



УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ISSN 2220-1467

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

№7/2014



Сюжетное занятие
по степ-аэробике
«Гномы»

Упражнения
для правильной
осанки

Игровое плавание
в младших группах

Досуг «Как нам
весело зимой»

Программа
по танцевально-
игровой гимнастике



СЮЖЕТНО-
ИГРОВЫЕ
ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ
ЗАНЯТИЯ



УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ISSN 2220-1467

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

№7/2014



Подписные индексы в каталогах:

«Роспечать» — 48607, 36804 (в комплекте)

«Пресса России» — 42122, 39757 (в комплекте)

«Почта России» — 10399 (в комплекте)

ТЕМА НОМЕРА

СЮЖЕТНО-ИГРОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ

СОДЕРЖАНИЕ

Редакционный совет	3
Индекс	4

Колонка редактора

Парамонова М.Ю.

Физкультура на пользу и в радость	5
---	---

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Наука — практике

Парамонова М.Ю., Макарова Л.В.

Информационный ресурс образовательной области «Физическое развитие» ФГОС ДО	6
--	---

Повышение квалификации

Черкасова Т.И., Козлова О.А., Сарычева Н.П.

Комплексы упражнений для правильной осанки	16
Страмаус Н.А.	
Здоровье начинается со стопы	27

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Образовательная работа

Акчева С.А.

Интегрированное занятие «Скелет — опора тела»	30
<i>Смирнова Е.М., Ежова Е.Е., Бабенкова Е.А.</i>	
Игровое плавание в младших группах	35
<i>Войцеховская Н.В., Самофалова Е.М.</i>	
Сюжетное физкультурное занятие «Путешествие с веселым Снеговиком»	39

Сечина О.Н.

Интегрированное сюжетное занятие

«На помощь Красной Шапочке» 42

Физкультурно-оздоровительная работа

Исхакова Л.А.

Елка на воде «Новогоднее приключение

для всей семьи» 46

Яковлева Л.М.

Физкультурный досуг «Как нам весело зимой» 49

Березняк Л.Н.

Игра-путешествие на планету Веселых мячей 52

Ярославцева И.Б.

Спортивная прогулка «Олимпийская тропа» 58

СОТРУДНИЧЕСТВО

Работа с семьей

Божко Н.Л.

Праздник в бассейне для детей и родителей 64

Взаимодействие со специалистами

Зотова Т.Л., Маркова Т.Г.

Городское спортивное мероприятие

«На приз Деда Мороза» 68

Смирнова Т.В., Щербак А.П.

Взаимодействие педагога, родителей и детей

при организации подвижных игр 75

Суслина Т.П.

Интегрированное занятие физкультурно-экологической

направленности «Мир вокруг нас» 78

Бреус В.Д.

Закрепляем знания о спорте и строим

олимпийский городок 86

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Дискуссионный клуб

Красноборова Т.Н.

Сюжетное занятие по степ-аэробике «Гномы» 92

Вести из регионов

Байзан Е.Л.

Программа по танцевально-игровой гимнастике 96

Книжная полка 45, 74, 122

Вести из сети 125

Повышаем квалификацию 126

Как подписаться 127

Анонс 128

Редакционный совет

Бабенкова Евгения Алексеевна, канд. пед. наук, ведущий научный сотрудник Российской академии образования «Институт возрастной физиологии», Москва.

Голубев Владимир Викторович, канд. мед. наук, профессор кафедры медицины и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВПО «Московский педагогический государственный университет».

Зимонина Валентина Николаевна, ст. преподаватель, методист кафедры педагогики и методики дошкольного образования ГОУ ВПО «Московский институт открытого образования».

Криволапчук Игорь Альберович, д-р биол. наук, заведующий лабораторией физиологии мышечной деятельности и физического воспитания Учреждения РАО «Институт возрастной физиологии», Москва.

Маханева Майя Давыдовна, канд. пед. наук, заслуженный учитель Российской Федерации, директор МОУ «Прогимназия № 117», г. Нижний Новгород.

Парамонова Маргарита Юрьевна, канд. пед. наук, декан факультета дошкольной педагогики и психологии ФГБОУ ВПО «Московский педагогический государственный университет», главный редактор журналов «Воспитатель ДОУ», «Инструктор по физкультуре».

Правдов Михаил Александрович, д-р пед. наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта, заведующий научно-исследовательской лабораторией факультета физической культуры ГОУ ВПО «Шуйский государственный педагогический университет».

Чумичева Раиса Михайловна, д-р пед. наук, профессор, декан факультета педагогики и практической психологии ГОУ ВПО «Педагогический институт ЮФУ».

Шебеко Валентина Николаевна, д-р пед. наук, доцент кафедры методик дошкольного образования ОУ «Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка».

Редакционная коллегия

Боякова Екатерина Вячеславовна, канд. пед. наук, ст. науч. сотрудник ФГНУ «Институт художественного образования» Российской академии образования, главный редактор журналов «Управление ДОУ», «Методист ДОУ».

Макарова Людмила Викторовна, канд. мед. наук, зав. лабораторией физиолого-гигиенических исследований в образовании ФГНУ «Институт возрастной физиологии» Российской академии образования, главный редактор журнала «Медработник ДОУ».

Парамонова Маргарита Юрьевна, канд. пед. наук, декан факультета дошкольной педагогики и психологии ФГБОУ ВПО «Московский педагогический государственный университет», главный редактор журналов «Воспитатель ДОУ», «Инструктор по физкультуре».

Танцюра Снежана Юрьевна, канд. пед. наук, доцент кафедры психологии и педагогики ГАУ ИПК ДСЗН «Институт переподготовки и повышения квалификации руководящих кадров и специалистов системы социальной защиты населения города Москвы», главный редактор журнала «Логопед».

Цветкова Татьяна Владиславовна, канд. пед. наук, член-корреспондент Международной академии наук педагогического образования (МАНПО), генеральный директор и главный редактор издательства «ТЦ Сфера».

ИНДЕКС

УЧРЕЖДЕНИЯ И АВТОРЫ, УПОМИНАЕМЫЕ В НОМЕРЕ

Указаны страницы, на которых начинаются статьи с упоминанием названий учреждений и фамилий авторов

ГОАУ СПО ЯО «Рыбинский педагогический колледж», г. Рыбинск Ярославской обл.	75	МБДОУ д/с № 22 «Радуга», станица Лысогорская Георгиевского р-на Ставропольского края	52
Городское методическое объединение «Школа безопасности», г. Альметьевск, Республика Татарстан	68	МБДОУ д/с № 54, г. Красноярск ..	49
Институт возрастной физиологии РАО, Москва	35	МБДОУ д/с № 169, Калининский р-он г. Уфы, Республика Башкортостан	30
Кафедра физического воспитания и спортивной тренировки филиала ФГБОУ ВПО ЯГПУ им. К.Д. Ушинского в г. Рыбинске, г. Рыбинск Ярославской обл.	75	МБДОУ «ДСОВ № 117», г. Братск Иркутской обл.	92
Лаборатория физиолого-гигиенических исследований в образовании ФГНУ «Институт возрастной физиологии» РАО	6	МБДОУ д/с «Лучик», г. Болхов Орловской обл.	42
МАДОУ д/с № 21 «Росинка», го г. Кумертау, Республика Башкортостан	78	МБДОУ ЦРР — д/с № 57 «Соловушка», г. Альметьевск, Республика Татарстан	68
МАДОУ д/с № 261 «Истоки», г. Барнаул	39	МДОУ ЦРР — д/с № 2 «Ручеек», г. Подольск Московской обл.	16
МАДОУ д/с № 263, Калининский р-н го г. Уфы, Республика Башкортостан	64	МДОУ ЦРР — д/с № 4 «Кроха», г. Электросталь Московской обл.	86
МБДОУ д/с № 6 «Василек», пгт Шушенское Красноярского края	96	МКДОУ д/с № 1 «Ручеек», г. Вятские Поляны Кировской обл.	46
МБДОУ д/с № 19 «Белоснежка», г. Батайск Ростовской обл.	27	СП ДО № 2 ГБОУ СОШ № 1316, Москва	58
		СП № 05/2 ГБОУ гимназии № 1532, Москва	35
		Факультет дошкольной педагогики и психологии ФГБОУ ВПО «Московский педагогический государственный университет», Москва	6
Акчева Светлана Андреевна	30	Макарова Людмила Викторовна	6
Байзан Елена Леонидовна	96	Маркова Татьяна Геннадиевна	68
Бабенкова Евгения Алексеевна	35	Парамонова Маргарита Юрьевна ...	6
Березняк Людмила Николаевна	52	Самофалова Елена Михайловна ..	39
Божко Надежда Леонидовна	64	Сарычева Наталья Петровна	16
Бреус Валентина Дмитриевна	86	Сечина Ольга Николаевна	42
Войцеховская Наталья Владимировна	39	Смирнова Елена Михайловна	35
Ежова Елена Евгеньевна	35	Смирнова Татьяна Владимировна	75
Зотова Татьяна Львовна	68	Страмаус Наталья Анатольевна ..	27
Исхакова Людмила Александровна	46	Суслина Татьяна Петровна	78
Козлова Ольга Алексеевна	16	Черкасова Татьяна Ивановна	16
Красноборова Татьяна Николаевна	92	Щербак Александр Павлович	75
		Яковлева Лилия Маликовна	49
		Ярославцева Инна Борисовна	58

Физкультура на пользу и в радость

Понимая значимость игры в развитии ребенка и руководствуясь ФГОС ДО, современные педагоги в работе с детьми все шире используют игровые подходы. Несмотря на то что у практиков возникает много вопросов, связанных с конкретным применением положений Стандарта, в работе по физкультуре большинство специалистов успешно используют формы и методы, обеспечивающие проживание ребенком игровых ситуаций, которые способствуют его полноценному всестороннему развитию. Так, на сюжетно-игровых физкультурных занятиях решаются важные задачи.

Форма сюжетного занятия в наибольшей степени содействует воспитанию интереса дошкольников к физическим упражнениям. Практики и исследователи давно отмечают, что традиционная структура занятия часто ведет к снижению познавательного интереса детей, следовательно, и результативности обучения. В то время как сюжетно-игровые занятия, построенные на сказочной или реальной основе, напротив, значительно повышают интерес к занятиям физкультурой и их эффективность. Детей всегда увлекают движения, связанные с каким-либо образом или сюжетом. Особенно действенно использование любимого дошкольниками персонажа: дети с удовольствием выполняют подражательные движения.

В этом — одна из причин широкого распространения в практике детских садов сюжетно-игровых физкультурных занятий по литературным произведениям. Известные и любимые герои побуждают дошкольников сопереживать им и преодолевать трудности, решать двигательные задачи для достижения цели, ориентироваться в проблемных ситуациях. Такие занятия развивают у детей творческие способности, фантазию, воображение; выполняя задания, дети раскрываются с неожиданной стороны: проявляют артистичность, самостоятельность и т.д. Именно такого рода занятия становятся одним из ожидаемых и радостных событий, которые непременно должны быть в жизни дошкольников. На них дети получают положительные эмоции, заряд бодрости и жизнерадостности, у них развиваются способность быстро преодолевать отрицательное психическое состояние и умение творчески использовать освоенные движения в разнообразной двигательной деятельности. А педагог испытывает счастливые мгновения, когда дети с удовольствием бегут к нему на занятие!

Друзья! Ждем ваших современных разработок и статей по адресу: dou@tc-sfera.ru.

Как всегда много интересной и полезной информации на сайтах: www.tc-sfera.ru, www.sfera-podpiska.ru.

*Парамонова М.Ю.,
главный редактор журнала «Инструктор по физкультуре»*

Информационный ресурс образовательной области «Физическое развитие» ФГОС ДО

Парамонова М.Ю.,

канд. пед. наук, декан факультета дошкольной педагогики и психологии ФГБОУ ВПО «Московский педагогический государственный университет», главный редактор журналов «Воспитатель ДОУ», «Инструктор по физкультуре»;

Макарова Л.В.,

канд. мед. наук, зав. лабораторией физиолого-гигиенических исследований в образовании ФГНУ «Институт возрастной физиологии» РАО, главный редактор журнала «Медработник ДОУ», Москва

Как известно, кто владеет информацией, тот владеет миром! Не случайно на протяжении всей истории человечества ведутся отчаянные информационные войны, а в современный период, к сожалению, мы становимся свидетелями особо жесткой борьбы в мировом масштабе за контроль над информационными ресурсами. Это касается всех областей жизни, не исключая педагогики. Всего лишь один учебник или учебная программа могут решить чьи-то разумные, а иногда и не очень, задачи и привести к прекрасным или, напротив, плачевным результатам — и не для одного ребенка, а для целого поколения! Примеры подобному уже есть.

Поэтому одна из первостепенных целей успешного введения ФГОС ДО — обеспечение возможности для всех педагогов страны своевременно получать объективную информацию, в том числе в области «Физическое развитие».

Сегодня проблема психического и физического здоровья детей — одна из самых важных в контексте образовательной реформы.

Приведем лишь несколько фактов из Государственного доклада Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 17 ноября 2011 г. «О положении детей в Российской Федерации» [1]. Результаты Всероссийской диспансеризации детей 2002 г. подтвердили тенденции к ухудшению состояния здоровья детей, сформировавшиеся за прошедший десятилетний период: снижение доли здоровых детей (с 45,5 до 33,89%) с одновременным увеличением вдвое удельного веса детей, имеющих хроническую патологию и инвалидность. Наиболее высокий уровень впервые выявленной патологии был отмечен по следующим классам болезней: крови и кроветворных органов — 32%, прежде всего, за счет анемий (33%); эндокринной системы — 31%, в основном за счет заболеваний щитовидной железы (34%) и ожирения (25%); костно-мышечной системы — 26,5%; системы кровообращения — 24%; органов пищеварения — 24%.

Проведенный Минздравсоцразвития России анализ официальных статистических данных показал, что общая заболеваемость детей первого года жизни в 2010 г. по сравнению с 2005 г. выросла на 2%, в то же время за аналогичный период заболеваемость детей в возрасте до 14 лет увеличилась на 7, а среди детей в возрасте 15—17 лет — на 19,3%.

