

И Научно-практический журнал НСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ



- **Художественная гимнастика как средство профилактики нарушений осанки и плоскостопия**
- **Системная работа по здоровьесбережению детей в ДОУ**
- **Развитие прыгучести у дошкольников**
- **Физкультурное занятие «Посвящение в Спорттики»**

№4/2010

И НСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

Научно - практический журнал

СОДЕРЖАНИЕ

2010, № 4

Колонка редактора 3

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Наука — практике

Токаева Т.Э.

Ребенок дошкольного возраста как субъект
физкультурно-оздоровительной деятельности 4

Повышение квалификации

Токаева Т.Э.

Профессиональная компетентность воспитателей
в вопросах здоровьесбережения дошкольников 14

Психофизическое развитие ребенка

Талантова О.С.

Фитбол-гимнастика в работе с детьми с синдромом
дефицита внимания с гиперактивностью 18

Ворошнина О.Р., Плотникова Т.В.

Психомоторное развитие и физическое воспитание
детей 5—7 лет с тяжелыми нарушениями речи 23

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Образовательная работа

Славянская М.В.

Личностная компетентность у старших дошкольников
в двигательной деятельности 32

Масленникова Н.Н.

Посвящение в «Спортики» 35

Филька М.Н.

Развитие прыгучести у дошкольников 38

Физкультурно-оздоровительная работа

Паранин Д.В.

Спортивно-массовые мероприятия в ДОУ 41

Шлыкова Н.В.

Приобщаем детей к физической культуре в ДОУ 44

Патракова Ю.В., Бохтюжская О.В.

Азбуку города помни всегда, чтоб не случилась
с тобою беда 48

Савельева О.

Катание на санках 57

Коррекционная работа*Машина Т.Н.*Художественная гимнастика как средство профилактики
нарушений осанки и плоскостопия 59**Планирование***Бояринова Л.М., Троегубова Л.Ф., Токаева Т.Э.*Программа воспитания детей раннего возраста
«Будь здоров, Пермлячок!» 64**СОТРУДНИЧЕСТВО****Работа с семьей***Токаева Т.Э.*Компетентный родитель — залог полноценного физического
развития ребенка 72**Взаимодействие со специалистами***Попова В.И., Хомякова Т.В.*

Системная работа по здоровьесбережению детей в ДОУ 80

*Постникова Е.И., Лузина Л.Г.*Интегрированная программа психофизического развития
дошкольников «Я и мой мир» 83**ЭТО ИНТЕРЕСНО****Вести из регионов***Токаева Т.Э.*Здоровьесбережение детей дошкольного возраста
в Пермском крае 88*Федорова С.А.*Нестандартное оборудование на занятиях по физической
культуре 95**Народная педагогика**

Народные подвижные игры для старших дошкольников 99

Экспериментальная площадка*Ефименко Н.Н., Мога Н.Д.*

Тренажерная система «Альпийский уголок»: тренажер «Струна» 101

*Машина Т.Н., Баранова Е.И., Ворошникова О.Р.*Физическое воспитание детей раннего возраста
с задержкой речевого развития 109**Указатель статей за 2010 г.** 121**Книжная полка** 125**Как подписаться** 127**Анонс** 128

Уважаемые коллеги!

Вот и заканчивается 2010 год... Предновогодние дни — сказочная пора, удивительным образом объединяющая людей разных возрастов, время волнений и надежд, когда всем хочется верить в чудеса! И по традиции в декабре мы подводим итоги, строим планы на будущее. Каким стал уходящий год и что мы ждем от наступающего? Для нашего издательства 2010 год был очень плодотворным! Мы работали стабильно, смогли закрепить достигнутые результаты и сделать хороший задел на будущее. Несмотря на то, что выход страны из кризиса — период непростой, мы сохранили все периодические издания, объем тиражей, количество подписчиков, начали реализацию новых интересных проектов. В следующем 2011 году мы увеличиваем периодичность выхода журналов: «Инструктор по физкультуре» до 8 раз в год, «Управление ДОУ» и «Логопед ДОУ» с приложениями — до 10.

Нам приятно сообщить читателям, что издательство «ТЦ Сфера» в 2010 году получило высокую награду — диплом лауреата ежегодной международной премии, учрежденной Фондом содействия развития предпринимательства РФ, — «Лучшая компания года», что свидетельствует о непрерывном развитии и высоких достижениях.

Еще одно важное для нас событие произошло в 2010 году. В сентябре мы отмечали знаменательную дату — издательству «ТЦ Сфера» исполнилось 15 лет! За эти годы компания стала известным в стране издательством образовательной литературы, выпускающим большое количество востребованных практиками книг, пособий по дошкольному воспитанию, имеющим 10 периодических изданий (журналы «Управление ДОУ», «Воспитатель ДОУ», «Инструктор по физкультуре», «Методист ДОУ», «Логопед ДОУ», «Медработник ДОУ», «Конфетка»; приложения к трем журналам). Издательство продуктивно сотрудничает с разными регионами страны, с большим количеством талантливых авторов. Наши многочисленные друзья и партнеры в своих поздравлениях и пожеланиях отмечают значительные успехи компании, подчеркивают возможности и перспективы дальнейшего роста. И мы действительно смотрим в будущее с оптимизмом, строим смелые планы и решаем новые задачи, стараясь идти в ногу со временем!

В период модернизации российской образовательной системы, предполагающей изменения и в сфере дошкольного образования, работниками ДОУ будут решаться серьезные и ответственные задачи. Статьи и практические материалы по реализации задач образовательной области «Физическая культура», а также других образовательных областей, в соответствии с Федеральными государственными требованиями к основной образовательной программе ДОУ, мы обязательно будем публиковать в журнале «Инструктор по физкультуре».

Дорогие друзья! С наступающим Новым годом! От всего сердца желаем всем крепкого здоровья, личного счастья, любви, красоты, творческих успехов! Пусть сбудутся ваши мечты!

Главный редактор журнала М.Ю. Парамонова

Ребенок дошкольного возраста как субъект физкультурно- оздоровительной деятельности

Токаева Т.Э.,

*канд. пед. наук, доцент кафедры специальной
дошкольной педагогики и психологии ПГПУ, г. Пермь*

Наблюдения физиологов, психологов, педагогов, статистические данные свидетельствуют, что уровень физического и психоэмоционального здоровья детей 3—4 лет ежегодно снижается. Причин этому много, в том числе увеличение умственной нагрузки и уменьшение возможности для двигательного и эмоционального отдыха, низкий уровень знаний о ребенке родителей и педагогов, недостаточный их творческий потенциал.

Каждый вид детской деятельности содержит разные возможности для формирования субъектности ребенка. Создание общей теории развития субъектности невозможно без изучения всей системы детской деятельности, в которую включен современный дошкольник. В этом плане необходимо обратиться к возможностям физкультурно-оздоровительной деятельности, занимающей значительное место в организации жизни младшего дошкольника.

Потребность в движении — одна из важнейших для дошкольников. В активном взаимодействии со сверстниками дети приобретают не только двигательный опыт, но и опыт общения, самоутверждения. Это дает возможность более широко использовать физические упражнения для целенаправленного развития личности ребенка. Особое место в этом направлении принадлежит физкультурно-оздоровительной деятельности, в ходе которой ребенок осваивает знания, связанные с физической культурой, вступает во взаимодействие с окружающими.

Это заставляет более внимательно рассмотреть развивающие и воспитательные функции физкультурно-

оздоровительной деятельности как ведущей формы и организации двигательного опыта ребенка. Преимущество этой деятельности состоит в том, что в ней прослеживается интеграция разных видов двигательной деятельности, возможности ее варьирования с учетом задач двигательного опыта и используемых форм оздоровления.

Анализ исследований показывает, что, как правило, физкультурно-оздоровительная деятельность не рассматривается с позиции решения задач развития ребенка как субъекта физического воспитания. Хотя многие авторы указывают на большие резервы двигательной деятельности в обогащении личного опыта дошкольников.

Следовательно, требуется найти новое, обогащенное содержание физических упражнений, двигательных заданий, специализированных методов, чтобы они обеспечили накопление и широкое применение субъектного опыта дошкольников в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предпосылки развития ребенка как субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности закладываются с раннего детства. Известно, что от 1 года до 3 лет происходит появление в речи символов, пока еще бессмысленных «я», «хочу — не хочу», обнаруживается собственное «я», ре-

ализующееся в противопоставлении, когда ребенок сам строит ситуации, в которых «я» обнаруживается, т.е. символ превращается в осмысленный, а амплификация значения «я» или «я хочу» происходит при варьировании в субъекте высказываний различных ситуаций действия (В.С. Мухина и др.). Формирование представлений о своем теле способствует развитию самосознания ребенка, обеспечивает возможность быть самостоятельным, познавать предметы окружающего мира, сравнивать их. Это этап поиска средств реализации цели, настойчивое стремление к получению результата культурно-фиксированными, социально-одобряемыми способами. На данном этапе доминирует мотив достижения цели и конкретного результата.

Обозначенные новообразования субъекта способствуют тому, что в возрасте 3—4 лет ребенок начинает осознавать себя как активно действующее существо. В этот период он вступает в фазу самоутверждения, при этом наблюдается окончательное выделение себя как самостоятельной личности. Именно к этому возрасту образ физического «я» проходит этап становления схемы тела, его границ, чему активно способствует физкультурно-оздоровительная деятельность, имеющая прогностический характер, что обеспечивает малышу «зону

ближайшего развития». Известно, что его повседневная жизнь требует наличия сформированных культурно-гигиенических навыков, соблюдения традиций здорового образа жизни (ежедневных, еженедельных, ежегодных), т.е. включает в реальные отношения с близкими (выполнение режима жизнедеятельности, питания, закаливания, двигательной активности и др.). Отсутствие таких связей оказывается ущербным для личности и состояния здоровья.

Кроме того, в физкультурно-оздоровительной деятельности детей с 1 года до 8 лет возникает иной характер субъектных отношений со взрослыми и сверстниками, основанный на ответственности за соблюдение традиций, что важно для освоения в будущем социальной позиции школьника, субъекта учебной деятельности (Т.И. Бабаева, Г.И. Каменская, Н.А. Ноткина и др.).

Необходимо отметить, что модель развития ребенка с 1 года до 8 лет как субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности разработана на основе системно-структурного и аксиологического подходов по аналогии с моделью, предложенной М.В. Крулехт в трудовой деятельности.

У младшего дошкольника появляется возможность проявления индивидуальности, которая базируется на освоении *позиции субъекта в кризисный период раз-*

вития (кризис 3 лет). Эта позиция рассматривается как личностное образование, способность применять освоенный социальный опыт для постепенного вхождения в современный мир, приобщения к его ценностям через включение в реальные взаимоотношения с близкими людьми. Способность к самостоятельному целеполаганию, мотивации физкультурно-оздоровительной деятельности, умение оперировать освоенными способами управления движениями на разных уровнях, самостоятельно оценивая и контролируя результаты физкультурно-оздоровительной деятельности, дают возможность выходить за пределы заданной ситуации и вариативно разрешать проблемы, связанные с этой деятельностью в детском саду и семье.

С учетом сказанного мы разработали педагогическую технологию развития ребенка как субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности, которая понимается как конструирование воспитателем процесса физического воспитания и здоровьесбережения с помощью системы средств и методов физического воспитания и обучения детей в специально созданных дидактических условиях, обеспечивающих гарантированный результат: изменение показателей личностного развития, положительную динамику физической

подготовленности, развития физических качеств, состояния здоровья.

Основу этого процесса составляет модель взаимодействия педагога с детьми, позволяющая воспитателю и инструктору по физкультуре использовать алгоритм способов педагогического взаимодействия, педагогических приемов, обеспечивающих постановку ребенка в позицию субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности.

Первый шаг технологии — педагогическая диагностика, позволяющая выявить представления ребенка о себе и физической культуре, уровень освоения способов физкультурно-оздоровительной деятельности и сформированности физических качеств. Она включает как традиционные тесты определения физической подготовленности детей, так и игровые ситуации, беседы, позволяющие ребенку предложить свой вариант решения проблемы.

Второй шаг (на основе результатов диагностики) — *проекты оздоровительно-образовательных маршрутов*, — составляемые в зависимости от состояния здоровья детей, уровня их психофизического развития, морфофункциональных возможностей.

Третий шаг — перспективное планирование физкультурно-оздоровительной работы на учебный год в виде циклограмм, перспективно-календарных планов

на каждый месяц с сентября по май.

При разработке технологии мы попытались решить следующие задачи, существенно влияющие на качество работы с детьми по укреплению их здоровья и физического развития, а также развития их субъектности.

Во-первых, организовали подготовку воспитателей и родителей с целью ознакомления со спецификой физкультурно-оздоровительной деятельности и методикой поэтапного развивающегося взаимодействия с детьми. Нам было важно донести до воспитывающих взрослых то, что:

- дети руководствуются «смыслами» деятельности, им понятными, поэтому нужно акцентировать внимание на правила, обобщенные способы физкультурно-оздоровительной деятельности человека, развитие двигательных способностей;
- знаниям детей должны соответствовать осознанные двигательные навыки и умения, способы овладения всеми компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности от цели до результата;
- знаниям и навыкам должна соответствовать система ценностных отношений к себе, своему здоровью, физической культуре, в основе которых лежат познавательный интерес и желание заниматься.

Во-вторых, пересмотрели подходы к обучению детей физическим упражнениям, использовали разнообразные виды физкультурных занятий разной направленности:

- физкультурно-валеологические, в которых, наряду с физическими упражнениями и играми, обеспечивающими малышу познание «мира физической культуры», происходит развитие таких физических качеств, как сила, быстрота, гибкость, выносливость, формируются элементарные представления и навыки здорового образа жизни, необходимые для сохранения его индивидуального здоровья;
- тематические физкультурные, в которых педагогу рекомендуется формировать двигательные умения и навыки, знания и развивать познавательный интерес к физической культуре;
- интегрированные физкультурные, которые позволяют педагогу средствами детской литературы, изобразительного искусства и музыки, экологии целенаправленно формировать познавательный интерес к физкультурно-оздоровительной деятельности, обеспечивать возможность для самоутверждения и саморазвития ребенка.

В-третьих, разработали педагогические условия проведения занятий: предусмотрели наполне-

ние игр-занятий с детьми с региональным содержанием, использованием проблемных ситуаций, заданий, связанных с самопознанием; вычленили в заданиях детям отдельные разделы (я и мое тело, я забочусь о своем здоровье, я и режим, я выполняю правила безопасности); обеспечили реализацию личностной мотивации детей и родителей, направленной на освоение физкультурно-оздоровительной деятельности, формирование интереса к ней, развитие двигательных способностей и укрепление здоровья.

В-четвертых, изменили традиционную методику проведения физкультурного занятия. Так, в структуру любого занятия с ребенком включили: функциональный компонент, обеспечивающий решение общих и частных задач; организационно-целевой компонент, обеспечивающий действия, связанные с выбором педагогической коммуникации, планирования деятельности, места и времени выполнения физических упражнений; личностно-деятельностный и исполнительский компоненты, обеспечивающие отбор контролирующих и итоговых действий, включающих определение результатов деятельности, самооценку.

При проведении таких занятий необходимо учитывать следующие требования личностно-ориентированной дидактики:

- наличие интереса к занятиям;
- обеспечение атмосферы сотрудничества и ситуации успеха;
- минимальное использование замечаний и запретов, максимум поощрений;
- помощь только в крайнем случае, если ребенок о ней просит;
- отсутствие сравнительной оценки.

Занятия следует проводить в специальном помещении — физкультурном зале, с выполнением всех санитарно-гигиенических требований (СанПиН). Занятие традиционно состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Моторная плотность должна соответствовать физиологическим нормам, т.е. быть не менее 65%. Рекомендуется использовать досуги, позволяющие усиливать субъектную позицию ребенка в физкультурно-оздоровительной деятельности, обеспечивающие малышу самоутверждение в среде сверстников и воспитывающие взрослых; подвижные и валеологические игры; валеологические сказки для малышей.

Четвертый шаг — выполнение планов и оздоровительно-образовательных маршрутов на основе поэтапного формирования субъектного опыта физкультурно-оздоровительной деятельности.

Так, на первом этапе, который мы условно назвали **«Как много**

интересного в мире физкультуры и здоровья!», в каждой группе были созданы «Центры физической культуры и здоровья». В них важно сосредоточить дидактические пособия, схемы, графики, модели, обеспечивающие детям возможность под руководством взрослых накапливать впечатления, знания, выделять те или иные объекты «мира физкультуры и здоровья». Детям и родителям предлагалось стандартное и нестандартное оборудование, тренажеры, позволяющие обнаруживать простейшие связи, отношения и зависимости, делать предположения по поводу своих действий, необходимых для решения стоящей перед ними двигательной задачи.

Важным шагом была разработка вариантов дневничков здоровья, «копилок здоровья», альбомов самонаблюдений, блокнотиков самоконтроля, вариантов цветowych рефлексий «радуги настроений», «полянки счастья», «дерева здоровья» каждой семьи и др. Это необходимо для фиксации ребенком вначале с помощью взрослого, а затем самостоятельно результатов решения проблем, задач, возникающих в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности в семье и детском саду. Нам важно было побудить ребенка к активизации своего физкультурно-оздоровительного опыта, тренировать его в подражании взрослому в при-

менении средств и способов этой деятельности в жизни, показать, что удовольствие в человеческой жизни можно получить только в процессе физических усилий (труда). Большое внимание мы уделили созданию валеологического музея в детском саду, в котором собрали дидактический материал «Познай себя», пособия, изображающие органы чувств, пособия для проведения опытов по дыханию человека, пищеварению, приборы для измерения роста, веса, силы, скорости и др. Разнообразные виды карточек: с манерами поведения, играми для сенсорного развития. Наряду с этим, мы предлагали наиболее активные формы взаимодействия взрослых с детьми. Так, нашими открытиями стали «Дни счастья детей в детском саду», занятия с элементами саморегуляции, валеолого-физкультурные занятия и др. Благодаря такой работе значительно повысился уровень представлений детей и взрослых о «мире физической культуры и здоровья», появились новые способы поведения. Однако дети затруднялись в объяснении своих субъективных впечатлений, суждений и им требовалась помощь взрослого в формировании «солнечного» мироощущения.

В каждом цикле развития субъектного опыта человека необходимо сначала накопить новые впечатления, а затем упоря-

дочить их и структурировать. Поэтому на втором этапе, который мы назвали **«Почемучка»**, нам важно было упорядочить разнообразные первичные впечатления детей и взрослых, систематизировать вновь обнаруженные факты, проверить и определить их место в системе уже имеющихся знаний о мире физической культуры и здоровья. С этой целью нами был разработан цикл занятий, игр-путешествий: «Путешествие в страну Физкультурию», «Путешествие в страну Здравия», составлен «Спортивный словарь для малышей», подготовлена «Энциклопедия физической и лечебной физической культуры для детей и их родителей». Для систематизации субъектного опыта детей и формирования своеобразного детского-родительского «ориентировочного идеала» в физкультурно-оздоровительной деятельности мы применяем вариативные сенсорные эталоны, «язык» физической культуры — «язык» телодвижений, модели нравственно-этического поведения, жизненно важные, порядковые, общеразвивающие упражнения, подвижные игры, здоровьеукрепляющие процедуры и др.

Так, в процессе наиболее целесообразных наблюдений, детского экспериментирования, сравнений, сопоставлений «Я и мир растений осенью» и «Я и мир животных зимой», совмес-

тного составления графиков роста детей от осени к весне, заполнения листочков заботы о своем здоровье, которые дети совместно с родителями ведут весь учебный год (форма записи осуществляется цветом), путем классификации и сериации, сравнения результатов долговременных наблюдений за своим самочувствием, физическим развитием с эталонами физической культуры и здоровья, оценкой их правильности дети с помощью взрослых могли устанавливать причинно-следственные связи, временные, простейшие функциональные связи, объясняющие характер наблюдаемого. У них формировался устойчивый интерес к тем изменениям, которые происходят в результате выполнения всех правил физической культуры и здоровья, складывались психологические механизмы получения радости от занятий физкультурой.

Для упорядочения представлений детей мы выбрали еще одно важное направление на этом этапе деятельности — разработка медиасредств и их применение. Например, для всех возрастных групп выпускались газета «Крепыш», журналы «Полезное питание», «Этот удивительный мир движений малыша», «Что такое этикет дошкольника», «Мир здоровья и нездоровья»; дети совместно с родителями создавали рукописные книги о физкуль-

турно-оздоровительной деятельности человека.

У детей и взрослых в конце второго этапа значительно повысилась способность к выделению свойств и связей в «мире физкультуры и здоровья», они с удовольствием объясняли характер наблюдаемого. Однако детям все еще сложно было освоить умение прогнозировать и планировать свою самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность, они не могли предвидеть развития хода событий в реальном или в воображаемом плане.

В связи с этим третий этап формирования субъектного опыта мы условно назвали **«Подумай, что будет, если?..»**. Работа здесь предполагала дальнейшее упорядочение и структурирование впечатлений детей и родителей: выявление более сложных, по сравнению со вторым этапом субъектных отношений, связей, закономерностей в «Здоровом мире детей и взрослых», которое будет происходить благодаря применению адекватных методов и приемов.

Мы разработали цикл валеолого-физкультурных занятий «Человек в истории физкультуры», в которых использовались такие логические операции, как анализ и синтез, умозаключение и оценка, а также простое измерение, экспериментирование (опыты с рассматриванием сосулек, грязных рук, с дыханием, сенсомоторными ощущениями).

Далее мы предлагали развивать у детей экспериментирование в воображаемой ситуации на основе моделей, с опорой на изображение алгоритмов поведения в разных жизненных ситуациях (поведение в опасных ситуациях дома, на улице, выживания в разных средах, экологических и технических катастрофах и т.д.); стать участниками театра «Здорового образа жизни».

В процессе поэтапного развития субъектного опыта детей совместно со взрослыми необходимым условием был учет возрастных особенностей детей. В частности, постепенное увеличение степени проявления самостоятельности, инициативы и активности в использовании средств и способов взаимодействия с «миром физкультуры и здоровья», в выборе объектов познания, о которых они хотели получить новую информацию, расширить и углубить ее. Это привело к повышению компетентности детей — систематизации их знаний о способах сохранения своего здоровья и здоровья других людей, а самое главное — способствовало формированию субъектных отношений (сознательности, избирательности, интереса и др.), возрастанию возможностей активно пользоваться своим субъектным опытом.

Эффективные методы развития ребенка как субъекта физкультурно-оздоровительной дея-

тельности: использование мотивации и стимуляции детской деятельности на основе игровых ситуаций — уточнения, объяснения, обучения игрушек, героев-неудачников физическим упражнениям, действия педагога, «провоцирующие к деятельности»; методы организации деятельности детей на основе валеолого-дидактических игр, наглядно-представленных схем, пиктограмм, пооперационных карт выполнения физических упражнений, моделей «здоровьесцветика», «двигоцветика», «спортивных ступенек» и др.; методы контроля и оценки детской деятельности — совместная со взрослым оценка, «лесенки успеха», «азбуки эмоций», варианты цветовой рефлексии и др.

Пятый шаг педагогической технологии — создание своеобразной валеологической среды. Она конструируется с учетом оздоровительно-образовательных маршрутов. Двигательные задания, пособия, тренажеры и тренирующие устройства дифференцируются в зависимости от уровня сложности выполнения, объема физической нагрузки, ее интенсивности. Все необходимое оборудование, спортивный инвентарь, дидактическое сопровождение занятий, нестандартное оборудование для «Центра физкультуры и здоровья» в группе предоставляются детям в соответствии с содержанием предварительной работы по освоению

физкультурно-оздоровительной деятельности.

Шестой шаг реализации технологии — организация содружества с семьей. Члены семьи принимают участие в создании развивающей среды, в решении проблемных ситуаций вместе с детьми, приходят на совместные занятия по физкультуре и др.

Педагогическая технология развития дошкольника как субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности должна творчески применяться педагогом. Однако для начинающих педагогов мы предложили систему готовых конспектов и сценариев всего процесса на год с целью освоения личностно-ориентированного подхода к детям, поэтап-

ного развития ребенка как субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности, которая подробно описана в книге «Будь здоров, дошкольник!». Бесспорно то, что педагог-профессионал сам определяет конкретное содержание занятий с детьми, способы взаимодействия в зависимости от уровня развития детей, состояния их здоровья, материально-технических условий детского сада. Поэтому предлагаемый вариант технологии носит рекомендательный характер. Задача педагога состоит в том, чтобы перевести ребенка от исполнения и «бездумного» копирования действий взрослого к активной позиции субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности.



Профессиональная компетентность воспитателей в вопросах здоровьесбережения дошкольников

Токаева Т.Э.,

канд. пед. наук, доцент кафедры специальной дошкольной педагогики и психологии ПГПУ, г. Пермь

Для решения проблемы совершенствования профессиональной компетентности специалистов в вопросах сбережения здоровья детей на базе экспериментальной площадки МДОУ № 108 г. Перми был создан Центр инновационного опыта, главная задача которого — повышение содержательной, смысловой компетентности специалистов в этой сфере. На занятиях воспитателей познакомили с основными направлениями здоровьесбережения детей.

1. Традиционные подходы к решению задачи воспитания здорового ребенка: создание здоровьесберегающей среды в санаторных и домашних условиях.

2. Сохранение здоровья человека, его энергетического потенциала в связи с ухудшающейся экологической обстановкой требует знания механизмов ведения здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни, согласно определению И.И. Соковня-Семеновы, мы представ-

ляли как систему взаимоотношений человека с собой и факторами внешней среды. Пути формирования валеологического сознания и культуры здоровья — это валеологическое образование и воспитание, средства массовой информации, литература, искусство, спорт и физическая культура.

Валеологическое воспитание можно рассматривать как систематическое и планомерное взаимодействие педагога и детей с целью развития культуры здоровья, выражающейся в бережном отношении к себе как части природы, как важнейшей социально-нравственной ценности в жизни на Земле.

Цель валеологического воспитания — формирование основ культуры здоровья, один из компонентов которого — система знаний о здоровом образе жизни.

3. Педагогическая технология, предусматривающая планирование работы по физическому и валеологическому воспитанию детей.

4. Знания о внутреннем мире ребенка, его самосознании и структурных компонентах. Например, знания о создании предпосылок развития образа физического «я» у детей дошкольного возраста как базового структурного компонента самосознания. В этой связи чрезвычайно важно в развитии Я-концепции ребенка опираться на ее позитивные проявления. Дети привыкают к тому, что относиться к себе и своему здоровью с любовью и заботой, верой и надеждой — это хорошо. Для развития самостоятельности и активности личности нужна внутренняя свобода, комфорт, бесстрашие перед новым опытом. Умение радоваться жизни, получать удовлетворение от самореализации закладываются в детстве.

5. Повышение индивидуальной культуры воспитателей в области здоровьесбережения.

Нам важно было показать специалистам, что необходимо организовать совместную работу с родителями, которым предоставляется возможность вместе с педагогическими и медицинскими работниками детского сада вначале изучить и оценить здоровье каждого ребенка, а затем выбрать индивидуальную тактику его формирования. Здоровыми детьми врачи и педагоги считают тех, которые жизнерадостны, активны, любознательны, устойчивы к

неблагоприятным факторам внешней среды.

Согласно принятой классификации здоровья дети, посещающие МДОУ, могут относиться к разным группам здоровья: I — абсолютно здоровые; II — рискующие развитием каких-либо отклонений в состоянии здоровья или уже проявившие этот риск в виде нарушенной функции органов и тканей, но не имеющие хронических заболеваний; III — имеющие какое-либо хроническое заболевание. Для оценки результативности здоровьесбережения детей родители и педагоги, медицинские работники должны ориентироваться в следующих критериях здоровья.

Первый критерий здоровья — наличие или отсутствие отклонений в раннем онтогенезе. Благодаря анамнезу можно определить направленность риска. Родителям и педагогам важно знать, что любые отклонения в раннем развитии ребенка — повод задуматься, стоит ли форсировать дальнейшее развитие или же подбором оптимального способа оздоровления и воспитания компенсировать действие факторов риска.

Второй критерий здоровья — физическое развитие и степень его гармоничности, хорошая осанка и правильное формирование свода стопы, физическая подготовленность, которая ха-

рактируется наличием базовых двигательных умений и навыков в разных играх и упражнениях, а также развитием физических качеств и двигательных способностей (быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координации). Необходимо постоянно контролировать и учитывать эти показатели, чтобы вовремя привести в соответствие с возрастными нормами.

Третий критерий здоровья — нервно-психическое развитие ребенка. В психопрофилактической работе с детьми важно предупреждать интеллектуальные перегрузки, обеспечивать условия для возникновения положительных эмоциональных переживаний, создавать оптимальный психологический климат в группе. Родители могут судить о состоянии здоровья ребенка по показателям, рекомендованным Институтом социальной гигиены детей и подростков.

Для возможности оказания родителями помощи детям им необходимо взаимодействовать с педагогами и медицинскими работниками МДОУ.

Так, в индивидуальной беседе с педагогом родители могут узнать многое о своем ребенке: как развит его речевой слух, насколько разнообразен словарный запас, как обстоит дело с грамматическим составом речи, умеет ли ребенок связно излагать свои мыс-

ли и вступать в диалогическое общение, каков уровень развития мелкой моторики.

Четвертый критерий здоровья — степень резистентности или инфекционной устойчивости организма (по кратности острой заболеваемости).

Каждый раз, когда ребенок возвращается в детский сад после заболевания, родителям и воспитателям необходимо подсчитать, сколько раз он переболел за год. Если это заболевание уже четвертое, не следует ждать конца учебного или календарного года, необходимо специальное оздоровление уже сегодня.

Пятый критерий здоровья — уровень функций, характеризующих постоянство внутренней среды организма. Для родителей и воспитателей информативный показатель функционального состояния ребенка — его самочувствие и поведение.

Шестой критерий здоровья — наличие или отсутствие хронических заболеваний.

