова была адаптирована для детей дошкольного возраста. В данной статье вы можете ознакомиться с этими простыми по содержанию, но весьма эффективными по воздействию комплексами упражнений.

Основные правила по их использованию самые простые: последовательность, положительное психоэмоциональное состояние, неторопливость, плавность всех движений, желание ребенка их выполнять.

Подбор музыки для выполнения комплексов (в среднем тем-

пе, ритмичный) должен соответствовать восприятию ребенка, но не должен быть агрессивным.

Дети в старшем дошкольном возрасте с удовольствием познают свое тело, свои физические возможности. Для них очень важны ощущения, осознание движений, эмоциональное состояние.

Данная методика была адаптирована для детей 4—7 лет в соответствии с возрастными особенностями. Применение методов и приемов, изложенных ниже, позволяет значительно укреплять опорно-двигательный аппарат, воспитывать такие качества, как силу, быстроту, гибкость, ловкость, выносливость. Также позволяет корректировать осанку, укреплять физическое, эмоциональное и психическое здоровье, улучшать внимание, мышечную память, способность детей осознанно управлять своими движениями. Происходит «самокоррекция биополя», повышаются защитные силы организма и соответственно укрепляется иммунитет. Значительно повышается обучаемость детей за счет осознания двигательных умений и навыков. Благоприятное эмоциональное состояние способствует гармоничному развитию личности, умению управлять любым состоянием организма с помощью физических упражнений.

Методика позволяет максимально проявлять физические возможности в стрессовой обстановке, в том числе и на соревнованиях. Участие в соревнованиях, мотивация, настрой и, конечно, физические возможности, двигательный опыт позволяют занимать детям призовые места, особенно в циклических видах спорта, требующих хорошего развития основных физических качеств.

Большое внимание в оздоровительной работе уделяется различным видам массажа и самомассажа, использованию беговых массажных дорожек, массажных мячей и ковриков, специальных упражнений для развития органов чувств, осязания, зрения, обоняния, вестибулярного аппарата.

Воспитание и обучение детей основным приемам самомассажа способствует оздоровлению детей, позволяет в большей степени подготовить их к школе, что является основной задачей дошкольных учреждений.

Применение передовых технологий физического воспитания дошкольников для коррекции опорно-двигательного аппарата, укрепление суставов, связок, мышц позволяет достичь хороших результатов.

В целом методика М.С. Норбекова и Ю. Хвана по освоению суставной гимнастики позволяет в большей степени до-

стигать поставленных задач физического развития детей старшего дошкольного возраста, так как направлена на увеличение гибкости и подвижности связочно-суставного аппарата. Физические упражнения помогают максимально использовать потенциал детей данного возраста, одновременно укреплять и тренировать мышечный аппарат.

Проведение массажа биологически активных точек позволяет активизировать восприятие, мышечную чувствительность, что качественно поднимает процесс обучения на более высокий уровень за счет осознания двигательных умений и навыков.

Аутогенная тренировка способствует обучению и осознанию понятий расслабления и напряжения — умению пользоваться этими навыками в повседневной жизни, управлять своим физическим и эмоциональным состоянием.

Применение приемов самомассажа и массажа способствует качественному улучшению мышечного восприятия, тактильной чувствительности.

Проведение направленных занятий в соответствии с утвержденной программой «Истоки» позволяет повысить уровень физического воспитания в детском саду, привить детям необходимые навыки, подготовить детей к школе.

Примерный комплекс упражнений суставной гимнастики (для детей старшего дошкольного возраста)

Упражнения проводятся под энергичную, радостную музыку.

1. Растереть ладони и тыльную их сторону.

2. И.п.: ноги врозь. Медленно руки вверх — вдох, медленно руки вниз — выдох.

Вдох — прохладный воздух, выдох теплый. Дышим носом, «руками», «ногами», «животом» (повторить 3—6 раз).

3. Под музыку «сжимаем в кулачки хорошее настроение, здоровье, силу, радость», «хватаям удачу». Резко выпрямляем пальцы рук — «разбрызгиваем» радость, хорошее настроение.

4. И.п.: ноги врозь, руки в стороны. Подготовка: согнуть локти, опустив ладони вниз, вверх. Круговые движения в локтевых суставах (повторить 4—8 раз).

5. И.п.: произвольное, спина прямая. Круговые движения расслабленной рукой впереди перед грудью, «рисует большой круг», ускоряя движение. То же назад и другой рукой (повторить 6—8 раз).

Упражнения проводятся под медленную музыку.

6. «Черепашки». Поднять плечи до ушей, «убрать» шею.

Медленно вылезти из панциря, опустить плечи как можно ниже (повторить 4—8 раз).