В 2010 г., по данным официальной статистики, среди детей, обучающихся в школах, первую группу здоровья имели 20,7%, вторую — 59,2, третью (хронические заболевания) — 18,3, четвертую и пятую группу здоровья (инвалидизирующие заболевания) — 1,8% детей.

В то же время, по данным ГУ «НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН», в ДОО первую и вторую группу здоровья имеют от 62 до 75% детей, в начальных классах — от 50 до 60%, а в старших классах — лишь 28—40%.

Также, по официальным статистическим данным за 2010 г., отмечается рост числа детей, поступающих в школу с понижением остроты слуха на 67%, остроты зрения — в 2 раза, с нарушением осанки почти в 5 раз, со сколиозом — в 5,5 раз.

Заболеваемость детей в возрасте до 14 лет (заболевания с впервые поставленным диагнозом) за прошедшие 10 лет выросла в 1,4 раза, или на 42,5%. Рост этого показателя связан как с истинным ухудшением состояния здоровья детей, так и с улучшением диагностики, повышением качества диспансеризации населения.

Самые высокие темпы роста показывают заболевания костно-мышечной системы (в 2,6 раза), системы кровообращения (в 2,5 раза), крови и кроветворных органов (в 2,3 раза), эндокринной (в 2,2 раза) и мочеполовой системы (в 2,2 раза).

Сравнительный анализ распространенности болезней среди детского населения от 0 до 14 лет показал постепенное повышение ее уровня в РФ за период 2002—2008 гг. на 15 % [3].

А вот какие данные приводит Роспотребнадзор в государственном Докладе «О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения РФ в 2012 г.» [2]: в ходе профилактических осмотров в 2010—2011 гг. наблюдалось увеличение числа детей с понижением остроты зрения в конце первого года обучения в 1,5 раза, сколиозом — в 1,6 раза, нарушением осанки — в 1,3 раза по сравнению с результатами осмотра перед поступлением в школу.

При профилактических осмотрах в 2011 г. выявлены нарушения зрения у детей и школьников в возрасте до 17 лет — 7,31% от общего числа, сколиоз выявлен у 1,91, нарушения осанки — у 7,08% детей.

Как мы видим, статистика не вселяет оптимизма.

Более того, проблему физиологической незрелости детей при рождении еще в XX в. анализировал отечественный ученый-физиолог Н.А. Аршавский. Уже при рождении у большого количества детей отмечается физиологическая незрелость. По 10-балльной шкале Абгара ее показатель в последнее время — 6—7 баллов, и это распространенная ситуация. Однако последствия физиологической

незрелости при рождении можно во многом нивелировать. В то же время, если эта проблема не решена в раннем и дошкольном возрасте, физиологически незрелый ребенок испытывает трудности в детском саду, затем с трудом осваивает школьную программу, и проблемы нарастают как снежный ком. Надо отметить, что изучением проблемы физиологической незрелости детей и разработкой методов ее решения успешно занимаются в Институте возрастной физиологии РАО.

Чтобы понять причины ухудшения показателей здоровья наших детей, давайте вспомним факторы обеспечения здоровья.

Эксперты ВОЗ еще в 80-х гг. XX в. определили ориентировочное соотношение различных факторов обеспечения здоровья современного человека, выделив в качестве основных четыре производные. Впоследствии эти выводы были подтверждены исследованиями в нашей стране следующим образом (в скобках — данные ВОЗ):

- генетические факторы: 15—20% (20%);
- состояние окружающей среды: 20—25% (20%);
- медицинское обеспечение: 10—15% (7—8%);
- условия и образ жизни: 50—55% (53—52%).

Как видно из представленных цифр, практически наполовину здоровье определяется условиями и образом жизни.

В связи с этим становятся понятными первоочередные задачи, поставленные ФГОС ДО [4]:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней;
- создание благоприятных условий для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей ЗОЖ, развития

их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности, предпосылок к учебной деятельности;

- обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Не случайно первой обозначена задача укрепления физического и психического здоровья детей, обеспечение их эмоционального благополучия.

Самое непосредственное отношение к вопросам охраны здоровья дошкольника имеет образовательная область «Физическое развитие».

Согласно Стандарту, физическое развитие включает:

- приобретение опыта двигательной деятельности, в том

- числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие координации и гибкости, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
 - воспитание целенаправленности действий и саморегуляции в двигательной сфере;
 - становление ценностей ЗОЖ, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Одно из важнейших условий успешного внедрения ФГОС ДО в практику дошкольных образовательных организаций — своевременная, профессиональная, высококвалифицированная информационная поддержка.

В качестве информационных ресурсов можно рассматривать:

- ♦ нормативную базу;
- ♦ научные исследования;
- ♦ систему подготовки педагогических кадров (образовательные организации ВПО, среднего

звена, а также система переподготовки и повышения квалификации кадров);

- ♦ научно-практические мероприятия;
- ♦ СМИ.

Нормативная база

Надо заметить, что в области формирования нормативной базы наблюдается некоторый «информационный голод». У педагогов имеются определенные ожидания и запросы относительно подготовки необходимых инструктивных и информационно-методических материалов, раскрывающих особенности организации образовательной работы в ДОО, в том числе в переходный период. В настоящее время практики испытывают объективные трудности при проектировании образовательной и физкультурно-оздоровительной работы. Перечислим некоторые причины этих трудностей:

- огромное количество нормативных документов и недостаточный объем комментирующих (разъяснительных) методических материалов, писем, подготовленных Минобрнауки;
- недостаток методической помощи от соответствующих служб разных уровней;
- недостаточная подготовленность самих педагогов и/или нежелание практиков (особенно с большим стажем работы) принимать перемены

- и перестраивать свою работу в соответствии с новыми требованиями, преодолевать сложившиеся ранее стереотипы;
- непонимание необходимости перемен;
- тяготение к учебно-дисциплинарной модели;
- разобщенность специалистов.

Сейчас Министерством образования и науки РФ подготовлены соответствующие документы, в том числе методические рекомендации по экспертной оценке образовательных программ, где определены критерии качества программы и т.д.

В настоящее время особо актуален вопрос консолидации науки, образования и практики. Всем известна распространенная ситуация, когда они существуют сами по себе. Эту устойчивую тенденцию необходимо менять. И такой опыт, мы думаем, есть уже у многих вузов и научных организаций. Так например, факультет дошкольной педагогики и психологии МПГУ несколько десятилетий тесно сотрудничает с научными институтами РАО, в частности с ИППД РАО.

Ведется многоплановая совместная работа в области научного сотрудничества:

- проведение научных исследований и научно-практических конференций;
- участие научных работников в образовательном процессе факультета;

- подготовка совместных сборников научных статей;
- стажировки;
- научное консультирование и др.

Научные исследования

В период преобразований на фоне неутешительных показателей здоровья детей мы пересмыслием отдельные подходы к воспитательно-образовательной работе с дошкольниками, в том числе в области физического воспитания, разрабатываем и реализуем инновационные педагогические технологии, чтобы совершенствовать процесс физического воспитания детей. Вместе с тем эффективность системы физического воспитания во многом определяется уровнем научной обоснованности методов физической подготовки детей. В дошкольный период происходит становление личности ребенка, закладываются основы его общей и физической культуры, формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, закладывается фундамент двигательного опыта, а физическая активность является условием гармоничного развития. В связи с этим становится очевидной необходимость научной разработки вопросов физического воспитания. Оригинальный новаторский подход к проблемам физической культуры дошкольников, базирующийся на фундаментальных научных

знаниях, безусловно, должен поддерживаться и пропагандироваться.

И конечно, в первую очередь, необходимо в доступной форме информировать практиков о результатах новейших научных разработок, что и стараются делать журналы издательства «ТЦ Сфера». Большой интерес представляют для педагогов изложенные в статьях взгляды ученых, например, д-ра пед. наук В.Н. Шебеко на психомоторную одаренность дошкольников, определение показателей которой позволяет рассматривать двигательное творчество как условие самореализации ребенка; д-ра психол. наук Ю.И. Родина на взаимосвязь психического и физического развития ребенка и особенности физкультурно-оздоровительной работы с детьми, имеющими особые образовательные потребности и т.д.

Система подготовки кадров

В настоящее время необходим качественно иной уровень требований к педагогу, и, следовательно, к его подготовке. В ДОО должны работать люди с высшим образованием, и нужно создавать все условия для его получения.

Современный педагог должен обладать умением адаптироваться к различным изменениям, прогнозировать ход развития ситуации, предупреждать негативные последствия чрезвычайных

событий, владеть технологиями принятия оптимальных решений. Кроме этого, педагогу необходимо обладать широтой взглядов, способностью отказаться от авторитарных форм организации разных видов деятельности и методов воспитательно-образовательного процесса в целом, умением общаться и взаимодействовать с разными участниками педагогического процесса.

Именно такой педагог сможет обеспечить раскрепощение личности дошкольника, освободить его от страха перед авторитетом взрослого, ошибкой, оценкой, научить сотрудничеству в разнообразных сферах жизнедеятельности. По мнению исследователей, необходим комплексный подход, который позволяет реализовать целостное решение задач воспитания и обучения, повысить эффективность образовательного процесса и оптимизировать его. Это требует преодоления стереотипов деятельности, внедрения новшеств в педагогический процесс через развитие навыков исследовательской деятельности, что предполагает создание условий для обогащения инновационного потенциала студентов.

В новой концепции педагогического образования делается упор на усиление практической составляющей и реализацию образовательных программ в условиях сетевого взаимодействия. Так, в настоящее время Министерством образования и

науки РФ объявлен конкурс среди государственных вузов на реализацию подобной программы для воспитателей.

В проекте ФГОС ВО по направлению «Педагогическое образование» предусмотрен не только академический, но и прикладной бакалавриат, где в большей степени будут реализовываться эти задачи. Актуален многоуровневый бакалавриат. Многие вузы открывают образовательные программы с двумя профилями. Например, на факультете дошкольной педагогики и психологии МПГУ в этом году открыт прием на двухпрофильные образовательные программы «Дошкольное образование» и «Начальное образование»; «Дошкольное образование» и «Иностранный язык»; впервые — «Дошкольное образование» и «Музыка». Совершается подготовка педагогов дополнительного образования. Второй год идет прием на программу «Дополнительное образование (раннее творческое развитие)» по музыке и изобразительному искусству. Открыт набор на пять магистерских программ (в магистратуру в соответствии с новым законом «Об образовании в Российской Федерации» [5] могут поступать люди с любым высшим образованием): «Оздоровительные технологии в дошкольном образовании», «Менеджмент в дошкольном образовании», «Образование детей старшего дошкольного

возраста», «Педагогика дошкольного детства», «Психологическое сопровождение развития детей раннего и дошкольного возраста в семье и образовательных учреждениях».

В каждой из перечисленных программ предусмотрено большое количество дисциплин, направленных на изучение физических и психических особенностей ребенка, освоение методики работы по реализации задач образовательной области «Физическое развитие».

Изменения в вузовской подготовке педагога сейчас идут как на уровне разработки учебных планов, так и на уровне технологий.

Одно из достижений факультета дошкольной педагогики и психологии МПГУ — введение специализаций, в том числе специализации «Физическая культура в дошкольном детстве». В настоящее время вуз перешел на подготовку бакалавров и магистров, закрыв набор специалистов, однако в основной образовательной программе предусмотрен соответствующий модуль.

С введением ФГОС ДО необходимо переучить всех педагогов страны. Это серьезная масштабная работа. Поэтому система переподготовки и повышения квалификации сейчас востребована как никогда. Педагогам предлагается большое количество длительных и краткосрочных программ повышения квалификации. Министерство образования и

науки РФ в самое ближайшее время организует обучение педагогов в Крыму. Для осуществления этой работы в города нового субъекта РФ командировается большое количество преподавателей педагогических вузов.

Научно-практические мероприятия

Конференции, круглые столы, методические семинары позволяют вести диалог в педагогическом сообществе, получать актуальную информацию, обмениваться идеями, приобретать новых партнеров и т.д. В текущем и прошлом году была отмечена невероятная активность в проведении таких мероприятий.

Вот уже во второй раз издательство «ТЦ Сфера» и Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования при участии Московского института развития образования провели семинар «Развитие дошкольного образования на современном этапе». Мы надеемся, что в скором времени он превратится в широко известную и постоянно действующую методическую площадку по повышению квалификации педагогических кадров.

Средства массовой информации

Важно обеспечить в масштабах страны возможность обмена мнениями, региональным опытом быстрого и продуктив-

ного решения возникающих проблем, совместного поиска ответов на сложные вопросы.

В качестве такого информационного ресурса и выступает на сегодняшний день созвездие периодических изданий «ТЦ Сфера». В интервью журналу «Управление ДОУ» академик РАО, член Президиума Российской академии образования, д-р психол. наук, профессор Александр Григорьевич Асмолов подчеркнул роль издательских групп, в том числе в продвижении новых образовательных программ, отметив при этом издательство «ТЦ Сфера».

К периодическим изданиям СМИ в свете современных задач предъявляются требования объективности, научности, высокого качества публикаций, доступности изложения материалов, наличия обратной связи, высокого профессионального уровня авторов, наглядности, практической ориентированности, быстрого реагирования на насущные проблемы образования. Издания должны отражать систему знаний и учитывать интересы широкой читательской аудитории.

Именно в соответствии с этими принципами построена работа журналов «Инструктор по физкультуре», «Медработник ДОУ», «Воспитатель ДОУ», «Управление ДОУ», «Логопед».

Как уже говорилось выше, важное условие успешного внедрения ФГОС ДО в практи-

ку — своевременная, профессиональная, высококвалифицированная информационная поддержка. Специализированные журналы всецело отвечают этому требованию. Через журналы педагоги могут получить достоверную информацию из первых рук.

Авторы журналов — профессионалы из всех регионов России. Мы искренне надеемся на появление в скором времени публикаций из Крыма и Севастополя.

Большое тематическое разнообразие статей обеспечивает целостность восприятия всей системы работы по образовательной области «Физическое развитие».

Рубрики журналов позволяют представить материалы в соответствии с ФГОС ДО. Это касается и условий реализации образовательной программы, и содержания, и результатов.