В работе Центра инновационного опыта мы предполагаем получить положительную динамику по таким направлениям здоровьесбережения детей:

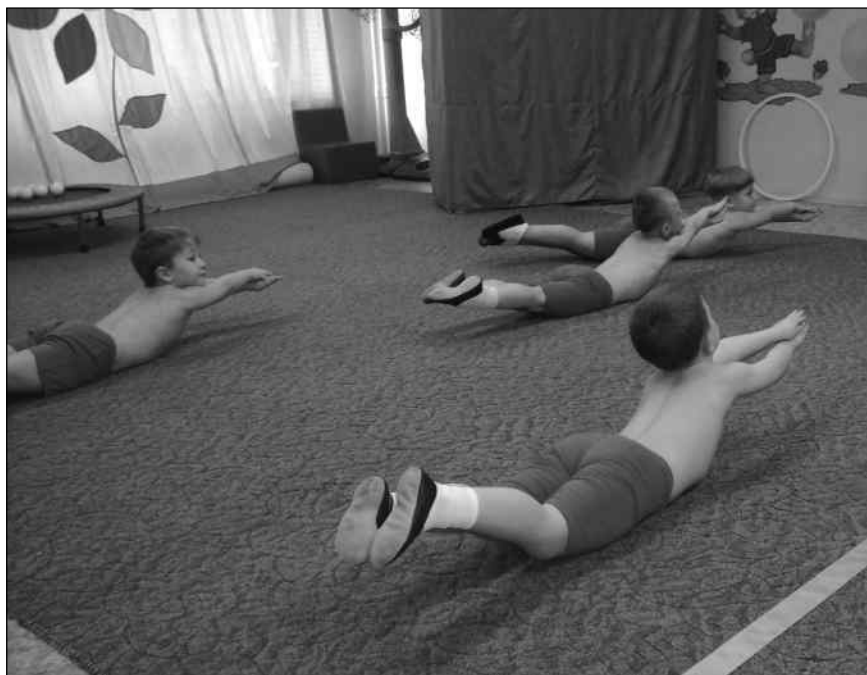
- повышение профессиональной компетентности специалистов дошкольного воспитания;
- уровня физического и личностного развития;
- разработки методических рекомендаций по нормативному

- финансированию различных форм физического воспитания и здоровьесбережения детей;
- модернизация учебно-методической базы образовательных учреждений, внедряющих программы по физическому воспитанию и здоровьесбережению;
- переподготовка в соответствии с социальным заказом для образовательных учреждений педагогов по физическому воспитанию и здоровьесбережению;
- наличие и использование новых образовательных программ

по физическому воспитанию и здоровьесбережению.

Литература

- Белкин А.С.* Возрастная педагогика. Екатеринбург, 1999.
- Бордовская Н.В., Реан А.А.* Педагогика. СПб., 2000 (гл. 4, 5).
- Гершунский Б.С.* Педагогическая прогностика. Методология. Теория. Практика. Киев, 1986.
- Закирова А.Ф.* Введение в педагогическую герменевтику. Екатеринбург, 2000.
- Курбатов В.И., Курбатова О.В.* Социальное проектирование. Ростов н/Д., 2001.



Фитбол-гимнастика в работе с детьми с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью

Талантова О.С.,

*инструктор по физкультуре МДОУ ЦРР — д/с «Радуга»,
ЗАТО Звездный Пермской обл.*

В настоящее время стала значимой проблема развития детей, которым специалисты ставят диагноз синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ). В связи с этим актуализируется потребность в целенаправленном изучении и работе по данному направлению. Тем более, что существуют противоречивые взгляды на природу внимания. Так, по мнению Г.Я. Гальперина, внимание нигде не выступает как самостоятельный процесс, оно открывается как направленность, настроенность и сосредоточенность любой психологической деятельности, которой сопутствует.

Согласно данным исследований, проведенных западными и отечественными учеными, СДВГ сопутствует запаздывание процессов созревания высших психических функций и, как следствие, возникают специфические проблемы обучения, обусловленные естественным ходом психической деятельности ребенка.

Так, у детей с СДВГ проявляются трудности планирования и организации сложных видов деятельности. Большинству из них

присущи слабая психоэмоциональная устойчивость при неудачах, низкая самооценка, упрямство, леность, вспыльчивость, агрессивность, неуверенность в себе и проблемы в общении. А это в свою очередь приводит к неадекватному поведению, социальной дезадаптации и личностным расстройствам. Особенно важно преодолеть эти трудности до школы.

В настоящее время существуют программы по развитию и коррекции внимания детей, однако большинство из них ориентировано на работу со школьниками. Программу психокоррекции СДВГ уже со старшего дошкольного возраста предлагает А.Л. Сиротюк, а М.М. Безруких разработала рекомендации для родителей и педагогов — как вести себя с гиперактивным ребенком, а также изучила особенности подготовки гиперактивного ребенка к школьному обучению. К сожалению, в этих программах и пособиях очень мало уделяется внимания роли двигательного анализатора в коррекции и преодолении СДВГ.

А между тем в исследованиях А.Л. Сиротюк показано, что все показатели внимания (концентрация, объем, распределение, устойчивость, переключение) напрямую связаны с созреванием блоков управления движениями: приемом, переработкой и хранением информации; регуляцией, контролем над протеканием психических процессов.

Актуальность проблемы коррекции и развития внимания у детей с СДВГ послужили основанием для создания системы работы по данному направлению.

Проанализировав уровень внимания определенной группы детей, мы увидели следующие результаты:

- на высоком уровне устойчивости внимания находится 20% детей, на среднем — 60, на низком — 20%;
- на высоком уровне переключаемости внимания не находится ни один ребенок (0%), на среднем — 23%, на низком — 33, на очень низком — 44%.

В процессе целенаправленного наблюдения за детьми мы отметили, что дети с низким уровнем произвольного внимания не способны в достаточной мере правильно выполнять физкультурные упражнения, выслушивать до конца указания воспитателя. В подвижной игре они не могут из-за импульсивности и гиперактивности контактировать с другими детьми без обид и претензий, не соблюдают правила, хотя и называют их перед нача-

лом игры, хотят занимать лидирующую позицию в группе. Неудача и успех влекут к проявлению импульсивности и агрессии с их стороны по отношению к окружающим, что говорит о социальной депривации и необходимости коррекционной работы.

Осуществить коррекцию внимания детей с СДВГ мы решили через организацию физкультурно-оздоровительной деятельности, так как она способствует формированию контрольной функции, т.е. способности контролировать свои действия и поступки, проверять результаты деятельности, а также обеспечивает своевременный отдых и снижает утомляемость когнитивных функций; и через организацию психологической работы, которая в игровой форме помогает ввести ребенка в мир эмоций, помогает сориентироваться в собственных чувствах и чувствах других людей.

Коррекционно-развивающая работа с детьми и их родителями включала: занятия фитбол-гимнастикой, парную гимнастику с родителями, занятия по программе С.В. Крюковой «Здравствуй, я сам!» и сказкотерапию.

На занятиях физкультурой у ребенка с СДВГ появляется возможность проявить себя и снять нервное напряжение, а уникальное сочетание физических упражнений, фитбола, музыки, проговаривания стихов в ритм движений или пение в такт любимой мелодии развивают ритмическое чув-

ство, координацию, речь, равновесие, осанку, активизирует произвольное внимание, а также вызывают эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.

Работу с детьми на физкультурных занятиях мы осуществляли в соответствии со следующими принципиальными позициями:

- воздействие всех форм должно быть всесторонним — образовательным, воспитательным, оздоровительным;
- на занятиях следует избегать методических шаблонов, необходимо разнообразить содержание и методику;
- необходимо ставить и решать конкретные цели и задачи, имеющие общее и специфическое воздействие на организм ребенка;
- соблюдать структуру каждого занятия, методически правильно организуя вводную, основную и заключительную части.

Структура занятий с фитолами напоминает классические занятия по физическому воспитанию со строгой трехчастной формой, где есть:

- вводная часть, в задачи которой входит развитие всех показателей: внимания, восприятия, памяти, ориентировки в пространстве на материале основных движений;
- основная, обеспечивающая освоение общеразвивающих упражнений и упражнений на тренажерах, игру высокой подвижности;
- заключительная, включающая

подвижную игру малой подвижности и релаксацию.

Так как дети 5—6 лет уже хорошо соотносят движения с музыкой, мы ввели музыкальное сопровождение физкультурных занятий.

Во вводной части необходимо было создать положительный эмоциональный фон, психологическую установку, функционально подготовить организм к предстоящим нагрузкам.

В основной части занятия развивались двигательные навыки и умения, показатели произвольного внимания, активность, формировались физические качества, воспитывались воля, решительность, дисциплинированность.

В заключительной части необходимо было обеспечить постепенное снижение функциональной активности организма, подготовиться к переключению на последующую деятельность. Для этой цели мы использовали релаксацию и сказкотерапию. За ней следовала релаксация в движении (невербальный компонент) и в обсуждении (вербальный компонент). Эти три составляющие создают условия для рефлексии ребенком ощущений, навыков, приобретенных в ходе занятия. Нами строго дозировались объем и интенсивность физических упражнений, рационально чередовалось время нагрузки и отдыха, применялись различные приемы и оборудование, осуществлялся индивидуальный

ный подход к детям, использовались музыка, стихи, средства наглядного воздействия.

Вся коррекционно-развивающая работа построена поэтапно.

Первый этап состоит из пяти занятий-путешествий по стране Фитболии.

Задачи:

- дать представление о форме и физических свойствах фитбола;
- обучать правильной посадке на мяче, базовым положениям при выполнении упражнений, сохранению правильной осанки при выполнении упражнений, равновесию и координации;
- развивать концентрацию и сосредоточенность внимания при выполнении физических упражнений на фитболах, в подвижных играх;
- воспитывать интерес к фитбол-гимнастике у детей.

Второй этап содержит восемь игровых занятий.

Задачи:

- обучать выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе;
- обучать выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола;
- развивать устойчивость внимания, умение распределять его в подвижных играх, совершенствовать способность концентрировать внимание на правильном выполнении физических упражнений на мяче;

- воспитывать осознанное отношение к занятиям с фитболом.

Комплекс общеразвивающих упражнений проходит под сопровождение музыкально-ритмических композиций.

Третий этап содержит пять занятий-сказок.

Задачи:

- совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии из исходных положений: лежа на животе/спине на фитболе, руки на полу, одна нога вверх;
- активизировать слуховое внимание, умение концентрироваться на слуховых образах с преобразованием их в движение;
- пробуждать интерес к занятию-сказке, стимулировать концентрацию и устойчивость внимания, его переключение;
- развивать согласованность движений под музыку в едином для всей группы темпе;
- развивать умение анализировать свои состояние и настроение;
- способствовать становлению эмоционально положительного отношения к занятиям с фитболами.

Фитбол-сказки используются нами как самостоятельные занятия. Педагог рассказывает сюжет, сопровождая его выученными ранее знакомыми движениями. Внимание детей приковано к содержанию, и выполнение упражнений не становится скучным и однообразным повторением, а

также обеспечиваются устойчивый интерес и внимание в процессе всего занятия. Проведение физкультурных занятий, досугов и спортивных праздников по мотивам любимых сказок помогает развивать положительные эмоции.

Последовательность и постоянство требований педагогов группы и инструктора по физкультуре, сотрудничество с психологом способствовали повышению саморегуляции ребенка на занятии, а это, в свою очередь, отражалось на устойчивости и продуктивности внимания. Четкая структура организации физкультурного занятия на каждом этапе проведенной работы способствовала формированию всех показателей внимания.

Работа по данной проблеме не могла быть организована без участия родителей. Они активно участвовали в коррекционно-развивающей работе. Для налаживания контакта с детьми и родительно-детских отношений нами была выбрана парная гимнастика, способствующая решению поставленных задач. Такое занятие проводилось один раз в месяц. В содержание входили: консультация для родителей, выполнение совместных упражнений и игр родителей с детьми, рефлексия в форме пожеланий и предложений со стороны родителей и педагогов.

В результате проведенной коррекционно-развивающей работы с детьми и их родителями были

получены следующие результаты: объем внимания повысился на 30%, концентрация — на 40, устойчивость — на 50, переключаемость — на 40%. В среднем уровень произвольного внимания детей повысился на 40%. Было обнаружено, что у детей снились импульсивность и агрессивность. Они стали более спокойны и доброжелательны к окружающим. При выполнении физических упражнений их движения стали четче и выразительнее, что говорит об улучшении таких показателей произвольного внимания, как концентрация и сосредоточенность. В процессе подвижных игр дети стали не только называть правила, но и старались не нарушать их.

Проведенная коррекционно-развивающая работа по решению проблемы развития и коррекции произвольного внимания детей 5—6 лет с диагнозом СДВГ позволяет сделать следующие выводы.

1. Использование занятий с фитбол-гимнастикой не только повышает эмоционально положительное отношение к занятиям физкультурой, улучшает здоровье, но и способствует развитию всех показателей произвольного внимания (концентрации, объема, устойчивости, распределения, переключаемости).

2. Уникальное сочетание физических упражнений, фитбола, музыки, стихов активизирует произвольное слуховое внимание, умение концентрироваться на

слуховых образах и отображать их в движениях.

3. Фитбол-гимнастика позволяет обеспечить индивидуальный подход к коррекции и развитию произвольного внимания.

4. Занятия с психологом помогают ребенку прожить определенное эмоциональное состояние, создать свой собственный «эмоциональный фонд», с помощью которого он сможет ориентироваться в собственных чувствах и чувствах окружающих.

5. Тесное сотрудничество с родителями и вовлечение их в процесс коррекционно-развивающей работы позволило наладить контакт с детьми и их родителями, стабилизировать родительско-детские отношения, снизить агрессивность и импульсивность

детей, что обусловило их доброжелательное отношение к окружающим.

Таким образом, рациональное проектирование системы направленных физических упражнений, обеспечивающей психофизиологический комфорт ребенка, целостность и рациональность двигательного режима, отвечающей возрастным и индивидуальным особенностям каждого ребенка, предполагающей создание необходимой санитарно-гигиенической обстановки, диалоговое общение с родителями и педагогами эмоционально-нейтрального развития и обучения, способствует развитию и коррекции произвольного внимания детей 5—6 лет с диагнозом СДВГ.

Психомоторное развитие и физическое воспитание детей 5–7 лет с тяжелыми нарушениями речи

Ворошнина О.Р.,

канд. психол. наук, доцент, заведующий кафедрой специальной дошкольной педагогики и психологии ПГПУ;

Плотникова Т.В.,

инструктор по физкультуре ЦРР — д/с № 137, г. Пермь

В условиях специализированного ДОУ для детей с тяжелыми нарушениями речи педагогическая деятельность должна быть направлена как на исправ-

ление речевых недостатков, так и на укрепление здоровья, развитие психофизических функций и интеллектуальных способностей.

Характерные черты психомоторного развития детей с тяжелыми нарушениями речи можно классифицировать следующим образом:

- неловкость движений, понижение моторной активности, недостаточная ритмичность, нарушение динамического и статического равновесия;
- нарушение тонуса мускулатуры, координации и гармоничности двигательных комплексов;
- целенаправленных движений, сопровождаемых синкинезиями конечностей, тела языка;
- оптико-пространственного праксиса;
- тонкой моторики, сенсомоторной координации и ловкости движений рук;
- устойчивости, концентрации и переключаемости внимания;
- самоорганизации деятельности;
- снижение темпа выполнения движений, нарушение пластичности и амплитуды выполняемых движений в упражнениях по показу и словесной инструкции;
- быстрое утомление детей с пониженной активностью коры головного мозга, склонность к тормозным процессам.

Отсутствие единой коррекционной воспитательно-образовательной программы для ДОУ V вида позволило констатировать: разнонаправленные методики по физическому воспитанию, коррекционному обучению и об-

щие требования подготовки детей к школе препятствуют созданию единого педагогического пространства, способствующего оптимизации всестороннего развития ребенка с речевыми нарушениями.

При правильно организованном физическом воспитании можно не только укрепить здоровье, но и скорректировать имеющиеся нарушения моторики, предупредить формирование неправильных двигательных стереотипов, что, несомненно, будет способствовать развитию полноценной личности, которая сможет активно включиться в социальную жизнь и найти себе достойное место в обществе. Поэтому физическое воспитание в специализированном дошкольном учреждении — самая важная часть общей системы воспитания и обучения детей с нарушенным речевым развитием.

Известно, что чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивнее развивается его речь. В свою очередь, формирование движений происходит при участии речи — одного из основных элементов в двигательно-пространственных занятиях.

Физические упражнения способствуют укреплению у детей с нарушениями речи силы и морального духа, развивают координацию и точность движений, помогают избавиться от скованности или, наоборот, от расторможенности движений, содействуют воспитанию дисципли-

нированности и собранности. Все это служит необходимой предпосылкой для лучшего функционирования речевых органов и оказывает положительное влияние на выработку правильных речевых навыков. А так как недоразвитие речи обычно сопровождается различными нарушениями моторики, то физические упражнения для таких детей приобретают и лечебное воздействие.

Вся система коррекционно-развивающего обучения детей с нарушениями речи строится на основе общедидактических принципов: воспитывающий характер обучения, научность, систематичность и последовательность, доступность, наглядность, сознательность и активность, прочность, индивидуальный подход и учет современных тенденций в специальной педагогике и психологии.

Представленная система физического воспитания базируется на следующих принципах:

— *этиопатогенетическом* — предполагает учет этиологических факторов, обуславливающих возникновение нарушений и механизмов нарушения;

— *системного подхода* — предполагает необходимость учета структуры дефекта. Расстройства речи в большинстве случаев представляют собой синдром, в структуре которого выделяются сложные и неоднозначные связи между речевыми и неречевыми симптомами;

— *комплексного* (медико-психолого-педагогического) *воздействия*. Каждый специалист не только осуществляет свою часть работы, но и включает в занятия материал, рекомендованный другими для укрепления выработанных двигательных актов, например, поставленных логопедом звуков, закрепление лексико-грамматических средств языка путем специально подобранных подвижных игр и упражнений, разработанных с учетом изучаемой лексической темы;

— *дифференцированного подхода* — представляет собой учет возрастных и индивидуальных особенностей развития ребенка, его психофизического состояния при определении объема и характера проводимых с ним занятий. Часто у детей наблюдаются колебания внутричерепного давления, повышенная метеочувствительность и, как следствие, колебания эмоционального состояния, работоспособности и внимания. Нужно учитывать и то, что педагогическое воздействие осуществляется наряду с лечением: некоторые медицинские препараты и процедуры оказывают различное влияние на психофизическое состояние ребенка. В связи с этим в некоторые дни приходится максимально ограничивать занятия или вообще не проводить их с детьми, чувствуя себя дискомфортно, чтобы не сформировать негативное отношение к самому процессу занятий;

— *онтогенетическом* — обусловлен учетом закономерностей и последовательности формирования различных уровней и форм движений;

— *деятельностного подхода* — позволяет учитывать ведущую игровую деятельность в дошкольном возрасте;

— *сочетание индивидуального подхода с групповыми формами работы* позволяет комбинировать значительно дифференцированные индивидуальные приемы. Проводятся занятия с такими приемами фронтальной работы, в рамках которой возможен лабильный подход к уровню усвоения материала разными детьми.

В системе основных направлений физического и логопедического коррекционно-воспитательного процесса выделяются два блока задач:

1) оздоровительные, образовательные и воспитательные, представленные в программе воспитания и обучения детей в детском саду, под редакцией М.А. Васильевой;

2) коррекции психомоторных нарушений, направленные:

— на развитие, формирование и коррекцию невербальных функций — координации движений, чувства темпа и ритма в движении, слухового внимания и памяти, пространственной ориентации, диафрагмально-речевого дыхания;

— коррекцию дискоординации рук и ног.

На основе изучения медицинской и педагогической документации с последующим учетом особенностей воспитанников в ДОУ проводится их диагностирование. По результатам обследования разрабатываются индивидуальные планы развития с рекомендациями педагогам и родителям.

С целью систематизации типичных нарушений психофизического развития и возможных приемов и средств их коррекции нами была разработана обобщенная схема, которая лежит в основе разрабатываемых индивидуальных планов и программ коррекционной работы с детьми (см. таблицу).

В работе по физическому воспитанию с детьми с тяжелыми нарушениями речи выделяются четыре этапа.

Этап подражательной двигательной деятельности. Создаются условия для контакта педагога с ребенком (установление внеязыкового контакта, мимические, ритмические формы взаимодействия) и гармонизации отношений между детьми (игры на сотрудничество, с элементами релаксации и психогимнастики).

Обучение поэтапному овладению двигательными навыками. Своеобразие психомоторного развития детей с отклонениями в развитии речи требует использования специальных методов и приемов физического воспитания: точные и пошаговые инструкции и команды, неоднократ-

**Обобщенная схема нарушений психофизического
развития, средств и приемов коррекции**

Нарушения	Характер проявления	Педагогические условия, средства и приемы
1	2	3
Общая мелкая моторика	Неловкость движений — ребенок способен производить определенные движения, но не может составить из них гармоничного образа; затруднения в освоении движений; целенаправленные движения, сопровождающиеся синкинезами конечностей, тела, языка. Нарушения равновесия: не могут стоять и прыгать на одной ноге, ходить на носках и пятках, бросать и ловить мяч, ходить по бревну и т.д. Нарушение мелкой моторики	Упражнения и игры на развитие разных групп мышц по программе воспитания и обучения в детском саду с речевым сопровождением; многократные повторения. Упражнения и игры на статическое равновесие («Цапля», «Лягушки», «Стрелок», «Совушка», «Замри», «Сделай фигуру»). Игры и упражнения на динамическое равновесие («Пройди по мостику», «С кочки на кочку», «Лови, бросай, упасть не давай» и т.д.). Пальчиковые игры с одновременным проговариванием и показом; упражнения с мелкими предметами, ручными тренажерами; самомассаж кистей рук
Оптико-пространственный праксис	Дети не ориентируются в схеме собственного тела, не могут или затрудняются организовать движение и серию движений в пространстве	Этапы обучения: — упражнения на формирование представлений относительно себя (ОРУ); — представлений относительно себя в пространстве (ходьба, бег и т.д.); — представлений относительно других предметов (игры-задания). Использование карточек-схем, пиктограмм («Сделай так», «Веселые человечки», «Смешная зарядка»). Словесные указания. Использование зрительных ориентиров (флажки, кубики, стойки)

Продолжение табл.

1	2	3
Дыхательная система	Преобладание ротового дыхания над носовым, ослабление глубины и ритма дыхания, преобладание одного типа дыхания (грудного, брюшного, реберного) вместо полного гармоничного	Дыхательные упражнения по методикам А.Н. Стрельниковой, Б.С. Толкачёва; точечные массажи
Расторможенность мышечного напряжения	Отсутствие ловкости, быстроты, точности	Обязательная мотивация заданий, объяснение значения выполнения каждого упражнения; включение проблемных ситуаций («Помоги другу...»); неоднократное повторение инструкций; массаж и самомассаж; включение элементов психогимнастики на занятиях; игры на координацию отдельных частей тела
Мышечная заторможенность	Заторможенность шеи и плеч, отказ от коллективных игр, от активных ролей; не сразу реагируют на замечание; медленный переход от одних движений к другим; в движениях неловкость, неуклюжесть	Подвижные игры с использованием различных атрибутов, сюжетов; контроль за правильным и быстрым выполнением движений; подвижные игры с бегом; массаж, самомассаж биологически активных точек
Моторная возбудимость	При быстром темпе — обилие бесцельных движений, в коллективных играх — беспрерывные движения; в игре желание сделать самому за других, проявление агрессивных действий; движения порывистые, недостаточно целенаправленные, нескоординированные	Средства логоритмики: двигательные, музыкально-двигательные, двигательноречевые, ритмические упражнения; игры с переключением вида деятельности; включение элементов релаксации
Темп, ритм	Неумение выполнять движение под счет, музыку; ослабленность динамической стороны речи	Ритмизация жизни ребенка; упражнения под музыку, счет, речевку; использование считалок

Окончание табл.

1	2	3
Коммуникативная сфера	Отсутствие навыков коллективного взаимоотношения	Подвижные игры на сотрудничество («Чай, чай, выручай»); игры-соревнования; игры-эстафеты; спортивные командные игры (футбол, городки, баскетбол, хоккей)
Неустойчивость внимания, памяти	Не может длительное время выполнять одно задание, быстро переключить внимание на новое; часто не интересуется результатом; при выполнении сложных упражнений упускает детали	Поэтапное выполнение упражнений; контроль за выполнением многоступенчатых инструкций; игры на развитие внимания («Кто ушел?», «Кто где стоит?», «Угадай, что изменилось?» и т.д.); использование схем выполнения упражнений; проговаривание действий перед выполнением задания; использование наглядно-действенного показа; игры и упражнения на развитие самоконтроля; включение оценочной шкалы выполнения задания
Повышенная утомляемость	Отказ от дальнейшего выполнения упражнения; повышенное потоотделение, изменение цвета кожного покрова, жалобы на недомогание; снижение качества выполнения упражнений	Дифференцированный и индивидуальный подходы при дозировании нагрузки на ребенка

ные повторения, схемы поэтапного выполнения упражнения, подвижные игры с речевым материалом и конкретным содержанием, включение проблемных ситуаций.

Обучение моделированию последовательности действий, движений (работа со схемами выполнения конкретных упражнений, маршрутов передвижения и т.д. и

обязательным проговариванием действий).

Закрепление основных движений в самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности (режимные моменты, развлечения, досуг, туристские походы в условиях ДОУ и семьи).

Основная форма организационного обучения детей движени-

ям, предполагающая определенную систему и последовательность, — физкультурные занятия. На них используется весь спектр оздоровительных, общеукрепляющих, лечебных упражнений, направленных на максимальное восстановление, укрепление и сохранение здоровья (Е.А. Бабенкова).

Рассмотрим специфику построения занятий в системе физического воспитания детей с отклонениями в речевом развитии (на примере системы занятий З. Тржесоглавы).

Вводная часть. Используются перестроения и построения с проговариванием речитатива и применением игровых элементов; повороты с проговариванием счета; смыкание и размыкание с проговариванием звуков; упражнения, направленные на поддержание правильного положения тела; дыхательные упражнения с проговариванием звуков, слогов, коротких слов; расслабляющие упражнения; статические позы; ходьба и бег со сменой темпа, изменение направления движения по сигналу (звуковому, зрительному). Широко используются массаж тела, лица, биологически активных точек, самомассаж, пальчиковая гимнастика.

Основная часть. Наряду с традиционными упражнениями и играми сюда включаются упражнения с использованием тренажеров, массажеров, перекрестные упражнения на развитие ко-

ординации, укрепление мышц шеи, прыжки со счетом, со скалкой разными способами, используются фитбол-гимнастика, упражнения на закрепление звуков и букв, подвижные игры с речитативами, упражнения из лечебной физкультуры А.С. Галанова, логоритмические упражнения.

Заключительная часть — это успокоение при небольшой двигательной активности. Одновременно уделяется внимание упражнениям для тех групп мышц, которые имеют тенденцию к гипотонии, мало используются в течение дня или испытывают только статические нагрузки. Рекомендуются также повторять упражнения, способствующие закреплению стереотипа движений, формирующие правильные осанку тела и походку. Используются релаксационные упражнения по системе Д. Джекобсона, психогимнастика, пантомима, пластические упражнения. В эту часть включаются: хороводные игры с пропеванием и проговариванием, малоподвижные игры на обобщение и расширение словарного запаса, развитие грамматического строя речи, игры на развитие мелкой моторики, памяти, внимания, ориентировки в пространстве и т.д.

С учетом предложенной структуры проводятся занятия разного типа: интегрированные (по лексической теме), тематические, физкультурно-валеологические,

учебно-тренировочные, контрольно-учетные.

Важно насыщать физкультурные занятия речевым материалом, включать подвижные игры с рифмовками, хороводные игры с пропеванием. Ведь известно, что стихотворная форма привлекает детей живостью, эмоциональностью, без специальных установок настраивая их на игру. Если учесть, что у детей с речевыми нарушениями неустойчивое внимание, низкая работоспособность, плохая переключаемость, то рациональное включение упражнений с речевым материалом играет существенную роль в коррекционной работе воспитательно-образовательного процесса.

Процесс развития движений может осуществляться лишь при наличии развивающей среды. Для поддержания познавательного интереса к физическим упражнениям и организации самостоятельной деятельности детей, проявления двигательного творчества в группах ДОУ имеются «Центры здоровья», оснащенные спортивным и специальным оборудованием. Для побуждения детей к выполнению движений есть различные двигательно-дидактические игры. Дети самостоятельно оценивают свои результаты условными знаками в «Экране спортивных достижений».

В ДОУ проводится циклвалеологических занятий, на которых воспитатель обучает детей элементам массажа, самомассажа по методикам А.А. Уманской, Б.С. Толкачёва, что в дальнейшем закрепляется на физкультурных занятиях, досугах, «просыпательной гимнастике».

Решение коррекционно-развивающих задач в процессе физического воспитания детей с тяжелыми нарушениями речи позволяет выделить положительные стороны процесса:

- внедрение в физкультурно-оздоровительную деятельность специальных упражнений и игр коррекционной направленности позволяет гармонизировать образовательную и коррекционно-развивающую составляющие педагогического процесса в ДОУ;
- разработанная структура образовательного пространства ДОУ способствует оптимизации двигательного режима воспитанников, снижению заболеваемости, улучшению психофизического здоровья и эмоционально-аффективной сферы.

В дальнейшем мы планируем разработать специальные формы взаимодействия специалистов ДОУ и родителей, обуславливающие повышение уровня профессиональной компетентности.