Все последующие упражнения сопровождаются взглядом

7. Посмотреть вправо назад, влево назад; вверх, вниз, прижав подбородок к груди. Не поворачивать грудь и живот (повторить 4—8 раз).

8. И.п.: ноги врозь, руки «в замке» перед грудью. Скручивание в грудном отделе. Живот «смотрит» вперед (повторить 2—4 раза).

9. И.п.: то же. Скручивание в поясничном отделе (повторить 2—4 раза).

10. И.п.: то же. Полное скручивание вправо, влево (повторить 2—4 раза).

Упражнения для мышц шеи

И.п.: ноги врозь.

1. Наклон головы вперед, подбородком коснуться груди, опустить его как можно ниже (повторить 4—6 раз).

2. Наклон головы назад, головой коснуться спины, посмотреть назад (повторить 4—6 раз).

3. Поворот головы назад через стороны (повторить 4—6 раз).

4. «Любопытная собачка». Положить ухо на плечо, поднять подбородок вверх, вправо, затем то же влево (повторить 4—6 раз).

5. «Буратино». Нос опустить вниз, «просверлить» дырку в полу, поднять вверх, «посверлить» потолок (повторить 4—6 раз).

6. Круговые движения головой, голова касается туловища (повторить 4—6 раз).

Упражнения для мышц ног

Энергичная музыка в среднем темпе марша.

1. Ходьба на месте, не сгибая коленей — на полной стопе, на носках, пятках, наружной стороне стопы, внутренней стороне стопы (10—15 с каждое упражнение).

2. И.п.: сидя на полу. Сгибание пальцев стопы «в кулачок», раздвинуть их пошире — носки на себя, от себя. Положить мизинцы и большие пальцы на пол. Круговые движения стопами вправо и влево (повторить 4—8 раз).

3. И.п.: ноги врозь, руки на коленях. Круговые движения коленей внутрь и наружу (повторить 4—6 раз).

4. И.п.: ноги вместе, руки на коленях. Круговые движения коленей вправо и влево (повторить 4—6 раз).

5. И.п.: то же. Разведение коленей (повторить 4—6 раз).

6. И.п.: ноги врозь, колени расслаблены. «Хвостик» вправо, влево, вперед, назад. Круговые движения (повторить 4—8 раз).

7. И.п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях. Пятки вправо, влево; носки вправо, влево. То же с продвижением, поочередно носки, пятки (повторить 4—6 раз).

8. «Побрыкаемся». Сгибаем и выпрямляем ноги вперед, в стороны, назад (повторить 4—6 раз).

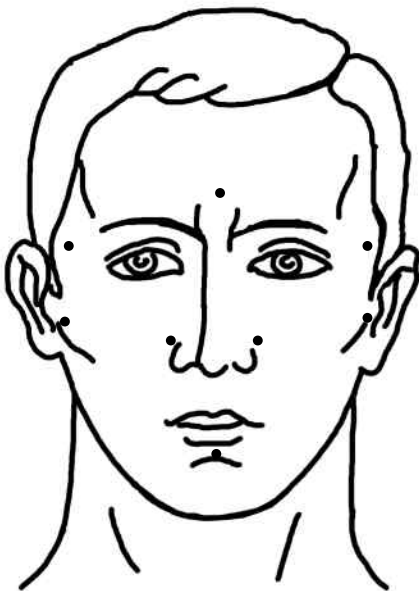
9. Заключительные танцы. Использовать упражнения (выполнять 1—3 мин).

10. Самомассаж ног (выполнять 1 мин).

Массаж биологически активных точек

Ощущение мышечной радости, развитие осязания, осознание своего тела.

Средние пальцы выполняют круговые движения (4—8 круговых движений по часовой стрелке и столько же против часовой стрелки) на следующих зонах, без продвижения по коже.



1. Между бровями или чуть выше.

2. Около носа, у краев ноздрей.

3. Под нижней губой, где расположены нижние зубы.

4. Височная ямка. «Рисуем брови до маленькой ямки».

5. Перед ухом на щеке. «Откроем рот, перед ушком на щеке прощупываются косточки».

6. «Всеми пальцами трем бугорки на затылке, где нижний край волос».

Примечание: первый раз все точки показываются индивидуально. При необходимости повтор показа. При болевых ощущениях нажим пальцев уменьшить.

Массаж ушных раковин «Чебурашки»

Массаж проводится с 4—5 лет в течение 5—7 мин.

Сегодня мы превращаемся в Чебурашек. Как вы узнаете Чебурашку? Правильно, по большим мохнатым ушкам! Сейчас мы их слепим.

Проверим, хорошо ли ушки держатся.