У журналов давно налажена обратная связь с читателями, что обеспечивает возможность реагировать на потребности практиков, их запросы и тем самым делает издания «живыми» помощниками в работе, практическими собеседниками.

Таким образом, в качестве эффективно действующей информационной площадки образовательной области «Физическое развитие» можно рассматривать журналы «Воспитатель ДОУ», «Медработник ДОУ», «Инструктор по физкультуре».

Высокий профессионализм коллектива авторов, тематика публикаций, разнообразие рубрик, широкий спектр новых нормативных документов уже сегодня позволяют журналам выступать в качестве информационного ресурса и оказывать реальную поддержку в вопросах внедрения ФГОС ДО в практику ДОО нашей страны.

В заключение хочется подчеркнуть, что не следует бояться перемен. Опыт практических работников бесценен!

Давайте вместе изменять нашу жизнь и жизнь наших детей к лучшему!

Литература

1. Государственный доклад Минздрава России от 17.11.2011 «О положении детей в Российской Федерации» (2010 год). <http://www.garant.ru>
2. Государственный доклад «О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения РФ в 2012 г.».
3. Основные тенденции здоровья детского населения России / Под ред. А.А. Баранова, В.Ю. Альбицкого. М., 2011.
4. Приказ Минобрнауки России от 17.11.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» // Российская газета. 2013. 25 ноября.
5. Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» // Российская газета. 2013. 25 ноября.

Комплексы упражнений для правильной осанки

Черкасова Т.И.,

заведующий;

Козлова О.А.,

старший воспитатель;

Сарычева Н.П.,

*инструктор по физкультуре МДОУ ЦРР — д/с № 2 «Ручеек»,
г. Подольск Московской обл.*

Задачи:

- формировать мышечный корсет позвоночника, правильную осанку;
- развивать гибкость позвоночника и суставов, общую выносливость организма.

Упражнения для правильной осанки

Комплекс № 1

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе.

1 — поднять руки, положить на пол за головой, носки потянуть на себя — вдох;

2—3 — держать позу и дыхание;

4 — вернуться в и.п. — выдох.

2. И.п.: то же.

1 — поднять голову, носки потянуть на себя, посмотреть на носки;

2—3 — держать позу;

4 — и.п.

3. И.п.: то же.

1—4 — поочередно поднимать ноги, имитируя движение по лестнице (3 шага);

5—8 — так же опускать их.

4. И.п.: лежа на животе, руки сложены «полочкой» под подбородком.

1 — поднять правую прямую ногу, не отрывая таз от пола;

3 — держать позу;

4 — и.п.

Повторить с левой ноги.

Усложнение. Поднимать обе ноги, а затем разводить и сводить их.

5. И.п.: то же.

1 — вытянуть руки вперед, приподнять туловище над полом;

2—4 (10) — держать позу;

5 — и.п.

6. И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе.

1 — наклониться к носкам;

2 — присесть;

3 — поднять ягодицы, выпрямить ноги.

4 — и.п.

7. И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки опущены.

1 — поднять руки, соединить ладони, опустить их на макушку;

2—3 — подняться на носки, держать позу;

4 — и.п.

Комплекс № 2

1. И.п.: лежа на полу, руки вдоль туловища.

1 — вытянуть руки за головой, носки на себя — вдох;

2 — держать позу;

3 — и.п. — выдох.

2. И.п.: лежа на спине, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх.

1 — повернуться вправо, соединить ладони, пятки не отрывать от пола — выдох;

2—3 — держать позу;

4 — и.п. — вдох.

Повторить в другую сторону.

3. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вниз.

1 — согнуть ноги в коленях (прямой угол между бедром и голенью);

2—3 (10) — держать позу;

4 — и.п.

4. И.п.: то же.

1 — сгруппироваться — выдох;

2—3 — повернуться набок, выпрямить руки и ноги — вдох;

4 — и.п.

Повторить в другую сторону.

5. И.п.: лежа на животе, руки сложены «полочкой» под подбородком.

1—3 — поднять туловище над полом, руки на пояс — вдох;

4 — и.п. — выдох.

6. И.п.: то же.

Поколачивать пятками ягодичи.

7. И.п.: стоя на четвереньках.

1—2 — выгнуть позвоночник вверх — вдох («кошечка злая»);

3—4 — прогнуться — выдох («кошечка добрая»).

8. И.п.: сидя на пятках.

1 — наклониться, руками потянуться вперед по полу (голова между рук).

2 — и.п.

9. И.п.: стоя, ноги вместе, руки опущены.

Встать на одну ногу, вторую согнуть в колене, руки чуть развести в стороны и удерживать позу несколько секунд. Повторить с другой ноги.

Комплекс № 3

1. И.п.: лежа на спине, руки вытянуты за головой, лежат на полу.

1—2 — потянуть в противоположные стороны разноименные руку и ногу;

3—4 — то же другой рукой и ногой.

2. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вниз.

Медленно совершать круговые вращения ногами, имитируя езду на велосипеде.

3. И.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладонями вниз лежат у плеч.

1—3 — приподнять туловище, локти выставить «крылышками»;

4 — и.п.

4. И.п.: то же.

1—3 — согнуть ноги в коленях, притянуть их руками к ягодицам, голову поднять;

4 — и.п.

5. И.п.: лежа на животе, руки сложены «полочкой» под подбородком.

Приподнять прямые ноги, разводить и сводить их.

6. И.п.: стоя на четвереньках.

1—3 (8) — поднять правую руку вперед параллельно полу, держать позу, смотреть на руку;

4 — и.п.

Повторить другой рукой.

7. И.п.: то же.

1—3 (8) — поднять прямую правую ногу, держать позу;

4 — и.п.

Повторить другой ногой.

8. И.п.: стоя.

Подняться на носки, вытянуть руки над головой, сложить ладони и держать позу несколько секунд.

Комплекс № 4

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, прямые ноги вместе.

Руки и ноги (носки на себя) растягивать в противоположные стороны.

2. И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки на поясе.

Приподнять голову и выполнить ею повороты вправо-влево.

3. И.п.: то же, руки вдоль туловища.

1—2 — приподнять таз над полом;

3—4 — и.п.

Усложнение. Встать на носки, когда таз поднят.

4. И.п.: лежа на животе, руки сложены «полочкой», лоб лежит на «полочке».

1—4 (9) — приподнять туловище над полом, руки на поясе;

4 — и.п.

5. И.п.: то же.

1—3 — приподнять туловище, согнуть ноги в коленях, обхватить руками щиколотки, потянуть ноги к голове;

4 — и.п.

6. И.п.: стоя на четвереньках.

1—3 — потянуть в противоположные стороны разноименные руку и ногу;

4 — и.п.

Повторить то же другой рукой и ногой.

7. И.п.: стоя, ноги вместе, руки опущены.

Согнуть правую ногу в колене и прижать стопу к внутренней стороне левого бедра, направив пальцы вниз, отвести колено в сторону, руки поднять, ладони соединить над головой, держать позу несколько секунд.

Комплекс № 5

1. И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, одна нога согнута в колене, стопа на полу, вторая нога прямая.

1—7 — делать прямой ногой круговые вращения в тазобедренном суставе;

8 — и.п.

Повторить другой ногой.

2. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, прямые ноги вместе.

1—9 — сгруппироваться, покачаться «калачиком» на спине, тянуть голову к коленям;

10 — и.п.

3. И.п.: лежа на животе, руки сложены «полочкой» под подбородком.

1 — приподняться над полом, правую руку тянуть вперед вверх, левую — назад;

2 — и.п.

3—4 — то же, поменять положение рук.

4. И.п.: то же.

1—7 — приподняться над полом, имитировать движения стиля «брасс».

8 — и.п.

5. И.п.: стоя на четвереньках.

1—2 — опустить голову и тянуть ее к колену правой ноги;

3—4 — поднять голову, ногу выпрямить и отвести назад.

Повторить с другой ноги.

6. И.п.: стоя у стены, руки опущены, ноги вместе.

Скользя руками по стене, поднимать их вверх, затем, скользя, опускать.

Комплекс № 6

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, прямые ноги вместе.

Приподнять голову, посмотреть на носки (тянуть их на себя).

2. См. упр. 3 комплекса № 1.

Довести число шагов до шести.

3. И.п.: лежа на спине, руки и ноги в стороны.

Приподнять одновременно голову, прямые руки и ноги над полом, держать позу несколько секунд.

4. И.п.: лежа на животе, руки сложены «полочкой» под подбородком.

1—3 (9) — вытянуть руки вперед, оторвать от пола руки и ноги, раскачиваться на животе вперед-назад;

4 — и.п.

5. И.п.: то же.

1—3 (9) — приподнять туловище, отвести руки назад, соединить их за спиной в «замок», держать позу несколько секунд;

4 — и.п.

6. И.п.: стоя на четвереньках.

1 — поднять ногу, выпрямить ее, носок потянуть на себя;

2 (5) — качать прямой ногой вверх-вниз, не дотрагиваясь до пола;

3 — и.п.

Повторить другой ногой.

7. И.п.: стоя у стены, пятки и ладони прижаты к стене.

Запомнить позу правильной осанки.

Комплекс № 7

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, прямые ноги вместе.

1 — поднять согнутые в коленях ноги (прямой угол между бедром и голенью);

2 — опустить, и.п.

2. И.п.: то же.

1 — поднять прямые ноги, удерживать прямой угол между бедром и тазом;

2 — поочередно тянуть носки вверх и на себя.

3. И.п.: то же.

Сгруппироваться «калачиком», покатайтесь на спине.

4. И.п.: лежа на животе, руки сложены «полочкой» под подбородком.

1 — приподнять туловище, руки развести в стороны;

2—3 (9) — держать позу;

4 — и.п.

5. И.п.: то же.

Приподнять прямые ноги, оторвав колени от пола, держать позу несколько секунд.

6. И.п.: лежа на животе, руки и ноги в стороны.

Приподнять одновременно голову, руки и ноги, держать позу несколько секунд.

7. И.п.: стоя на одной ноге.

Держать позу «стойкого оловянного солдата»

Комплекс № 8

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, прямые ноги вместе.

Приподнять ноги и выполнять ими горизонтальные и вертикальные «ножницы».

2. И.п.: лежа на спине, ноги расставлены, согнуты в коленях, стопы на полу.

1—3 — приподнять туловище, тянуться руками между ног;

4 — и.п.

3. И.п.: лежа на животе, руки вытянуты вперед, ладони соединены.

1 — приподнять верхнюю часть тела, руки, ноги;

2—7 — выполнять попеременные движения ногами вверх-вниз;

8 — и.п.

4. И.п.: сидя, руки в упоре сзади, ноги слегка приподняты и согнуты в коленях.

1—16 — имитировать езду на катамаране, вращая ногами.

5. И.п.: лежа на спине, руки за головой.

1—2 — сесть, руки поднять;

3—6 — потрясти кистями;

7—8 — и.п.

6. И.п.: лежа на животе, руки сложены «полочкой» под щекой.

1 — приподнять голову;

2—3 — повернуть вправо, правой рукой сделать «козырек»;

4 — и.п.

Повторить в левую сторону.

7. И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки опущены.

1—2 — поднять руки, одновременно подняться на носках — вдох;

3 — и.п. — выдох.

Упражнения для укрепления мышц спины

Рыбка

И.п.: лежа на животе, руки вытянуты вперед.

1 — поднять голову, туловище, руки, ноги, держать позу 5—10 с;

2 — и.п.

Морская звезда

И.п.: то же.

1 — поднять руки, ноги, голову;

2 — развести руки и ноги в стороны;

3 — свести руки и ноги;

4 — и.п.

Плавание брассом

И.п.: то же.

1 — поднять голову, туловище, руки;

2—7— руками имитировать движения стиля «басс»;
8 — и.п.

Кораблик

И.п.: лежа на животе, руки за спиной, пальцы переплетены.

1 — поднять голову, плечи, руки;

2—3 — держать позу;

4 — и.п.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

Русалочка

И.п.: стоя на коленях, руки в стороны.

1—2 — сесть на правое бедро, правую руку потянуть вниз влево;

3—4 — и.п.;

Повторить в другую сторону.

Медуза

И.п.: лежа на спине, руки и ноги врозь.

1 — сгруппироваться;

2—3 — держать позу;

4 — и.п.

Кальмар

И.п.: сидя, руки в упоре сзади.

1 — согнуть ноги, подтянуть колени к груди;

2 — разогнуть ноги в стороны вверх;

3 — свести прямые ноги;

4 — и.п.

Кит

И.п.: лежа на спине, руки к плечам.

1—2 — сесть, поднять руки, развести пальцы;

3—6 — потряхивать расслабленными кистями;

7—8 — и.п.

Упражнения на растяжку, развитие гибкости

Белые кораллы

И.п.: сидя на пятках, руки в стороны.

1 — сцепить пальцы за спиной (правая рука сверху, левая — снизу);

2—9 — держать позу;

10 — и.п.

Повторить, поменяв положение рук.

Красные кораллы

И.п.: сидя «по-турецки», руки сзади сцеплены «в замок».

1 — глубокий наклон вперед, отвести руки назад вверх;

2—3 — держать позу;

4 — и.п.

Розовые кораллы

И.п.: сидя «по-турецки», руки переплетены за головой.

1—4 — пружинисто отводить локти назад;

5 — отвести локти назад, сделать глубокий наклон вперед;

6—7 — держать позу;

8 — и.п.

Оранжевые кораллы

И.п.: сидя, руки в упоре сзади.

- 1 — сделать глубокий наклон вперед, обхватить руками стопы;
- 2—3 — держать позу;
- 4 — и.п.

Желтые кораллы

И.п.: лежа на животе, руки согнуты в упоре у груди.

- 1—7 — разгибая руки, лежа на бедрах, прогнуться, согнуть ноги;
- 8 — и.п.

Подвижные игры для правильной осанки

Море, берег, парус

Дети стоят в шеренге, проверяют свою осанку.

На слово «море» делают шаг вперед, «берег» — назад, «парус» — поднимают руки. Ребенок, не сумевший сохранить правильную осанку, выходит из игры и встает к стене, принимая правильную позу.