Личностная компетентность у старших дошкольников в двигательной деятельности

Славянская М.В.,

инструктор по физической культуре

НДОУ д/с № 138 ОАО «РЖД», г. Пермь

ПЕДАГОГИКА
ЗДОРОВЬЯ

Здоровый ребенок развивается в деятельности, и чем она полнее и разнообразнее, тем успешнее идет формирование. Исследования и наблюдения за работой педагогов убедительно доказывают, что «эффективность развития связана с освоением детьми позиции субъекта детской деятельности. Именно благодаря освоению данной позиции происходит интенсивное эмоционально-личностное развитие, оформляется новое психическое образование — *ценностность*, которая определяет самореализацию субъекта в той или иной деятельности» (М.В. Крулехт). Поэтому актуален вопрос построения такой обучающей ситуации, в которой возможна «встреча» разнонаправленных деятельностных мотивов взрослого (обучать) и ребенка (играть), завершающаяся созданием педагогического и психологического продуктов этого взаимодействия.

Важная задача физического воспитания — поиск эффективных средств для формирования способности действовать самостоятельно на физкультурных занятиях, досугах, спортивных праздниках. Следует отметить, что физкультурные занятия — основная форма обучения физическим упражнениям, поэтому именно инструктор определяет их содержание, выбирает формы организации выполнения заданий, методы и приемы, обеспечивающие овладение двигательными действиями.

Однако любая двигательная деятельность направлена не только на укрепление здоровья, развитие систем дыхания и мышц, но и создает базу для успешного решения двигательных задач, возникающих в повседневной жизни. Обеспечение переноса выполнения физических упражнений из специально созданных условий под

контролем взрослого в целесообразные действия игровой обстановки и повседневной жизни связано с формированием творческой двигательной компетентности уже на физкультурных занятиях.

Развитие двигательной компетентности должно сопровождаться воздействием на эмоциональную сферу, обеспечивать полноценное восприятие предлагаемых упражнений. Компетентность во многом зависит от заинтересованности ребенка в выполнении тех или иных упражнений, игр.

Почетный профессор Эдинбургского университета (Шотландия) Джон Равен, широко известный своими работами в области диагностики и исследования компетентностей высокого уровня, их природы, развития, оценки и реализации, представил *набор ключевых компетентностей* следующим образом:

- работать самостоятельно, без постоянного руководства;
- уметь брать на себя ответственность;
- проявлять инициативу;
- видеть проблемы и находить пути их решения;
- уметь анализировать новые ситуации и применять имеющиеся знания для данного анализа;
- осваивать какие-либо знания по собственной инициативе;
- уметь работать в команде, брать на себя роль лидера.

Наряду с традиционными занятиями приоритет должен быть

отдан и нетрадиционным формам физкультурно-оздоровительной деятельности. Внедрение инноваций позволяет каждому ребенку выбрать свой способ физического самосовершенствования и выработать в себе индивидуальный стиль физической деятельности; придать процессу физического воспитания стройность, оптимальность, плановость и эффективность.

Стержневым элементом развития творческой двигательной компетентности у старших дошкольников нами выбрана система работы по карточкам и схемам, которые по своему функциональному назначению были разделены на следующие группы.

«Предметные картинки» — на карточках изображены спортивные атрибуты, с которыми предстоит действовать.

Задания:

— выполнить любое упражнение с предложенными на карточке предметами (*цель:* обращаться к личному опыту ребенка);

— придумать новые упражнения с предложенными предметами (*цель:* развивать творческие замыслы);

— объединиться парами и по двум карточкам придумать интересные упражнения (*цель:* формировать партнерские отношения).

«Предметно-действенные схемы» — схемы, на которых изображено двигательное действие, выполняемое одним или несколькими детьми.

Задания:

— внимательно рассмотреть схему (*цели*: учить «читать» схему, анализировать ее, выслушивая мнения друг друга);

— расставить атрибуты согласно схеме (*цели*: учить готовить рабочее место согласно схеме, распределять действия партнеров между собой);

— выполнить задание по схеме (*цели*: учить самостоятельно действовать согласно схеме, воспитывать дружелюбие, терпение);

— придумать новые задания с этими предметами — «изменить схему» (*цель*: развивать двигательное творчество, умение действовать в команде).

«Действенно-схематичные модели» — схемы, на которых с помощью стрелок изображены действия с определенными предметами.

Задания по данным схемам идентичны предыдущим (*цели*: учить видеть направления движений и соотносить направленность движений с собственным телом; развивать желание проявлять инициативу, направленную на изменение элементов схем).

«Схематичные модели» — схемы, на которых изображенные действия указаны только стрелками, а дети и взрослые — условными знаками.

Задания:

— «прочитать схему» (*цель*: учить выделять живые объекты и спортивную атрибутику, замененную символами);

— расставить команду, спортивные атрибуты согласно схеме

(*цели*: учить брать на себя ответственность; развивать положительные качества лидера; развивать чувство командного взаимодействия);

— составить новую схему с другим спортивным оборудованием (*цель*: развивать творчество, пространственное воображение);

— анализировать результат выполнения задания (*цель*: учить видеть проблему и находить пути решения).

«Конструктивно-расчлененные модели» — схемы, на которых сложное действие изображено по циклам выполнения, так как в процессе наблюдения за его выполнением ребенок не может увидеть отдельных технических моментов данного движения.

Задания:

— внимательно рассмотреть схему (*цель*: учить видеть начальное и конечное состояние спортсмена, промежуточные действия);

— выполнить выбранное по желанию задание (*цель*: учить осваивать знания по собственной инициативе);

— применить схему к личному опыту (*цель*: учить анализировать новые ситуации и переносить их выполнение в повседневную жизнь).

Для подготовки детей к самостоятельному и творческому выполнению определенных двигательных заданий была выбрана следующая *тактика*:

— предоставлять детям на занятии больше свободы, создавая тем самым предпосылки про-

- явления самостоятельности, инициативы, активности, творчества;
- возможность выбора, создавая условия для занятий разными движениями с разным спортивным инвентарем;
- возможность работать в команде (парами, подгруппами, звеньями), укреплять социальный статус в группе сверстников;
- обращать внимание ребенка на себя, на собственные ощущения при выполнении придуманного им самим двигательного задания и при выполнении предложенного задания взрослым.

Предоставление старшим дошкольникам свободы выбора упражнений и двигательных заданий стало предпосылкой проявления ими активности, инициативы, самостоятельности. Возможность выбора способствовала устойчивому интересу к занятиям с различными схемами и моделями и физкультурно-оздоровительной деятельности в целом, обучению с

увлечением. А все это, в конечном счете, пробудило познавательную активность и стремление к учению.

Хороший уровень физического развития придает дошкольнику силы и уверенность в себе, делает его жизнерадостным, активным, самостоятельным, способным на творческие свершения, позволяет противостоять болезням.

Исходя из сказанного, можно сделать следующее заключение: инновационное обучение позволяет изменить мотивационно-смысловые позиции старших дошкольников. Обогащение мотивов учения и познания в двигательной деятельности ведет к расширению мотивационной сферы личности ребенка, появлению мотивов творческой двигательной деятельности, самоактуализации, утверждению достоинства личности и формированию *личностной компетентности* в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

Посвящение в «Спортики» (интегрированные занятия в старшей группе)

Масленникова Н.Н.,

*инструктор по физической культуре МДОУ ДСОВ
«Дюймовочка», ХМАО — Югра*

Задачи:

- упражнять в лазанье по гимнастической лестнице, выполняя правильный хват реек руками;
- совершенствовать двигательные умения и навыки (прыжки, подлезание, прокатывание мяча);
- закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, со-

- храня устойчивое равновесие и правильную осанку;
- знание детьми цифр до 6 по порядку, упражнять в счете предметов;
- обучать приемам массажа биологически активных зон;
- формировать умение сравнивать предметы по форме и размеру (длинный, короткий; низкий, высокий);
- развивать мышление, внимание, ловкость.

Материал: гимнастические палки по количеству детей; гимнастическая лестница; стойки для подлезания и перешагивания; две дорожки (длинная и короткая); мячи двух размеров (большой и маленький); скамейка; дорожка с цифрами до 6; карточки с рисунками-схемами для основных движений; карточки с цифрами до 5; бейсболки по количеству детей с надписью «Спортик».

* * *

Вводная часть

Дети стоят в шеренге по одному, входит Спортик в спортивном костюме и бейсболке (инструктор по физической культуре).

Спортик

Здравствуйте, ребята!
Я Спортиком зовусь,
И если будет скучно —
В миг разгону я грусть.
Мой папа — спорт,
А мама — физкультура.
Все виды спорта —
Близкая родня.
Объездил я все страны мира,

Ребята всюду ждут меня!
Как песня, нужен друг в пути,
Его я должен здесь найти!

Ребята, вы любите заниматься физкультурой? А хотите стать настоящими Спортиками? Для этого вам нужно пройти испытания. Я очень люблю математику, счет, цифры, задачи, поэтому испытания будут не обычные, а физкультурно-математические. Вы готовы?

Выполняются упражнения:

- ходьба в колонне по одному;
- ходьба на носках, руки вверх (единица шла, шла, шла и еще одну нашла);
- ходьба гусиным шагом, руки на коленях (ухватила бойко, превратила в двойку длинношеего гуся);
- бег в колонне по одному (с двойкой единица сотворила чудеса. Поглядите, что за птица полетела в небеса. Тройка);
- ходьба с заданием для рук: руки вверх, к плечам (цифра сильная четыре выжимать умеет гири, поднимает целый пуд).

Дети берут гимнастические палки, перестраиваются в три колонны через центр.

Испытания, ребятки,
Начинаем мы с зарядки.
Для того нужна зарядка —
Чтобы силу развивать
И весь день не уставать.

Основная часть

Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками

1. И.п.: о.с., палка внизу; 1 — встать на носки, палку вверх; 2 —

опуститься на пятки, палку за плечи; 3 — на носки, палку вверх; 4 — и.п. (6 раз).

2. И.п.: ноги на ширине плеч, палка прижата к груди вертикально; 1 — поворот вправо (влево), палку вынести вперед; 2 — и.п. (8 раз).

3. И.п.: ноги на ширине плеч, палка за спиной в опущенных руках; 1—3 — резкие пружинистые наклоны, палку поднимать вверх; 4 — и.п. (6 раз).

4. И.п.: о.с., руки вверх, палка горизонтально; 1 — поднять согнутую ногу, одновременно палку опустить на колено; 2 — и.п. (6—8 раз).

5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу, палка горизонтально; 1 — палку вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — и.п. (6 раз).

6. И.п.: пятки вместе, носки врозь, палка за плечами на локтевых сгибах; 1 — присесть, разводя колени в стороны, спину держать прямо; 2 — и.п. (7 раз).

7. И.п.: о.с., палка на полу перед ногами; катать палку от носка к пятке правой (левой) ногой — профилактика плоскостопия.

8. И.п.: о.с., палка на плечах хватом за концы; прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте.

Дети перестраиваются в колонну по одному, кладут гимнастические палки на место, построение в шеренгу.

А сейчас подготовимся к зиме. Простужаться нам не надо, Сделаем массаж себе.

Массаж биологически активных зон «Неболейка»

Чтобы горло не болело,
Дети поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.

Мы его погладим смело.

Чтоб не кашлять, не чихать,
Указательными пальцами растирают крылья носа.

Надо носик растирать.

Лоб мы тоже разотрем,

Прикладывают ко лбу ладони «козырьком» и растирают его движениями в стороны — вместе.

Ладоньку держим козырьком.

«Вилку» пальчиками сделай,

Раздвигают указательный и средний пальцы и растирают точки перед и за ушами.

Массируй ушки ты умело.

Знаем, знаем — да, да, да! —

Нам простуда не страшна!

Основные виды движений (по принципу круговой тренировки)

Дети расходятся по три человека на каждую станцию. Станции пронумерованы цифрами от 1 до 5.

1. Лазанье по гимнастической лестнице с правильным хватом реек руками (подняться на столько ступенек, сколько нарисовано предметов).

2. Подлезание под палкой и перешагивание через палку (под высокой палкой подлезать, через низкую палку перешагивать).

3. Прокатывание мячей по прямой двумя руками (большой мяч

по длинной дорожке, маленький — по короткой).

4. Ходьба по скамейке с приложением пятки к носку, руки за головой (со скамейки прыгнуть в правую сторону).

5. Прыжки на двух ногах с продвижением, руки на поясе (прыжки по дорожке с цифрами от 1 до 6).

Подвижная игра «Найди свою фигуру»

Дети превращаются в насекомых: бабочек, стрекоз, божьих коровок. Насекомые разлетаются по всему залу. По команде «Раз, два, три в домик свой скорей лети!» бабочки садятся на круги, стрекозы — на квадраты, божьи коровки — на треугольники. Затем дети меняются ролями (3—4 раза).

Пальчиковая игра «Дружба»

Дружат в нашей группе
Дети соединяют пальцы обеих
рук ритмично в «замок».

Девочки и мальчики.

Мы с вами подружимся,

Ритмично качают мизинчиками.

Маленькие пальчики.

Раз, два, три, четыре, пять —

*Поочередно касаются пальцев
обеих рук, начиная с мизинцев.*

Начинай считать опять.

Хлопают в ладоши.

Раз, два, три, четыре, пять —

Поочередно касаются пальцев.

Мы закончили считать.

Руки вниз, встряхивают кистями.

Заключительная часть

Спорт к. Вы достойно справились с испытаниями. Показали, какие вы ловкие, умелые, внимательные и дружные. Для торжественного посвящения в Спортки в шеренгу по одному стройся!

Дети награждаются бейсболками с надписью «Спорт к».

Ребенок

Мы — веселые ребята

И нигде не пропадем.

Мы со спортом крепко

дружим,

Про него сейчас споем.

Дети ходят в колонне по одному, исполняя песню на спортивную тему.

Развитие прыгучести у дошкольников

Филька М.Н.,

инструктор по физической культуре МДОУ ЦРР —
д/с № 136, г. Калининград

Физиологическое воздействие прыжков на организм ребенка весьма значительно. В процессе

систематических упражнений у детей постепенно складывается сложная координация движений.

Прыжки требуют определенного развития коры головного мозга, крепости суставов, связок конечностей, эластичности мышц и глазомера. Прыжковые упражнения тренируют двигательные центры, улучшают способность управления движениями.

Многие специалисты по физическому воспитанию указывают на низкий уровень тренированности дошкольников, в связи с чем введен термин «спортизация» физкультурных занятий, предполагающий повысить физическую нагрузку и максимально расширить двигательную сферу.

Решить проблему можно, обратив внимание на раздел легкой атлетики — прыжки. Успехов в прыжках обычно достигают дети, чья стопа сложена правильно.

В детских садах, где спортивный зал совмещен с музыкальным, не хватает соответствующего оборудования для реализации двигательных возможностей. В этом случае нужно чаще использовать обычную гимнастическую скамейку. Упражнений, выполняемых на скамейке и со скамейкой, довольно много, а прыжковые дают значительную физическую нагрузку. Следует избегать излишней детализации движений при прыжках, акцентируя внимание лишь на мягком приземлении: «мягко приземляйся», «ноги пружинят», «руки помогают».

Частое выполнение упражнений в прыжках убеждает детей, что при спрыгивании достаточно небольшого толчка вперед вверх, а для перепрыгивания необходимо сильное отталкивание. Хорошо тренирует силу толчка, развивая прыгучесть, прыжок вверх с места. В игровых упражнениях «Достань мячик», «Поймай комара» педагог следит, чтобы ребенок не запрокидывал голову. Усложненный вариант — касание мяча рукой толчком с 2—3 шагов, сильный удар по мячу одной рукой с разбега.

Активно следует использовать прыжки через мягкие бруски, кубы толчком одной ноги, когда 5—6 препятствий ставятся в ряд на расстоянии 1—1,5 м и преодолеваются детьми поточным способом. Прыжки через барьеры выполняются толчком одной ноги, двумя ногами, прямо и боком. Маты хорошо использовать для многоскоков (прыжков в шаг), предлагая детям прыгать через маты или по ним.

На занятиях можно применять элементы игры «Резиночка». Две длинные резинки натягиваются на устойчивые стойки, ножки стула и т.п. Дети выполняют задания поточным способом.

Все упражнения для профилактики плоскостопия подводят к прыжковым упражнениям. В связи с большим физиологи-

ческим воздействием прыжков на организм ребенка использование подводящих упражнений обязательно. Приводим примеры таких упражнений. Важно следить за дозировкой, обращая внимание на признаки утомления.

Разминка

Ходьба обычная.

Ходьба перекатом с пятки на носок.

Ходьба на носках с подниманием плеч, на пятках, руки сзади «полочкой».

Ходьба — одна нога на носке, другая на пятке; носки наружу, носки внутрь, на внешней стороне стопы.

Ходьба в полуприседе, полном приседе.

Бег с выбрасыванием ног вперед, в стороны, с захлестом голеней.

Упражнения на скамейке

«Цапля». Перешагивание скамейки ближайшей к ней ногой, руки на пояс, спина прямая.

«Цапля машет крыльями». Ходьба по скамейке, руки в стороны, хлопок под коленом.

Ходьба в упоре на скамейке боком.

Ходьба в упоре над скамейкой.

«Лягушонок». И.п.: скамейка между ногами; прыжки с опорой прямыми руками о скамейку, запрыгиванием на скамейку и спрыгиванием с нее.

«Лягушка». И.п.: согнувшись, руки на скамейке. Прыжки двумя ногами через скамейку.

«Кузнечик». И.п.: нога на скамейке. Выпрыгивания со сменой ног.

«Вместе — врозь». И.п.: скамейка между ногами. Запрыгивание на скамейку и спрыгивание с нее.

«Зигзаг». И.п.: стоя, боком к скамейке. Спрыгивание со скамейки, запрыгивание на нее.

«Зайчик». Перепрыгивание скамейки боком с междускоком.

Упражнения на двух параллельных резинках

«Цапля». Перешагивание через резинки, руки на пояс.

Ходьба в упоре над резинками.

Перебегание через резинки.

Перепрыгивание махом ближайшей к резинкам ноги.

«Лягушка». И.п.: стоя между резинками, упор прямыми руками. Прыжки, ноги вместе, ноги врозь за резинки.

«Лягушка»: то же, без упора на руки.

«Зигзаг». И.п.: стоя, резинка между ногами. Поочередные перепрыгивания резинок.

«Зигзаг с наступанием». После перепрыгивания через две резинки одновременно наступить на обе.

«Зайчик»: перепрыгивание через обе резинки.

Усложнить упражнения можно, подняв высоту резинок.

Спортивно-массовые мероприятия в ДОУ

Паранин Д.В.,

*инструктор по физической культуре МДОУ д/с № 28
«Лесная сказка», г. Чайковский Пермского края*

В связи с продолжающимся в последние годы ростом заболеваемости детей в целом по стране, снижением уровня их физической подготовленности возникает необходимость в поиске новых эффективных подходов к организации воспитания и обучения в современных условиях, обеспечивающих сохранение физического и психического здоровья.

Общеизвестно решающее значение двигательной активности в формировании растущего организма. Однако в образовательном процессе ее специфическое значение как фактора, стимулирующего повышение резервных возможностей физического, функционального, двигательного и психического развития детей, учитывается недостаточно.

Статистика приводит очень тревожные данные. Если 25 лет назад рождалось 20—25% ослабленных детей, то сейчас это число утроилось. Каждый четвертый малыш дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз. Лишь каждый десятый ребенок приходит в школу абсолютно здоровым. Среди отстающих в учебе детей 85—90% от-

стают не из-за лени или недоразвитости, а вследствие плохого здоровья. В дошкольных учреждениях г. Чайковский количество детей, отнесенных к I группе здоровья с 1996 по 2000 г., сократилось с 21 до 11%.

Один из путей приобщения к занятиям физкультурой и укрепления здоровья детей дошкольных образовательных учреждений — организация спортивно-массовых мероприятий. Невозможно представить себе жизнь ребенка в детском саду без веселых досугов и развлечений, шумных праздников и соревнований, интересных игр и увлекательных аттракционов. Одни развивают сообразительность, другие — смекалку, третьи — воображение и творчество, но объединяет их общее — воспитание у ребенка потребности в движении и эмоциональном восприятии жизни. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем, приобретает и обогащает опыт организации игр, поскольку игра — это не просто воспоминание о каких-то действиях, сюжетах, а творческая переработка впечатлений, комбинирование

их и построение новой действительности, отвечающей запросам и впечатлениям ребенка. Мы используем следующие формы работы.

Веселые старты

Традиционные сентябрьские соревнования. Проводятся с 1998 г. Сейчас в них участвуют дети практически всех детских дошкольных учреждений. Так, в 2006 г. в них состязались 24 команды (всего в городе 25 детских садов).

Это своего рода путешествие в страну (или мир) спорта. В подвижных играх и различных эстафетах 6—7-летних детей сопровождают Богиня спорта и другие сказочные персонажи, которые через игры, стихи, песни, загадки, сюрпризы помогают детям понять, что здоровье зависит от них самих, а чтобы сберечь его, надо правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом, закаляться, следить за чистотой, быть аккуратным.

На таких праздниках любимые персонажи награждают детей сувенирами и грамотами.

Туристский слет

Проводится с 2000 г. в районе спорткомплекса КШТ с помощью Центра детского туризма, который выделяет инвентарь, оборудование, инструкторов и готовит полосу препятствий.

В течение часа дети старших и подготовительных к школе групп (5—7 лет) должны преодолеть полосу препятствий, которая на-

считывает 20 станций. Они учатся разбивать бивак, разводить костер, правильно укладывать рюкзак, узнают правила поведения на природе (после ухода туристов — даже малолетних — место их пребывания должно остаться в первозданном виде), знакомятся со следами и повадками обитателей леса, изучают лекарственные травы и топографические знаки, учатся отличать съедобные ягоды и грибы от несъедобных, на практике осваивают туристскую технику и учатся оказывать первую медицинскую помощь.

В соревнованиях участвуют около 500 детей, представляющих 25 команд. Старты вызывают у них огромный интерес, своего рода эмоциональный взрыв: где еще удастся вволю везде ползать, потрогать все своими руками, посидеть в настоящей палатке? Тем более, что всем без исключения участникам вручаются дипломы туристов.

День лыжника

Проводится с 2004 г. на стадионе «Центральный». Ранее было замечено несоответствие: мы живем на Урале, должны быть привычными к самым суровым зимам, а большинство соревнований для детей проводятся в залах. Поэтому ставка была сделана на зимние виды спорта: лыжи, санки, коньки и хоккей.

Праздник открывается веселыми стартами, в которых участвуют семейные команды.

Далее в программе для воспи-

танников детских садов, возраст которых 3—7 лет, следует «Лыжня здоровья» (прохождение круга на стадионе протяженностью 400 м). Дети получают жетон за каждый пройденный круг. Сколько кругов, столько и жетонов. Катание с горки — жетоны. Бег на коньках — тоже. И за участие в гонках на мини-лыжах в гору — опять получают жетоны. Приз, вручаемый юному участнику, зависит от количества жетонов, заработанных им.

Папа, мама, я — спортивная семья

Соревнования проводятся с 1995 г. в санатории-профилактории «Чайка». Задача этих праздников — приобщить родителей и детей к массовой физкультуре. Участвуя в таких мероприятиях, родители имеют возможность наблюдать своего ребенка в коллективе сверстников, сравнить физические качества своего ребенка с развитием других детей. Родители видят, какую радость и пользу приносят шумные игры, веселые состязания, как, играя, ребенок тренируется, как учится преодолевать себя.

Веселая атмосфера передается детям и взрослым, способствует пробуждению у родителей интереса к общению со своими детьми.

Для семейных команд предусмотрены разнообразные эстафеты и игры. Для пап, мам и детей предусмотрены отдельные конкурсы: силовые, с обручами, ска-

лками. Отцы семейств к тому же пробивают пенальти, выясняют, кто же из них «король футбола». Все семьи награждаются памятными дипломами и подарками — мячами и мягкими игрушками.

При проведении праздника мы используем популярные развлекательные телепередачи («Спортлото», «Большие гонки», «Русский экстрим» и т.д.). Такая организация позволяет достигнуть полной раскрепощенности детей, проявления их самостоятельности, фантазии, творчества в выборе движений.

Большое впечатление на всех производят показательные выступления каратистов, гимнастов — членов спортивного клуба «Орден Добра» (руководитель М.Ю. Чернов) и студентов ЧГИФК (тренер Н.А. Полунина).

Фестиваль «Спорт + музыка»

Необычное новое мероприятие, проводимое с 2004 г., символизирует другое направление в физическом воспитании детей. Акцент делается не столько на спортивные достижения, сколько на пластику движений, грацию, красоту. Детям он очень понравился, но для его проведения пришлось привлечь музыкальных руководителей и хореографов.

Фестиваль включает аэробику, акробатику, фитбол, художественную и ритмическую гимнастику, тайский бокс под музыку.

Здоровый ребенок — будущее России

Состязания с очень символическим и, можно сказать, программным названием. Здесь подводятся итоги спортивного сезона. Праздники подобного типа направлены на решение задачи воспитания стойкого и глубоко интереса к занятиям спортом, личным достижениям и успехам, спортивными событиями нашей страны. Программу праздника составляют эстафеты с элементами спортивных игр.

Благодарность

Самые искрометные идеи и благие начинания в наше время часто разбиваются о финансовые препятствия. Поэтому хотелось бы поблагодарить всех тех, кто помо-

гал в реализации планов: заместителя главы администрации по социальным вопросам Л.А. Голягину; председателя районного спорткомитета Ю.П. Огородникова, председателя городского спорткомитета Ю.В. Малышева, управление образования.

Большое спасибо и всем руководителям, которые безвозмездно предоставляют нам в пользование свои спортивные сооружения и помещения: М. Рудакову (стадион «Центральный»), главному врачу санатория-профилактория «Чайка» М. Клабукову, Р. Садыеву (ДЮСШ), Е. Дурновцевой (ДТЮ «Искорка»), С. Горцунову (Центр детского туризма).

Отдельная благодарность моим друзьям и соратникам по городскому методическому объединению.

Приобщаем детей к физической культуре в ДОУ

Шлыкова Н.В.,

*инструктор по физической культуре МДОУ д/с № 35,
г. Краснокамск Пермского края*

Повышение физической активности — одно из самых эффективных средств предупреждения заболеваний, укрепления защитных сил организма. Ни одно лекарство не поможет ребенку так, как последовательные и систематические занятия физкультурой. Мы стараемся пока-

зать детям, что, занимаясь физкультурой, закаливанием, физическими упражнениями, человек меньше болеет, чувствует себя всегда веселым, жизнерадостным. Для этого как одну из форм работы используем игровые ситуации, в которых к детям в гости приходят различные герои

(Капризка, Нехочуха, Апчхи и др.). Частый гость — Доктор Айболит. Он учит элементам самомассажа, дыхательной гимнастики и т.д. Большое внимание уделяется профилактике плоскостопия и нарушения осанки, развитию органов дыхания («Стойкий оловянный солдатик», «Хотим быть стройными» и т.д.). Планирование занятий разной направленности: обучающих, игровых, тренирующих, оздоровительных, тематических, интегрированных позволяет формировать устойчивый познавательный интерес к физкультурно-оздоровительной деятельности, двигательному творчеству. Большую роль в развитии выразительности движений играет использование музыки.

Для стимулирования интереса детей к физкультурным занятиям мы используем как традиционное, так и нетрадиционное оборудование: детские зонтики, бумажные листочки, карандаши, природный материал (прутики, веточки, листья, цветы, шишки и т.д.), овощи.

В детском саду обязательно должны организовываться веселые досуги и развлечения, шумные праздники и соревнования, без которых сложно представить себе жизнь ребенка. Досуги позволяют педагогу, не снижая эмоционального состояния детей, стимулировать двигательную активность каждого ребенка с учетом его индивидуальных особенностей. Развлечения вы-

зывают у детей повышенный интерес к двигательному материалу, дают возможность реализовать свой двигательный опыт, проявить двигательное творчество. Праздники, досуги, развлечения ценны тем, что создают условия для эмоционально-психологического благополучия каждого ребенка.

Примеры

1. Представьте себе — пришел в гости клоун: «Хочешь, я подарю тебе шарик? А ты его достань, выше, выше... А если разбежаться? Молодец, я тебе его дарю».

Вот вам прыжки в высоту. И ребенку интересно, он даже и не понял, что вы его учили подпрыгивать вверх, да еще и с разбега — ребенок просто играл с клоуном.

2. Вы знаете, как тяжело у детей получается отработка техники метания, как это трудоемко и неинтересно. А вот если к ним в гости придет Снеговик и принесет с собой обыкновенные листочки бумаги. А что с ними можно сделать? Через них можно перепрыгнуть, их можно подбросить и поймать, из них можно сделать снежные комочки и бросить, кто дальше. А вы знаете, сколько сил нужно приложить, чтобы они далеко улетели? Дети, не задумываясь, бросают, им весело, они просто играют в снежки, а в это время они отрабатывают технику метания. Вот так интересно и весело мы отрабатываем все виды движений.

Физкультурно-оздоровительная работа невозможна без сотрудничества с родителями, ведь именно они больше всех заинтересованы в здоровье своего ребенка. Поэтому мы активно привлекаем их к проведению спортивных мероприятий. Уже четвертый год в саду работает семейный клуб «Навстречу друг другу», где родители и дети вместе играют, общаются, узнают друг о друге много нового и интересного, ведь в наше время так редко мы общаемся со своим ребенком. Нами было разработано положение, составлен перспективный план, в который включены разнообразные формы взаимодействия с родителями: парная гимнастика; совместные спортивные мероприятия; дыхательная гимнастика; комплексы упражнений, при которых можно быстро вылечиться при простудном заболевании дома; игры; комплексы упражнений по профилактике плоскостопия и др.

«Лучше быть здоровым и богатым, чем бедным и больным» — таков девиз сегодняшнего дня, такой девиз диктует наша современная действительность. И, приходя на стадион, мы видим результаты нашей совместной деятельности с детьми по приобщению их к физической культуре, многие наши выпускники идут в спортивные секции: футбола, хоккея, самбо, бокса, легкой атлетики, бассейн и уже там показывают высокие результаты.

Занятие с использованием нестандартного оборудования (для детей средней группы)

Задачи

Оздоровительные:

- содействовать укреплению мышц стопы;
- обеспечивать тренировку правильного носового дыхания.