1 упражнение. Взяли пальцами мочки ушек и потянули вниз (каждое упражнение повторяется 4—8 раз).

2 упражнение. Взяли пальцами самый верх ушек и потянули вверх чуть-чуть. Должно быть приятно, а не больно. Так мы

будем делать все упражнения. Хорошо ушки держатся!

3 упражнение. Проверим еще раз. Возьмем уши всеми пальцами и покрутим вперед и назад. Отлично!

4 упражнение. Нужно закрыть уши ладонями, чтобы ничего не слышать и прижать их к голове (3—4 раз), а потом резко отпустить. Кто услышал хлопок, сделал правильно.

5 упражнение. Взяли ушки за край и оттопырили. Настоящие Чебурашки! Улыбайтесь, получилось очень хорошо! А теперь погладили наши замечательные ушки.

Я вам скажу что-то тихо-тихо, а вы постарайтесь услышать (тихо говорю — молодцы, самые умные и т.п.).

Упражнения для мышц шеи «Буратино»

Все упражнения выполняются в медленном темпе, без усилий, но эмоционально.

Дети, скажите кто такой Буратино? Правильно, это деревянный, очень любопытный мальчик. Как вы его узнаете? Да, у него длинный нос!

Мы сейчас превращаемся в Буратино!

1. Для начала сделаем себе длинный-длинный нос. Берем свой носик в пальцы и легонько тянем его вперед (2—3 раза).

2. Нос готов. Повернули его направо дальше, дальше, а теперь медленно налево (все последующие упражнения повторить по 2—4 раза в каждую сторону).

3. Теперь положили голову на плечо, а нос подняли вверх.

Что там наверху? Потолок. Давайте «просверлим» там отверстие для лампочки. Нос тянется вверх, как бур. Вот какой любопытный Буратино!

4. Он еще хочет знать, что находится под полом. Опустили голову вниз и крутим отверстие в полу. Дома проверили все. Посмотрим на небо.

Давайте «нарисуем» носом легкие, белые облака, солнышко с лучами, лестницу к солнышку — две длинные перекладины и маленькие ступеньки.

Упражнения на релаксацию

1 вариант. «Собачка вышла из воды».

Отряхивает ноги снизу, бедра, хвостик, животик, спинку, грудь, щеки и ушки мелкими трясущимися движениями (3—4 раза).

2 вариант. И.п. — лежа на спине.

Надуваем большой живот, вдыхая через нос — руки на животе; выдыхаем, опуская живот к полу (2—3 раза). Закрываем глаза, не двигаемся, руки на

полу ладонями вверх. (Звучит музыка «Шелковый путь» 4—6 мин).

Слушайте, это время, когда начинается новый день: небо еще серое, только посветлел его краешек, и подул легкий ветерок. Первыми просыпаются птицы!

Вы слышите их нежное щебетание. Птицы тоже встречают рассвет.

Не открывайте глаз, вы видите, как голубеет небо, с каждым мгновением все ярче и ярче. Вы видите, как поднимается солнце и его нежные, утренние лучи осветили лоб, и лоб стал гладкий, осветили щеки и щеки стали мягкие, и губы мягкие, мягкие. Лучи согревают и нежно глядят руки, ноги, живот.

Тело нежится на солнце, отдыхает. Вот подул легкий ветерок, по небу поплыли белые облака. Ты превращаешься в маленькое воздушное облачко и летишь по небу. Как прекрасна земля! Ты видишь, как капают капельки росы, распускаются прекрасные цветы, на них порхают бабочки, пьют сладкий нектар пчелы, мы летаем, как птицы в голубом небе.

Спускаем на землю, на мягкую, зеленую травку, в нас вливаются сила, бодрость, радость! Глубоко вдыхаем и медленно открываем глаза, садимся.

Встаем и медленно выходим из зала.

**Издательство «ТЦ СФЕРА»
представляет книги
по физкультурно-оздоровительной работе**



СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Автор — Громова О.Е.

Обложка, 128 с. Формат 60х90/16

В книгу включены разнообразные игры с детьми: подвижные групповые и командные игры, соревнования-поединки, спокойные игры и игры народов нашей страны.

Разработаны методические рекомендации к проведению игр, критерии выбора и организационные требования. Книга предназначена учителям начальных классов, воспитателям и методистам ДОУ, организаторам детского досуга и отдыха.



**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
ЗАНИЯТИЯ С ДЕТЬМИ 3—7 ЛЕТ**

Авторы — Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г.,

Сергиенко Н.Н. Обложка, 208 с. Формат 60х90/16

В книге предложена система физкультурных занятий, направленных на коррекцию нарушений функций опорно-двигательного аппарата и укрепление здоровья часто болеющих детей дошкольного возраста. Авторы раскрывают структуру организации оздоровительной работы в ДОУ, приводят конспекты физкультурных занятий и примерное планирование.