Волны качаются

Дети, взявшись за руки, образуют круг, размахивают руками вперед-назад и произносят слова:

Волны качаются раз, два, три —
На месте, фигура, замри!

Дети принимают положение правильной осанки стоя, сидя, лежа. Воспитатель выбирает лучшую фигуру.

Спрыгни в воду

Дети стоят на гимнастической скамейке, держа правильную осанку.

По команде «Спрыгни в воду!» дети спрыгивают со скамейки и разбегаются. По команде «Большие волны!» — занимают места на скамейке. Дети, неловко спрыгнувшие или принявшие позу неправильной осанки после команды, выбывают из игры и выполняют упражнения для сохранения хорошей осанки.

Поднять паруса!

Дети разбиваются на две команды, встают на скамейки-«корабли» на носках, руки поднимают — «паруса подняты».

По сигналу «Опустить паруса!» разбегаются по залу. По команде «Поднять паруса!» занимают свои места на скамейке. Кто не смог сохранить равновесие, покидает «корабль».

Выигрывает команда, быстрее «поднявшая парус» и сохранившая экипаж.

Рыбки и акула

Водящий — «акула», остальные — «рыбки». По сигналу «Раз, два, три — лови!» дети разбегаются по залу, а водящий ловит их, дотрагиваясь рукой. Чтобы не быть осаленным, ребенок должен принять положение строевой осанки.

Елочки-ловишки

Выбирается ловишка. По команде «Раз, два, три — лови!» дети разбегаются по залу, а ловишка салит тех детей, которые не успели принять позу «елочки».

Усложнение. Дети, чтобы не быть осаленными, должны вдвоем принять позу «елочки», встав спиной друг к другу.

Моряки и акула

Водящий — «акула», остальные — «моряки». Они сидят на скамейке-«корабле». «Капитан» разрешает им поплавать в море. На сигнал «акула» дети принимают одну из условленных поз. Акула салит того, кто не успел это сделать или принял неправильную позу.

Будь внимателен

Под музыку дети шагом или бегом движутся в колонне. По команде останавливаются и принимают названную позу, следя за осанкой. Дети, принявшие позы неправильно, выбывают из игры.

Стретчинг

Все упражнения выполняют медленно.

Упражнения для шейного отдела позвоночника

1. И.п.: стоя/сидя/лежа, руки вдоль туловища, спина прямая.

Наклонять голову вперед и в стороны (тянуться подбородком к груди, ухом к плечу).

2. И.п.: стоя/сидя, руки на поясе.

Прокатывать голову по груди от правого к левому уху и обратно.

3. И.п.: сидя/стоя.

Обхватить правой рукой голову и слегка притянуть ее к пра-

вому плечу, надавливая на левое ухо.

Повторить левой рукой.

4. И.п.: стоя/сидя, руки переплести за головой.

Медленно отводить голову назад, надавливая на руки, руками оказывать сопротивление.

5. И.п.: стоя/сидя, руки переплетены и тыльной стороной прижаты ко лбу.

Слегка надавливать лбом на руки, руками оказывать сопротивление.

6. И.п.: стоя/сидя, руки свободно опущены.

Выдвинуть голову вперед, как черепашка из панциря, и двигать ею от правого плеча к левому и обратно.

Упражнения для плечевого пояса

1. И.п.: стоя/сидя, руки свободно опущены.

Руки развести в стороны ладонями вверх. Обнять себя за плечи и переставлять пальцы, продвигаясь как можно ближе к позвоночнику.

2. И.п.: стоя/сидя, правая рука согнута в локте, локоть направлен в потолок, кисть на задней поверхности правого плеча.

Положить кисть левой руки на правый локоть и потянуть его к голове. Повторить с левым локтем.

3. И.п.: стоя/сидя, руки вытянуты вперед.

Левую ладонь положить на правое предплечье чуть выше

локтя и потянуть правый локоть к левому плечу. Повторить с левой рукой.

4. И.п.: стоя/сидя, опущенные за спиной руки сцепить в «замок».

Развернуть плечи, стараясь приблизить локти друг к другу, поднимать руки вверх.

5. И.п.: стоя/сидя, правая рука согнута в локте, локоть направлен в потолок, кисть вдоль позвоночника; левая рука согнута в локте, локоть направлен в пол, кисть вдоль позвоночника.

Сцепить пальцы в «замок» и потянуть назад.

6. И.п.: стоя/сидя, правая рука вытянута вперед.

Левой рукой взять пальцы правой руки и потянуть на себя.

Упражнения для мышц груди

1. И.п.: стоя/сидя, руки в стороны ладонями вверх.

Большими пальцами тянуть-ся назад.

2. И.п.: стоя/сидя, руки в стороны ладонями назад, большие пальцы опущены.

Тянуться ладонями за спину.

3. И.п.: средние четвереньки (упор на колени и локти), большие пальцы рук направлены в потолок.

Тянуться грудью к полу.

Упражнения для мышц спины

1. И.п.: стоя, ноги шире плеч, руки на передней поверхности бедер.

Наклоняться с прямой спиной, подниматься с круглой.

2. И.п.: то же, руки впереди в замке.

Тянуться круглой спиной назад, таз подать вперед, затем потянуться грудью вперед, руки развести и потянуться локтями назад.

3. И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях, стопы вместе, руки в «замке» под коленями.

Тянуться круглой спиной назад.

4. И.п.: сидя на пятках, руки вытянуты вперед на полу.

Тянуться вперед, скользя ладонями по полу.

5. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые.

Руками обхватить колени, приблизить их к груди. Выполнять перекаты на спине вперед-назад.

6. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, колени согнуты, стопы на полу.

Поднять ноги, оторвать таз от пола, подтянуть колени ко лбу. Выпрямить ноги, касаясь носками пола за головой.

7. И.п.: лежа на спине, руки за головой, колени согнуты, стопы на полу.

Опустить колени на пол вправо, голову повернуть влево. Повторить в другую сторону.

8. И.п.: сидя, ноги врозь, пальцы переплетены за головой.

Наклониться вправо, локтем коснуться пола за коленом правой ноги. Повторить влево.

9. И.п.: сидя, согнутые в коленях ноги расставлены, стопы на полу.

Повернуть корпус вправо, левым локтем коснуться правого колена, правую руку отвести как можно дальше назад и поставить на пол.

Упражнения для тазобедренных суставов и ног

1. И.п.: сидя на полу, ноги вместе, вытянуты вперед.

Руками взяться за носки, грудью тянуться к коленям.

2. И.п.: сидя, ноги врозь.

Руками обхватить голень одной ноги и тянуться к ней грудью. Повторить для другой ноги.

3. И.п.: то же.

Поставить локти на пол между ног и положить подбородок на ладони.

4. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Поднять прямые ноги, держать прямой угол между бедром и туловищем, тянуть носки на себя.

5. И.п.: лежа на спине, ноги широко расставлены, стопы на полу.

Опустить правое колено вовнутрь, не отрывая стопы от пола. Повторить левой ногой.

6. И.п.: лежа на спине, согнутые в коленях ноги вместе, руки вдоль туловища.

Положить оба колена вправо, затем влево.

7. И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях, стопа к стопе, руки на коленях.

Слегка надавливая на внутреннюю поверхность бедер, положить колени на пол.

8. И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях.

Обхватить руками колени и подтянуть к груди.

9. И.п.: лежа на спине, одна нога вытянута, вторая притянута руками к груди.

Отпустить согнутую ногу, положить на пол, приставив стопу к колену лежащей ноги (буква Р). Повторить с другой ногой.

Упражнения в парах

Тележка

И.п.: стоя в двух шеренгах напротив друг друга на расстоянии трех шагов.

1 — сделать шаг навстречу друг другу и положить руки на плечи партнера;

2—3 — наклониться до образования прямого угла между бедром и туловищем;

4 — и.п.

Лодка

И.п.: сидя на полу, ноги в стороны стопа к стопе, держа партнера за руки.

Имитировать греблю на лодке, наклоняясь вперед-назад.

Качели

И.п.: сидя на полу, держа партнера за руки, ноги согнуты в коленях носками к носкам.

1 — один ребенок, наклоняясь назад, тянет второго на себя; партнер приподнимается над полом, как бы устремляясь на «качелях» вверх;

2 — второй ребенок садится на пол, первый приподнимается.

Мост

И.п.: лежа на спине голова к голове, держа партнера за руки.

1—2 — поднять ноги, соприкоснуться носками;

2—4 — опустить ноги.

Воздушный туннель

И.п.: стоя на коленях спиной друг к другу.

1—2 — поднять руки и соединить с руками партнера;

2—4 — и.п.

Воздушный бой

И.п.: лежа на животе, держа партнера за руки.

Стараться перетянуть партнера на свою сторону.

Упражнения в парах с палками

Встреча друзей

И.п.: стоя лицом друг к другу в 1 м от палки.

Идти к палке, руки на поясе, в 20 см от палки остановиться, поклониться партнеру в знак приветствия.

Передай палку другу

И.п.: стоя спиной друг к другу; палка в руках у одного из партнеров.

1 — поднять руки, взяться за палку;

2—3 — отпустить палку первому партнеру, второму взять ее;

4 — опустить руки с палкой.

Построим мост

И.п.: стоя спиной друг к другу на коленях; палка в руках у одного из партнеров.

1 — поднять руки;

2—3 — наклониться назад, обоим партнерам взяться за палку;

4 — одному ребенку опустить руки, оставив палку партнеру.

Взлет самолетов

И.п.: лежа на животе; оба партнера держатся за палку, лежащую между ними.

1—3 — поднять палку;

4 — опустить.

Воздушный мост

И.п.: лежа на спине; оба партнера держатся за палку, лежащую между ними.

1—2 — поднять ноги, соприкоснуться носками с партнером;

3—4 — опустить ноги.

Перетяни партнера на свою сторону

И.п.: лежа на животе; оба партнера держатся за палку, лежащую между ними.

Стараться перетянуть партнера на свою сторону.

Здоровье начинается со стопы

Страмаус Н.А.,

*инструктор по физкультуре МБДОУ № 19 «Белоснежка»,
г. Батайск Ростовской обл.*

Важные функции стопы

- ♦ Форма стопы влияет на состояние осанки, позвоночника, походку.

- ♦ Рефлексогенные зоны на подошвенной поверхности стопы обеспечивают ее связь с различными системами организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

- ♦ Деформация стопы у дошкольников приводит к нарушению походки, быстрой утомляемости, застойным явлениям в сосудах нижних ко-

нечностей, болям головы, голеней, стоп.

- ♦ На свод стопы влияют внутренние и внешние факторы.

Внутренние:

- физиологическое развитие детского организма;
- перенесенные заболевания (рахит);
- особенности физического развития (избыток массы тела) и состояния здоровья.

Внешние:

- недостаточная двигательная активность;



- неудобная обувь;
- длительные нагрузки в положении сидя.

♦ Для предупреждения плоскостопия и правильного формирования стопы используйте:

- игры для здоровья;
- специальные упражнения;
- хождение босиком по различным поверхностям (песок, трава и др.);
- лазанье по гимнастической стенке;
- катание на велосипеде;
- игру в футбол;
- прыжки на батуте;
- массажные коврики, желателно нескольких видов;
- ванночки для ног: ежедневно в воде комнатной температуры в течение 5 мин;
- обувь с эластичной подошвой, небольшим каблучком (1,5—2,0 см), плотным задником.

Игровые упражнения для мам и малышей

Играют стопы

И.п.: сидя, сомкнутые ноги вытянуты вперед, руки в упоре сзади.

Тянуть носки на себя — от себя. Повторить 4—6 раз.

Веселые пальчики

И.п.: то же.

Максимально широко развести пальцы ног, затем расслабить их. Повторить 4—6 раз.

Короткие и длинные ноги

И.п.: то же.

Согнуть ноги в коленях, обнять руками, притянув к груди, и.п. Повторить 6—8 раз.

Велосипедисты

И.п.: сидя друг напротив друга, сомкнутые ноги вытянуты





вперед, руки в упоре сзади, стопы соединены.

Имитировать езду на велосипеде в медленном и быстром темпе.

Золушка

И.п.: сидя на полу «по-турецки».

На полу рассыпаны мелкие предметы (пуговицы, карандаши, горох и др.) — мама и ребенок собирают их пальцами ног. После мама делает ребенку массаж стоп, выполняя легкие поглаживания большим пальцем руки 1—2 мин.

Балет

И.п.: стоя перед зеркалом или напротив друг друга.

Подняться высоко на носках, пятки почти соприкасаются.

Повторить 6 раз. Затем выполнить шаги на носках вправо-влево и вращение вокруг своей оси на одной ноге, отталкиваясь другой ногой.

Пирамидка

И.п.: сидя на коврике.

Собирать пирамидку стопами. Также можно строить башенку из кубиков.

Письмо

И.п.: то же.

Передавать друг другу конверт, захватывая его первым и вторым пальцами ног.

Художник

И.п.: то же.

Рисовать карандашами (фломастерами) с помощью пальцев ног на листе бумаги.

Интегрированное занятие «Скелет – опора тела» (в подготовительной к школе группе)

Акчева С.А.,

*воспитатель МБДОУ д/с № 169, Калининский р-н
г. Уфы, Республика Башкортостан*

Задачи:

- формировать элементарные знания об опорно-двигательном аппарате человека (скелете, мышцах), установки на ЗОЖ;
- раскрывать значение и важность занятий физкультурой для укрепления и развития скелета и мышц;
- изучать приемы формирования красивой фигуры и правильной осанки;
- активизировать словарь (череп, позвоночник, мышцы, суставы).

Оборудование: макет скелета человека, плакат по формированию правильной осанки, портфель, ранец, маленькие ведерки (2 шт.), большое ведерко, мешочки, карандаши, листы бумаги, оборудование для показа презентации, презентация.

Предварительная работа:

- рассматривать рисунки и схемы упражнений;
- читать литературу и статьи из детских энциклопедий о здоровье человека;
- беседовать об организме человека;
- читать стихотворения о здоровье и физкультуре.

* * *

Воспитатель

Проходите, проходите!
Очень рада видеть вас.
С интересной новой темой
Познакомлю всех сейчас.
Вы поближе подойдите,
Свои глазки покажите.