Образовательные:

- формировать навыки прыжков на одной ноге, добиваясь сильного отталкивания; метания в движущуюся цель облегченных предметов в игре «Снежки»; подбрасывания и ловли облегченных предметов с хлопком и без;
- развивать двигательное воображение, учить создавать новые формы движений, обогащать двигательный опыт.

Воспитательные:

- приобщать к регулярным занятиям физкультурой; развивать творческие способности в придумывании упражнений (комплексов);
- продолжать формировать эмоционально положительное отношение и интерес к движениям.

Материалы: бумажные салфетки для каждого ребенка, веревка длиной 5 м; игрушки из киндер-сюрпризов, обручи — 2 шт., аудиоаппаратура.

* * *

1 часть

Инструктор. Ребята, отгадайте загадку.

Он пушистый, серебристый,
Но рукой его не тронь:
Станет капелькою чистой,
Как поймаешь на ладонь.
(Снег.)

Правильно, это снег. А я вам принесла предмет, который тоже чем-то напоминает снег. Это такие салфетки. Посмотрите, если их подбросить, они тоже опускаются на землю легко и плавно. Вот с таким интересным предметом мы с вами будем заниматься. Возьмите каждый по одной салфетке и подбросьте ее, посмотрите, как она плавно опускается (2—3 раза). А теперь пусть эти салфетки лежат на полу, а мы с вами пойдем по ним, как по снегу.

Далее следуют упражнения.

Построение в шеренгу.

Ходьба в колонне по одному (25 с).

Ходьба на носочках, руки вверх; на пятках, руки за спиной; на внешней стороне стопы (35 с).

Игровое упражнение «Танцующие мишки»: стоя на внешней стороне стопы, поднять правую ногу вперед, поставить ее, затем левую (20 с).

Игровое упражнение «Покачаться»: стоя, ноги вместе, встать на носочки одновременно обеими ногами, затем перекатиться на пятки (20 с).

Бег со сменой направления: игровое упражнение «Ветер» (30 с).

Бег врассыпную, с последующим нахождением своего места

при ходьбе в колонне по одному (30 с).

Дети расходятся врассыпную по всему залу и находят свободное место.

2 часть

Упражнения с бумажными салфетками:

- положи развернутую салфетку на ладонь и сдуй ее (5—6 раз);
- положи салфетку на ладонь, подбрось ее и поймай (7 раз);
- сидя, руки в упоре сзади. Пальцами одной ноги поднять салфетку с пола, помахать ею и подбросить вверх, затем другой ногой (4—6 раз каждой ногой);
- сидя, руки в упоре сзади, пальцами ноги поднять салфетку и переложить в другую ногу (4—6 раз каждой ногой);
- стоя, взять салфетку пальцами ноги и попрыгать на одной ноге, затем поменять ногу (4—6 раз каждой ногой).

Инструктор. А теперь вы придумайте любое упражнение с салфеткой, а мы все попробуем его выполнить.

Дети предлагают.

Скажите, а из снега что можно сделать?

Дети отвечают.

А я предлагаю сделать снежные комочки.

Игровое упражнение «Сдуй комочек с ладони» (4—5 раз).

Подбрасывание комочка вверх и его ловля (6—7 раз).

Подбрасывание комочка вверх с хлопком перед собой и его ловля (5—6 раз).

Игра «Снежки»: зал делится веревкой на две части, с одной стороны стоят мальчики, с другой — девочки. По первому сигналу дети начинают бросать комочки в сторону соперников, по второму — игра останавливается. Дети считают количество комочков со своей стороны. У кого оказывается меньше, та сторона и выиграла (3—4 раза).

Игра-аттракцион «Собери игрушки». Дети делятся на две команды. С двух сторон кладутся обручи, по всему залу разбрасываются игрушки от киндер-сюрпризов. Каждая команда собирает игрушки в свой обруч. Условие: игрушки собирать пальцами ног (2—3 раза).

3 часть

Игра малой подвижности «Передай салфетку». Дети садятся по

кругу, берут салфетку ногами и передают ее друг другу по кругу. Вариант: можно пустить две, три салфетки (2 мин).

Носовая дыхательная гимнастика под музыкальное сопровождение:

- плотно сжать губы, равномерно и спокойно дышать обеими ноздрями в течение 30—60 с;
- плотно сжать губы, прижать правую ноздрю к носовой перегородке указательным пальцем правой руки и равномерно, спокойно дышать левой в течение 30—60 с;
- повторить первое упражнение;
- плотно сжать губы, прижать левую ноздрю к носовой перегородке указательным пальцем левой руки и равномерно, спокойно дышать правой в течение 30—60 с;
- повторить первое упражнение.

Азбуку города помни всегда, чтоб не случилась с тобою беда

Патракова Ю.В.,

воспитатель высшей категории;

Бохтюжская О.В.,

*инструктор по физической культуре МДОУ ЦРР — д/с № 5,
г. Череповец Вологодской обл.*

В нашей стране, как и во всем мире, ситуация с детским дорожно-транспортным травматизмом была и остается (особенно в течение трех последних лет) очень

тревожной: по статистике, каждой десятой жертвой ДТП становится ребенок. Не исключение и Вологодская область и г. Череповец, где с каждым годом увели-

чивается интенсивность движения транспорта, постоянно растет его численность.

Одна из причин данной проблемы — недостаточные знания детьми правил безопасного поведения на улице и дорогах и отсутствие практических навыков. Ребенку трудно понять, что такое тормозной путь, каково время реакции водителя, что такое транспортный поток. Дети часто страдают от недооценивания той опасности, которую представляет собой автомобиль. У них отсутствует защитная психологическая реакция на дорожную обстановку, свойственная взрослым.

Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма — проблема всего общества и решать ее должна общими усилиями. Обучение ребенка ПДД необходимо начинать как можно раньше, а именно с дошкольного возраста. Поэтому наша задача — научить детей дорожной грамоте, культуре поведения в общественном транспорте.

Для работы по данной проблеме в дошкольных учреждениях разработаны специальные программы: «Как обеспечить безопасность дошкольников» К.Ю. Белой, В.Н. Зимониной и Л.А. Кондрыкинской; «Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста» Н.Н. Авдеевой, О.Л. Князевой, Р.В. Стеркиной и др. Главная задача, по мнению авторов этой программы, — развивать у детей дошкольного

возраста самостоятельность и ответственность за свое поведение.

Наше дошкольное учреждение работает по общеобразовательной программе «Детство», где есть раздел, содержащий знания о правилах безопасного поведения на дорогах. Работая углубленно по данной теме, мы разработали индивидуальный творческий проект «Азбуку города помни всегда, чтоб не случилось с тобою беда», который опирается на парциальную программу Н.Н. Авдеевой, О.Л. Князевой, Р.В. Стеркиной «Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста».

Для успешной реализации поставленных задач были созданы необходимые условия. В группе оформлен уголок безопасности движения, в котором были подобраны настольно-печатные игры, художественная литература, иллюстрации, плакаты, изображения знаков дорожного движения и разметки дороги, схемы, оформлены ширмы. Для проведения сюжетно-ролевых игр были собраны необходимые атрибуты: фуражки, форма инспектора, жезлы, электрический светофор, знаки дорожного движения, рули, светофоры. На территории детского сада имеется учебно-тренировочная площадка с разметкой: перекресток, пешеходный переход.

Работу над формированием у детей знаний по ПДД начинали

с перспективного планирования, разработанного по следующим направлениям:

- специально организованное обучение;
- совместная деятельность;
- прогулки;
- самостоятельная деятельность;
- работа с родителями.

В планировании отразили разнообразные формы и приемы работы с детьми и родителями по ознакомлению с ПДД.

Мы выделили следующие формы работы с детьми:

- целевые прогулки, экскурсии;
- специально организованное обучение;
- сюжетно-ролевые, дидактические и настольные игры;
- досуги, развлечения, праздники;
- самостоятельные игры;
- чтение художественной литературы.

В ходе работы выявили, что целесообразнее давать детям знания на специально организованных занятиях по ознакомлению с социальным миром и ОБЖ, в процессе проведения экскурсий, бесед, а затем закреплять полученные знания, умения и навыки с помощью подвижных, дидактических и настольно-печатных игр, досугов, прогулок, наблюдений.

На специально организованных занятиях и в ходе бесед дети изучили виды транспортных средств, правила пользования общественным транспортом (посадка и высадка, поведение в салоне, на остановке и после вы-

хода из транспорта), дорожные знаки, разметки (пешеходный переход, «зебра», «островок безопасности»). Дети с интересом посмотрели компьютерные презентации по правилам дорожного движения «Правила для детей», «Светофор приглашает ребят», из которых узнали основные понятия дорожной азбуки и правила поведения на дороге.

В дошкольном возрасте преобладает правополушарный тип познавательной деятельности, детям свойственно эмоционально-образное интуитивное мышление. Исходя из этого, в работе с детьми по формированию у них правил безопасного поведения на дороге на занятиях и в совместной деятельности использовали разнообразные материалы (планы, схемы, предметные картинки, иллюстрированный материал, плакаты), которые активизировали работу различных анализаторов.

Для безопасности детей на улице необходимо сформировать у них специальные двигательные навыки, а именно: ребенок должен не только правильно двигаться в соответствии с полученным сигналом (свисток, переключение светофора и т.д.) или ориентируясь на взрослого, но и уметь координировать свои движения с движениями других людей и перемещением предметов (рядом что-то упало, начало двигаться или остановилось, неожиданно появилось из-за угла, раздался непонятный звук и т.д.).

Для формирования таких двигательных навыков на прогулках, физкультурных занятиях, оздоровительных паузах, занятиях по математическому развитию детей упражняли в определении расстояния (далеко-близко, дальше-ближе), скорости (быстрее-медленнее), размеров (больше-меньше), видимости (кого видно, кого не видно, заслонен ли транспорт) и др.

С детьми проводили экскурсии и целевые прогулки по городу: к перекрестку, светофору, пешеходному переходу (дети имели возможность наблюдать за тем, как люди переходят улицу, и самостоятельно сделать вывод, правильно или неправильно они поступают, нарушают правила пешехода или выполняют их); экскурсии по улице, на которой расположен детский сад, — дети сами находили знаки дорожного движения, обращали внимание на разметку дороги, соблюдение правил движения транспортом. Особенно запомнилась совместная экскурсия с родителями, во время которой дети были пассажирами общественного транспорта — трамвая и автобуса. Беседа «Правила поведения в общественном транспорте и на остановках», предшествующая экскурсии, помогла применить полученные знания на практике.

Эмоционально-образное мышление детей в этом возрасте отражается и в продуктивных видах деятельности — лепке, рисовании, аппликации, конструировании. Знания детей о ПДД находили

отражение в рисунках, поделках: они лепили из пластилина светофоры; рисовали красками и карандашами дома, переходы, машины, дорожные знаки; конструировали из цветной бумаги и картона; выполняли аппликацию различных видов транспорта.

Вся работа с детьми по воспитанию у них навыков безопасного поведения на улицах и дорогах города должна проходить в тесном взаимодействии с родителями, поскольку семья — важнейший институт, определяющий развитие личности ребенка в дошкольные годы. При работе с родителями первоочередная задача — выработать единый подход, педагогические требования.

На первом этапе работы по проекту было проведено анкетирование родителей, которое выявило недостаточный уровень знаний по данной проблеме, а также мы отметили, что родители уделяют недостаточно времени и внимания для обучения детей ПДД, нередко в присутствии ребенка сами их нарушают. Для реализации поставленных задач мы выделили следующие формы работы с родителями:

- экскурсии, целевые прогулки;
- индивидуальные беседы;
- праздники, развлечения, досуги;
- конкурсы, выставки;
- консультации, ширмы, папки-раскладушки;
- родительские собрания.

В индивидуальных беседах, на собраниях мы описывали родителям важность этой проблемы,

убеждали их, что одними напоминаниями нельзя уберечь детей от попадания в непредсказуемые ситуации. Требования необходимо сопровождать не угрозами, а детальным объяснением причин неопозволительности каких-либо действий. Правила ребенок должен выполнять осознанно.

Для обеспечения наглядной информацией были оформлены консультации в родительском уголке, папках-передвижках, которые содержали практические рекомендации по ознакомлению с ПДД дошкольников. Особое значение при реализации проекта имели совместные с родителями конкурсы рисунков, стихов, загадок. Родители активно включились в работу, с их помощью мы собрали большую картотеку материалов по заданной теме.

Эффективная форма активного совместного отдыха — спортивный праздник «Путешествие в страну Светофорию», где дети и родители показали свои знания азбуки дорожного движения, ловкость в преодолении препятствий, доставили друг другу радость и создали хорошее настроение. Счастливые дети с гордостью смотрели на родителей, ведь они для них авторитет во всем, и в грамотном поведении на дорогах тоже.

Путешествие в страну Светофорию

Задачи:

— уточнить и расширить знания о правилах поведения на ули-

це, об обязанностях пешеходов и водителей;

- активизировать родителей к сотрудничеству с детским садом;
- доставить радость и создать хорошее настроение от участия в празднике.

Оборудование: аудиоаппаратура, стоечки, цветные и набивные мячи, по 2 мешочка и шнура, кроссворда с заданиями, руля, мешочка с песком, обруча, карточки со знаками, картонный светофор, полоски бумаги по количеству участников, по 2 грузовые машины, гимнастические скамейки, памятки, сувениры.

Оформление зала: шары, флажки, рисунки детей на тему «Правила дорожного движения», 2 табло в виде светофора и семафора.

* * *

Дети под веселую музыку двумя командами входят в зал и встают полукругом.

Ведущий

Веселые дети здесь живут,
Веселые песни они поют.

Вы любите путешествовать?
Тогда предлагаю отправиться в необычную страну под названием Светофория.

Разный там народ живет —
И автомобили, и шофер,
и пешеход

Да, чуть не забыли.

Управляет царь страной —
Светофор Великий,

Город, в котором
С тобой мы живем,
Можно по праву
Сравнить с букварем.
Вот она, азбука, —
Над головой,
Знаки развешаны
Вдоль мостовой.
Азбуку города
Помни всегда,
Чтоб не случилась
С тобою беда.

Задание «Собери знаки»

Участники команды по очереди проходят задание: ходьба по шнуру приставным шагом, прыжки на двух ногах через набивные мячи, затем подбегают к дорожным знакам, которые лежат на полу, берут нужный знак: команда «Светофорики» собирают знаки разрешающие, а команда «Семафорики» — запрещающие, после чего возвращаются бегом к своей команде и передают эстафету следующему участнику. По окончании выполненного задания дети объясняют значение знаков.

В е д у щ и й. А теперь я предлагаю предоставить слово нашему посту ГИБДД. (Слово жюри.)

Я вновь обращаюсь к нашим командам и хочу узнать, умеют ли дети и их родители быстро отгадывать кроссворд.

Задание

«Кроссворд-загадка»

Если ты спешишь в пути
Через улицу пройти,
Ты иди, где весь народ,
Там, где знак есть ... (переход).

Ты должен твердо знать
всегда:
Для машин есть мостовая,
Для прохожих — ...
(тротуар).

Спозаранку за окошком
Стук, и звон, и кутерьма.
По прямым стальным
дорожкам
Ходят красные дома.
(Трамвай.)

Три моих волшебных глаза
Управляют всеми сразу.
Я моргну — пойдут машины,
Встанут женщины, мужчины.
Отвечайте вместе хором,
Как зовусь я?.. (Светофором.)

Выходя на улицу,
Приготовь заранее
Вежливость и сдержанность,
А главное — ... (внимание).

В два ряда дома стоят.
Десять, двадцать, сто подряд.
И квадратными глазами
Друг на друга все глядят.
(Улица.)

Дом по улице идет,
На работу всех везет.
Носит обувь из резины
И питается бензином.
(Автобус.)

	1	п	е	р	е	х	о	д
	2	т	р	о	т	у	а	р
3	т	р	а	м	в	а	й	
	4	с	в	е	т	о	ф	о
5	в	н	и	м	а	н	и	е
	6	у	л	и	ц	а		
	7	а	в	т	о	б	у	с

Неожиданно под музыку выезжает Баба Яга и начинает петь частушки.

Баба Яга

Я летала на метле,
Побывала я везде.
Светофоров не видала,
Правила все нарушала.

Эх, пляши, моя метла!
Ты пляши, старайся,
Как увидишь светофор,
Выше поднимайся!

Светофоры, светофоры.
Для чего они нужны?
Я лечу, не замечаю
И сбиваю все столбы.

Здравствуйте, детки! Здравствуйте, взрослые! Ой, фу, ну и долго же я летела. Приобрела машину я, буду ездить в ней, друзья! Посмотрите, какая у меня машина! Правда, красивая? Садитесь, прокачу с ветерком.

Задание «Грузовики»

Двое взрослых скрепляют руки, образуя сиденье. Первые участники держат в руках руль, а на голову помещается мешочек с песком — груз. После старта участники оббегают вокруг своей стойки и передают руль и груз следующему участнику. Остальные взрослые двигаются, держа в руках обручи. Детям предлагается сесть на скамейки.

Ведущий. Очень интересное задание выполнили наши участники, а выписали им штраф или нет — мы узнаем, обратившись к посту ГИБДД. (Слово жюри.)

Баба Яга, а с правилами дорожного движения ты знакома? Ведь это азбука твоей страны.

Баба Яга. Подумаешь, я и без этой азбуки обойдусь.

Ведущий. Запомни, Баба Яга: азбуку города помни всегда, чтоб не случилась с тобою беда.

Баба Яга. Ну вот еще! Я и так все знаю! *(Начинает ездить на машине по всему залу.)*

Ведущий

Остановись скорее!
Впереди дороги нет!
Смотри, у светофора
Зажегся красный свет!

Выходит ребенок, на груди которого рисунок светофора.

Баба Яга. Как это — «дороги нет»? Куда же она делась? Все эти цветные огоньки — ерунда!

Подъезжает к светофору, светофор свистит, предупреждая об опасности.

Светофор

Стоп, машина, стоп, мотор!
Тормози скорей, шофер!
Красный глаз горит в упор,
Это я, царь Светофор!
Вид я грозный напускаю,
Ехать дальше запрещаю.

Баба Яга. Подумаешь! «Запрещаю». А я хочу ехать на красный свет!

Ведущий. Ай-яй-яй! Баба Яга! Оказывается, ты совсем не знаешь правил дорожного движения! Послушай, что случилось с Незнайкой, который тоже пра-

вил дорожного движения не соблюдал.

1 - й ребенок

Движеньем полон город,
Бегут машины в ряд,
Цветные светофоры
И день и ночь горят.

2 - й ребенок

А там, где днем машины
Звенят со всех сторон,
Нельзя ходить, зевая,
Нельзя считать ворон!

3 - й ребенок

Но кто при красном свете
Шагает напрямик?
Да это же Незнайка,
Наш друг и озорник.

4 - й ребенок

Волнуются шоферы,
Во все гудки гудят.
Колеса и моторы
Остановить хотят.

5 - й ребенок

Свернул водитель круто,
Вспотел как никогда:
Еще одна минута —
Случилась бы беда...

6 - й ребенок

И взрослые и дети
Едва сдержали крик:
Чуть не погиб Незнайка —
Шалун и озорник!

Баба Яга. Ой-й-й! Как мне
узнать все про знаки светофора?
Я не хочу, чтобы со мной случи-
лась такая беда, как с Незнайкой.

Ведущий. А ты оставайся с
нами и мы тебе поможем. Коман-
ды, приготовиться в дорогу и за-
нять свои места.

Дети выстраиваются на старте.

Всем знакомые полосы
Знают дети, знает взрослый.
На ту сторону ведет
Пешеходный переход.

Задание «Зебра»

Всем участникам в каждой
команде, кроме последних, выда-
ется по полоске белой бумаги
(обои). Первый участник кладет
полоску на пол, обегает стойку и
возвращается к команде. Второй
шагает строго по полосе, кладет
свою полоску «зебры» и, обегая
стойку, возвращается обратно.
И так до последнего. Последний
участник шагает по всем полос-
кам, а возвращаясь обратно, соби-
рает их.

Не летает, не жужжит,
Жук по улице бежит.
И горят в глазах жука
Два блестящих уголька.
(Автомобиль.)

Задание «Автомобиль»

Участники по очереди провозят
машину за веревочку под туннелем,
затем змейкой вокруг кеглей, а об-
ратно возвращаются по прямой,
передавая эстафету следующему.
Выигрывает команда, первой закон-
чившая задания, не нарушив правил.

Ведущий. Наше путешествие
в страну Светофорию подходит

к концу. Пока пост ГИБДД подводит итоги, я хочу прочесть вам строчки стихотворения Ю. Яковлева.

Делаем ребятам
Предостережение:
Выучите срочно
Правила движения,
Чтоб не волновались
Каждый день родители,
Чтоб спокойно мчались
Улицей водители.

Слово предоставляется жюри.

Сегодня во время путешествия вы запомнили основные правила дорожного движения, выучили знаки, сигналы светофора. На память о сегодняшнем путеше-

ствии я хочу подарить всем книжки о правилах дорожного движения.

Правила из этой книжки
Нужно знать не понаслышке.
И учить их не слегка,
А всерьез, наверняка.

Детям и Бабе Яге вручаются книжки.

Баба Яга. Вот спасибо большое. Я теперь никогда не буду нарушать правила дорожного движения.

Мне теперь идти пора.
До свиданья, детвора!

Дети и взрослые выходят из зала под музыку.

Катание на санках (празднование Масленицы со старшими дошкольниками)

Савельева О.,

*студентка факультета дошкольной педагогики
и психологии МПГУ, Москва*

Задачи:

- создать у детей праздничное настроение, закрепить знание о празднике;
- развивать умение работать в команде, активизировать желание помогать друг другу, желание не только кататься, но и катать друг друга;
- обратить внимание на понятия «взаимопомощь» и «дружба».

Материал: санки, костюмы, украшения для территории участка (кегли, ленточки).

* * *

**Приветствие,
закличка, загадка**

Ведущий. Здравствуйте, гости дорогие! С праздником вас! А какой сегодня у нас праздник?

Д е т и. Масленица!

В е д у щ и й. Молодцы! Сегодня мы провожаем зиму и встречаем весну!

Широкая Масленица,
Мы тобою хвалимся,
На санках катаемся,
Блинами обедаемся!

А ну-ка, расскажите нам, что вы на Масленицу делаете?

Д е т и. Блины едим, отдыхаем, веселимся...

В е д у щ и й. А сможете вы нашу загадку отгадать? Слушайте внимательно!

Все лето стояли,
Зимы ожидали,
Дождались поры —
Помчались с горы!

Д е т и. Санки!

В е д у щ и й. Какие молодцы! Все знаете! А теперь давайте устроим соревнования.

Соревнования

В е д у щ и й. Сначала давайте поделимся на две команды. Ката-

емся по двое, один довозит другого до финиша, там вы меняетесь, и обратно. А остальные активно болеют за своих участников! Ну-ка, давайте посмотрим, какая команда у нас самая быстрая и сильная? На старт, внимание, марш!

Дети катают друг друга, пока не покатаются все участники.

А теперь давайте посмотрим, кто у нас самые быстрые — девочки или мальчики?

Соревнования проходят точно так же, только соревнуются команды девочек и мальчиков.

Заключение

В е д у щ и й. Ой, ну какие молодцы, все такие сильные и ловкие! Победила дружба! Спасибо вам большое, с праздником еще раз!

Д е т и. Спасибо! С праздником!

В е д у щ и й. А теперь идите дальше, вас ждет еще много интересного! До свидания!

Д е т и. До свидания!



Художественная гимнастика как средство профилактики нарушений осанки и плоскостопия

Машина Т.Н.,

*инструктор по физической культуре МДОУ д/с № 37
«Родничок», г. Чайковский Пермского края*

Дошкольный возраст в развитии ребенка — период, когда закладывается фундамент здоровья, основы для физического совершенствования и овладения культурой движений. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. В своих работах доктор медицинских наук, профессор П.А. Шорин отмечает, что среди функциональных отклонений наибольший удельный вес составляют нарушения опорно-двигательного аппарата — дефекты осанки, плоскостопие. Анализируя диагностические данные физического развития детей нашего ДОУ за 2004—2006 гг., мы наблюдаем постоянный рост (26—27%) количества детей с нарушением осанки и плоскостопием, что позволяет говорить о проблеме и необходимости ее решения.

В некоторых исследованиях последних лет (С.Г. Лемешева, Н.Ю. Соболева, С.Б. Шарманова) экспериментально доказано, что методически правильное исполь-

зование средств художественной гимнастики в различных формах физического воспитания дошкольников достаточно эффективно. Оно способствует укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей организма, гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, а также потребности в физическом совершенствовании.

Цель работы — совершенствовать двигательную деятельность детей дошкольного возраста и укреплять их здоровье средствами художественной гимнастики.

Достигнуть этого можно при помощи решения следующих задач:

- повысить эффективность физического воспитания через введение средств художественной гимнастики;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, развивать творческие способности и потребность в здоровом образе жизни;

— повысить компетентность родителей в вопросах ЗОЖ и тем самым вовлечь их в совместную деятельность.

В работе с дошкольниками реализуется раздел «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными» комплексной программы «Детство» в сочетании с региональной программой Т.Э. Токаевой «Азбука здоровья».

В соответствии с диагностическими данными и результатами медицинского осмотра детей учебно-воспитательная работа планируется на год с учетом групповой, индивидуальной и профилактической направленности. Нами разработаны перспективные планы, картотека занятий и подвижных игр на каждую возрастную группу. С опорой на физиологические особенности, состояние опорно-двигательного аппарата и физическую подготовленность в работу с детьми всех возрастных групп включены элементы художественной гимнастики.

Основное содержание художественной гимнастики составляют:

- упражнения основной гимнастики (строевые, общеразвивающие, прикладные);
- упражнения без предметов (волны, взмахи, равновесия, повороты, прыжки);
- элементы акробатики, хореографии, пантомимы;

- ритмика (упражнения на согласование движений с музыкой);
- упражнения с предметами (мячом, обручем, лентой, скакалкой и др.).

Процесс обучения движениям разделяется на три этапа:

- 1) создание представления об упражнении;
- 2) разучивание упражнения;
- 3) закрепление и совершенствование двигательного навыка.

Обучение элементам художественной гимнастики детей *второй младшей группы* начинается с игровых подражательных упражнений. Их эффективность заключается в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из разных исходных положений и с большим разнообразием видов движений: ходьбы, бега, прыжков, ползания, что дает хорошую нагрузку на все группы мышц, так необходимую для укрепления опорно-двигательного аппарата. Подражая образу, ребенок познает технику движений, спортивных и танцевальных упражнений.

В основе каждого занятия лежит образно-игровой сюжет, который привлекает ребенка и позволяет решить поставленные задачи. Здоровье во многом зависит от гибкости и эластичности позвоночника, подвижности суставов, мышечного тонуса. Введение в комплексы ОРУ элементов художественной гимна-

стики помогает сохранить природную гибкость. Упражнения с предметами развивают ловкость, быстроту и выносливость. Дети обучаются разным способам удержания мяча, обруча, ленты, гимнастической палки и элементарным действиям с ними. Использование акробатических упражнений позволяет развить ловкость, силу и пространственную ориентацию.

В соответствии с принципами постепенности и системности детям среднего возраста для формирования навыка правильного выполнения упражнения демонстрируются точная техника, характер образа. При выполнении упражнения внимание обращается на четкость исходного положения и направление движения отдельных частей тела. Для повышения тонуса мышц туловища (особенно мышц спины), формирования правильной осанки используются упражнения на равновесие, включающие разные виды ходьбы с уменьшением площади или увеличением высоты опоры (стоя в обруче или на гимнастической скамейке), а также подвижные игры с заданиями на равновесие. Использование предметов различной формы и веса, объема, фактуры помогает приобретать разнообразный двигательный опыт, воспринимается детьми как часть игры и позволяет многократно повторять одни и те же

полезные упражнения, поддерживая к ним интерес.

С детьми *старшего возраста* особенно важна работа над точным, энергичным и выразительным исполнением элементов художественной гимнастики, совершенствованием владения предметом (мячом, гимнастической лентой или обручем), в зависимости от способностей воспитанников. Особое внимание уделяется свободной двигательной деятельности, развивающей творческие способности. Все это помогает воспитаннику научиться осознанно владеть своим телом, вырабатывать потребность в прогибании и растягивании позвоночника, способствует формированию основ ЗОЖ.

С 2002 г. в ДОУ осуществляется работа с детьми, имеющими речевые нарушения (ОНР, ЗРР) и нуждающимися в комплексном психолого-медико-педагогическом сопровождении. Последствия органического поражения ЦНС отражаются более всего на их моторно-двигательном развитии и проявляются общей соматической ослабленностью, замедленным развитием локомоторных функций, отставанием в развитии двигательной сферы, снижением скорости и ловкости выполнения упражнений. Упражнения с элементами художественной гимнастики способствуют в той или иной степени активной работе пальцев рук, что имеет большое

значение для развития речевой функции. Коррекционные задачи естественно и органично встраиваются в контекст выполняемой учебно-воспитательной работы, которая помогает ребенку постепенно достичь уровня развития, соответствующего возрастной норме, и полноценно подготовиться к школьному обучению.

Для повышения качества работы с детьми по данному направлению проводится *работа с родителями*. Современные папы и мамы должны выступать не в качестве зрителей на спортивных праздниках и развлечениях, а быть активными участниками. Для эмоционального сближения взрослого и ребенка проводятся совместные досуги, традиционны-

ми стали туристские походы и семейные соревнования для групп старшего дошкольного возраста.