**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
ЗАНИЯТИЯ С ДЕТЬМИ 5—7 ЛЕТ**

Автор — Вареник Е.Н.

Обложка, 128 с. Формат 60х90/16

Книга представляет интегрированную систему физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на профилактику и коррекцию нарушений функций опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста. Авторская программа, апробированная в течение нескольких лет, дает педагогу возможность для творческого подхода к выбору содержания и методов работы, позволяет учитывать возраст и индивидуальные особенности детей. Материалы сборника универсальны: упражнения можно использовать на физкультурных занятиях в ДОУ, во время гимнастики дома.

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

или закажите в **Интернет-магазине:** www.tc-sfera.ru
Не забудьте разборчиво написать свой **индекс** и **обратный адрес**.



Творческий Центр СФЕРА

ПОДПИСНЫЕ ИЗДАНИЯ

Профильные журналы — неотъемлемая составляющая профессиональной работы любого специалиста. Они не только знакомят с опытом практиков, размышлениями и теоретическими выкладками ученых, нормативными и правовыми документами, но и являются своеобразными «клубами» по интересам.

Приглашаем Вас в наши «клубы» и как творческих читателей, авторов, и как просто сочувствующих общему делу.

Наименование издания

Индекс в каталоге
«Роспечать»

«Управление ДОУ»	80818
«Управление ДОУ» + Приложение	82687
«Управление ДОУ» + Комплект: Приложение к журналу, «Медработник ДОУ», «Методист ДОУ», «Инструктор по физкультуре»	36804
«Воспитатель ДОУ»	58035
«Воспитатель ДОУ» + Приложение	80899
«Логопед»	82686
«Логопед» + «Конфетка» + Библиотека журнала «Логопед»	18036
«Конфетка»	36803
«Медработник ДОУ»	80553

Для того чтобы подписаться на **все издания** для вашего учреждения, вам потребуется **всего три индекса:**

36804, 80899, 18036

Подписаться на наши издания можно по каталогу «РОСПЕЧАТЬ»
с любого месяца в любом почтовом отделении.

Если вы не успели подписаться на наши издания, то можно заказать их по почте наложенным платежом **по адресу:** 129626, Москва, а/я 40, **по E-mail:** sfera@cnt.ru, в **интернет-магазине:** www.tc-sfera.ru

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

Русские и зарубежные педагоги о необходимости обучения плаванию детей

Психофизиологические механизмы осознанности движений детьми старшего дошкольного возраста

Организация коррекционной работы в ДОУ с ослабленными и часто болеющими детьми

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

Спортивное развлечение в бассейне «Морской круиз» для детей подготовительной к школе группы

Особенности работы по организации и проведению игрэстафет с детьми старшего дошкольного возраста



ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ
2008, № 1

**Научно-практический
журнал**

Выходит 2 раза в год

Учредитель и издатель
Т.В. Цветкова

Главный редактор
М.Ю. Парамонова

Ответственный редактор
Н.В. Костецкая

Литературный редактор
Н.В. Костецкая

Оформление, макет
Т.Н. Полозова

Художники обложки
О.В. Максимова

Корректоры
Т.Э. Балоунова, Л.Б. Успенская

Точка зрения редакции может не совпадать с мнениями авторов. Ответственность за достоверность публикуемых материалов несут авторы.

Редакция не рецензирует присланные материалы и не возвращает.

При перепечатке материалов и использовании их в любой форме, в том числе в электронных СМИ, ссылка на журнал «**Инструктор по физкультуре**» обязательна.

Учредитель и издатель

ООО «Творческий Центр Сфера»

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия 13.07.07
Свидетельство Ф 77-28787

Подписной индекс в каталоге
Роспечати **36804**

Адрес редакции:

Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3. Тел./факс: (495) 656-70-33, 656-73-00.
Почтовый адрес: 129626, Москва, а/я 40.

Рекламный отдел:

Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05
E-mail: sfera.post@mail.ru; www:tc-sfera.ru

Номер подписан в печать 04.05.08. Формат 60×90¹/₁₆.
Усл. печ. л. 8. Тираж 5000 экз.
Заказ №

© Журнал «Инструктор по физкультуре», 2008
© ООО «ТЦ СФЕРА», 2008
© Т.В. Цветкова, 2008

Отпечатано с готовых диапозитивов в ОАО ордена «Знак Почета» «Смоленская областная типография им. В.И. Смирнова».

214000, г. Смоленск, проспект им. Ю. Гагарина, д. 2.