Ребята, на адрес нашего детского сада пришло электронное письмо, давайте посмотрим, о чем оно.

Дети смотрят на экран и слушают воспитателя.

Это письмо от доктора Айболита.

«Здравствуйте, ребята! Пишет вам доктор Айболит. Я очень беспокоюсь о вашем здоровье. Я знаю, что вы скоро пойдете в школу. А чтобы хорошо учиться в школе, нужно не только многое знать и уметь, но и быть здоровым. Ведь плохое здоровье — причина отставания в росте, слабой успеваемости, дурного настроения.

А знаете ли вы основные правила здорового образа жизни, выполняете ли их регулярно? Ребята, чтобы беречь свое здоровье, нужно знать свой организм, свое тело. Я посылаю вам посылку, а что в ней, вы узнаете, отгадав загадку. Слушайте внимательно.

Я опоры тела составляю,

Ходить, бегать, прыгать помогаю».

Дети отвечают.

А вот и посылка. Посмотрите, это уменьшенная копия скелета человека. Сегодня на занятии мы познакомимся с нашим телом, а именно со скелетом человека и его мышцами.

Послушайте стихотворение, посмотрите на экран.

Воспитатель читает стихотворение Н. Кнушевицкой «Чтоб на кисель не походить» и показывает слайды по тексту стихотворения. Затем — слайды для иллюстрирования своего рассказа.

Человек был бы бесформенным и некрасивым, если бы у него не было скелета. Скелет — это наша опора, благодаря которой мы сохраняем свою форму. Посмотрите на макет скелета человека. Скелет состоит из костей, больших, маленьких и совсем крошечных. Их общее количество — более 200.

Потрогайте свою руку, ногу, руку и ногу товарища, что вы почувствуете? Это кости.

На вид скелет хрупкий, но на самом деле очень прочный. Скелет служит организму не только опорой, но и защищает внутренние органы. Ребята, кто назовет основные части скелета?

Дети. Череп, скелет верхних конечностей, позвоночник, грудная клетка, скелет нижних конечностей.

Воспитатель. Череп похож на шлем. Что он защищает?

Дети. Мозг.

Воспитатель. Грудная клетка состоит из 12 пар ребер, которые прикреплены к позвоночнику. Что защищают ребра?

Дети. Внутренние органы: сердце, легкие.

Воспитатель. Позвоночник — основной стержень туловища, на него приходится вес верхней части тела, а сам он

состоит из 33 соединенных позвонков. Позвоночник проходит посредине спины.

Корень, ствол у дерева —
Жизни всей источник,
Жизни ствол у человека —
Это позвоночник.
Сделав выводы теперь,
Вы держитесь твердо.
Чтобы по земле шагать
Вам с осанкой гордой.

В состав скелета входят еще кости верхних и нижних конечностей. Они очень хрупкие, особенно у детей. Поэтому нужно быть осторожным: не прыгать с высоты, не лазать по деревьям, обрываю, быть осторожными в гололед. А что мы делаем с помощью рук и ног?

Дети отвечают.

О худых людях говорят: «У него только кожа да кости». Может ли такое быть на самом деле?

Дети. Нет. Если бы это было так, человек не смог бы двигаться, бегать, ходить, поднимать грузы.

Воспитатель. Или даже моргать. Мальчики, напрягите свои руки и покажите мускулы. Как вы думаете, почему у спортсменов такие широкие плечи, мощная грудь, крепкая шея, сильные руки и ноги? Почему они такие бодрые и выносливые? Что им помогает поднимать тяжелые штанги, высоко прыгать, быстро бегать? Конечно, скелет, но еще и мышцы —

это главные силачи. Они прикреплены к скелету и заставляют его двигаться. Человеку очень нужны мышцы. Без них все большие и маленькие кости были бы неподвижны.

Вытяните руку — ваши мышцы сейчас не напряжены, согните руку в локте — в это время мышцы сокращаются и приводят в движение вашу руку. *(Показывает.)*

Дети повторяют.

Попробуйте обхватить пальцами левой руки правый кулак и повертите его в разные стороны. Примерно так одна кость соединяется с другой, а чтобы кости не разомкнулись, они крепко-накрепко соединены, как бинтами, гибкими связками.

С ростом человека скелет и мышцы растут и развиваются, поэтому движения человека становятся совершеннее и разнообразнее.

Чтобы стать красивым, сильным и здоровым, нужно тренировать свои мышцы. Что помогает это делать?

Дети. Физкультура и спорт.

Воспитатель. Правильно, давайте и мы с вами сейчас проведем физкультминутку для здоровья.

Физкультминутка

Дети выполняют движения по тексту стихотворения.

Мы разминку начинаем,
Руки шире раздвигаем,

А потом их тянем вверх —
Отдохнет спина у всех.
Начинаем приседанья!
Раз, два, три, четыре, пять,
А теперь три раза нужно
Как лягушки проскакать.
Мы разминку завершаем,
Руки шире раздвигаем,
А теперь их тянем вверх,
Отдохнет спина у всех.

Воспитатель. Физкультура и спорт делают фигуру человека красивой, формируют правильную осанку. Прямая спина не только красива, но и говорит о хорошем здоровье. При плохой осанке человеку труднее дышать, начинают хуже работать внутренние органы. Нарушение осанки — это искривление позвоночника, или сколиоз. Каковы причины плохой осанки? Кто может сказать?

Дети отвечают.

Как выработать правильную осанку? Давайте запомним, что нужно сделать для сохранения хорошей осанки.

- ♦ Прямо сидеть за столом, партой, на стуле, не горбиться.
- ♦ При переносе тяжестей равномерно нагружать руки. Если вы будете носить ранец или портфель на одном плече, оно станет ниже другого.
- ♦ Спать на жесткой постели с невысокой подушкой.
- ♦ Избегать неудобных поз.
- ♦ Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое подскажет, какая у вас осанка.

Если вы будете выполнять эти правила, осанка у вас станет красивой и правильной. А сейчас мы с вами проведем эксперимент.

Эксперимент с портфелем и ранцем

Одному ребенку воспитатель помогает надеть ранец, другому дает в руку портфель и просит пройти перед всей группой, а затем повернуться спиной к детям. Ребенок, держащий в руке тяжелый портфель, наклоняется в сторону, у второго ребенка спина не искривлена. Дети делают выводы, с чем лучше ходить в школу: с ранцем, который можно надеть на спину.

Эксперимент с ведерками

Один ребенок держит небольшое детское ведерко с водой. Другой берет два маленьких ведерка с водой в обе руки. Подержав ведро в одной руке, ребенок устает и начинает наклоняться в сторону. Второй ребенок держит спину ровно. Дети делают вывод, как лучше носить, например, сумки, помогая маме: нужно разложить все покупки в две сумочки и нести их в обеих руках.

Эксперимент «Правильная ли у вас осанка?»

Дети встают, поворачиваются спиной к воспитателю, складывают ладони за спиной и приставляют руки к позвоночнику.

Ладони не должны разомкнуться. Воспитатель отмечает, у кого из детей хорошая осанка.

Игровой тренинг «Пройди с мешочком на голове»

Дети идут друг за другом с мешочком на голове и повторяют за воспитателем слова.

Я повторяю по утрам:
Мой позвоночник гибок, прям.
Когда лежу, стою, сижу —
За позвоночником слежу.
Я позвоночник сберегу
И от болезни убегу.

Воспитатель. Существуют специальные упражнения для укрепления мышц туловища. Как мы уже говорили, наши мышцы становятся сильнее благодаря физической нагрузке. И поэтому у спортсменов и атлетов они такие крепкие. Что кроме упражнений может укрепить наш скелет? Какие продукты нужно употреблять?

Дети отвечают.

Нам необходимы продукты, в которых много кальция — творог, молоко. Также полезны овощи и фрукты — в них содержатся витамины. А вы хотите быть сильными, ловкими, быстрыми? Тогда надо заниматься чем?

Дети. Физкультурой, гимнастикой, играть в подвижные игры, обязательно делать по утрам зарядку.

Воспитатель. Словом, вести активный образ жизни. Вы

всегда можете контролировать работу своих мышц. Ваш мозг подает команды мышцам, а они их выполняют. А сейчас немного разомнемся.

Разминка для мышц

Дети выполняют различные упражнения: мальчики — с гантелями, на развитие мышечной силы, девочки — на растяжку и равновесие.

Мы к плечам прижали руки,
Начинаем их вращать,
Прочь усталость, лень и скука,
Будем мышцы разминать.
Очень трудно так стоять —
Ножку на пол не спускать
И не падать, не качаться,
За соседа не держаться.

Воспитатель. Мальчики выполняли упражнения на развитие мышечной силы, а девочки — упражнения для развития грациозности, красоты движений. А сейчас вы выполните задание самостоятельно. Внимательно слушайте! Подойдите к столам, положите ладонь на лист бумаги, расставив пальцы, и обрисуйте ее ручкой, обводя каждый палец. А потом черточками обозначьте на рисунке те места, где пальцы сгибаются и разгибаются. Кому это будет сложно, может подвигать пальцами.

Воспитатель рассматривает с детьми работы и анализирует их, исправляет ошибки.

Пальцы выполняют большую работу — они наши помощни-

ки. Ребята, о чем мы с вами говорили сегодня на занятии?

Дети отвечают.

О строении и функциях скелета человека и его мышц. Мы узнали об их роли в нашем организме, ознакомились с правилами формирования красивой фигуры и хорошей осанки. Ведь не зря говорят: в здоровом теле — здоровый дух.

Каждый твердо должен знать: Здоровье надо сохранять. Нужно правильно

питаться,

Нужно спортом заниматься, Руки мыть перед едой, Зубы чистить, закаляться И всегда дружить с водой. И тогда все люди в мире Долго-долго будут жить. И запомни, что здоровье В магазине не купить!

Игровое плавание в младших группах

Смирнова Е.М.,
заведующий;

Ежова Е.Е.,
инструктор по плаванию, СП № 05/2 ГБОУ гимназии № 1532;

Бабенкова Е.А.,
*канд. пед. наук, ведущий научный сотрудник Института
возрастной физиологии РАО, Москва*

В процессе разработки здоровьесберегающих технологий в ДОО нами созданы организационные, физиолого-гигиенические и психолого-педагогические методики.

Основные задачи нашего педагогического коллектива:

— охранять жизнь и укреплять физическое и психическое здоровье детей;

— обеспечивать социально-личностное, художественно-эстетическое и физическое развитие детей;

— гарантировать доступность и качество дошкольного образования.

Так как в нашем детском саду приоритетной является деятельность по сохранению и укреплению здоровья детей, наряду с

обязательными физкультурными занятиями проводятся занятия по плаванию (2 раза в неделю).

Плавание способствует поддержанию мышечного тонуса, закаляет организм, улучшает общую моторику и адаптацию к разнообразным условиям внешней среды, прививает навыки самообслуживания, совершенствует ритм дыхания, увеличивает жизненную емкость легких, улучшает сердечную деятельность, подвижность грудной клетки, укрепляет опорно-двигательный аппарат, формирует правильную осанку, предупреждает развитие плоскостопия и сколиоза, гармонично развивает силу, выносливость, ловкость, улучшает аппетит, повышает общий тонус организма, укрепляет нервную систему.

Занятия в бассейне в основном ориентированы:

- на освоение водной среды;
- формирование плавательных навыков;
- закаливание и укрепление организма детей.

Однако, начиная со средней группы, воспитанники проходят и обязательную программу «Обучение плаванию детей от 2 до 7 лет» (Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов), по которой осваивают спортивные способы плавания.

На занятиях широко применяются игровые методы обучения. Роль игры в работе с детьми трудно переоценить. Всякий раз, когда возникает какая-либо

проблема в освоении новых движений, игра может быть единственным средством ее решения. В игровой ситуации ребенок, не задумываясь, выполнит те движения, которые не мог решиться выполнить осознанно. Игра может быть как составной частью занятия, так и его основой (учитываются задачи каждого конкретного занятия).

Игровое занятие в бассейне

Задачи:

- совершенствовать навыки правильного захода в воду и передвижения в ней;
- учить выдоху в воду, погружению с головой, задержке дыхания;
- осваивать умение всплывать и лежать на воде, работать ногами при плавании кролем.

Лодочки

Задача: научить детей передвигаться друг за другом, не бояться воды.

Дети входят в воду, становятся друг за другом вдоль бортика. По команде: «Лодочки, поплыли!» дети двигаются друг за другом, рассекая воду руками, как веслами. «Лодочки» плывут сначала медленно, потом быстро.

Цапли

Задача: способствовать свободному передвижению по воде.

Дети свободно ходят по дну бассейна, высоко поднимая ноги.

План работы на занятии

Игровые задания	Кол-во повторений	Методические рекомендации
Вход в воду	—	Спуск спиной к воде, держаться за поручни
«Лодочки»	2 круга	Выполнять друг за другом, менять темп
«Цапли»	1—2 мин	Удерживать равновесие в воде при помощи рук
«Умывание»	2—3 раза	Захватывать воду двумя ладонями
«Поливать цветочки»	—//—	Вода должна стекать со лба на лицо
«Шарик»	4—5 раз	Опускать лицо в воду полностью
«Ветер»	—//—	Задерживать дыхание
«Звездочка»	3—4 раза	Держаться руками за бортик
«Медуза»	—//—	Лежать в воде без движения
«Дождик»	—//—	Держаться руками за бортик
«Фонтаны»	—//—	Держаться за бортик одной рукой
«Морской бой»	2—3 раза	Слушать команды
Выход из воды	—	Держаться за поручни, не толкаться

Руки «гладят» воду для сохранения равновесия.

Умывание

Задача: учить детей не бояться попадания воды на лицо.

Дети набирают воду в ладони и плещут на лицо, проговаривая слова:

Водичка, водичка,
Умой мое личико,

Чтобы глазки горели,
Чтобы щечки покраснели!

Поливаем цветочки

Задача: учить детей не закрывать и не тереть глаза при попадании воды на лицо.

Дети набирают в леечки воду и льют себе на лоб. Можно предложить детям назвать цветок, которым они себя воображают.