Наблюдая за детьми младшего дошкольного возраста на физкультурных занятиях и в свободной двигательной деятельности, мы обратили внимание на легкое и свободное владение телом некоторыми детьми за счет природной гибкости позвоночника, растяжки мышц, подвижности суставов. Эти дети легко переходят из одной гимнастической позы в другую. Практика показала, что уже в трехлетнем возрасте дети способны осваивать различные виды движений: самостоятельно лазать по гимнастической стенке, выполнять вис на турнике, подтягиваться, прыгивать с раз-



личных пеньков, кувыркаться через голову, садиться на прямой шпагат. Но без систематических специальных физических упражнений к 4—5 годам ребенок теряет природную гибкость. Этим детям необходимы дополнительные занятия по индивидуальной программе, соответствующей их стартовым возможностям. Изучив технологию С.Б. Шармановой «Применение средств художественной гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста “Любимые игрушки”», мы разработали программу кружка дополнительного образования «Калейдоскоп», которая была утверждена на педагогическом совете. Занятия кружка проводятся раз в неделю по подгруппам. На занятиях с девочками в большей степени используются обручи, ленты, мячи. В комплексы включаются упражнения на развитие пластики, гибкости, грации, женственности. Для мальчиков более интересны акробатические упражнения, действия с гимнастическими палками, кеглями, гантелями, что помогает формировать у них мужественность, силу и ловкость и повышает их физические возможности.

Дети кружка «Калейдоскоп» активно выступают со своими художественными постановками на многих городских мероприя-

тиях: 1 июня 2006 и 2007 гг. — «Здоровый ребенок — здоровое будущее России»; 75-летний юбилей Управления О и ПО (2007); краевые соревнования «Мама, папа, я», октябрь 2006 и 2009 гг., День микрорайона «Заринский» (2009), День Победы (2008, 2009), ежегодный муниципальный фестиваль «Спорт и музыка».

В сентябре 2007 г. проект развития кружка «Калейдоскоп» в рамках конкурса проектов «Газпром — детям» одержал победу в номинации «Поддержка одаренных и талантливых детей».

По результатам проделанной работы и проведенной диагностики (Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина, программа «Детство») мы можем сделать следующие выводы:

1) использование средств художественной гимнастики позволяет повысить эффективность работы по физическому воспитанию, что выражено в положительной динамике роста показателей физической подготовленности детей на 21% (в период 2007—2009 гг.);

2) знакомство родителей с аспектами физического воспитания детей дошкольного возраста повысило их педагогическую компетентность и интерес к спортивным мероприятиям ДОУ, посещаемость родителей повысилась до 90%.

Программа воспитания детей раннего возраста «Будь здоров, Пермичок!»

Бояршинова Л.М.,

зам. заведующего по методической работе;

Троегубова Л.Ф.,

заведующий ДОУ № 71 Кировского р-на г. Перми;

Токаева Т.Э.,

*канд. пед. наук, доцент кафедры специальной
дошкольной педагогики и психологии ПГПУ, г. Пермь*

Ребенок уже с раннего возраста, взаимодействуя со взрослыми, становится субъектом физкультурно-оздоровительной деятельности.

На первом году жизни, стимулируя самостоятельные действия детей и используя «метод случайного действия», взрослый создает ситуацию, в которой ребенок «сам!» непреднамеренно производит заданное действие (найти мяч, снять колечко). У ребенка появляются инициатива, интерес. Цель — действовать с предметом в поле зрения ребенка.

На втором году жизни ребенок переносит усвоенные манипуляции «сам!» с одной вещи на другую. Проявляет активное, самостоятельное, подражательное действия. Ребенок хорошо подражает понятным действиям взрослого. Цель — сам процесс действия, усилие, настойчивость.

Затем ребенок обращает внимание на то, что побуждает эти действия, т.е. на предмет и представление о нем, после этого он стремится к оцениванию характера процесса деятельности.

На третьем году жизни у ребенка появляется оценка как важный результат деятельности и самоощущения себя. Цель — овладеть целостной предметной деятельностью. Проявляется это в особом отношении к общепринятому результату и целенаправленности деятельности.

Постепенно выделяется в сознании ребенка представление о результате, система действий, направленных на него.

Степень произвольного действия у малыша очень ограничена. Успешность действий зависит от привлекательности. Кроме того, ребенку от 1 до 3 лет нужны частая повторяемость действий, их дополнительная коррекция, еже-

минутная элементарная поддержка взрослого.

Наши исследования, проведенные на городской экспериментальной площадке ДОУ № 71, подтвердили мнение авторов В.П. Дубровой, Т.С. Грядкиной, С.О. Филипповой и других о том, что молодые родители обладают недостаточными знаниями в области физического и психического развития малыша и укрепления его здоровья, испытывают трудности, связанные с низким уровнем представлений о возрастных возможностях и специфике развития детей раннего возраста, не умеют видеть и учитывать индивидуальные особенности детей, не умеют общаться с малышом, не знают объемов физической и психической нагрузки, не способны создать адекватные условия для развития и укрепления здоровья ребенка. И как следствие, мы ежегодно наблюдаем высокую заболеваемость малышей, нарушение координации движений, неправильную осанку, отставание в развитии двигательной функции от нормы, снижение иммунитета, нарушение пищевого поведения, отсутствие необходимых культурно-гигиенических навыков и представлений ребенка о себе как отдельном человеке и др.

В течение пяти лет на базе ДОУ № 71 успешно работает школа для малышей и их родителей. Родители становятся более компетентными в области физического воспитания свое-

го ребенка и укрепления его здоровья, дети растут активными, самостоятельными и здоровыми.

На основе изучения научно-методической литературы, анализа практики здоровьесберегающей работы с детьми раннего возраста в Пермском крае и в ДОУ № 71, причин и тенденций, препятствующих укреплению их здоровья и освоению элементарной физкультурно-оздоровительной деятельности, а также потребностей семей и ДОУ мы разработали региональную **программу «Будь здоров, Пермь-чок!»**.

Цели:

- содействовать развитию ребенка с 1 года до 3 лет;
- укреплять его физическое и психическое здоровье;
- осуществлять преемственность между детским садом и семьей.

Задачи:

- способствовать формированию у детей необходимых представлений о себе, своем теле, двигательных действиях, способах пищевого поведения, культуре отдыха и гигиенической, способах заботы о своих жизни и здоровье;
- содействовать формированию элементарных навыков физкультурно-оздоровительной деятельности: культурно-гигиенических, двигательных, навыков отдыха;
- обеспечивать развитие ребенка как субъекта физкультурно-

оздоровительной деятельности: учить проявлять интерес и положительное отношение к себе, своему физическому «я», физической культуре и здоровью, проявлять двигательную активность, самостоятельность, инициативу;

- создавать необходимые условия для воспитания здорового ребенка раннего возраста: биологическое и психосоциальное пространство, режим жизнедеятельности, содержание предметного окружения.

Программа предусматривает организацию физического и валеологического процессов в яслях и семье в определенной методической последовательности, которая включает:

- диагностику уровня физического и нервно-психического развития ребенка, состояния его здоровья совместно с поликлиникой;
- проектирование индивидуального оздоровительного маршрута, включающего: режим, питание, закаливание, физическое развитие, повышение иммунитета, проведение лечебно-профилактических мероприятий совместно с семьей;
- мониторинг уровня элементарных представлений о себе, своем здоровье, физической и гигиенической культуре, навыков физкультурно-оздоровительной деятельности и

уровня отношения ребенка к ней, степени активности, самостоятельности и инициативности;

- планирование индивидуального образовательного маршрута, включающего: объем физической и интеллектуальной нагрузки, «ступеньку успеха» в развивающей оздоровительной среде, педагогическую технику взаимодействия с ребенком (взрослый — «помощник», «наставник», «советник», «партнер»), формы и виды организации детской физкультурно-оздоровительной деятельности (индивидуальные, подгрупповые, фронтальные), организацию «Центров физической культуры и здоровья» в группе и семье;
- разработку циклограммы планирования воспитательно-образовательного процесса на каждый день: «Здравствуй, малыш, мы по тебе соскучились!», «Двигаемся, играем, радуемся», «Азбука здоровья и физических упражнений малыша», «Я хочу с тобой играть, малыш!», «Помощник»;
- осуществление консультативной деятельности, содержащей оказание помощи в вопросах физического и психического развития ребенка раннего возраста, укрепления его здоровья, методики организации двигательной деятельности, проведения занятий, закаливания и др.

Циклограмма планирования воспитательно-образовательного процесса (для детей 2–3 лет)

Понедельник

1. Здравствуй, малыш, мы по тебе соскучились!

1 неделя

Любимые песенки малышей.

2 неделя

Слушание классической и современной музыки.

3 неделя

Ритмические танцевальные движения под музыку.

4 неделя

Слушание народной музыки.

2. Двигаемся, играем, радуемся

1 неделя

Игры с пением и разнообразными движениями.

2 неделя

Сюжетно-подвижные игры.

3 неделя

Игры на внимание («Что изменилось?» и т.д.).

4 неделя

Хороводные игры.

3. Занятие. Мир знаний (развитие речи и ознакомление с окружающим).

4. Занятие. Азбука движений и физических упражнений.

5. Ребенок и его мир.

1 неделя

Беседы о явлениях природы:
— времена года;
— сезонные изменения.

2 неделя

Беседы о растительном мире.

3 неделя

Беседы о животном мире:

— домашние и дикие животные, их детеныши;

— птицы, живущие рядом с людьми, в лесу;

— домашняя птица.

4 неделя

Беседы о неживой природе.

6. Я хочу с тобой играть, малыш!

Сюжетно-отобразительная игра.

7. Помощник.

Трудовые поручения.

Вторник

1. Здравствуй, малыш, мы тебя любим!

1 неделя

Игры на внимание и слуховое восприятие.

2 неделя

Игры на восприятие формы.

3 неделя

Игры на восприятие величин предметов.

4 неделя

Игры на восприятие цвета предметов.

2. Играем и растем!

1 неделя

Подвижные игры, выполняемые во время ходьбы и бега.

2 неделя

Игры с подлезанием и ползанием.

3 неделя

Игры с катанием, бросанием, ловлей мяча.

4 неделя

Игры с пением и разнообразными движениями.

3. Занятие. Маленький конструктор.

4. Занятие. Музыкальный мир малыша.

5. Поговори со мной, малыш!

1 неделя

Беседы о близких людях (деятельности близких людей, их участие в жизни ребенка).

2 неделя

Беседы о самом себе «Я хороший! Я — человек!» (имя, внешний вид, самочувствие, желания).

3 неделя

Беседы о человеке:

- внешние физические особенности;
- физическое и эмоциональное состояние.

4 неделя

Беседы о предметах, действиях с ними и их назначении:

- предметы домашнего обихода;
- орудия труда.

6. Маленький художник.

1 неделя

Работа с красками (дети дополняют рисунок взрослого точками, мазками, полосками — рисуют кисточкой, пальчиками, губкой).

2 неделя

Работа с карандашами, фломастерами. Дополняют рисунок взрослого или раскрашивают шаблон.

3 неделя

Аппликация.

Создание композиции с использованием силуэтных изображений.

4 неделя

Работа с глиной или пластилином — мять, катать, давить, сплющивать, раскатывать и т.д.

7. Мне с тобой интересно играть!

Сюжетно-отобразительная игра.

8. Я помогу тебе, малыш!

Индивидуальная работа с детьми.

Среда

1. Здравствуй, малыш, мы тебя ждем!

1 неделя

Веселые потешки, пестушки, прибаутки.

2 неделя

Рассматривание книжек, картинок.

3 неделя

Забавные игрушки (механические).

4 неделя

Игры с музыкальными игрушками (бубен, барабан, погремушки и т.д.).

2. Самый смелый — ты, малыш!

1 неделя

Игры, формирующие навыки подпрыгивания.

2 неделя

Игры с препятствиями.

3 неделя

Игры на равновесие.

4 неделя

Игры, формирующие навыки подлезания и лазанья.

3. Занятие. Я — художник! (Рисование красками, карандашами.)

4. Занятие. Мир знаний (развитие действий с предметами, дидактическая игра и сенсорное воспитание).

5. Познаем мир!

1 неделя

Игры на развитие гуманных чувств ко всем живым (к людям, животным).

2 неделя

Человек (его жилище, профессия).

3 неделя

Игры на развитие половой принадлежности (одежда, имя, волосы, предпочтение игрушек).

4 неделя

Человек и средства передвижения.

6. Я хочу с тобой играть, малыш!

Сюжетно-отобразительная игра.

7. Это очень интересно!

1 неделя

Игры с водой (песком, снегом и т.п.).

2 неделя

Настольно-печатные игры.

3 неделя

Игры с природным материалом (листочками, веточками, камешками и т.д.).

4 неделя

Игры с техническими средствами (велосипедом, мопедом, самокатом и т.д.).

8. Помощник.

Трудовые поручения.

Четверг

1. Здравствуй, малыш, ты самый лучший!

1 неделя

Игры-пляски.

2 неделя

Игры, развивающие речевое дыхание.

3 неделя

Игры, формирующие правильное звукопроизношение.

4 неделя

Игры, развивающие силу голоса и темп речи.

2. Я забочусь о своем здоровье.

1 неделя

Игры на навыки самообслуживания.

2 неделя

Внешний вид одежды. Чистота тела.

3 неделя

Культура еды.

4 неделя

Безопасность детей.

3. Занятие. Азбука движений и физических упражнений.

4. Занятие. Мир знаний (развитие речи и ознакомление с окружающим).

5. День радости малыша.

1 неделя

Кукольный спектакль (театр бибабо, марионетки).

2 неделя

Настольный, пальчиковый театр.

3 неделя

Развлечения (народные, хороводные игры, аттракционы).

4 неделя

Физкультурный досуг. Спортивный праздник (1 раз в квартал).

6. Маленький строитель.*1 неделя*

Игры с мелким конструктором.

2 неделя

Игры с крупным конструктором.

3 неделя

Игры с бросовым материалом (коробки разной величины и формы).

4 неделя

Игры с конструктором «Лего».

7. Я помогу тебе, малыш!

Индивидуальная работа с детьми.

Пятница

1. Здравствуй, малыш, ты самый хороший!

1 неделя

Игры с сюжетной игрушкой.

2 неделя

Игра с дидактической игрушкой.

3 неделя

Игры с двигательными игрушками.

4 неделя

Игры с игрушками-забавами.

2. Доброе и бережное отношение к рукотворному миру.

1 неделя

Проявлять сочувственное отношение к игрушкам.

2 неделя

Беседы о мебели, посуде. Комфорт и удобство.

3 неделя

Рассматривание художественных картин (пейзажи, портреты, натюрморты) — красота, эстетическое наслаждение.

4 неделя

Изделия народного промысла (радость, любовь к прекрасному, уважение к труду).

3. Занятие. Музыкальный мир малыша.

4. Занятие. Юный творец (лепка, аппликация).

5. Играем все вместе!

1 неделя

Хороводные игры.

2 неделя

Сюжетно-подвижные игры.

3 неделя

Музыкально-ритмические игры (пляски).

4 неделя

Спортивные игры.

6. Мы будем с тобой играть! Сюжетно-отобразительная игра.

7. Помощник.

Трудовые поручения.

Предлагаем вашему вниманию книги



ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ Методическое пособие

Автор — Гаврючина Л.В.
Обложка, 160 с. Формат 60×90/16

В пособии раскрываются механизмы реализации здоровьесберегающих технологий в ДОУ. На примере комплексной программы «Подари здоровье детям» решается проблема сохранения и укрепления здоровья детей раннего и дошкольного возраста при взаимодействии медиков, педагогов, психологов и родителей. Приложение содержит конспекты занятий для всех возрастных групп с использованием здоровьесберегающих технологий, приводятся формы организации детской деятельности, анкета для выявления особенностей нервно-психического здоровья и развития детей.



ПРАЗДНИКИ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5—6 ЛЕТ Сценарии для ДОУ

Автор — Картушина М.Ю.
Обложка, 128 с. Формат 84×108/16

Представлены разработки оздоровительных досугов, основанных на народных праздниках, для детей старшего дошкольного возраста. Предлагаемый материал адресован музыкальным руководителям, воспитателям, инструкторам по физической культуре детских дошкольных учреждений, организаторам детского досуга, учителям начальных классов и предполагает многогранное обогащение целостной воспитательной работы на основе народного календаря. Издание содержит нотное приложение.



ВЕСЕННИЕ ПРАЗДНИКИ В ДЕТСКОМ САДУ. Выпуск 2.

Сценарии с нотным приложением

Автор — Антипина Е.А.
Обложка, 48 с. Формат 70×100/16

Сборник включает сценарии весенних праздников для детей 4—7 лет, посвященных 8 Марта, Дню Победы, выпуску из детского сада и др. Песни, частушки, стихотворения, сценки и танцевальные номера помогут организовать веселые и увлекательные концертные программы, разовьют у детей воображение, память, музыкальный вкус.

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**.

Компетентный родитель – залог полноценного физического развития ребенка

Токаева Т.Э.,

*канд. пед. наук, доцент кафедры специальной
дошкольной педагогики и психологии ПГПУ, г. Пермь*

Наиболее благоприятные условия физического развития и здоровьесбережения детей дошкольного возраста могут быть созданы в семье компетентных родителей. В связи с этим актуализируется проблема формирования у родителей знаний о закономерностях психофизического развития ребенка, новообразованиях, связанных с психомоторным развитием, необходимых направлениях и условиях взаимодействия с детьми в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

Решить данную проблему мы попытались в процессе реализации программы для повышения компетентности родителей «Шесть шагов к здоровью ребенка», предполагающей организацию правильного питания, закаливания, адекватной возможностям ребенка физической нагрузки и организации двигательной активности, моделирование режима дня, повышение резистентности организма, использование мер по уравниванию нервных процессов в течение дня. В работе с родителями предполагаются тренинги по выполнению парных физических упражнений, мастер-классы по освоению технологии закаливания, приготовлению «здоровой пищи», практикумы по освоению здоровьесберегающих и восстановительных технологий, проектирование режима дня и создание модели двигательной активности для всей семьи.

Программа «Шесть шагов к здоровью ребенка»

Цель: повысить компетентность и рефлексивность родителей в вопросах физического развития и здоровьесбережения детей дошкольного возраста.

Задачи:

- содействовать формированию представлений об организации правильного питания, закаливания, адекватной возможностям ребенка физической нагрузки и организации двигательной активности, моделированию режима дня, повышению резистентности организма, использованию мер по уравниванию нервных процессов в течение дня;
- способствовать формированию практических навыков взаимодействия с ребенком в совместной физкультурно-оздоровительной деятельности на каждой ступени детства: младшем, среднем и старшем дошкольном возрасте;
- развивать положительное отношение к осуществлению физкультурно-оздоровительной деятельности как к особо значимой для здоровья и полноценного развития.

Содержание**Почему необходимо сбалансированное питание для ребенка дошкольного возраста?**

Я и мой ребенок. Человек — живое существо. Условия, необходимые для жизни человека (воздух, вода, пища, тепло, пространство, общение с другими людьми). Закономерности психофизического развития ребенка. Требования к сбалансированному питанию. Санитарно-гигиенический, нормативный, оздоровительный и психологический аспекты питания.

Какое закаливание необходимо вашему малышу? «Плюсы» и «минусы».

Сущность закаливания детского организма (тренировка терморегуляционной системы). Ступеньки закаливания (от щадящих процедур к более жестким, контрастным). Принцип постепенного расширения зоны воздействия и увеличения времени воздействия. Методика обширного умывания. Ходьба по мокрым дорожкам, контрастное обливание стоп, полное контрастное обливание под душем. Топтание на снегу. Метод закаливания холодowymi аппликациями М.Г. Куранова. Закаливание в бассейне. Комплекс бассейнов — сауна (термотерапия). Создание пульсирующего микроклимата в комнате ребенка, использование приборов (кондиционера, лампы Чижевского, ионизаторов, специальных увлажнителей воздуха).

Какая физическая культура необходима ребенку в семье?

Особенности физического развития. Своевременное достижение возрастного уровня физического развития детей и развития их двигательных функций. Коэффициент физической подготовленности. Приобщение к традициям и культуре большого спорта. Пути овладения физической культурой — подвижные и спортивные игры, занимательные физические упражнения. Одаренность ребенка в спорте. Какую спортивную секцию выбрать? Профили одаренности. Физкультура

турно-оздоровительные технологии для детей и родителей.

Нужен ли режим дня и как к этому относиться?

Понятие санитарно-эпидемиологического режима в семье. Гигиена жилища и ребенка. Режимы: влажная уборка, проветривание, освещенность, уход и присмотр за состоянием внешнего вида ребенка (обеспечение чистоты тела, одежды, постели, наличие предметов гигиены и др.), режим дня. Почему нужна ежедневная прогулка? Ритмичность жизнедеятельности. Образ жизни (режимные моменты, занятия, досуг). Здоровье и болезнь. Образ жизни и здоровье.

Повышение резистентности организма или как поставить «защлон» ОРВИ?

Профилактика заболеваемости в период межсезонья и эпидемии гриппа (содержание мероприятий на подготовительном этапе — подготовки ребенка к самому неблагоприятному в сезоне времени, этапе интенсивной профилактики — способы максимальной поддержки организма в острый период заболеваемости гриппом; восстановительном этапе — приемы восстановительных технологий), профилактика отклонений в физическом развитии (система мер по предупреждению плоскостопия, сколиоза и т.п. патологии), общеоздоровительная и общеукрепляющая работа (витаминизация блюд, фитопрофилактика, возвращение к закалывающим процедурам).

Мероприятия в семье по уравновешиванию нервных процессов, или как сберечь и укрепить нервную систему от стрессов.

Условия создания психологического комфорта в семье. Признаки диагностики стрессового состояния детей (плохой сон, усталость после умственной, эмоциональной и физической нагрузки, перевозбуждение, беспричинная обидчивость, рассеянность, отсутствие уверенности в себе и др.). Антистрессовая, снотворная, гимнастика после сна, кинезиологическая гимнастика. Техника упражнений по психосаморегуляции.

Контроль по программе «Шесть шагов к здоровью ребенка»

1. До какого возраста ребенка матери следует быть всегда с ним:

- а) 1 год;
- б) 3 года;
- в) 5 лет.

2. В каком возрасте ребенка родители замечают последствия его одностороннего воспитания — тренинга способностей:

- а) 5 лет;
- б) 7 лет.

3. Укажите «три кита» здоровья ребенка:

- а) тренировка кардиосистемы;
- б) системы дыхания;
- в) терморегуляции;
- г) нервной;
- д) зрительного анализатора.

4. С какого возраста ребенок может использовать компьютер в учебных целях:

- а) 3 года;
 - б) 5 лет;
 - в) 7 лет.
5. В каком возрасте мальчик принимает роль отца, а девочка — матери в подвижных играх:
- а) 1—3 года;
 - б) 5—7 лет;
 - в) 7—9 лет.
6. Источники формирования двигательной активности детей:
- а) самостоятельные действия с игрушками-двигателями, наличие свободного пространства и запретов на движения, стимуляция удачных двигательных действий, которые поддерживают мать и близкое домашнее окружение;
 - б) разучивание подвижных игр;
 - в) выполнение парных физических упражнений, телесный физический контакт;
 - г) просмотр спортивных телепередач;
 - д) прогулки на свежем воздухе.
7. Пользуясь знаниями закономерностей психофизического развития, определите, в каком возрасте ребенок может:
- а) пробежать 5 км в день;
 - б) проползти по квартире 4,5 м в день;
 - в) проползти до 60 см;
 - г) раскачиваться на турнике до 20 мин;
 - д) играть в прятки;
 - е) дифференцировать понятия «хорошо» и «плохо»;
 - ж) выполнить самомассаж «волшебными рукавичками»;
 - з) провести самоанализ своего поведения.
8. Какой возраст определяющий для формирования послушания ребенка:
- а) 0—3 года;
 - б) 3—5 лет;
 - в) 7—10 лет;
 - г) 10—12 лет.
9. До какого возраста не рекомендуется применять телесные наказания:
- а) 0—3 года;
 - б) 3—5 лет;
 - в) 7—10 лет;
 - г) 10—12 лет.
10. Используя принципы позитивной педагогики, как правильное поощрить ребенка словами:
- а) «Ты просто молодец!»;
 - б) «Как хорошо ты поступила, что принесла маме тапки!»;
 - в) «Ты хорошая девочка, потому что принесла маме тапки».
11. До какого возраста ребенок запечатлевает мужской и женский способы общения:
- а) до 15 лет;
 - б) до 1 мес.;
 - в) до 3 лет.
12. До какого возраста физическое воспитание должно опережать нравственное и умственное:
- а) до 1 года;
 - б) до 7 лет;
 - в) до 3 лет;
 - г) до 10 лет.
13. В каком возрасте могут проявиться ошибки родителей в воспитании ребенка от 0 до 3 лет:
- а) 12—14 лет;
 - б) 14—17 лет;

- в) 17—19 лет;
- г) 19—21 год;
- д) 21—24 года.

14. В каком возрасте берут начало корни психических заболеваний:

- а) 0—3 года;
- б) 3—5 лет;
- в) 5—7 лет;
- г) 7—10 лет;
- д) 10—12 лет.

Мы предлагаем примерные конспекты по реализации программы «Шесть шагов к здоровью», направленные на повышение компетентности родителей и формирование позитивного детско-родительского взаимодействия в парной гимнастике.

Педагогические условия эмоционального благополучия детей 3–4 лет

Цель: показать родителям способности активного влияния на эмоциональное состояние ребенка, его двигательную активность, отзывчивость при выполнении парных упражнений и использовании малых форм фольклора.

Беседа педагога с родителями. Сегодня речь пойдет об удивительном свойстве души — улыбке как признаке эмоционального благополучия ребенка. Она украшает жизнь человека, служит показателем здоровья и хорошего настроения. Улыбка и смех — возбудители и проводники положительных эмоций. С их помощью можно воздействовать на

поток мыслей, эмоций, видоизменяя напряжение мышц всего тела, в особенности мимических.

В народной педагогике всегда придавали мимике большое значение (например, активное использование Петрушки с определенным выражением лица).

Ребенок очень нуждается в положительных эмоциях, ему необходимо жизнерадостное состояние, но чтобы создать его, важно доверие: малыш не смеется по приказу.

Во время физических упражнений, особенно при мягком воздействии на ладошки, подмышечную область, область шеи, поверхность бедер и стопы, ребенок начинает расслабляться, у него появляется легкая улыбка. Снижается доминанта напряженности, вызванная поступлением от мышц большого количества импульсов. В период адаптации ребенок находится в состоянии психоэмоционального стресса, внутренне напряжен, раздражителен, подавлен, у него ухудшается настроение, он плачет, не хочет играть, как бы уходит в себя. Головной мозг, как известно, ведает не только психоэмоциональной сферой, но и двигательной. Для разрушения сложившейся доминанты нужны сильные положительные эмоции или другая активная деятельность.

Предлагаемые нами упражнения (см. таблицу) и детский фольклор выполняют такую роль.

Бодрость, энергия, прилив сил, приятные эмоции, которые при

Таблица

Содержание физических упражнений

Упражнения	Дозировка, темп	Организационные и методические приемы, способы обучения движениям
«Прятки с санками» Стоя напротив друг друга, взяться за санки. Поочередно поднимать санки и приседать, имитируя «прятки» друг от друга	5 раз, в индивидуальном темпе	Поощрять семейные пары, улыбаться
«Хоровод вокруг санок» Взрослый и ребенок стоят напротив друг друга, взявшись за руки, санки посередине. Ходьба вокруг санок, взявшись за руки, улыбаясь друг другу. Взрослый и ребенок встают, помогая друг другу, на санки	4 раза, в индивидуальном темпе	Под слова «Еле-еле, еле-еле закрутились карусели, а потом, потом, потом мы запрыгнули в наш дом» дать указания поддерживать ребенка за подмышечную область и поверхность бедер
«Гонки на санках» Взрослый садится на санки, как на лошадку, ребенок садится к нему на колени и руками обхватывает ноги взрослого. Отталкиваясь ногами, наклоняясь вместе с ребенком туловище вперед, взрослый продвигается по кругу	2 круга, в одну и другую сторону	Показать упражнение с подготовленным ребенком, дать указания о дружных парах и согласованных действиях, нужно почувствовать и стараться одновременно наклониться вперед и толкнуться
«Салочки с кружением» Легкий бег врассыпную. Бег с увертыванием и ловлей. Кружение в парах	3 раза	Под слова «Жеребенок тонконогий бойко скачет по дороге, он такой скакун хороший, не догонит даже лошадь» дети бегают по кругу врассыпную. На слово «лошадь» родители догоняют своих детей, берут их за пояса и кружат поочередно вправо и влево

этом испытывают дети, да и взрослые тоже снимут угнетенность, порожденную конфликтами, сильными отрицательными эмоциями.

Таким образом, необходимые условия эмоционального благополучия детей: добрые и ласковые отношения; парные упражнения, воздействующие на опре-

деленные части тела; использование малых форм фольклора, которые вызывают улыбку и жизнерадостное состояние.

Как научить ребенка управлять своими «живыми движениями»? (средний возраст)

Цели: способствовать формированию знаний о теории управления движениями, раскрыть методику обучения детей движениям; нацелить на формирование здорового образа жизни семьи.

Методические рекомендации. Дискуссия на тему «Почему с детства необходимо воспитывать самостоятельность, сознательное отношение, потребность в активных физических упражнениях, физической культуре? Что дает ребенку умение самостоятельно

управлять своими “живыми движениями”?».

1. Движения имеют незаменимое влияние на жизненные процессы, являются важным условием высокого темпа развития детского организма и одновременно средством его укрепления.

2. Велико их значение для обмена веществ, выработки гормона — адреналина, тонизирующего все жизненные процессы.

3. Двигательная функция связана с соматической, обеспечивает кровообращение и дыхание.

4. Движение влияет на повышение иммунно-биологических свойств организма, его устойчивость к болезням.

5. Недостаток движений у ребенка приводит к негативным явлениям в организме: атрофии, потере белка, замене части мышечной ткани жировой.



6. Движение снимает нервно-мышечное напряжение современного ребенка, который поглощает массу информации по телевизору, у компьютера, из книг в детском саду, общения на улице.

В отличие от механических игрушек движения детей выполняются с учетом их прошлого двигательного опыта, у них есть механизм управления движениями.

Компоненты этого механизма:

- цель движения;
- образ движения (двигательный опыт);
- исполнение движения, его самоконтроль;
- анализ и коррекция (исправление) движения или образа.