Шарик

Задача: учить выполнять глубокий вдох, задерживать дыхание и делать выдох в воду.

Инструктор

Вот так шарик надуваем

Дети набирают в грудь воздух.

И до облака взлетаем.

Задерживают дыхание.

Шарик лопнул — выдыхаем,

Опускают лицо в воду и выдыхают.

Наши мышцы расслабляем.

Поднимают голову.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Восстанавливают дыхание.

Ветер

Задача: учить выполнять глубокий вдох, выдох в воду, задерживать дыхание, погружаться под воду с головой.

Инструктор

Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.

Дети делают глубокий вдох.

Ветер дует тише, тише,

Задерживают дыхание.

Мы присядем ниже, ниже.

Погружаются в воду с головой,
выдыхают, поднимаются.

Звездочка

Задача: учить свободно лежать на воде.

Дети делают глубокий вдох, задерживают дыхание и, наклонившись вперед, ложатся на воду (на первых занятиях держатся руками за бортик). Лежат несколько секунд без движения.

Медуза

Задача: учить свободно лежать на воде.

Дети делают глубокий вдох, задерживают дыхание. Свободно ложатся на воду. Тело слегка погружается, затем всплывает. Лежат несколько секунд расслабленно, без движения.

Дождик

Задача: научить выполнять движения ногами стиля «кроль».

Дети делают глубокий вдох, задерживают дыхание и, наклонившись вперед, ложатся на воду (на первых занятиях держатся руками за бортик). Выполняют движение ногами, как при плавании стилем «кроль» на груди.

Фонтаны

Задача: научить выполнять движения ногами стиля «кроль» на спине, изменять размах и темп движений ног.

Дети встают спиной к бортику, кладут на него руки, вытягивают ноги вперед. По сигналу выполняют движения ногами как при плавании стилем «кроль» на спине: «большой

фонтан» — движения с большим размахом, «малый фонтан» — движения мелкие и частые.

Морской бой

Задача: учить детей не закрывать и не тереть глаза при попадании воды на лицо.

Дети встают лицом друг к другу в две шеренги (расстояние 1,5—2 м). По сигналу брызгают водой в «противника». Побеждает команда, участники которой не отворачиваются и не закрывают лицо руками.

Сюжетное физкультурное занятие «Путешествие с веселым Снеговиком» (в средней группе)

Войцеховская Н.В.,
инструктор по физкультуре;

Самофалова Е.М.,
*инструктор по физкультуре МАДОУ д/с № 261
«Истоки», г. Барнаул*

Цель: формирование спортивных навыков.

Задачи:

- закреплять навыки ходьбы по гимнастической скамейке, умение подлезать под дугу, метать мешочки в вертикальную цель;
- учить выполнять кинезиологические упражнения на выносливости;
- развивать ловкость, внимание, скорость реакции, чувство ритма, умение согласовывать движения с музыкой;

— вызывать эмоциональный отклик, хорошее настроение и желание участвовать в занятии;

— воспитывать доброе отношение к товарищам, отзывчивость, желание помогать другим.

Оборудование: бубен, гимнастическая скамейка, воротца для подлезания, мяч для прыжков в высоту, низкая скамейка, вертикальная мишень, снежинки для дыхательной гимнастики, мешочки (по количеству детей),

маски зайцев и волка, письмо от Снеговика, аудиоаппаратура, аудиозаписи веселой динамичной и спокойной музыки (по выбору инструктора), мармелад.

Предварительная работа:

- выполнять задания по метанию мешочков в цель, заданий на скамейке;
- разучивать подвижные игры, разные виды упражнений кинезиологической гимнастики.

* * *

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети под веселую музыку входят в зал.

Инструктор

Я сегодня в зал пришла
И письмо одно нашла.

От кого письмо, ребята? (*Показывает конверт в виде снеговика.*) Да, от Снеговика. Давайте прочтем, что он нам написал.

«Здравствуйте, ребята. Я хочу пригласить вас в гости. Приходите, будем играть и веселиться. Снеговик».

Ребята, пойдём в гости к Снеговiku?

Дети. Да.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба по кругу с выполнением заданий.

Инструктор

Лыжи быстро мы берем
И по снегу все идем.

Дети идут друг за другом.

По сугробам высоко
Ноги поднимаем,
А по льду совсем легко,
Мягко наступаем.

Идут с высоким подниманием коленей.

Мы деревья и кусты
«Змейкой» обойдем.
И к Снеговiku
Скоро мы придем.

Идут «змейкой».

Чтоб в снегу
не провалиться,
Быстро, быстро, быстро
мчимся.

Переходят на легкий бег.

Дыхательное упражнение

Инструктор даёт каждому ребёнку бумажную игрушку — снежинку. Дети сдувают её с ладони с разной силой.

Все встают в круг и хлопают в ладоши. Под музыку в круг входит Снеговик, хлопает вместе со всеми.

Снеговик. Здравствуйте, ребята! Я — веселый Снеговик! Я очень люблю играть и танцевать. А вы, ребята, любите играть? Я знаю в нашем парке одну замечательную площадку для игр. Давайте возьмемся за руки, построимся за мной и пойдём к ней.

ОРУ**Ходьба по гимнастической скамейке**

Снеговик

Посмотрите, вот бревно.
Словно ждет здесь нас оно.
К нему дружно подойдем
И быстро по нему пройдем.

Дети проходят по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие и держа правильную осанку.

Пролезем под кустом

Дети строятся в колонну по одному и подлезают под воротца, стараясь не задеть их.

**За шишкой
прыгнем высоко**

Инструктор поднимает в руках мяч. Дети проходят в колонне мимо него и подпрыгивают, стараясь ударить по мячу.

Прямая сосенка

Дети стоят на низкой скамье на одной ноге, одна рука поднята, другая отведена в сторону.

**Забросим мы
снежки в дупло**

Дети метают мешочки-«снежки» в вертикальную мишень.

**Подвижная игра
«Волк и зайцы»**

Снеговик

Вот пришли мы на полянку,
Можно здесь и поиграть.
Предлагаю маски взять.
Раз, два, три — волком
будешь ты!

Дети надевают маски зайцев, один ребенок — волка. Игра проводится под музыкальное сопровождение.

Инструктор

Скачут зайцы на опушке,
У них ушки на макушке.
Где-то рыщет серый волк,
Он зубами шелк да шелк.
Эй, зайчишка, убегай,
К волку в пасть не попадай.

«Зайцы» разбегаются по залу, «волк» их ловит. Пойманные «зайцы» садятся на корточки. Игра повторяется.

Релаксация «Снежинки»

Дети выполняют движения по тексту.

Инструктор

Все играли, веселились
И немного утомились.
Предлагаю отдохнуть,
На полянке нам вздремнуть.
Ляжем вместе на ковер
И закроем глазки.
Представляем мы сейчас,
Будто все мы в сказке.

Снежинки падают на лицо, руки, ноги, шею. Все присядем и смахнем снежинки с глаз, носика, щечек, шеи. Мягко уберем снежок с ручек и ножек. А потом поможем друг другу отряхнуть спинку.

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ
ЧАСТЬ**

Снеговик. Как мне понравилось с вами, ребята, играть! Но

настала пора расставаться. Хочу на прощанье вручить вам гостинцы наши зимние. Это цветные ледяные фигурки. У вас, людей, они называются мармелад. Угощайтесь! Будете в группе

чай пить и нашу прогулку вспоминать. (*Вручает инструктор вазочку с мармеладом.*) До новых встреч!

Под спокойную музыку дети выходят из зала.

Интегрированное сюжетное занятие «На помощь Красной Шапочке» (в средней группе)

Сечина О.Н.,

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с «Лучик»,
г. Болхов Орловской обл.*

Задачи:

- совершенствовать навык ходьбы по ограниченной площади, «змейкой» между кеглями, бега врассыпную;
- упражнять в сохранении устойчивого равновесия, в ползании на четвереньках;
- развивать психические процессы: память, мышление, внимание; физические качества: скорость, ловкость, красоту и правильность выполнения движений, умение действовать по сигналу;
- формировать правильную осанку;
- укреплять мышцы стопы;
- воспитывать дружеские отношения, чувство взаимопомощи и сопереживания;

— создавать положительный эмоциональный настрой.

Оборудование: стойки, дуги (перечисленного по 2 шт.), массажные коврики, кегли (5 шт.), шишки, доска, гимнастические палки, птичка, костюм Красной Шапочки, ширма с нарисованным домиком, аудиоаппаратура, аудиозапись звуков леса.

Предварительная работа: читать сказку Ш. Перро «Красная Шапочка» и рассматривать иллюстрации к ней.

* * *

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

По периметру зала расположено спортивное оборудование: кегли, массажные коврики.

Воспитатель. Доброе утро, ребята. Я вас очень рада видеть. Давайте мы поздороваемся друг с другом и с гостями и подарим им наше тепло и улыбку.

Вбегает Красная Шапочка и пытается спрятаться.

Ой, ребята, а кто это?

Дети отвечают.

Красная Шапочка. Ребята, спасите, помогите мне! Мне мама сказала отнести пирожки бабушке, которая живет в лесу. Вот я шла по лесу, а из кустов как выскочет волк — и попытался меня съесть! *(Плачет.)* Я от него еле убежала, но заблудилась и корзинку с пирожками потеряла. Что мне теперь делать, и сама не знаю...

Воспитатель. Ребята, можем Красной Шапочке?

Дети. Да!

Красная Шапочка. Ой, вы мне правда поможете? А вы справитесь?

Воспитатель. Наши ребята хоть и маленькие, но ничего не боятся. Они всегда помогают друг другу. А уж какие они сильные и ловкие, они сейчас докажут.

Дети строятся в колонну по одному.

Повернулись направо! В обход по залу шагом марш!

Раз, два, три, четыре, пять,
Мы идем помогать.
Только слабеньким, друзья,
Помогать идти нельзя.

Вы сначала тренируйтесь,
Бегайте и соревнуйтесь.

Дети идут в обход по залу. Проходят:

- по массажным коврикам;
- по дорожке.

Тропинка очень узкая, поэтому идти нужно ровно, хорошо работая руками! Молодцы! Все лесные птицы удивляются, как мы красиво идем. Ой, а сейчас тропинка извивается как змейка, идем осторожно. Стараемся не сбить кегли.

Дети идут «змейкой» между кеглями. Переходят на бег.

Вы слышите, кто-то песенку поет. Давайте побегаем по разным тропинкам и поищем, кто же нас зовет такой красивой песенкой?

Дети бегут по залу врассыпную.

Ребята, кто же пел такую песенку?

Дети находят птичку.

Давайте покажем птичке, как мы умеем делать упражнение на восстановление дыхания.

Дыхательное упражнение «Понюхаем цветочек»

И.п.: ноги врозь, руки поднести к носу, представляя, что в них цветы.

1 — вдох, улыбнуться, задержать дыхание;

2 — опустить руки — выдох.

Повторить 3—4 раза.

Воспитатель. Ребята, посмотрите, что же на полянке лежит?

Дети. Это шишки.

Воспитатель. Давайте покажем, какие полезные и интересные упражнения с шишками мы знаем. Возьмите по две шишки и вставайте в круг.

Дети строятся в круг.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ОРУ (с шишками)

Все упражнения повторить по несколько раз.

1. И.п. — о.с.: стоя, ноги на ширине ступни, руки с шишками опущены.

1 — вытянуть руки вперед, показать свои шишки;

2 — и.п.

2. И.п.: стоя на коленях, руки с шишками за спиной.

1 — поворот вправо;

2 — и.п.;

3 — поворот влево;

4 — и.п.

3. И.п.: сидя, ноги врозь.

1 — наклониться вперед, руки с шишками вытянуть;

2 — и.п.

4. И.п. — о.с.

1 — присесть, стукнуть шишками о пол;

2 — и.п.

5. И.п. — о.с.

1 — руки с шишками вытянуть перед собой;

2 — прыгать на двух ногах.

Проводится упражнение на восстановление дыхания.

Воспитатель. Какие вы молодцы! После такой зарядки на полянке мы чувствуем себя бодро и весело.

ОВД (поточный метод)

Красная Шапочка

Болото вижу впереди,
Через него нам надо перейти.

Дети идут по доске, смотрят вперед (руки в стороны, спина прямая).

Ель упала на пути,
Под ней нам надо проползти.

Подлезают под дугой, прогибаясь в спине, смотрят вперед.

Попались кочки на пути,
Через них будем смело мы
идти.

Перешагивают через стойки.

Красная Шапочка проводит с детьми любую подвижную игру.

Релаксация под музыку

Воспитатель. Ребята, давайте теперь мы ляжем на пол и послушаем чудесные звуки.

Дети ложатся, закрывают глаза, расслабляют мышцы тела, дышат ровно и глубоко.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Во время релаксации выносят ширму с нарисованным домиком.

Красная Шапочка. Ребята, встаем. Посмотрите, вот мы и пришли. Это же домик моей бабушки!

Красная Шапочка зовет бабушку, та выходит, Красная Шапочка рассказывает ей все, что с ней произошло, бабушка раздает детям угощение, благодарит за помощь и вместе с Красной Шапочкой уходит за домик.

Воспитатель. Ребята, вам понравилось помогать Красной Шапочке? Она сейчас у своей бабушки, а мы с вами отправляемся в группу.

Дети и воспитатель выходят из зала.

.....

Издательство «ТЦ Сфера» представляет книги по физическому развитию дошкольников



С ФИЗКУЛЬТУРОЙ ДРУЖИТЬ — ЗДОРОВЫМ БЫТЬ!

Методическое пособие

Автор — Маханева М.Д.

В данном пособии предлагаются рекомендации по физическому воспитанию детей дошкольного и младшего школьного возраста. Пособие содержит перспективные планы физкультурных занятий, уроков, занятий по плаванию, сценарии спортивных праздников и примерный комплекс закаливающих процедур из опыта работы МОУ «Прогимназия № 117» учителя физкультуры Г.В. Барановой.



ФИГУРНОЕ ПЛАВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ

Методическое пособие

Авторы — Маханева М.Д., Баранова Г.В.

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

С продукцией издательства «ТЦ СФЕРА»

можно ознакомиться и приобрести:

- на сайтах www.tc-sfera.ru, www.apcards.ru, www.sfera-podpiska.ru;
- в издательстве по адресу: Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3, тел./факс: (495) 656-72-05, 656-75-05.

Елка на воде

«Новогоднее приключение для всей семьи» (в старшей группе)

Исхакова Л.А.,

*инструктор по физкультуре МКДОУ д/с № 1 «Ручеек»,
г. Вятские Поляны Кировской обл.*

Цель: формирование интереса к занятиям в бассейне, чувства радости и удовольствия от движений в воде.

Оборудование: праздничные украшения для бассейна, новогодняя елка, обручи, тонущие игрушки, удочка, конфеты, аудиоаппаратура, аудиозаписи: фонограмма песни «Маленькой елочке холодно зимой» (муз. М. Красева, сл. З. Александровой), «Танец маленьких утят» (муз. Т. Вернера, сл. Ю. Энтина), «В лесу родилась елочка» (муз. Л. Бекмана, сл. Р. Кудашевой), музыка по выбору инструктора.

* * *

Звучит музыка, зрители рассаживаются. В бассейн входят участники, их встречает Снегурочка.

Снегурочка. Как красиво, сказочно в нашем бассейне сегодня! Аромат-то какой от елочки! Ребята, давайте осмотрим наш праздничный бассейн.

Дети осматривают бассейн, елочку, останавливаются около бортика.

Праздник чудесный! День
новогодний!
Елочка в гости пришла к нам
сегодня...

Дети и взрослые, мамы
и папы,
Нежно пожем ей зеленые
лапы.
(А. Усачев)

Дети спускаются в бассейн, встают вокруг елочки.

Давайте возле елочки
Устроим хоровод,
Пусть каждый веселится,
И каждый пусть поет.

Дети вместе со Снегурочкой исполняют под фонограмму песню «Маленькой елочке холодно зимой». Под музыку входит Нептун.

Нептун

Кто тут так громко поет?
Мне, морскому царю, отдыхать
не дает!

Снегурочка. Извините, пожалуйста, морской царь! Здесь ребята из детского сада, и нам не хотелось бы вас тревожить, но у

нас праздник — Новый год. Правда вот только Дед Мороз куда-то подевался. Похоже, что без проделок Кикиморы здесь не обошлось, она, скорее всего, Деда Мороза через свое болота повела да там и бросила.

Нептун. Да, знаю я эту проказницу. Но вы не волнуйтесь, не оставлю вас в беде и чем смогу — помогу! А раз уж в мое царство попали — так давайте будем веселиться!

Снегурочка

Все мы любим смех и шутку!
Наступил потехи час.
Танцевальную минутку
Объявляем мы для вас!

Дети танцуют «Танец маленьких утят». Под музыку появляется Кикимора — поет частушки.

Кикимора

На болоте я живу,
Я с лягушками дружу.
Всех в болото загашу
И назад не отпущу!
Я красавица такая,
Я Кикимора лесная.
Если только захочу,
Дед Мороза украду.
Дед Мороза украду,
Праздник елки я сорву!

Ой, вы посмотрите на них, празднуют, Деда Мороза ждут, ой, не могу! *(Смеется.)* Ну ждите, ждите!

Снегурочка. Простите, а вы кто?

Кикимора. Я великая, могучая волшебница, я — Кикимо-

ра болотная! Деда Мороза вашего я заколдовала, так что никаких ваших праздников и хороводов не будет, потому что я этого не хочу!

Снегурочка. Но если вы такая великая волшебница, то должна уметь не только заколдовывать, но и расколдовывать?

Кикимора. Да, да, я все умею, все знаю! Но, чтобы мое колдовство потеряло силу, я должна три раза подряд сказать «хочу». Но вы этого не дождетесь, вам это не под силу!

Снегурочка. Посмотрим! Ребята, царь Нептун, а давайте мы с вами немного разомнемся и позанимаемся аэробикой.

Звучит музыка, все выполняют ритмические движения. К ним присоединяется Кикимора и кричит, что тоже хочет со всеми заниматься.

Нептун. Вот ты и сказала один раз «хочу»!

Снегурочка. А сейчас, Кикимора, отгадай мои загадки.

Кикимора. Не хочу, не буду!

Снегурочка. Ну и не надо! Ребята, а вы хотели бы загадки отгадывать и ответы на воде показывать?

Дети. Да.

Снегурочка

Что за звездочки резные
На пальто и на платке?
Все сквозные, кружевные,
А возьмешь — вода в руке.

Кикимора *(кричит громче всех)*. Снежинки!

Снегурочка. Ты же не хотела отгадывать!

Кикимора. А теперь хочу!

Нептун. А вот ты и второй раз сказала «хочу»!

Снегурочка. Ребята, а давайте мы с вами на воде покажем отгадку.

Дети выполняют упражнение «звездочка»: ложатся на спину и вытягивают в стороны руки и ноги.

Слушайте все следующую мою загадку.

Мы проворные сестрицы,
Быстро плавать мастерицы.
Мы ныряем глубоко,
И плывем мы далеко.

(Рыбы.)

Дети изображают рыбок: погружаются под воду и выныривают.

Это что у Галочки?
Ниточка на палочке,
Палочка в руке,
Ниточка в воде.

(Удочка.)

Нептун. Молодцы, ребята! А теперь мы с вами и поиграем в игру «Удочка». Кикимора, будешь с нами играть?

Кикимора. Вот еще, не хочу, не буду!

Нептун. Как знаешь, а мы поиграем!

Игра «Удочка»

Дети располагаются по всему бассейну, водящий с «удочкой» находится в дальнем углу. По сигналу водящий начинает «ловить рыбок». Задача водящего — задеть

игрока удочкой, задача «рыбок» — успеть спрятаться под водой.

Кикимора пристраивается к детям и начинает с ними играть. Снегурочка это замечает.

Снегурочка. Кикимора, ты же не хотела играть?

Кикимора. А теперь хочу!

Нептун. Вот ты и сказала «хочу» три раза! Расколдовывай теперь Деда Мороза.

Под музыку «В лесу родилась елочка» входит Дед Мороз.

Дед Мороз

Здравствуйте, мои родные,
Маленькие и большие!

Спешу приветствовать вас я,
Мои веселые друзья!

Дети здороваются. Дед Мороз видит Кикимору, подзывает ее к себе.

А ну-ка, красавица, иди сюда! Так это ты проказничаешь, колдуешь?

Кикимора. Я больше так не буду, извините меня, пожалуйста.

Дед Мороз. Ну что, ребята, простим ее?

Дети. Да!

Снегурочка

Нам на елке весело,
Не будем мы скучать!
Будем вместе играми
Новый год встречать!

Игра «Водолазы»

На дно бассейна разбрасываются тонущие игрушки. Задача каждого ребенка — найти как можно больше предметов под водой.

Игра «Туннель»

Инструктор держит под водой два обруча — «туннели». Дети разбиваются на две команды. Задача участников — нырнуть и проплыть через обруч, не задев его.

Игра «Море волнуется»

Дети свободно располагаются по всему бассейну, имитируют движения волн руками и произносят слова.

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

После слова «замри» дети показывают любую фигуру, выбирающий выбирает самую интересную. Игра повторяется.

Дед Мороз

Вот и кончился наш праздник
Развеселый, удалой!

Снегурочка

Много было шуток разных,
Шли забавы чередой.

Нептун

Ну, будьте, детушки, здоровы,
Живите дружно, без забот.

Кикимора

И не скучайте, к вам мы снова
Вернемся ровно через год!

Дед Мороз. А на прощанье
давайте споем песню «В лесу
родилась елочка».

Дети поют под фонограмму песню «В лесу родилась елочка».

Снегурочка

За веселье, игры и смех
Мы награждаем
всех-всех-всех!

Дети выходят из бассейна, сказочные персонажи угощают всех конфетами.

Физкультурный досуг «Как нам весело зимой» (в старшей группе)

Яковлева Л.М.,

инструктор по физкультуре МБДОУ № 54, г. Красноярск

Задачи:
— развивать двигательные умения, навыки и физические качества;

— создавать бодрое, веселое настроение;
— воспитывать привычку заниматься физкультурой.

Оборудование: гимнастические палки, пластмассовые ведра, искусственные елочки (перечисленного по 2 шт.), снежки из ваты, елочные игрушки (перечисленного по количеству детей), стойки (8 шт.), аудиоаппаратура, аудиозапись «Кабы не было зимы» (муз. Е. Крылатова, сл. Э. Успенского).

* * *

Дети входят в зал в колонне по одному, перестраиваются в две колонны, останавливаются в центре зала.

В е д у щ и й

Повела зима над нами
Снеговыми рукавами,
И посыпались снежинки
На деревья и дома.

(З. Петрова)

А чем зима отличается от других времен года, мы вспомним, отгадав загадки.

Без рук, без ног, а в шубу влезет.

(Мороз.)

Растет вниз головой
Не летом, а зимой.
Чуть солнце ее припечет,
Заплачет и потечет.

(Сосулька.)

Гуляю в поле,
Летаю на воле,
Кручу, бурчу,
Спать не хочу.
Вдоль села пробегаю,
Сугробы наметаю.

(Метель.)

В белом бархате деревня,
И заборы, и деревья.
А как ветер нападает,
Этот бархат опадает.

(Снег.)

Летит без крыльев и поет,
Прохожих задевает.
Одним проходу не дает,
Других он подгоняет.

(Ветер.)

Молодцы, все загадки отгадали про зиму. А скажите-ка, ребята, весело ли вам зимой?

Дети отвечают.

Подвижная игра «Кабы не было зимы»

Под аудиозапись «Кабы не было зимы» дети выполняют имитационные движения по тексту песни.

Д е т и

Нам морозы не беда,
Не страшны нам холода.
Ходим в шубах и ушанках
И катаемся на санках.

В е д у щ и й. А как?
Д е т и. А вот так.

Имитационные упражнения «Веселая зима»

Дети встают парами, взявшись за руки, один впереди, другой за ним. Под музыку бегут по залу, изображая катание на санках.

Д е т и

А потом на лыжи встанем
И с горы кататься станем.
А как? А вот так.

Изображают лыжников, идут по залу.

А еще берем коньки
И бежим мы на катки.
А как? А вот так.

Изображают конькобежцев, бегут по залу.

А потом в снежки играем,
Очень метко попадаем.
А как? А вот так.

Имитируют лепку и бросание снежков.

В е д у щ и й. А сейчас проведем эстафеты.

Дети делятся на две команды, встают в колонны.

Кто быстрее со снежком

Дети строятся в две колонны, у каждого в руке снежок из ваты. На расстоянии 10 м от старта стоят ведра. Участники по очереди бегут к ведрам, кладут в них снежок, возвращаются к команде и передают эстафету.

Прокатись на метле

Построение то же. Участники садятся верхом на гимнастическую палку, бегут до стойки, обегают ее, возвращаются к команде и передают эстафету.

Пробеги и не задень сугробы

Построение то же. На расстоянии 2 м от старта и друг от друга стоят четыре стойки. Уча-

стники по очереди бегут «змейкой» между стойками, возвращаются к команде и передают эстафету.

Наряди елку

Построение то же. У каждого ребенка в руке елочная игрушка. На расстоянии 10 м от старта стоят елки. Игроки по очереди бегут к елкам, надевают на ветку игрушку, возвращаются к командам и передают эстафету.

Игра «Мороз, снег, лед»

Дети делятся на тройки и встают по кругу. В тройках строятся друг за другом. Первые обозначены как «мороз», вторые — «снег», третьи — «лед». Ведущий дает команду «Мороз!» Первые дети в тройках передвигаются по кругу, меняются местами. По команде «Снег!» вторые в тройках выполняют то же задание. По команде «Лед!» — третьи. Игра проходит интереснее, если ведущий путает детей, давая команды в разном порядке.

В е д у щ и й. Молодцы, ребята! Вы играли, соревновались и показали, какие вы ловкие, смелые, быстрые, умелые.

Мы на лыжах бегать будем,
Мы с горы кататься любим.
Потому что всем нам очень,
Очень нравится зима.

(З. Петрова)

Весело и интересно прошел наш праздник.

Игра-путешествие на планету Веселых мячей (в старшей группе)

Березняк Л.Н.,

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 22 «Радуга»,
станция Лысогорская Георгиевского р-на Ставропольского края*

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физкультурой.

Задачи:

- закреплять технику отбивания мяча от пола и ловли его двумя руками, прокатывания мяча под дугу двумя руками, броска малого мяча в корзину;
- упражнять в выполнении танцевальных движений: бокового галопа, элементов рок-н-рола;
- совершенствовать навыки самостоятельного построения и перестроения в круг, в пары, колонну, шеренгу, используя звуковые, зрительные сигналы;
- развивать физические качества: ловкость, скорость, равновесие, гибкость, силу, общую выносливость, способность к импровизации и творчеству в двигательной деятельности, музыкальный слух, чувство ритма и образно-игровые представления, выразительность передачи движений, скорость и легкость ориентировки в новых ситуациях;

— формировать правильную осанку, сохранять и развивать гибкость позвоночника, подвижность и эластичность суставов;

— укреплять способность мышц сокращаться, растягиваться и расслабляться;

— формировать навык ориентировки в пространстве при быстрой смене направления движения и положения тела, умение управлять своим телом в движении, сохраняя равновесие и равномерное дыхание;

— развивать потребность к занятиям физической культурой через использование фитбола, прививать интерес к играм с ним;

— воспитывать позитивные качества характера (находчивость, стремление помочь, смелость, умение сопереживать, работать в коллективе, силу воли, целеустремленность, уверенность в себе, отсутствие страха показаться неловким) и эстетические потребности личности;

- поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности;
- формировать положительное отношение к своему физическому «я».

Оборудование: мягкие набивные мячи, средние и большие резиновые мячи, фитболы, метболы, массажные мячи (перечисленного по 10 шт.), малые пластмассовые мячи (50 шт.), корзины для мячей (8 шт.), дуги (2 шт.), аудиоаппаратура, аудиозапись «Добрый жук» (муз. А. Спадавеккиа, сл. Е. Шварца), подвижная музыка (по выбору инструктора).