Попробуем научить ребенка самостоятельно управлять «живыми движениями», выполняя упражнения в парах с двумя лыжами.

1. Проверим «зеркало» лыжи. Стоя лицом друг к другу, ноги врозь, лыжи держать двумя руками. Имитация натирания наружной поверхности лыжи от носка до пятки.

2. «Погреемся». Стоя лицом друг к другу, руки внизу. Активно растирать, похлопывать друг друга по спине, рукам, ногам.

3. «Попрыгаем вокруг лыжи». Стоя лицом друг к другу, каждый у своей лыжи, взяться за руки. Прыжки с опорой на лыжу вокруг нее.

4. «Разминаем туловище и руки». Стоя лицом друг к другу на расстоянии длины лыжи, две лыжи в руках. Поочередно делать маховые движения вперед-назад,

одновременно сгибая ноги в коленях, полуприседая.

5. Наденем лыжи, проверим крепления. Взять обе лыжи и надеть их на ноги. Стойка рядом друг с другом на лыжах. Сделать наклон к правой (левой) ноге. Постараться делать синхронно.

После разминки дети и родители выходят на парную лыжню. Родителям рекомендуется терпеливо, в медленном темпе помочь детям управлять своими «живыми движениями», как машиной или другой игрушкой.

Литература

Андреев Ю.А. Три кита здоровья. СПб., 1996.

Бехтерев В.М. Личность и условия ее развития и здоровья // Избранные труды по психологии личности. Т. 2. Объективное изучение личности / Под ред. Г.С. Никифорова, Л.А. Коростылёвой. СПб., 1999.

Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации. М., 2002.

Никифоров Г.С. Самоконтроль человека. Л., 1989.

Монтессори М. Самовоспитание и самообучение в начальной школе. М., 1922.

Страхов Н. Об основных понятиях психологии и физиологии. СПб., 1984.

Токаева Т.Э. Парная гимнастика с детьми и родителями. Пермь., 2003.

Токаева Т.Э. Азбука здоровья. Региональная программа физического и валеологического развития детей дошкольного возраста. Пермь, 2003.

Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб., 1997.

Системная работа по здоровьесбережению детей в ДОУ

Попова В.И.,
заведующий;

Хомякова Т.В.,
*заместитель заведующего по воспитательной работе МДОУ
д/с № 35, г. Краснокамск Пермского края*

Наиболее доступное средство увеличения потенциала здоровья — физическая культура, двигательная активность. Наблюдения показывают, что здоровые дети получают удовольствие от своего развития и движения вперед, обретения новых навыков и способностей. А. Маслоу, основоположник гуманистической психологии, считает, что внутреннюю природу ребенка нужно всячески поощрять и давать ей выход наружу, а не подавлять. Позволив ей управлять жизнью малыша, мы тем самым помогаем ему обрести здоровье, успех и счастье. А если существование этого личностного стержня отрицается или замалчивается, ребенок заболевает — явно или подспудно, немедленно либо по прошествии определенного времени.

Поэтому проблема здоровьесбережения детей становится не только медицинской, но и педагогической. Качественное образование, особенно дошкольное, возможно только при здоровьесбе-

регающих и здоровьесберегающих условиях. Сохранение и укрепление здоровья детей в процессе воспитания и обучения — приоритетная задача, стоящая перед педагогами ДОУ.

В нашем детском саду на протяжении многих лет ведется работа по здоровьесбережению, физическому развитию детей, повышению двигательной активности. Этому способствует созданная в ДОУ предметно-развивающая среда: оборудованный спортивный зал, центры здоровья в групповых комнатах для активизации двигательной деятельности, площадка для физкультурных занятий на воздухе.

В детском саду осуществляется целенаправленная физкультурно-оздоровительная работа, основанная на результатах мониторинга состояния здоровья и физического развития детей: осмотры узкими специалистами поликлиники, фитотерапия, закаливание, различные виды гимнастики, физкультурные

занятия, максимальное пребывание на свежем воздухе. Через такие процедуры мы обеспечиваем тренировку защитных сил организма ребенка и повышение его устойчивости к воздействию постоянно меняющихся факторов окружающей среды. В любое время года, если позволяют погодные условия, зарядка для детей старшей и подготовительной к школе групп проходит на свежем воздухе.

Физическое воспитание строится с учетом индивидуальной подготовленности детей. Два раза в год проводится диагностика уровня физического развития. Физкультурные занятия — основная форма обучения детей движениям. Нагрузку на занятиях контролирует медсестра, она вычисляет общую и моторную плотность. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

Положительной динамики здоровья можно достичь только совместными действиями педагогов, медицинских работников и родителей. Работа с родителями строится по следующим направлениям:

- анкетирование и беседы;
- работа семейного клуба «Навстречу друг другу»;
- консультация психолога, инструктора по физкультуре;
- информация по оздоровлению и профилактике в виде информационных стендов;
- семейные конкурсы;

- фотовыставки;
- стенгазеты.

Все это позволяет расширить знания родителей в вопросах медицины и профилактики заболеваний, вовлечь их в проведение оздоровительных мероприятий, повысить интерес к собственному здоровью и здоровью ребенка, формирует позитивное отношение к работе дошкольного учреждения.

Ежегодно проводится Неделя здоровья, в которой задействованы все педагоги ДОУ, дети и родители. Двигательный режим насыщен развлечениями, спортивными играми, занятиями по валеологии, проходят шахматный и шашечный турниры. Завершается неделя спортивным праздником «Папа, мама, я — спортивная семья». Оздоровительный эффект этих мероприятий сочетается с поддержанием бодрого, жизнерадостного настроения у детей, формированием принципов и правил здорового образа жизни. Поощряются проявление двигательной инициативы и творчества, навыки самостоятельной активности.

Для реализации задач физкультурно-оздоровительной деятельности в детском саду осуществляется и дополнительное образование. Работают кружки «Юный футболист», «Веселый мяч» для детей 5—7 лет. Это развивает индивидуальные и резервные возможности ребенка, обогащает двигательный опыт. Занятия организует инструктор по физкультуре.

Дошкольное учреждение имеет тесные контакты с психологическим центром «Компас». Специалисты центра проводят коррекционные занятия, тренинги с детьми, родителями и педагогами.

Детское объединение «Малыш-спорт» организует и проводит занятия на стадионе «Россия», в ФОК «Олимпийский». Дети учатся кататься на коньках, роликах, велосипедах, занимаются легкой атлетикой, а затем успешно выступают на районных и краевых соревнованиях. В детском саду оформлена «Аллея славы», где отмечены достижения в спорте.

Дети старшей и подготовительной к школе групп посещают бассейн. Это необходимо для предупреждения нарушения осанки.

Воспитатель не может быть активным пропагандистом здорового образа жизни для детей и их родителей, если сам не следует

этим истинам. Пример побуждает лучше всяких слов. В ДОУ создана «Группа здоровья», которую посещают сотрудники, руководит ею инструктор по физкультуре. В Доме спорта проходят тренировки по спортивным играм: баскетболу, волейболу, оздоровительной гимнастике. Между сотрудниками детских садов проходят товарищеские матчи. Приобщая сотрудников к ЗОЖ, мы проводим «Уроки здоровья» в форме консультаций, семинаров-практикумов.

Таким образом, система физкультурно-оздоровительной работы, осуществляемой педагогами ДОУ, позволяет эффективно решать вопросы полноценного физического развития дошкольников, сохранения и укрепления их здоровья, воспитывать у детей потребность в движении и положительном эмоциональном восприятии жизни.



Педагогический архив

Аристотель:

«Жизнь требует движения».

«Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».

Иоганн Вольфганг Гете:

«Природа не знает остановки в своем движении и казнит всякую бездеятельность».

Интегрированная программа психофизического развития дошкольников «Я и мой мир» (для детей подготовительной к школе группы)

Постникова Е.И.,
педагог-психолог;

Лузина Л.Г.,
инструктор по физической культуре МДОУ № 196, г. Пермь

Программа направлена на сохранение физического и психологического здоровья детей через освоение ими элементарных знаний о физических и психологических закономерностях развития человека, создание условий для расширения у ребенка представлений о самом себе и осознания своей индивидуальности, формирование социальных и здоровьесберегающих умений и навыков. Она способствует формированию психологической готовности ребенка к школе, так как предполагает развитие произвольности, саморегуляции, позитивной Я-концепции.

Программа рассчитана на 4 года. Включает в себя 10 разделов, содержание которых усложняется, обогащая ребенка новыми понятиями, смыслами, ценностями и новым жизненным опытом.

Основные разделы

1. Я — человек.
2. Моя внешность.

3. Маленькие рыцари и дамы.
4. Мое имя.
5. Моя семья.
6. Мое тело.
7. Органы чувств.
8. Мои чувства.
9. Все мы разные.

Цели: развивать и индивидуализировать самосознание детей дошкольного возраста с нормальным и особым развитием (дети с ДЦП), формировать на этой основе бережное отношение к своему физическому и психическому здоровью.

Задачи

Младшая группа:

- способствовать формированию у ребенка представлений о самом себе (я-физическое, я-психическое, я-социальное);
- создать условия для формирования позитивной Я-концепции;
- познакомить с основными культурно-гигиеническими навыками, вызывать стремление к их соблюдению;

- создать условия для физической активности, формировать потребность в разнообразной двигательной деятельности.

Средняя группа:

- продолжать расширять круг знаний и представлений о себе;
- способствовать формированию у ребенка позитивной Я-концепции;
- формировать представления о разных способах здорового образа жизни;
- развивать умение устанавливать связи между совершаемыми физическими действиями и состоянием организма.

Старшая группа:

- углублять представления ребенка о себе, своих индивидуальных особенностях и возможностях;
- создать условия для формирования адекватной Я-концепции;
- расширять представления о разных способах здорового образа жизни, формировать навыки бережного отношения к своему здоровью;
- расширять представления о значении физических упражнений в жизни человека, развивать умение устанавливать связи между качеством выполнения упражнений и общим состоянием организма.

Подготовительная к школе группа:

- способствовать формированию осознанного отношения к своим индивидуальным особенностям и возможностям;

- развитию позитивной Я-концепции, чувства эмпатии и сопереживания, осознания уникальности и неповторимости не только себя, но и других людей;

- формировать убеждение о необходимости бережного отношения к своему организму;
- развивать позицию субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности.

Более детально задачи приводятся в приложении.

Этапы реализации

I. Диагностический. Представляет собой предварительное тестирование детей с целью изучения особенностей развития самосознания и выявления возможных нарушений.

II. Развивающий. Состоит из трех блоков:

1) формирующий, в котором основа работы — специально организованные групповые занятия, проводимые инструктором по физкультуре, валеологом в форме игры;

2) интеграционный, где групповые занятия проводятся в сотрудничестве с психологом с включением различных психотехнических игр и упражнений (психодрамы, психогимнастики, арт-терапии, телесно-ориентированной терапии, анималотерапии);

3) поддерживающий, который проводится воспитателями и родителями с целью закрепления знаний, умений, навыков.

Таблица

Структура занятий

Части	Задачи	Методы
Вводная	Настроить на активную работу. Актуализировать знания, полученные на предыдущих занятиях. Мотивировать деятельность детей	Игры-приветствия. Игры-упражнения на внимание. Мотивация деятельности. Проблемные ситуации. Эксперименты. ОРУ
Основная	Осуществлять физическое развитие. Расширять представления о самом себе. Формировать навыки бережного отношения к себе и своему здоровью. Способствовать развитию и коррекции самосознания	Валеологические игры и упражнения. Психотехнические игры и упражнения. Беседы. Физические упражнения. Подвижные игры
Заключительная	Закреплять впечатление от занятия. Развивать способность к рефлексии	Беседа по занятию. Продуктивные виды деятельности

III. Контрольный. Позволяет увидеть эффективность коррекционно-развивающей работы, проследить динамику в развитии самосознания детей.

Структура занятий включает вводную, основную и заключительную части (см. таблицу).

Объем программы рассчитан

В младшей группе — на 450 ч. Всего 30 занятий.

В средней — на 600 ч. Всего 30 занятий.

В старшей группе — на 750 ч. Всего 30 занятий.

В подготовительной к школе группе — на 900 ч. Всего 29 занятий, из них:

- психодиагностика — 4;
- валеологические — 14;
- физкультурно-валеологические — 8;
- психолого-валеологические — 4;
- физкультурно-психологические — 3.

Частота встреч — 1 раз в неделю в каждой возрастной группе.

Длительность занятий

Младшая группа — 10–15 мин;
средняя — 15–20;
старшая — 20–25;
подготовительная к школе — 25–30 мин.

Наполняемость групп — 10–12 чел.

Задачи разделов

Тема	Задачи			
	II младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1	2	3	4	5
Я — человек	Формировать представления о себе как отдельном человеке	Показать отличия человека от неживого мира	Показать отличия человека от животного мира	Сформировать представления о происхождении человека
Моя внешность	Сформировать представления о собственном теле	Показать отличия детей друг от друга (пассивный уровень)	Показать детям общие отличительные черты во внешнем облике с родственниками (овал лица, цвет глаз, волос, форма носа)	Показать возрастные изменения, происходящие во внешнем облике человека. Формировать представления о красоте человеческого тела
Маленькие рыцари и дамы	Показать отличия между мальчиками и девочками (одежда, игры, прическа, имена)	Показать разницу между мужчиной и женщиной	Дать представления о феминности и маскулинности	Дать представления о внешней и внутренней красоте мужчины и женщины, об особенностях норм и правил поведения в обществе, привязанности к людям противоположного пола
Мое имя	Дать представления о собственном имени человека	Показать отличие имени от кличек животных, птиц, сказочных героев	Показать изменения имени человека в зависимости от возраста. Объяснить значение имени	Закреплять представления о фамилии, имени, отчестве, показать отличия между ними. Дать понятие об этимологии имени
Моя семья	Помочь осознать свою принадлежность к семье. Познакомить со структурой семьи	Показать особенности отношений между членами семьи	Познакомить с ролевыми отношениями между членами семьи	Расширить представления о человеческих отношениях от семьи до рода (генеалогическое древо)

Окончание табл.

1	2	3	4	5
Мое тело	Сформировать представления о схеме собственного тела (части тела, их предназначение)	Расширить знания детей о схеме собственного тела (кости, сердце, руки, ноги). Поддерживать желание заботиться о собственном теле (культурно-гигиенические навыки)	Продолжать расширять представления о собственном теле, познакомить с основными биологическими системами организма (кости, пищеварительная и кровеносно-сосудистая системы). Показать отличие животного от человека	Закреплять знания о костной, пищеварительной, кровеносно-сосудистой системах организма. Познакомить с химическим составом организма человека, ЦНС, дыханием. Формировать навыки здорового образа жизни
Органы чувств	Познакомить с основными органами чувств (слух, зрение, осязание, обоняние, тактильное восприятие)	Расширять знания об основных органах чувств и навыках ухода за ними	Расширять знания о строении органов чувств. Показать отличия в органах чувств животного и человека	Закреплять знания о строении органов чувств, возможных нарушениях, компенсаторных возможностях. Закреплять культурно-гигиенические навыки
Мои чувства	Познакомить с основными чувствами человека и способами их выражения (гнев, радость, страх, интерес)	Расширять представления об основных чувствах человека (вина, стыд, удивление, отвращение, презрение)	Познакомить с различными оттенками проявления чувств (усталость, обида, тревога, страдание, беспокойство, сочувствие, жалость); внешние и внутренние причины, побуждающие различать душевные переживания	Помочь в осознании собственных чувств. Познакомить с основными приемами регуляции своих чувств. Показать зависимость настроения (эмоциональные состояния) от внутренних установок личности
Все мы разные	Показать различные проявления уникальности каждого человека через героев сказок	Показать зависимость образа жизни сказочных героев от их индивидуальных особенностей	Показать отличия в росте и развитии между человеком и животным. Показать индивидуальность и неповторимость каждого человека	Показать индивидуальные достоинства и особенности каждого ребенка. Помочь осознать, что каждый может достичь того, о чем мечтает и чего желает

Здоровьесбережение детей дошкольного возраста в Пермском крае

Токаева Т.Э.,

*канд. пед. наук, доцент кафедры специальной
дошкольной педагогики и психологии ПГПУ, г. Пермь*

Анализ состояния здоровья детей Пермского края свидетельствует о возникновении противоречий, предопределяющих снижение темпов физического и психического развития. Это несоответствия между:

- объективной потребностью общества в повышении качества образования детей, их здоровьесбережении и здоровьесформировании и уровнем разработанности организации здоровьесберегающего и здоровьесформирующего пространства в дошкольных учреждениях;
- необходимостью развития ребенка как субъекта здоровьесберегающей и здоровьесформирующей деятельности и недостаточной разработанностью организационно-педагогических условий формирования здоровья, полноценного психофизического развития как в детском образовательном учреждении, так и в семье;
- имеющими место предпосылками для формирования здоровья ребенка, связанными с развитием его внутреннего мира, становлением самосознания и отсутствием компетентности у воспитателей детских садов и родителей в этих вопросах.

Актуальность проблемы и выявленные противоречия позволили сформулировать направление нашего исследования, связанное с организацией образовательного развивающего процесса, основанного на системе личностных ценностей, главная из которых — *культура здоровья*, обеспечивающая включение самого ребенка в построение здоровьесберегающего пространства, ограждающего его от влияния негативных экологических

факторов, способствующего привлечению всех его личностных положительных ресурсов в здоровьесберегающей и здоровьесформирующей деятельности.

Под *здоровьесбережением* традиционно понимают систему мероприятий, обуславливающих сохранение здоровья на всех этапах онтогенеза, защиту от нарастающих болезнетворных сущностей (биологических, химических, психических, физических по своему происхождению).

Здоровьесформирование рассматривают как процесс становления позитивной Я-концепции, интегрирующий элемент которой — внутренняя картина здоровья. Этапы здоровьесформирования соответствуют этапам развития ребенка как субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности и могут иметь определенную типологию: тип А — информационно-пассивный, тип В — адаптивно-поддерживающий, тип С — ресурсно-прагматический, тип Д — личностно-ориентированный. Типы А и В соответствуют этапам оживления и одушевления, а типы С и Д — этапу индивидуализации субъекта.

В некоторых источниках имеются данные о том, что этапы здоровьесформирования могут соответствовать структуре и генезису развивающегося самосознания детей дошкольного возраста (схема тела, собственное имя, притяжение на признание, половая идентификация, психологическое вре-

мя личности, ее социальное пространство, самооценка).

С целью воспитания у ребенка культуры здоровья необходимо создать комплекс педагогических условий, включающих:

- обеспечение целостности психолого-педагогического процесса с учетом СанПиНов и потребностей ребенка;
- использование здоровьесберегающих образовательных технологий, которые позволяют организовать процесс воспитания и обучения таким образом, чтобы ребенок мог усваивать культуру человечества без лишнего для данного возраста физического и психического напряжения, подрывающего здоровье;
- достижение высокого уровня качества образовательных программ и их методического обеспечения, содержание которых позволит педагогам строить воспитательно-образовательный процесс в соответствии с современными требованиями и уровнем развития общества и одновременно без излишней нагрузки для детей;
- обогащение предметно-пространственной среды, наполнение которой предоставляет ребенку возможности для саморазвития и самореализации;
- использование программ физического и валеологического развития, обеспечивающих формирование ключевых компетенций в области здоровьес-

сбережения и здоровьесформирования (ценностно-смысловой, информационной, коммуникативной) с учетом индивидуальных особенностей детей.

В связи с тем что определяющее значение для формирования здоровья ребенка, гармоничного психофизического развития имеют все ступени детства, необходимо программировать особенности здоровьесбережения и здоровьесформирования на каждом возрастном этапе.

Задачи реализации программы:

- содействовать формированию представлений о мире физической культуры и здоровья;
- способствовать формированию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств, способов детской ФОД;
- обеспечивать развитие ценностных отношений к самому себе, физической культуре и своему здоровью;
- развивать самосознание, самостоятельность, ответственность, настойчивость, целеустремленность;
- способствовать формированию субъектного опыта физкультурно-оздоровительной и здоровьесформирующей деятельности.

Задачи и реализация программ по формированию компетентности в здоровьесбережении и здоровьесформировании детей для воспитывающих взрослых:

- содействовать мотивации педагогов ДОО, направленной на повышение эффективности физического воспитания и оздоровления (потребность в обучении новым технологиям и программам);
- активизировать воспитательный потенциал родителей детей «группы риска» в поддержке деятельности ДОО по формированию интереса к физкультуре и здоровью, корректировать их педагогическую позицию;
- способствовать становлению педагогической компетентности и рефлексии молодых родителей (питание, закаливание, ритуальная физкультура, здоровьесберегающим, здоровьесформирующим и восстановительным технологиям, физкультурным занятиям, спорту, активному отдыху и др.);
- обучать специалистов ДОО современным здоровьесберегающим и здоровьесформирующим технологиям на всех этапах развития (работа с мамами и папами в перинатальный период развития ребенка, с 0 до 1 года, 1 года до 3 лет, 3 до 7 лет).

Важнейшее условие здоровьесбережения и здоровьесформирования — организация систематического мониторинга состояния здоровья и уровня развития ребенка как субъекта детской физкультурно-оздоровительной

деятельности и его психофизического развития, соответствующего этапам становления детской субъектности.

Следующее условие — поэтапное развивающее взаимодействие с ребенком педагогов, специалистов, родителей. В этом процессе следует продумать преподнесение материала с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка, уровня его психофизического развития и состояния здоровья, его развития как субъекта деятельности. Необходимо создавать опыт успешной деятельности, обеспечивающий рост достижений в здоровьесберегающей и здоровьесформирующей деятельности. Важно организовать умелое сочетание совместной и самостоятельной деятельности детей.

Проведенное исследование доказало эффективность внедрения полученных нами результатов здоровьесбережения и здоровьесформирования детей. Однако нам удалось обнаружить и проблемы, которые требуют решения в Пермском крае. Необходимо:

— разработка программы и методики подготовки педагогов по формированию у них техники взаимодействия с ребенком (семинары-практикумы, консультации по вопросам создания развивающей валеологической среды, деловые игры по проблеме диагностики и развития ребенка «группы риска»

как субъекта здоровьесберегающей и здоровьесформирующей деятельности);

— разработка системы подготовки родителей, включающей анкетирование по выявлению опыта воспитания ребенка, беседы и консультации с целью выработки единой стратегии воспитания ЗОЖ, совместные занятия с детьми в клубе ЗОЖ, кружках, индивидуальные консультации в службе раннего вмешательства у узких специалистов;

— соответствующее современным нормативным документам психологическое сопровождение развития детей как субъектов физкультурно-оздоровительной деятельности, так как повсеместно происходит сокращение педагогов-психологов, несмотря на то, что приоритетными задачами психологической работы являются профилактика и коррекция интеллектуальных и эмоциональных отклонений у детей и их родителей на каждом возрастном этапе, создание условий, обеспечивающих наиболее полное раскрытие творческого потенциала каждого ребенка.

Эффективная реализация этих задач возможна при помощи создания ситуации принятия каждого ребенка, использовании психологических технологий, которые могут предотвратить или скорректировать отклонения. Все эти вопросы может решать

лишь дипломированный специалист.

Еще одно условие здоровьесбережения и здоровьесформирования — медицинское сопровождение, которое достаточно трудно организовать в ДОУ из-за принадлежности специалистов к разным ведомствам. А между тем лечебно-профилактическая работа с мамами в последний триместр беременности, детьми от рождения до 1 года, 1 года до 3 лет, 3 до 7 лет осуществляется врачом женской консультации, педиатром, офтальмологом, фтизиатром, невропатологом, кардиологом, хирургом, обеспечивающими диспансеризацию детей, и медицинскими сестрами от районной поликлиники.

Реализация обозначенных условий возможна в ситуации здоровьесберегающего и здоровьесформирующего образовательного пространства, организация которого имеет все основания в контексте социальной и образовательной политики Пермского края, но требует определенных мер для обеспечения эффективности работы по данному направлению.

Во-первых, это связано с тем, что приоритеты в формировании образования дошкольников должны основываться на региональной физической культуре и традициях ЗОЖ Пермского края. Высокие требования к образовательному уровню могут негативно сказаться на здоровье ребен-

ка. Таким образом, ведущим требованием выступают оптимизация жизнедеятельности ребенка и определение необходимого двигательного режима на фоне высокой информационной нагрузки. В процессе занятий физическими упражнениями должны решаться как общие задачи умственного, нравственного и эстетического воспитания, так и специфические, направленные на формирование культуры здоровья у ребенка как субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности, культуры движений, стиля жизни и т.д.

Во-вторых, в регионе имеются реальные возможности объединения усилий кафедр дошкольной педагогики и психологии и специальной дошкольной педагогики и психологии ПГПУ, дошкольного отдела Краевого центра физической культуры и здоровья, кафедры дошкольной педагогики КРИПКРО для создания Краевого научно-методического центра здоровьесбережения и здоровьесформирования детей. Это может обеспечить:

- создание инклюзивных и интегрированных региональных программ по физической культуре детей дошкольного возраста, типично развивающихся и имеющих особые образовательные потребности (ЧБД, нарушения зрения, слуха, интеллекта, ДЦП и др.);
- подготовку профессиональных кадров высокого уровня в об-

- ласти физической культуры дошкольного возраста;
- повышение квалификации работающих руководителей физического воспитания, ориентацию на ценностное отношение к физической культуре, здоровьесбережение и здоровьесформирование и др.;
- проведение научно-методических конференций, семинаров и публикацию передового педагогического опыта.

Современный процесс образования дошкольников в области физической культуры в Пермском крае имеет свои тенденции, которые поддерживают и развивают кафедры дошкольной педагогики и психологии и кафедра специальной дошкольной педагогики и психологии ПГПУ, кафедра КРИПКРО и КЦФКиЗ: единая система диагностики физического состояния дошкольников и мониторинг состояния здоровья; формирование физкультурно-оздоровительного опыта детей в области физической культуры; взаимодействие с семьей с целью сохранения здоровья детей и приобщения к ЗОЖ, здоровьесбережению и здоровьесформированию; развитие рекреационных видов физической культуры в дошкольных учреждениях; изменение содержания физического воспитания в зависимости от состояния здоровья детей и их индивидуальных особенностей.

В-третьих, различия в состоянии здоровья детей Пермского края, их двигательных предпочтений, условий проведения занятий физическими упражнениями требует вариативности физического совершенствования дошкольников при сохранении его базовости. Применение в дошкольном учреждении новых инновационных и оздоровительных технологий возможно только при адаптированности их к потребностям и возможностям детей дошкольного возраста, высоком профессионализме специалистов физического воспитания, осуществляющих реализацию индивидуальных здоровьесберегающих и здоровьесформирующих маршрутов.

В-четвертых, изменение содержания образования дошкольников в области физической культуры требует создания объединенной информационной системы, включающей:

- базу данных физического состояния детей Пермского края;
- базу данных программного обеспечения ДОУ и учреждений дополнительного образования для физического образования дошкольников Пермского края;
- паспортизацию спортивных сооружений;
- аннотацию научных исследований в области физической культуры, здоровьесбережения и здоровьесформирования;

- обзор передового педагогического опыта;
- анализ внедрения инновационных педагогических технологий в области физической культуры, внедрения технологии электронного «Портфолио здоровья».

В-пятых, особенности физкультурно-оздоровительной работы в Пермском крае требуют разработки и введения регионального компонента государственного стандарта образования дошкольников в области физической культуры.

В-шестых, необходимо предусмотреть условия для осуществления методической работы со специалистами физического воспитания Пермской области в соответствии с обновленной нормативной правовой и технологической базами по физическому воспитанию.

Таким образом, создание эффективных условий позволит решить проблемы по организации образовательного развивающего процесса, основанного на системе личностных ценностей, главная из которых — культура здоровья, обеспечивающая включение самого ребенка в построение здоровьесберегающего пространства, ограждающего его от влияния негативных экологических факторов, имеющихся в Пермском крае, способствующего привлечению всех личностных положи-

тельных ресурсов ребенка в здоровьесберегающей и здоровьесформирующей деятельности.

Литература

Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. СПб., 1998.

Белкин А.С. Возрастная педагогика. Екатеринбург, 1999.

Вайнер Э.Н. Методология и практика формирования безопасной здоровьесберегающей образовательной среды. Липецк, 2004.

Гершунский Б.С. Философия образования для XXI века. М., 1998.

Здоровьесберегающее сопровождение воспитательно-образовательного процесса. Ч. 1 / Здоровьесберегающая среда в образовательном учреждении / Под науч. ред. Э.М. Казина. Кемерово, 2005.

Казин Э.М. и др. Основы индивидуального здоровья человека. М., 2000.

Кудрявцев В.Т. Педагогика оздоровления детей дошкольного возраста. М., 2005.

Методика комплексной оценки и организация системной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников: Метод. рек. / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. М., 2003.

Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. М., 1998.

Современные технологии оздоровления детей и подростков в образовательных учреждениях: Пособие для врачей / Под ред. В.Р. Кучмы. М., 2002.

Нестандартное оборудование на занятиях по физической культуре

Федорова С.А.,

воспитатель по физической культуре МДОУ Балтасинский д/с № 3 «Ласточка», п.г.т. Балтаси, Республика Татарстан

В последние годы не только взрослым, но и детям грозит опасность гиподинамии. В связи с этим ученые, врачи, учителя и воспитатели ищут способы предотвращения данной опасности, в том числе эффективные методы и приемы физического воспитания детей.

В нашем детском саду такому развитию отводится важное место. Главное назначение физической культуры — движение и активный отдых, которые должны помочь детям избавиться от синдрома гиподинамии.

Занятия должны доставлять ребенку радость, пробуждать интерес и способность к творческой активности, удовлетворять естественную биологическую потребность в движении. И не последнюю роль в создании атмосферы, позволяющей удовлетворять двигательные потребности, а также развивать и поддерживать интерес к занятиям, играет оборудование, особенно нестандартное. Выполнение упражнений с такими приспособлениями повышает интерес к занятиям, улучшает качество выполнения упражнений, способствует формированию правильной осанки.

Кроме того, имея уникальные спортивно-игровые возможности, это оборудование почти не требует финансовых затрат, не создает шума, очень компактное и достаточно простое в изготовлении.

В каждой возрастной группе создан физкультурный уголок или уголок здоровья, где в доступном для детей месте находятся пособия для развития двигательной активности. Это в основном нестандартное оборудование. Здесь можно увидеть различные массажные и ребристые дорожки для профилактики плоскостопия, колыбельные, мишени, длинны, попрыгунчики, балансиры, ленты и многое другое.

Надеюсь, что воспитатели воспользуются нашим опытом и превратят обычные занятия в интересную игру.

Тропинка здоровья. На фанерный лист прибиваются крышки от пластиковых бутылок. Дети должны босиком пройти по дорожке. Это полезно для профилактики плоскостопия и массажа ступней ног, а также для развития координации и равновесия.

Слон-спортсмен. Фигура слона сделана из фанеры и закреплена

на для устойчивости на подставке. К хоботу прикрепляются веревки для упражнений по прыжкам в высоту. Также на хобот можно набрасывать кольца. Организуются упражнения на подлезание под слоном правым или левым боком. Занятия развивают меткость и ловкость, способствуют формированию правильной осанки, координации движений.

Балансир. На деревянную основу натянут кусок ковролина. Ребенок должен устоять на балансирах. Упражнения развивают смелость, уверенность, ловкость, укрепляют вестибулярный аппарат и мышцы ног.

Сказочные рыбки. Фигурки рыбок вырезаны из ДВП и обклеены цветной бумагой. На оборотной стороне рыбок прикреплена железная петля, за которую можно зацепиться крючком на удочке и «поймать» рыбу. Упражнения развивают меткость, ловкость и терпение.

Змея. Гимнастические палки скреплены между собой и обшиты тканью. Можно проводить следующие упражнения:

- прыжки на двух ногах с продвижением вперед;
- на правой (левой) ноге с продвижением вперед;
- правым или левым боком вперед;
- перепрыгивание на одной или двух ногах через «змею».

Упражнения развивают координацию движений, устойчивость. Ходьба по «змее» способствует профилактике плоскостопия.

Попрыгунчик. На деревянную пластину (25—30 см) прибиваются резиновые полоски таким образом, чтобы можно было вставить в крепления ступни обеих ног ребенка. Доска обшита ковролином. По краям закрепляется веревка, за которую можно держаться руками. Ребенок, прыгая обеими ногами, продвигается вперед. Упражнения позволяют развивать силу, ловкость, выносливость.

Мухомор. Фигурка гриба вырезана из фанеры и закреплена для устойчивости на подставке. На шляпке вырезаны кружочки — отверстия для метания мяча. Упражнения развивают меткость, ловкость, глазомер.

Кольцебросы. Кольцебросы в виде фигурок животных из листа фанеры или досок. Для устойчивости фигурки прикрепляются к подставкам. Кольца, изготовленные из ДВП, набрасываются на нос, хвост, шею или лапки фигурок. При броске корпус играющего следует слегка наклонить вперед. Упражнения развивают меткость и ловкость.

Башмачки. Пособие представляет собой кусок дерева полуовальной формы, по бокам которого прибивается резиновая полоска таким образом, чтобы можно было вставить в крепление ступню. Ребенок надевает на каждую ногу по одному такому «башмачку» и продвигается вперед. Упражнения развивают силу, выносливость, ловкость и осуществляют профилактику плоскостопия.

Цепочки. К концам веревок прикреплены ручки (из киндери-яиц). Можно выполнять общеразвивающие упражнения, использовать в играх, а также как трансформер (можно из нескольких коротких сделать одну длинную).

Многофункциональная складная дорожка. Куски фанеры прямоугольной формы скреплены между собой дверными петлями и раскрашены в яркие цвета. Благодаря петлям пособие может трансформироваться и принимать разные формы для выполнения упражнений:

- продвижение (бег, прыжки, ходьба) по дорожке вперед с прямой спиной, с вытянутыми в стороны руками;
- подлезание под «горками» правым или левым боком;
- перешагивание через стороны «дорожки».

Упражнения развивают координацию и равновесие, способствуют формированию правильной осанки.

Ловкие пингвины (занятие во второй младшей группе)

Задачи:

- формировать основные виды движения — ходить друг за другом по кругу, бегать, ползать на четвереньках, метать, перешагивать через предметы разной высоты;
- упражнять мышцы стопы;
- развивать ориентирование в пространстве;

— воспитывать чувство уверенности в своих силах, доброжелательное отношение друг к другу, интерес к ритмическим движениям.

Оборудование: «Тропинка здоровья», «Многофункциональная складная дорожка», «Змейка», ящики высотой 10, 15 и 20 см, по 2 маленькие скамейки, дуги, «цепочки», туннель, бумажные следы, малые мячи с шипами, 3 елочки на подставке, «снежки», шапочки пингвинов.

* * *

Дети под музыку вбегают в зал, бегут по кругу (1,5 круга), затем идут шагом, восстанавливая дыхание.

Воспитатель. Выпал маленький снежок, собираемся в кружок. Ребята, вы попали в страну пингвинов. *(Надевает детям шапочки пингвинов.)* Здесь холодно. Мы замерзли. *(Дрожат от холода.)* Давайте сделаем зарядку, чтобы согреться.

Вам хочу, друзья, признаться,
Что люблю я по утрам
Физзарядкой заниматься,
Что советую и вам.

Выполняются:

- ходьба по кругу с легкими покачиваниями из стороны в сторону, руки опущены, кисти отведены в стороны;
- повороты на месте переступанием;
- наклоны вправо-влево;
- «пружинка» — полуприседы;
- и.п.: упор сидя, ноги вместе,

- поочередное сгибание и выпрямление ног;
- и.п.: лежа на животе, махи вытянутыми вперед руками (вверх-вниз);
 - бег на носках врассыпную, руки прижаты к телу, кисти отведены в стороны;
 - упражнение на восстановление дыхания «вдох-выдох».

Пингвины ловкие — они легко преодолеют любое препятствие.

Дети проходят по двум дорожкам: первая — «Тропинка здоровья», «Многофункциональная складная дорожка», «Змейка», ящики высотой 10, 15, 20 см, скамейки (3—4 раза); вторая — дуги, туннель, бумажные следы, «цепочки» (3—4 раза).

Воспитатель протягивает детям корзинку с ватными снежками.

Ко мне скорее подходите,
Белые снежки возьмите.

Будем бегать и играть,
Снежками друг в друга
попадать.

Проводится подвижная игра «Снежки».

Что-то мои рученьки замерзли, а ваши? Есть у меня волшебные снежки, которые могут согреть наши руки, но их надо найти в лесу.

Дети подходят к елкам, берут шипованные мячи и выполняют коррекционные упражнения: катание мяча между ладонями вверх-вниз и по кругу; сидя на скамейке, катают мяч по полу стопами — от носка к пятке и обратно.

Согрелись? Молодцы! Теперь можно возвращаться домой.

Дети снимают шапочки.

Выполняется заключительная ходьба по кругу.



Педагогический архив

В.А. Сухомлинский:

«Я не боюсь еще раз и еще раз повторить: забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, вера в свои силы».

Виктор Гюго:

«Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа».

Томас Карлейль:

«Здоровый человек есть самое драгоценное произведение природы».

Народные подвижные игры для старших дошкольников*

«Жмурки»

Задача: совершенствовать умение ориентироваться в пространстве с закрытыми глазами.

* * *

Выбирается «жмурка». Ему закрывают глаза, заставляют повернуться несколько раз вокруг своей оси. Между играющими и «жмуркой» происходит диалог.

- Кот, кот, на чем стоишь?
- На квашне.
- Что в квашне?
- Квас.
- Лови мышей, а не нас.

После этих слов участники игры разбегаются, а «жмурка» их ловит.

Кого он поймал — тот становится «жмуркой».

«Дедушка Рожок»

Задачи:

- развивать скоростные качества;
- воспитывать ловкость и быстроту.

* * *

Один из играющих — Дедушка Рожок (водящий). Ему отводит-

ся «дом». Затем все остальные играющие делятся на две равные партии, расходятся на две противоположные стороны, по бокам «дома» водящего. При этом каждая партия проводит для себя черту или кладет жердь, обозначая тем самым свой «дом». Свободное пространство между «домами» называется полем.

Когда для игры все готово, Дедушка Рожок из своего «дома» спрашивает:

— Кто меня боится?

— Никто, — отвечают играющие и перебегают из одного своего «дома» в другой через поле, поддразнивая при этом водящего: — Дедушка Рожок на печи дыру прожог.

Водящий ловит перебегающих и пойманных, отводит в свой «дом».

Перебегающие могут выручить пойманных: пока водящий занят ловлей кого-либо из бегущих, один из играющих подбегает к «дому» водящего и дотрагивается рукой до пойманного, который после этого считается вырученным и может присоединиться к своей группе. Когда водящий переловит всех, водить в следующей игре начинает пойманный первым.

* По материалам сайта tc-sfera.ru

Большой мяч

Задача: развивать координацию, быстроту и ловкость.

* * *

Для игры нужен большой мяч. Играющие берутся за руки и становятся в круг. Водящий с мячом становится в середине круга и старается выкатить мяч из круга ногами. Тот, кто пропустит мяч между ногами, становится водящим, но остается за кругом. Играющие поворачиваются спиной к центру. Теперь водящему надо вкатить мяч в круг. Когда мяч попадет в круг, играющие опять поворачиваются лицом к центру, а в середину встает пропустивший мяч. Игра повторяется.

Правило. Играющие в течение всей игры не берут мяч в руки, а перекатывают его только ногами.

Салки-сороконожки

Задачи:

- развить концентрацию внимания, ловкость;
- совершенствовать реакцию, взаимопомощь.

* * *

Обычные салочки усложняются тем, что осаленный игрок присоединяется к водящему (обхватив его руками за талию) и они вместе стараются кого-нибудь осалить.

Правила

1. «Салка» должен коснуться любого игрока, чтобы тот присоединился к нему.

2. Салить в течение всей игры может только водящий (сколько бы человек ни было вместе с ним в связке).

Малечина-калечина

Задача: развивать координацию, ловкость, чувство равновесия.

* * *

Каждый игрок берет в руки небольшую палочку (длиной 20—30 см). Все произносят такие слова:

Малечина-калечина,
Сколько часов
Осталось до вечера
До зимнего?

После слов «до зимнего» дети ставят палочку на ладонь или на любой палец одной руки. Как только они поставят палочки, ведущий считает: «Раз, два, три...» и так до десяти. Выигрывает тот, кто дольше продержал предмет в вертикальном положении. Ведущий может давать задания: удерживая палочку, ходить, приседать, поворачиваться и т.п.

Правила

1. Дети должны разойтись по всей площадке, чтобы не мешать друг другу.

2. Уронивший палочку выбывает из игры.

3. Можно усложнить задание, предложив удерживать по одной палочке на каждой руке.

Тренажерная система «Альпийский уголок»: тренажер «Струна»

Ефименко Н.Н.,

канд. пед. наук, руководитель Авторского педагогического центра (АПЦ);

Мога Н.Д.,

канд. пед. наук, преподаватель кафедры дефектологии и двигательной реабилитации Института физической культуры и реабилитации, г. Одесса, Украина

Уважаемые коллеги, мы продолжаем знакомить вас с возможностями авторской тренажерной системы «Альпийский уголок». Представляем тренажер «Струна» (фото 1). Он применяется для работы с детьми как в массовых ДОУ, так и в специальных детских садах, реабилитационных центрах и санаториях. Может использоваться внутри помещений (зале, холле, комнате) и снаружи: на площадке или в любом другом ландшафтном фрагменте на территории ДОУ.

Тренажер «Струна» предназначен для обучения детей стоячему, ходьбовому и лазательному основным двигательным режимам. Параллельно позволяет решать следующие педагогические задачи:

- развивать силу мышц плечевого пояса и рук;
- формировать полноценный кистевой захват;
- стимулировать статическую и

динамическую устойчивость детей на опоре;

- формировать опороспособность ног;
- улучшать ориентировку в малом и большом пространстве;
- развивать шаговые движения;
- способствовать вестибулярным реакциям;
- формировать чувство схемы собственного тела;
- воспитывать смелость, решительность, уверенность в себе.

Тренажер состоит из толстого синтетического лодочного троса, который натягивается по длине зала или между двумя лестницами при помощи стандартных вертлюгов. Можно использовать также замурованные в стенке крюки, скобы, кронштейны и др. «Струну» можно также закрепить на улице между имеющимися устойчивыми конструкциями или деревьями. Степень натяжения и устойчивости регулируется при помощи классических вертлюгов.



Фиг. 1

Тренажер может устанавливаться на необходимую высоту как горизонтально, так и под любым углом. Предусмотрен вариант его вертикального расположения. Размещать «Струну» нужно, исходя из особенностей архитектуры зала или ландшафта, а также решаемых педагогических задач.

Основные размеры зависят от длины и ширины спортивного зала и могут колебаться от 5 до 10 м. Диаметр лодочного троса (каната) должен быть не менее 15 мм.

Тренажер многофункционален и используется по нескольким методическим направлениям.

1. «Подвижный поручень» при обучении детей прямостоянию и ходьбе (фото 2). В данном варианте тренажер натягивается вдоль функциональной зоны или до-

рожки для максимального использования пространства зала (площадки). Высота натяжения варьируется в зависимости от роста детей. Степень натяжения управляется с помощью вертлюгов. Возможен вариант наклонного применения как по восходящей, так и по нисходящей направленности. В описываемом варианте тренажер целесообразно стыковать с «Зеркальным уголком» и другими тренажерами: «Ритмоход», «Цепочка», «Рельеф для ходьбы» и др. Данный двигательный режим требует взвешенного методического обеспечения. С одной стороны, плохо ходячим детям необходима легкая ручная опора, позволяющая им увереннее себя чувствовать, с другой — наличие горизонтального и вертикального колебательного момента иногда

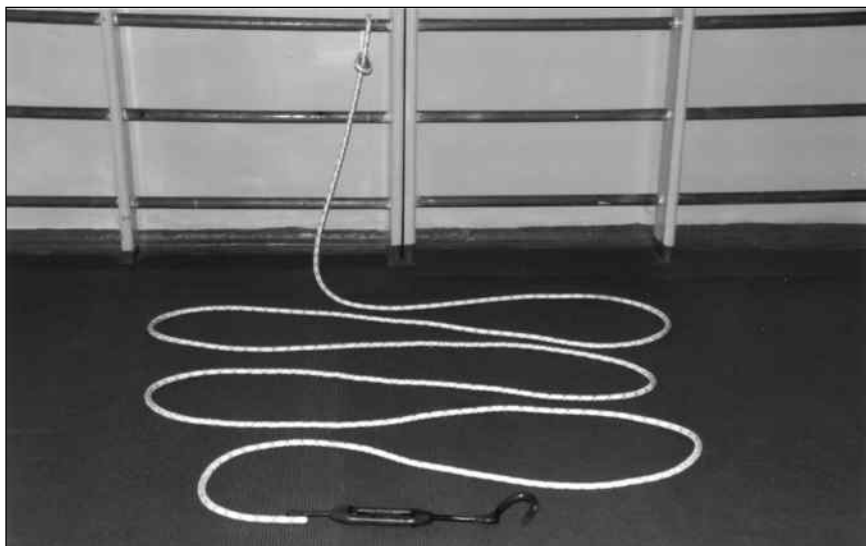
смушает детей с тяжелыми двигательными нарушениями. Неустойчивость ручной опоры вызывает у них неуверенность, страх, иногда даже отказ от работы. Есть еще одна особенность, которую необходимо учитывать при работе с детьми-инвалидами: привыкание к относительно жесткой ручной опоре может отрицательно сказаться на формировании основного движения, т.е. ходьбы, поскольку дети в этом случае переносят основной опорный акцент именно на руки. При этом может сформироваться синдром «падающего куля», что нежелательно.

Необходимо уметь варьировать режимы применения тренажера «Струна» при обучении ходьбе детей с церебральными или спинальными параличами. Существует целый ряд методи-

ческих приемов, к числу которых можно отнести:

- переключение внимания ребенка с ручной опоры на какую-либо предметно-манипулятивную деятельность;
- создание двигательных ситуаций, которые стимулируют новую опороспособность ребенка (например, ходьба по уплощенным массажерам, неустойчивой опоре, переступание через относительно невысокие предметы и т.д.);
- регулярное создание вибрационных и колебательных моментов для постепенной адаптации ребенка к режиму неустойчивости. Внедрение таких ситуаций целесообразно соединить с определенным сказочным образом (например, «веселый резвый ветерок подул и раскачал мосток»);





Фиг. 3

— постепенное ослабление натяжения тренажера с последовательной адаптацией ребенка к данному режиму функционирования. На последнем этапе обучения самостоятельной ходьбе тренажер убирается в процессе специально созданной сказочной ситуации: «добрый волшебник решил, что тебе уже не нужна веревочка» или «по мановению волшебной палочки» тренажер «Струна» превратился в «Лиану» и т.д.

2. Совместное использование с тренажером «Трап» (фото 3) также в качестве подвижного поручня для ручной опоры. Основные методические принципы его использования аналогичны предыдущему варианту, с той лишь разницей, что упражняются на нем самостоятельно ходячие дети и

присутствует элемент приподнятой над полом неустойчивой опоры. Это создает трудности как физического (например, для детей с эквинус-установкой), так и психологического (боязнь, страх) характера. Конечно, необходимость в ручной опоре в данном варианте возрастает, но ее можно регулировать как за счет приподнимания «Струны», так и за счет ее перемещения в сторону. При таком использовании тренажер находится в постоянном натяжении, в то время как степень натяжения «Трапа» может ослабляться.

3. «Воздушная тропа». Тренажер натягивается на высоте 1,5–2,5 м над полом по диагонали зала и используется для упражнений в висах, раскачиваниях, лазанье, спускании. В таком ва-

рианте он подходит для работы с детьми, имеющими относительно сохраненный кистевой захват. Здесь мы снова возвращаемся к варианту «переправы через горную реку или глубокую пропасть». На первых порах дети с опаской и неуверенностью относятся к упражнениям, однако вскоре начинают чувствовать себя спокойнее, входят во вкус и с радостью занимаются. Помогает освоению упражнений в висах и лазанье имеющийся у детей рефлекс автоматического кистевого захвата в высокоом положении тела над опорой.

«Воздушная тропа» натягивается таким образом, чтобы кроме горизонтального фрагмента присутствовал и вертикальный. В этом случае крепеж осуществляется к специальному кольцу (или пластине с отверстиями), вмонтированному в пол. Второй узел крепления находится сверху (под потолком) на трубе или швеллере. Отсюда начинается горизонтальный или наклонный фрагмент тренажера. Третья точка крепления находится на стене или гимнастической лестнице. При таком варианте мы имеем вертикальную подвижную опору, которая используется при обучении детей-инвалидов вставанию, стоянию, шаговым движениям, а также ходьбе. В массовых ДОУ вертикальный фрагмент тренажера применяется при освоении детьми лазательного основного двигательного режима: для висов, раскачиваний, подтягиваний,

спусков, влезаний (в различных вариантах их сочетаний).

4. «Тарзанка» — на трос надевается алюминиевая или пластиковая трубка длиной 25—40 см соответствующего диаметра, удобного для кистевого захвата. Посредством скольжения трубки вниз по наклонно закрепленному тросу дети спускаются сверху вниз различными способами:

- с помощью ножного захвата и ручной поддержки педагогом;
- то же, но без поддержки педагога;
- спуск при помощи ручного захвата, но с поддержкой педагога;
- то же, но без поддержки.

Высота, с которой спускается ребенок, как и степень наклона тренажера, выбирается педагогом по его усмотрению.

Интересен также вариант «Двойной тарзанки», когда натянутый тренажер представляет собой два наклонных фрагмента троса, соединяющихся в одной крепежной точке на полу. Узел крепления в этом случае может быть двух вариантов. Первый — пластина с отверстиями под крюки вертлюгов, вмонтированная в пол заподлицо, не создает помех при передвижении детей. Второй — съемное (вывинчивающееся) кольцо, закрепляющееся на подобной металлической пластине, вмурованной в пол. После эксплуатации тренажера кольцо вывинчивается и убирается, чтобы не создавать неудобств при вы-

полнении упражнений на полу. Вариант «Двойной тарзанки» применяется при дифференцировании нагрузки по определенным типологическим подгруппам. Например, на одной «Тарзанке» мальчики самостоятельно карабкаются вверх, а на другой девочки учатся спускаться с поддержкой педагога. Или давать различные по степени сложности варианты лазанья по наклонному тросу.

В процессе эксплуатации тренажера «Струна» во всех перечисленных вариантах были выявлены некоторые недостатки.

1. Высокая степень провисания под действием тяжести занимающихся детей, особенно если их двое и больше. В этом случае эмоциональный и педагогический аспекты эксплуатации тренажера снижались. Выйти из положения удавалось, обеспечив прочное предварительное натяжение конструкции одним вертлюгом («с запасом») или же посредством использования двух вертлюгов вместо одного.

2. Поскольку вертлюги занимают определенную часть функционального пространства тренажера, имеет смысл вынести их во вспомогательную зону, как бы увеличив полезную игровую протяженность.

Система безопасности (СБ) при работе на тренажере подразумевает:

— наличие гимнастических матов с обеих сторон от тренажера и под ним при использовании

наклонного и верхнего вариантов «Струны»;

- при обучении прямостоянию и элементам ходьбы тренажер должен располагаться на высоте тазового пояса ребенка;
- при использовании верхних вариантов «Струны» педагог должен сам страховать ребенка для предотвращения падения;
- используя второй вариант тренажера (см. фото 1), педагог должен целенаправленно помогать ребенку при передвижении в обоих направлениях;
- верхнее горизонтальное расположение тренажера подразумевает страховку ребенка за одну руку (при его ручном передвижении);
- обязательна активная страховка ребенка, имеющего различные нарушения опорно-двигательного аппарата.

Примерный комплекс упражнений для тренажера «Струна»

«Струна» — подвижный поручень

1. И.п.: стоя возле веревки на расстоянии одного шага, руками держаться за веревку: раскачивания вперед-назад.

2. И.п.: то же, оттолкнуться от веревки руками, хлопнуть и снова захватить веревку.

3. То же, стоя на одной ноге.

4. И.п.: стоя возле веревки спиной, руками держаться за веревку: раскачивания вперед-назад.

5. То же, с закрытыми глазами.
 6. То же, стоя на правой (левой) ноге.
 7. И.п.: стоя лицом к веревочному поручню, держаться двумя руками: сбивание впереди стоящих кеглей правой (левой) ногой.
 8. И.п.: то же, доставать сзади стоящие кегли ногой.
 9. То же, в движении.
 10. То же, на гимнастическом мате.
 11. И.п.: держась за поручень одной рукой, второй брать с пола предметы.
 12. То же, в движении.
 13. И.п.: стоя на правой ноге, руками держаться за веревку, сохранять равновесие.
 14. То же, с закрытыми глазами.
 15. То же, выполнять приседания на двух ногах.
 16. И.п.: сед, руками держаться за веревку: встать, не выпуская веревку из рук.
 17. То же, из положения сидя на коленях.
 18. То же, с закрытыми глазами.
 19. И.п.: держась за поручень одной рукой, стоя на расстоянии одного шага: повороты на месте на 360° с перехватом руками.
 20. То же, с продвижением.
 21. Ходьба вдоль троса приставным шагом левым (правым) боком.
 22. То же, с переступанием лежащих на полу горизонтально или вертикально расположенных препятствий.
 23. Ходьба, при этом держаться за веревочный поручень одной рукой.
 24. Переход с левой стороны на правую под веревочным поручнем.
 25. То же, с закрытыми глазами.
 26. То же, по гимнастическим матам.
 27. То же, спиной вперед.
 28. То же, широким шагом.
 29. То же, с переступанием вертикально расположенных предметов на полу.
 30. То же, с набивным мячом (1 кг) в одной руке.
 31. То же, с набивным мячом (1 кг) спиной вперед.
 32. Ходьба по меткам.
 33. То же, спиной вперед.
 34. То же, с вращением на 360°.
 35. То же, с закрытыми глазами.
 36. Ходьба с вращением по гимнастическим матам.
 37. Относительно быстрая ходьба.
 38. Ходьба с дополнительным использованием тренажеров «Беспокойная пирамида», «Ритмоход», «Цепочка», «Трап».
- Данный комплекс подготовительных и подводящих упражнений предназначен для детей с проблемами в прямостоянии и ходьбе.
- «Струна» —
воздушная тропа**
1. И.п.: вис, самостоятельно удерживать положение с учетом времени.
 2. И.п.: вис, руками держаться за веревку: раскачивания вперед-назад с помощью педагога.
 3. То же, самостоятельно.

4. То же, с движением вверх-вниз.

5. То же, с продвижением.

6. То же, с подъемом ног к веревке как с помощью педагога, так и самостоятельно.

7. Самостоятельно удерживать данное положение, раскачивания влево-вправо, вверх-вниз.

8. То же, с продвижением руками вперед.

9. То же, с продвижением ногами вперед.

10. И.п.: вис на согнутых ногах с кистевым захватом вниз головой (если нет противопоказаний).

Струна-тарзанка

1. Ходьба, при этом держаться за веревочный поручень двумя руками, с продвижением вперед.

2. То же, спиной вперед.

3. То же, придерживаясь за веревочный поручень двумя руками, с переходом с одной стороны на другую.

4. Ходьба по гимнастическим матам.

5. Переноска набивных мячей (1 кг) с одной стороны на другую.

6. Ходьба с переступанием лежащих на полу горизонтально расположенных предметов.

7. Ходьба вдоль троса приставным шагом левым (правым) боком.

8. И.п.: стоя на правой (левой) ноге, руками держаться за веревку: сохранять равновесие.

9. Перелезание с одной стороны на другую.

10. Подъем и спуск с помощью инструктора (вверх-вниз).

Предлагаем вашему вниманию книгу



ШКОЛА ДОРОЖНЫХ НАУК Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма

Автор — Старцева О.Ю.

Обложка, 64 с. Формат 60×90/16

В пособии раскрываются основные аспекты программы по проведению профилактики детского дорожно-транспортного травматизма в ДОУ. Предложенные материалы помогут педагогам грамотно организовать работу в разных возрастных группах, определить, насколько усвоили дети правила безопасного поведения на улицах и дорогах города. Мероприятия, включенные в примерный план работы, представлены в виде конспектов.

Книга адресована старшим воспитателям, педагогам дошкольных образовательных учреждений, родителям.

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**.

Физическое воспитание детей раннего возраста с задержкой речевого развития

Машина Т.Н.,

инструктор по физической культуре;

Баранова Е.И.,

заведующий МДОУ д/с № 37 «Родничок», г. Чайковский;

Ворошнина О.Р.,

канд. психол. наук, заведующий кафедрой специальной дошкольной педагогики и психологии ПГПУ, г. Пермь

Физическое развитие и укрепление здоровья детей — главная забота специалистов ДОУ. В 2004 г. в нашем ДОУ открылась группа ранней диагностики и коррекции речи. В рамках опытно-педагогической площадки творческая группа педагогов реализует проект «Коррекционно-развивающее воспитание детей раннего возраста с задержкой речевого развития».

Реализуя раздел «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными» комплексной программы «Детство», мы стали испытывать затруднения, поскольку его содержание направлено на здорового ребенка. Дети с задержкой речевого развития отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Плохо справляются с такими задания-

ми, как, например: пройти по дорожке, ограниченной двумя линиями; перешагнуть через рейку, лежащую на полу и закрепленную над полом; подняться на ящик и спуститься с него; подпрыгивать на месте и с продвижением вперед; подлезть под веревку. Последствия раннего органического поражения ЦНС отражаются на их моторно-двигательном развитии и проявляются общей соматической ослабленностью, замедленным развитием локомоторных функций, отставанием двигательной сферы, снижением скорости и ловкости выполнения упражнений. Особое затруднение вызывает выполнение движений по словесной инструкции взрослого. Отмечается недостаточная координация движений пальцев кисти руки, обнаруживаются замедленность, задержка в одной позе.

При работе с детьми группы ранней диагностики и коррек-

ции речи выделяются следующие этапы и задачи работы.

Задачи подготовительного этапа:

- вызвать эмоциональный отклик и желание участвовать в подвижных играх, игровых упражнениях;
- упражнять в умении в движении реагировать на сигнал;
- учить активно выполнять упражнение вместе с воспитателем (инструктором по физкультуре);
- развивать координационные способности;
- совершенствовать функцию дыхания;
- определить уровень физического развития (диагностика).

Задачи первого этапа:

- работать над формированием произвольного согласования движений рук и ног;
- обогащать двигательный опыт, вырабатывая потребность в двигательной активности;
- развивать основные движения (ходьба, бег, лазанье, метание, прыжки);
- учить выполнять движения по подражанию;
- совершенствовать координацию речи с движениями;
- формировать осанку.

Задачи второго этапа:

- работать над самостоятельным воспроизведением ранее освоенных движений;
- развивать умение действовать сообща;
- ориентировку в пространстве;
- моторику мелких мышц кисти;

— учить выполнять движения по образцу, сигналу.

Задачи третьего этапа:

- формировать умение выполнять движения под музыку;
- развивать умение понимать инструкцию, выполнять движения в различных направлениях (вперед, назад, в сторону);
- упражнять в основных видах движений (прыжки, бег, лазанье, подлезание, метание, ходьба).

Для решения задач коррекционно-оздоровительной направленности мы разработали перспективный план занятий для детей данной категории с учетом тематического принципа построения всей педагогической работы в группе ранней диагностики и коррекции речи. В основе работы лежит личностно-ориентированная модель общения. Каждое занятие начинается с индивидуального тактильного прикосновения и игровых подражательных движений. Это самый доступный для детей способ восприятия любой двигательной деятельности. При назывании движения через образ дети подражают зверям, птицам, рыбам, людям разных профессий. Образно-подражательные движения развивают творческую двигательную деятельность, мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движениях и пространстве, внимание, фантазию. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из разных исходных по-

ложений с большим разнообразием видов движений: ходьбы, бега, прыжков, ползания, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц, так необходимую для детей с задержкой речевого развития. Речь ребенка напрямую зависит от его двигательной активности, а движения формируются при участии речи.

Структура занятий такова, что в одну сюжетную линию вплетаются различные игровые задания и упражнения на развитие общей моторики, координацию речи с движением, загадки, стихотворения, потешки, упражнения на развитие дыхания. В процессе движений, сопровождаемых словами, решаются задачи речевого развития, осваиваются грамматические формы слов, звукоподражание и расширяется активный словарь. Речь — один из основных элементов в двигательнo-пространственных упражнениях. Ее ритм, особенно в стихах, поговорках, потешках способствует развитию координации общей и тонкой моторики. Используются такие игры, как «Карусели», «По ровненькой дорожке», «Пузырь», «К бабушке во двор» и т.д. Выполнение любого физического упражнения предполагает зрительный контроль за правильностью выполняемого действия и последующую коррекцию движения в случае ошибки. Этот вид координационных способностей принято называть зрительно-двигательной, для формирования которой используются такие упражнения, как «Чья

лошадка быстрее?», «Воздушный шарик» и др.

Особое внимание мы на каждом занятии уделяем дыхательным упражнениям. Поскольку звуки речи произносятся на выдохе, обучаем детей правильному дыханию. (Игры «Перышки», «Подуй на одуванчик», «Надуй шар».)

Важное условие для данной работы — тесное взаимодействие с родителями. Научкой доказано, что нарушение эмоциональных контактов ребенка с родителями имеет негативные последствия в соматическом, эмоциональном, интеллектуальном и речевом развитии. Для эмоционального сближения взрослого и ребенка, улучшения состояния их здоровья и повышения уровня физического развития в рамках дополнительного образования проводится «Парная гимнастика». Дети и взрослые выполняют различные упражнения, разучивают игры на развитие общей и мелкой моторики, сопровождая их потешками, прибаутками и любимыми стихами.

По результатам диагностики на начало учебного года 12% детей справлялись с программными задачами, к концу учебного года таких стало более 80%. Данная результативность связана с целенаправленной систематической работой всех участников коррекционного процесса.

Нами разработан перспективный план развития и коррекции моторных функций детей раннего возраста, имеющих задержку речевого развития (см. таблицу).

Примерное планирование работы инструктора по физкультуре

Тема	Задачи	Содержание занятий по этапам		
		подготовительный	основной	заключительный
1	2	3	4	5
<i>Сенд ябрь</i>				
Вкусные овощи.	Развивать координационные способности, умение ползать, мелкую моторику; учить начинать ходьбу по сигналу, ходить и бегать, меняя направление по определенному сигналу.	Ходьба и бег за воспитателем.	ОРУ: — с погремушками; — без предметов. ОВД: — равновесие; — ползание. Игры: — «Догони меня»; — «Беги, зайчик, за морковкой».	Пальчиковая гимнастика «Мы капусту мелко рубим». Спокойная ходьба за воспитателем.
Кто как разговаривает?	Учить соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега; ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет на дальность; совершенствовать функцию дыхания	Ходьба врассыпную, бег	ОРУ: — маленькие кошечки; — на скамейке (как на лошадке). ОВД: — ползание по скамейке, как котят; — подлезание под шнур; — метание мяча. Игры: — «В гости к собачке»; — «Загорелся кошkin дом»; — «Гуси шипят»	Ходьба за воспитателем. Малоподвижная игра «Кто как кричит?»

1	2	3	4	5
<i>Окò ябрь</i>				
Я и моя семья.	Учить лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия; бросать в горизонтальную цель; ознакомить с выполнением прыжка вперед на двух ногах; способствовать воспитанию сдержанности, умению дружно играть.	Ходьба и бег за воспитателем (широким шагом, как папа, семьящим — как малыш).	ОРУ: — с мешочками; — без предметов. Дыхательное упражнение «Надуем шар». ОВД: — лазанье по гимнастической стенке; — бросание мяча в обруч; — прыжки через веревку. Игры: — «За рулем»; — «Догоните меня».	Ходьба за воспитателем. Пальчиковая гимнастика «Моя семья»
Мой детский сад	Учить прыгать в длину с места, закреплять метание на дальность; ходить по наклонной доске; приучать согласовывать движения с движениями других детей; совершенствовать координацию речи с движениями	Ходьба и бег стайкой: — с лентой; — «По ровненькой дорожке»	ОРУ: — с лентами; — шишками. ОВД: — ходьба по наклонной доске вверх-вниз; — метание шишек на дальность; — прыжки в длину с места через веревку	

1	2	3	4	5
<i>Ні ябрь</i>				
Мы разные, но мы похожи.	Упражнять в переступании через препятствия, в ходьбе по наклонной доске; в бросании мяча на дальность, прыжках в длину; учить ходить в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; формировать осанку и предупреждать ее нарушение.	Ходьба на носочках, руки вверх (великаны), в низком приседании (карлики). Бег врассыпную.	ОРУ: — с мешочками; — на стульчиках. ОВД: — метание мешка; — ходьба по наклонной доске; — перепрыгивание через веревку; — перешагивание через препятствие. Игры: — «По ровненькой дорожке»; — «Мы хлопаем руками, мы топаям ногами».	Ходьба за воспитателем на носочках. Малоподвижная игра «Прячем ручки, ножки».
Наши игрушки	Учить катать мяч; дружно играть в лазании по гимнастической стенке; соблюдать направление при катании мяча; совершенствовать прыжки в длину; упражнять в ползании и подлезании на четвереньках; способствовать развитию воображения в игре	Ходьба и бег стойкой. «Мы топаем ногами, мы хлопаем руками»	ОРУ: — с кубиками; — мячами. ОВД: — катание мяча в воротца; — влезание на гимнастическую стенку; — ползание и подлезание под рейку. Игры: — «В гости к Чебурашке»; — «Догони мяч»; — «Мой веселый звонкий мяч»	Малоподвижная игра «Найди сложенка»

1	2	3	4	5
<i>Декабрь</i>				
Что мы надеваем?	Совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке; упражнять в ходьбе друг за другом; развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве; совершать функцию дыхания, координацию речи с движениями.	Ходьба в колонне по одному, бег «По ровненькой дорожке».	ОРУ: — без предметов; — «Курица-красавица у меня жила». ОВД: — ползание по гимнастической скамейке; — метание на дальность; — ходьба по гимнастической скамейке; — прыжки вверх (достань погрешку). Игры: — «В гости к кукле Кате»; — «Зайка беленький сидит».	Малоподвижная игра «Мы идем гулять».
Зимние сказки	Закреплять умение ходить в колонне по одному; упражнять в катании мяча друг другу, метание его на дальность; воспитывать дружеские взаимоотношения; формировать правильную осанку	Ходьба в колонне по одному «Идем в лес»	ОРУ: — с шишками; — без предметов. ОВД: — ходьба по наклонной доске вверх-вниз; — катание мяча; — метание мяча; — ползание на четвереньках	Подвижная игра «Птички в гнездышке». Малоподвижная игра «Снежинки и ветер»

1	2	3	4	5
<i>Январь</i>				
Любимые фрукты.	Учить бросать в горизонтальную цель; закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки; развивать ловкость и глазомер, моторику мягких мышц кисти.	Ходьба и бег стайкой.	ОРУ: — с маленьким мячом (яблоки); — без предметов. ОВД: — метание мяча вдаль; — катание его; — прыжки в длину через ручеек. Игры: — «Пузырь»; — «Карусель»; — влезание на гимнастическую стенку «Достань вишенку».	Спокойная ходьба за воспитателем «На полянке сорвем цветочек и понюхаем».
Какая посуда нам нужна?	Учить прыгать с высоты; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании и подлезании; учить ходьбе по наклонной доске, умению быстро реагировать на сигнал; формировать осанку и предупреждать ее нарушение	Ходьба и бег с погребушкой	ОРУ: — с погребушкой; — кеглей. ОВД: — ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть; — ползание и подлезание под рейку; — ходьба по наклонной доске; — бросание мяча вдаль. Игра «Птички в гнездышках»	Малоподвижная игра «Мою посуду»

1	2	3	4	5
<i>Февраль</i>				
Животные рядом с нами.	Учить катать мяч в цель; совершенствовать бросание мяча на дальность из-за головы; ходьба по гимнастической скамейке; учить ловить брошенный мяч; способствовать координации речи с движениями.	Игры: — «Курочка-хохлатка»; — «Сдуй перышко с ладошки».	ОРУ: — «Курица и цыплята»; — «Кошка и котята». ОВД: — метание мяча вдаль из-за головы; — умение ловить брошенный мяч; — ходьба по гимнастической скамейке; — катание мяча в ворота. Игры: — «Мыши и кот»; — «Воробышки и автомобиль».	Малоподвижная игра «Паровоз»
На чем ездят?	Упражнять в ползании по скамейке, способствовать развитию координации, умению быстро реагировать на сигнал; совершенствовать прыжок в длину с места, функцию дыхания	Ходьба и бег в быстром и медленном темпе. «Машины едут» (звукоподражание). Игра «Самолеты» (звукоподражание: у-у-у)	ОРУ: — «Руль»; — «На скамейке» (как на самолете). ОВД: — метание мяча вдаль; — катание мяча в ворота; — ползание по скамейке; — подпрыгивание; — перешагивание через кубики. Игры: — «Трамвай»; — «Воробышки и автомобиль»	

1	2	3	4	5
<i>Марò</i>				
Мамин праздник.	Учить метанию на дальность, закатывать мяч в воротца; способствовать развитию ловкости, преодолению робости, дружной игре; развивать моторику мелких мышц кисти руки.	Ходьба и бег между обручами на пол.	ОРУ: — с мячом; — без предметов. ОВД: — бросание мяча на дальность из-за головы и катание в ворота; — ходьба по наклонной доске вверх-вниз; — метание мячиков. Игры: — «Кошка и мышки»; — «Пузырь»; — «Понюхаем цветок».	Малоподвижная игра «Вместе с мамой». Пальчиковая гимнастика.
Наш дом и то, что в нем	Упражнять в прыжках в длину с места; повторить ползание по гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сигнал; воспитывать внимание и умение сдерживать себя	Ходьба и бег в колонне по одному «По ровненькой дорожке»	ОРУ: — на стульчиках; — с кубиками. ОВД: — ползание на четвереньках по скамейке; — прыжки через канавку; — ходьба по шнуру, положенному на пол. Игра «Поиграем вместе»	Ходьба на носочках (как мышки)

1	2	3	4	5
<i>Апрель</i>				
Животные в лесу.	Закреплять умение бросать мяч из-за головы, катать мяч друг другу; способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости; упражнять в ползании и подлезании; способствовать развитию воображения в процессе игры.	Ходьба и бег друг за другом.	ОРУ: — с ленточками; — платочками. ОВД: — бросать мяч на дальность; — ползание по скамейке; — подлезание под дугу. Игра «В гости к лисичке». Надуем шар «Зайка беленький сидит».	Малоподвижная игра «Найди зайчика».
Весенние прогулки	Учить ползать по скамейке, метать на дальность от груди; упражнять в прыжках в длину с места; совершенствовать функцию дыхания в процессе выполнения физических упражнений	Ходьба и бег в колонне по одному «В гости к солнышку».	ОРУ: — с лентами; — без предметов. ОВД: — ползание по скамейке; — метание на дальность от груди; — прыжки в длину с места. Игры: — «Птички в гнездышках»; — «Карусель»	Ходьба за воспитателем

1	2	3	4	5
<i>Май</i>				
Растения.	Закреплять умение ходьбы по наклонной доске; совершенствовать прыжки в длину с места; упражнять в метании на дальность одной рукой; способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве; совершенствовать координацию речи с движениями в процессе игры.	«Путешествие на поезде на цветочную поляну».	ОРУ: — с султанчиком; — без предметов. ОВД: — ходьба по наклонной доске; — метание одной рукой; — подлезание под дугу. Игры: — «Достань колокольчик»; — «Понюхай ромашку».	Ходьба на носочках «Как одуванчики».
Наступило лето	Закреплять умение катать мяч; лазанье по гимнастической стенке; упражнять в прыжках в глубину; учить бросать мяч вверх; воспитывать дружеские взаимоотношения; формировать осанку и предупреждать ее нарушение	Ходьба и бег в колонне по одному «К бабушке во двор»	ОРУ: — без предметов; — с кубиками. ОВД: — катание мяча; — лазанье по гимнастической стенке; — прыжки со скамейки; — подбрасывание мяча вверх. Игры: — «Солнышко и дождик»; — «Поймай солнечного зайчика»	Хоровод «Светит солнышко в окошко»

Указатель статей, опубликованных в журнале «Инструктор по физкультуре» в 2010 году

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Наука — практике

- Ефименко Н.Н., Абуков А.Ф.* Особенности кесарева сечения и его влияние на физическое развитие детей № 1, с. 4
- Полтавцева Н.В.* Инновационные подходы к решению задач физического воспитания детей в ДОУ № 3, с. 4
- Прищепа С.С., Антрощенко Н.А.* Повышение познавательной активности детей раннего возраста на занятиях по физической культуре № 3, с. 12
- Прищепа С.С., Некрасова Н.Ю.* Упражнения с мячом в физической подготовке детей шести лет к школе № 2, с. 4
- Токаева Т.Э.* Ребенок дошкольного возраста как субъект физкультурно-оздоровительной деятельности № 4, с. 4

Повышение квалификации

- Токаева Т.Э.* Профессиональная компетентность воспитателей в вопросах здоровьесбережения дошкольников № 4, с. 14

Психофизическое развитие ребенка

- Ворошнина О.Р., Плотникова Т.В.* Психомоторное развитие и физическое воспитание детей 5—7 лет с тяжелыми нарушениями речи № 4, с. 23
- Гасанова Л.В.* Гендерный подход в физическом воспитании дошкольников № 3, с. 19
- Зайнуллина Л.Н.* Влияние эмоционального состояния ребенка на физическое здоровье № 2, с. 15
- Макарова Л.И., Погорелова И.Г.* Двигательная активность в полноценном развитии детского организма № 2, с. 12
- Талантова О.С.* Фитбол-гимнастика в работе с детьми с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью № 4, с. 18
- Федяшова Н.Б.* Сенсомоторное развитие детей младшего и среднего дошкольного возраста на физкультурных занятиях в ДОУ № 1, с. 14

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Образовательная работа

- Анфёрова В.И.* Сюжетно-игровые физкультурные занятия № 2, с. 20
- Золотых И.Н.* Вручить Неумейке! (физкультурное занятие в подготовительной к школе группе) № 1, с. 30
- Климчук Е.В., Присяжнюк С.А., Балаба И.О.* «Метод проектов» в организации третьего физкультурного занятия в летний оздоровительный период № 2, с. 33

- Масленникова Н.Н.* Посвящение в «Спортики» № 4, с. 35
- Муратова Г.В.* Обучение плаванию детей раннего
возраста в ДОУ № 3, с. 32
- Николашина И.В.* Формирование представлений у детей
об организме человека на физкультурных занятиях № 1, с. 18
- Самошина Т.Н.* Путешествие в джунгли № 1, с. 27
- Славянская М.В.* Личностная компетентность старших
дошкольников в двигательной деятельности № 4, с. 32
- Фешина Е.В.* Физкультурное занятие «Уважайте светофор» № 2, с. 28
- Филька М.Н.* Развитие прыгучести дошкольников № 4, с. 38
- Шехаццева И.Б.* Адаптация младших дошкольников
к занятиям по плаванию в ДОУ № 2, с. 24

Физкультурно-оздоровительная работа

- Акимова Р.Г. и др.* Физкультурный досуг к Дню защиты
детей «Дружим со спортом» № 2, с. 48
- Ананьева О.А. и др.* Летние спортивные досуги № 2, с. 39
- Гончарова С.М., Тюрина Т.И.* Оздоровительный досуг
«Приключение в стране Носарии» № 1, с. 54
- Друян Г.А.* Физкультурный праздник «Поход» № 3, с. 63
- Ивасенко С.И.* Выпускной праздник в бассейне № 2, с. 51
- Паранин Д.В.* Спортивно-массовые мероприятия в ДОУ № 4, с. 41
- Патракова Ю.В., Бохтюжская О.В.* Азбуку города
помни всегда, чтоб не случилось с тобою беда № 4, с. 48
- Попова В.Н., Поданёва Т.В.* Играем в «Олимпиаду» № 1, с. 46
- Савельева О.* Катание на санках № 4, с. 57
- Солодянкина С.С., Шмельёва Л.Л.* Гимнастика для глаз
«Веселая неделька» № 1, с. 42
- Ульянова Т.А.* Веселые старты № 2, с. 54
- Фоминова Л.Е.* Праздник «Олимпийские игры
в детском саду» № 3, с. 65
- Холзакова Н.А.* Здоровье ребенка — в наших руках! № 1, с. 35
- Храмцова О.И., Лиходько И.Н., Сычёва Н.В.*
Спортивные праздники для детей старшего
дошкольного возраста № 3, с. 54
- Чернявская А.В.* Физкультурный праздник «Космическое
путешествие» № 1, с. 52
- Шлыкова Н.В.* Приобщаем детей к физической
культуре в ДОУ № 4, с. 44

Коррекционная работа

- Давыдова Ж.Г.* Физкультурные занятия со старшими
дошкольниками с задержкой психического развития № 3, с. 69
- Джулай Т.В., Фисан Е.Г.* Занятия по физкультуре
с использованием нетрадиционного оборудования
и арт-терапии № 2, с. 69
- Добродороднова О.В., Бредихина Ю.Ю.* Использование
нестандартного физкультурного оборудования
в работе с детьми, имеющими речевые нарушения № 1, с. 60

Константинова С.А., Новикова Н.А., Новикова Т.В.

Интегрированное занятие со здоровьесберегающим сопровождением «Весенняя сказка» № 2, с. 63

Ляшенко М.И. Коррекционно-развивающая программа

«Берегите осанку!» № 2, с. 56

Машина Т.Н. Художественная гимнастика как средство

профилактики нарушений осанки и плоскостопия № 4, с. 59

Планирование

Белоглазова И.Н. Планирование совместной работы семьи

и ДОУ по физическому воспитанию дошкольников № 1, с. 69

Бояршинова Л.М., Троегубова Л.Ф., Токаева Т.Э.

Программа воспитания детей раннего возраста

«Будь здоров, Пермичок!» № 4, с. 64

Прищепа С.С., Попкова Н.В. Планирование работы

по физическому воспитанию в ДОУ № 2, с. 75

СОТРУДНИЧЕСТВО

Работа с семьей

Ванявкина О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа

в ДОУ с участием родителей № 2, с. 80

Казина О.Б. Роль родителей в физическом оздоровлении

дошкольников № 3, с. 72

Попова В.Н., Поданёва Т.В. Организация совместной

физкультурной деятельности детей и родителей

в детском саду № 1, с. 92

Попова Г.И. Современные подходы в работе с родителями

по вопросам оздоровления детей с проблемами

в развитии № 1, с. 89

Попова Т.А. Путешествие в Африку № 2, с. 86

Тарасова Т.А. Совершенствование физической подготовки

старших дошкольников в условиях ДОУ и семьи № 1, с. 84

Токаева Т.Э. Компетентный родитель — залог

полноценного физического развития ребенка № 4, с. 72

Взаимодействие со специалистами

Петрова И.В. Территориальный смотр-конкурс

по физической культуре и безопасности

жизнедеятельности в ДОУ № 3, с. 78

Попова В.И., Хомякова Т.В. Системная работа

по здоровьесбережению детей в ДОУ № 4, с. 80

Постникова Е.Н., Лузина Л.Г. Интегрированная программа

психофизического развития дошкольников «Я и мой мир» ... № 4, с. 83

Преемственность

Скатецкая И.А. Фитбол-гимнастика для детей

с нарушениями зрения № 2, с. 92

Здоровьесберегающая среда

- Озарко Г.В., Батдалова Ф.М.* Обучение и воспитание в условиях активной сенсорно-развивающей среды № 1, с. 99
- Татаринцева Л.В.* Использование мягких модулей в физическом воспитании дошкольников № 2, с. 101
- Храмцова О.И.* Влияние спортивных игр на физическую подготовку детей 6—7 лет к занятиям в школе № 3, с. 94

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Страницы истории

- Парамонова М.Ю.* Идеи физического воспитания дошкольников в наследии Е.А. Аркина № 3, с. 113

Вести из регионов

- Павленко Л.А.* Программа «Са-Фи-Дансе» в системе работы ДОУ в условиях Крайнего Севера № 1, с. 104
- Токаева Т.Э.* Здоровьесбережение детей дошкольного возраста в Пермском крае № 4, с. 88

Народная педагогика

- Народные подвижные игры для старших дошкольников № 4, с. 99

Экспериментальная площадка

- Ефименко Н.Н., Мога Н.Д.* Тренажерная система «Альпийский уголок»: тренажер «Канатная дорога» № 1, с. 113
- Ефименко Н.Н., Мога Н.Д.* Тренажерная система «Альпийский уголок»: тренажер «Паутинка» № 2, с. 117
- Ефименко Н.Н., Мога Н.Д.* Тренажерная система «Альпийский уголок»: тренажер «Струна» № 4, с. 101
- Машина Т.Н., Баранова Е.И., Ворошнина О.Р.* Физическое воспитание детей раннего возраста с задержкой речевого развития № 4, с. 109

Кружки, секции

- Гаврилюк Н.Г.* Шашечный кружок в ДОУ № 3, с. 118
- Смычагина О.М.* Подвижные русские народные игры в ДОУ № 2, с. 122
- Чудиевич И.В.* Программа кружка «Туристы-краеведы» № 1, с. 118

Дискуссионный клуб

- Джулай Т.В.* Совместная работа детского сада и семьи по физическому воспитанию детей № 2, с. 108
- Матонина О.П.* Горизонтальный пластический балет на физкультурных занятиях в ДОУ № 2, с. 114
- Николашина И.В.* Физкультурные занятия по ознакомлению старших дошкольников с организмом человека № 3, с. 101
- Полунина Н.С.* Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания № 3, с. 98
- Пузач М.В.* Развитие креативности старших дошкольников в самостоятельной двигательной деятельности № 2, с. 111

Предлагаем вашему вниманию новые книги из серии «Здоровый малыш»



ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ В ДЕТСКОМ САДУ Игровой стретчинг

Автор — Сулим Е. В.

Цель данного издания — повысить интерес детей к физкультурным занятиям за счет введения увлекательных упражнений игрового стретчинга. Книга содержит конспекты-сценарии сюжетно-игровых занятий, спортивных сказок и более 80 разнообразных упражнений по игровому стретчингу. Также представлены загадки и стихотворения, необходимые для выполнения упражнений. Книга снабжена большим количеством иллюстраций, призванных облегчить работу педагога по обучению детей.



ФИТОТЕРАПИЯ И АРОМАТЕРАПИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Автор — Макарова З. С.

Пособие посвящено основным принципам использования фито- и ароматерапии в детской практике. Определены дозы, способы введения, основные лекарственные формы растений, показания и противопоказания к применению у детей. Подробно освещены вопросы организации фито- и ароматерапии в детских организованных коллективах.



ФИЗИЧЕСКОЕ И РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ Взаимодействие учителя-логопеда и инструктора по физкультуре

Авторы — Вареник Е. Н., Корплиханова З. А., Китова Е. В.

Материал, изложенный в пособии, тесно связан с деятельностью логопеда, инструктора по ФИЗО и является своеобразным дополнением в их работе по коррекции речи у детей дошкольного возраста. Он прост по форме и содержанию, им могут пользоваться инструкторы по ФИЗО, работающие с детьми, как коррекционных групп, так и общеразвивающих, а также логопеды, дефектологи, воспитатели, музыкальные руководители, инструктора по ритмике, а также родители.

Эти и другие книги можно заказать по почте наложенным платежом.

Пришлите заявку по адресу: 129626, Москва, а/я 40,

по E-mail: sfera@cnt.ru,

по тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05

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

Не забудьте разборчиво написать свой индекс и обратный адрес.

**Издательство «ТЦ Сфера» представляет обновленный
вариант примерной основной общеобразовательной
программы дошкольного образования**

«ИСТОКИ»

*Создана авторским коллективом НИИ дошкольного
образования им. А.В. Запорожца под редакцией
академика РАН Л.А. Парамоновой*

Почему издательство «ТЦ Сфера», до сих пор выступая только арбитром и трибуной для продвижения основных программ других издательств, сегодня приступило к изданию данной программы? Прежде всего из-за глубокого убеждения в качестве данной программы.

Во-первых, на сегодняшний день НИИ дошкольного образования им. А.В. Запорожца — единственная в стране команда профессионалов, сохранившая серьезную научную школу, заложенную Л.С. Выготским и его последователями, и продолжающая развитие их основных идей на теоретическом и экспериментальном уровнях.

Во-вторых, в основу программы заложены идеи личностно-ориентированной модели воспитания, лучших психологических и педагогических исследований, достижения отечественной и мировой педагогики и психологии, которые на протяжении многих лет пропагандирует издательство «ТЦ Сфера».

В-третьих, программа переработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Причем, на наш взгляд, именно программа «Истоки» стала методологической основой новых требований, т.е. всегда отвечала по содержанию, а сегодня и по структуре современным требованиям к дошкольному образованию.

В-четвертых, новая редакция — это не поспешная «подгонка» под новые требования устаревшего содержания. К процессу переработки были подключены не только большой авторский коллектив (34 высококвалифицированных специалиста!), но и опытный коллектив издателей-педагогов. К печати готовится серьезное методическое обеспечение программы. Кроме того, совместно с НТЦ «Альбус» разработан программный продукт для ПК «Истоки: система мониторинга».

И *последнее*, пожалуй, основное. Это сущностный смысл программы. Ребенок, его надежды, стремления, его трепетная открытая душа — вот эпицентр программы. Личностное развитие ребенка, являющееся «фундаментом зрелой личности взрослого человека» (А.В. Запорожец) — стержень, на который «нанализывается» все остальное. Именно это необходимо сегодня понять и реализовать в детских садах, в миллионах детских судеб.

**ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ создана, детям России она НУЖНА.
ПОРА ПРИНИМАТЬ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ РЕШЕНИЯ!
ПОРА ВЫБИРАТЬ ЛУЧШЕЕ!**



Творческий Центр СФЕРА ПОДПИСНЫЕ ИЗДАНИЯ

Если вы хотите получать в первом полугодии 2011 г.
наши журналы с приложениями, **не забудьте подписаться!**

2011 1-е полугодие

Комплект	Индекс в каталоге		
	Роспечать	Пресса России	Почта России
«Управление ДОУ» с приложением и журналами «Методист ДОУ», «Инструктор по физкультуре», «Медработник ДОУ»; Рабочие журналы для ДОУ (восемь наименований)	36804	39757 (без рабочих журналов)	10399 (без рабочих журналов)
«Управление ДОУ» с приложением	82687		
«Управление ДОУ»	80818		
«Медработник ДОУ»	80553	42120	
«Инструктор по физкультуре»	48607	42122	
«Воспитатель ДОУ» с библиотекой	80899	39755	10395
«Воспитатель ДОУ»	58035		
«Логопед» с библиотекой и приложением «Конфетка»	18036	39756	10396
«Логопед»	82686		
Предшкольная подготовка (Комплект из 19 книг)	20572	42121	

Чтобы подписаться на **все издания** для специалистов
дошкольного воспитания для Вашего учреждения,
вам потребуется **четыре индекса:**

36804, 18036, 80899, 20572 — Роспечать

Подписаться на наши издания можно по каталогам
«РОСПЕЧАТЬ», «ПРЕССА РОССИИ» и «ПОЧТА РОССИИ»

Если вы не успели подписаться на наши издания, то можно заказать их по
почте наложенным платежом **по адресу:** 129626, Москва, а/я 40.

Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05, (499) 181-34-52;

по E-mail: 123@tc-sfera.ru; в **интернет-магазине:** www.tc-sfera.ru

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

- ♦ Нетрадиционные методы обучения дошкольников плаванию
- ♦ Городское методическое объединение «Физическое развитие ребенка дошкольного возраста»
- ♦ Проект «Если хочешь быть здоров!»
- ♦ Приобщение старших дошкольников к занятиям спортом
- ♦ Причины и способы преодоления водобоязни у детей при обучении плаванию
- ♦ Для чего нужны мячи?
- ♦ Спортивно-логопедический досуг

иФ**ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ**
2010, № 4**Научно-практический**
журнал**Выходит 4 раза в год****Учредитель и издатель**
Т.В. Цветкова**Главный редактор**
М.Ю. Парамонова**Литературный редактор**
Н.А. Зайченко**Оформление, макет**
Т.Н. Полозовой**Дизайнер обложки**
Е.В. Кустарова**Корректоры**
Т.Э. Балоунова, Л.Б. Успенская

Точка зрения редакции может не совпадать с мнениями авторов. Ответственность за достоверность публикуемых материалов несут авторы.

Редакция не рецензирует присланные материалы и не возвращает.

При перепечатке материалов и использовании их в любой форме, в том числе в электронных СМИ, ссылка на журнал «Инструктор по физкультуре» обязательна.

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия 13.07.07
Свидетельство Ф 77-28787

Подписной индекс в каталоге
Роспечати **48607, 36804** (в комплекте)

Адрес редакции:

Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3. Тел./факс: (495) 656-70-33, 656-73-00.
Почтовый адрес: 129626, Москва, а/я 40.

Рекламный отдел:

Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05
E-mail: sfera.post@mail.ru; www:tc-sfera.ru

Номер подписан в печать 08.11.10.
Формат 60×90¹/₁₆ Усл. печ. л. 8. Тираж 6000 экз.
Заказ №

© Журнал «Инструктор по физкультуре», 2010
© ООО «ТЦ СФЕРА», 2010
© Т.В. Цветкова, 2010



Отпечатано с готовых диапозитивов
в ГП ПО «Псковская областная типография».
180007, г. Псков, Рижский пр., д. 17