* * *

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал вместе с инструктором, здороваются с гостями.

Инструктор. Хочу вас спросить, вы любите загадки?

Дети отвечают.

Отгадаете загадку и узнаете, что у меня в руках:

Я резиновый и круглый,
Целый день играю вскачь,
Потому что я упругий.
Отгадайте, кто я?

(Мяч.)

Молодцы! А вам нравится играть в мяч? Как вы думаете, когда мы играем в мяч, настроение улучшается или портится?

Дети отвечают.

Это мой друг — Мяч-Весельчак, он прилетел с планеты Веселых мячей.

На планете Веселых мячей
У него много друзей.
Они умеют прыгать
и скакать,

Кататься и летать,
В цель ловко попадать.
Но сейчас они скучают:
Никто с ними не играет.

Ребята, а может быть, и нам отправиться на планету Веселых мячей и подружиться с ними? Наш гость покажет туда дорогу. Согласны?

Дети отвечают.

Я предлагаю взять с собой хорошее настроение, скорость, смелость, выносливость, находчивость, смекалку. За нашим путешествием будут наблюдать Адмиралы межпланетных дорог. Готовы? Тогда мы отправляемся прямо сейчас!

Выпрямили спины, голову вниз не опускаем, расправили плечи, следим за осанкой — и вперед, на планету Веселых мячей! В колонну по одному становись, по кругу шагом марш!

Мы по кругу все идем,
Из корзины мяч берем.

Дети идут по кругу берут средние резиновые мячи.

Игритмика

Дети выполняют соответствующие движения по команде.

«Спортсмен»: ходьба спортивная.

«Мышка»: ходьба на носках семенящим шагом, мяч перед грудью.

«Цыпленок»: ходьба на пятках, мяч перед грудью.

«Медведь»: ходьба на внешней стороне стопы, мяч перед грудью.

«Петушок»: ходьба с высоким подниманием коленей, мяч держать на голове.

«Извилистая дорожка»: ходьба между набивными мячами «змейкой» с перешагиванием.

Дети складывают мячи в корзину.

Игрогимнастика

Дети выполняют соответствующие движения.

«Слон»: ходьба с опорой на руки и стопы.

«Собака»: ходьба с опорой на руки и колени.

«Машина»: ползание на ягодицах.

«Веревочка»: скрестный шаг, руки на поясе.

«Спортсмен»: см. Игроритмика.

Дети бегут с остановками в колонне по одному.

Дыхательное упражнение «Мыльные пузыри»

И.п.: стоя ноги вместе, руки у лица, как будто держат во рту соломинку и надувают мыльные пузыри.

1 — потянуться плечами вверх — вдох;

2 — опустить плечи — выдох.
Повторить 4 раза.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор. Ребята, а вот мячи-гиганты! (*Показывает фитболы.*) Вы знаете, как они называются?

Дети отвечают.

Мячики подняли
Мы над головой,
Заплясали мячики —
Красный, голубой.
Мы по кругу все шагаем
И зарядку начинаем.

ОРУ с фитболами

«Не отставай!»

И.п.: стоя, руки с мячом опущены.

1 — поднять руки, потянуться — вдох;

2 — опустить руки — выдох.
Повторить в медленном темпе 6 раз.

«Маятник»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом опущены.

1 — руки поднять вправо;
2 — опустить, поднять влево.
Повторить 5 раз.

«Гибкая спинка»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки касаются мяча.

Прокатывать мяч вперед-назад как можно дальше, не отрывая ног от пола (колени прямые).

Повторить 5 раз.

«Разогреем наши ножки»

И.п.: стоя, мяч на полу.

1 — потянуться вверх, поднять мяч над головой — долгий вдох;

2 — резко присесть, оперевшись руками на мяч, колени в стороны — короткий выдох;

3 — и.п.

Выполнять в разном темпе: при вдохе движения пластичные, мягкие, при выдохе — динамичные, резкие. Повторить 6 раз.

«Ловко наклоним головку»

И.п.: сидя на мяче, руки на поясе.

1 — наклонить голову вперед;

2 — и.п.;

3 — наклонить голову назад;

4 — и.п.

Наклон головы — вдох, и.п. — выдох. Повторить по 4 раза.

«Стараемся — дружно наклоняемся»

И.п.: сидя на мяче, руки на поясе, ноги на ширине плеч.

1 — развести руки в стороны — вдох;

2 — наклонить туловище вниз — выдох;

3 — и.п.

Вдох обычный, на выдохе имитировать стон, произнося «о-о-о». Повторить 6 раз.

Игропластика (игровой стретчинг)**«Мостик»**

И.п.: сидя на мяче, руки в упоре сзади на мяче.

Ходьба вперед — 3 шага, постепенно опускать спину на мяч. Лежа на мяче, удерживать равновесие (руки в стороны), затем, постепенно поднимаясь, вернуться в и.п.

Дети сами выбирают темп выполнения упражнения.

«Качалочка»

И.п.: стоя на коленях.

Перекатиться на мяче вперед; лежа животом на мяче, руками упереться в пол (прямые ноги не касаются пола, туловище параллельно полу). Удерживать равновесие 1—2 с, вернуться в и.п.

Дети сами выбирают темп выполнения упражнения.

«Фитбол ногами поднимаем-опускаем»

И.п.: лежа на спине, фитбол зажат между ногами.

Поднять мяч, взять в руки, вернуться в и.п.

Повторить 4—5 раз.

«Крепкий орешек»

И.п.: сидя на полу, «обнимая» мяч руками и ногами — «орешек», голова лежит на мяче.

Выполнять покачивание туловища из стороны в сторону.

Инструктор. Все ребята хороши, потанцуем для души.

Игротанец «Добрый жук»

Под аудиозапись песни «Добрый жук» дети по указанию инструктора выполняют

боковой галоп, подскоки, танцевальные движения, прыжки на мячах.

Инструктор. Ребята, давайте с вами представим, что на планете Веселых мячей пошел дождь.

Креативная гимнастика

Дети выполняют соответствующие движения по команде.

Инструктор. Дождик-дождик, лей веселей.

«Дождик»: дети встают перед мячом и стучат по нему пальцами.

Ручеек наполнился водой, забурлил и побежал.

«Ручеек»: катят мяч двумя руками по кругу.

Дождь прошел и оставил лужи.

«Лужи»: прыгают вокруг своих мячей на двух ногах.

Тучи растаяли, и выглянуло солнышко. Давайте погуляем.

«Солнышко»: идут по кругу, поднав мяч над головой.

Птички обрадовались солнышку, зачирикали и полетели.

«Птички»: сидя на мяче, активно делают маховые движения руками, сохраняя равновесие.

Даже важный аист выглянул из своего гнезда посмотреть, как всем весело вокруг.

«Аист»: разводят руки в стороны, одну ногу ставят на мяч и замирают.

Инструктор. Ребята, а давайте прокатимся на карусели?

Игра малой подвижности «Карусель»

Каждый держится за свой фитбол и за фитбол соседа. Получается замкнутый круг — «карусель».

Инструктор и дети (вместе)

Еле-еле, еле-еле завертелись карусели!

Все начинают двигаться приставным шагом.

А потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом!

Передвигаются быстрее.

Карусельные лошадки скачут, скачут без оглядки!

Стараются выполнить боковой галоп.

Тише, тише, не спешите, карусель остановите!

Переходят на ходьбу.

Инструктор

Дружно все теперь пойдем
И наш мячик унесем.

Дети идут в колонне друг за другом, кладут фитболы на место.

Я думаю, мячам стало намного радостнее. Ребята, нас с вами встречают еще мячи, и они не откажутся провести с нами тренировку.

ОВД с мячами

1 — отбивание резинового мяча от пола и ловля его двумя руками;

2 — бросок пластмассового мяча в корзину;

3 — прокатывание мягкого набивного мяча под дугой двумя руками.

Инструктор. Ребята, посмотрите, наши мячи заскучали, предлагаю их развеселить любимой игрой.

Подвижная музыкальная игра «Планета друзей»

Дети разбиваются на пары (или тройки), у каждой пары по одному мячу. Под музыку дети свободно бегают, прыгают по залу, когда музыка смолкает, приседают лицом к мячу (прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая). Игра повторяется.

Дети (вместе)

Мой веселый, звонкий мяч,

Хлопают в ладоши.

Ты куда помчался вскачь?

Прыгают на месте.

Красный, синий, голубой,

Поочередно поднимают ноги.

Не угнаться за тобой.

Бегут по кругу.

Дыхательное упражнение «Мяч»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены.

1 — поднять руки — вдох носом;

2 — опустить руки, наклониться — на выдохе произнести «мяч».

Инструктор. А вот необычные мячи. На кого они похожи?

Дети отвечают.

Правильно, на ежиков. С их помощью мы проведем веселый массаж.

Игровой логоритмический самомассаж

Дети выполняют движения с массажными мячиками по тексту.

Этот шарик не простой,
Весь колючий — вот такой.
Меж ладошками кладем,
Им ладошки разотрем,
Вверх и вниз катаем,
Свои ручки развиваем.
Ежик колет нам ладошки —
Поиграем с ним немножко.
Ловкими станут пальчики,
Умными — девочки,
мальчики.

Массаж спины и для друзей:
Становитесь в круг скорей!
Раз, два, три, четыре, пять —
Нам пора и отдыхать!

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**Психомышечное расслабление
«Разноцветные мячи»**

Инструктор. Присаживайтесь, ребята, на коврик, я вам

сейчас расскажу одну очень интересную историю...

Жили-были разноцветные мячи. И решили они мир посмотреть и раскрасить его в разные цвета: желтое солнце, синее озеро, красный помидор, зеленое яблоко. Мячи радовали всех вокруг. Так здорово делать что-то приятное для других: дарить улыбки, тепло, делать подарки, помогать кому-то. Очень важно быть добрым, ласковым, щедрым.

Ребята, вот мы и поиграли со всеми мячами. Весело было? Интересно? С какими мячами вам больше всего понравилось играть?

Дети отвечают.

Подходи и выбирай,
Мяч здоровья получай!

Сюрпризный момент: дети получают в подарок мячи. Затем прощаются с инструктором и возвращаются в группу.

Спортивная прогулка «Олимпийская тропа» (в старшей группе)

Ярославцева И.Б.,

*инструктор по физкультуре СП ДО № 2
ГБОУ СОШ № 1316, Москва*

Цель: приобщение детей к олимпийскому движению средствами спортивной прогулки.

Задачи:

- воспитывать интерес к Олимпийским играм;
- расширять представление об истории олимпиад в игровой форме с использованием наглядного материала;
- совершенствовать двигательные навыки в командных соревнованиях и развивать физические качества: скорость,

ловкость, меткость, выносливость;

- развивать положительное эмоциональное отношение к занятиям физкультурой в процессе игрового общения со сказочным персонажем.

Оборудование: клюшки, шайбы, стартовые палочки-«факелы», стойки, санки, белые флажки с олимпийской символикой (перечисленного по 2 шт.), костюм снеговика, лыжи с палками, спортивные медали, свисток,

олимпийский флаг (со стойкой), стойки с табличками «Старт», «Финиш», «Остановка Олимпийская», «Спортивные загадки», «Зимние соревнования»; картинки с изображением видов Греции, олимпийского флага и огня, современных Олимпийских игр (открытие, закрытие, олимпийские объекты в Сочи, талисманы зимней Олимпиады 2014 г.: Белый Мишка, Зайка, Леопард), флажки (голубой, черный, красный, желтый, зеленый), картинки-пиктограммы с изображением представителей разных видов спорта (хоккей, фигурное катание, конькобежный спорт, прыжки с трамплина, бег на лыжах, биатлон, фристайл, санный спорт и др.), игрушки Белый Мишка, Зайка, Леопард; мишень (скрепленные «олимпийские кольца»).

Предварительная работа:

- ознакомить детей, используя дидактический материал, с историей Олимпийских игр (чтение литературы, рассматривание иллюстраций и фотографий), с разными зимними видами спорта;
- изготовить эмблемы для команд.

* * *

Дети играют на своем участке детского сада. Неожиданно появляется Снеговик на лыжах.

Снеговик

Здравствуйте, ребята!
Я снеговик-спортсмен,

Знаменитый чемпион
И рекордсмен.

Дети здороваются со Снеговиком.

Тому, кто любит
Физкультурой заниматься,
Я предлагаю прогуляться!
Согласны?

Дети. Да!

Снеговик. Тогда нам в путь
скорей пора!

Дети идут за Снеговиком.

Вот перед нами олимпийская тропа! *(Показывает на олимпийский флаг.)* Вы трудности преодолевать готовы?

Дети. Да!

Снеговик. Отлично!

Тогда с физической
разминки начнем
И к олимпийскому старту
дружно пойдём.

(Снимает лыжи.)

**Физкультурная разминка
«Делай быстро»**

Дети выполняют игровые действия по команде.

«Снег» — идут друг за другом по кругу «след в след», высоко поднимая ноги.

«Лед» — передвигаются друг за другом по кругу «скользящим» шагом.

«Мороз» — прыгают на месте, «согреваясь».

«Вьюга» — приседают на корточки, «прячась от вьюги».

Снеговик 3—4 раза повторяет игровые задания, постепенно ускоряя темп их выполнения.

Снеговик

Молодцы, ребята!
Весело упражнялись,
Хорошо размялись!

А теперь приглашаю команды к старту!

Дети делятся на две команды и подходят к старту.

Ждет всех нас олимпийская тропа!

Все *(хором)*. Спортивная прогулка начинается!

Снеговик свистит в свисток. Дети идут за Снеговиком.

Остановка «Олимпийская»

Снеговик. Вот первая остановка — «Олимпийская»!

Дети подходят к дереву, на котором висят карточки с текстами-вопросами об Олимпиаде.

Игровое задание «Вопрос — ответ»

Снеговик читает детям вопрос. Если ответ правильный, Снеговик переворачивает карточку изображением вверх. Побеждает команда, которая даст большее количество правильных ответов.

Вопросы об Олимпиаде:

1. Где состоялись первые Олимпийские игры? *(В Древней Греции.)*

2. Как часто проводятся современные Олимпийские игры? *(Один раз в четыре года.)*

3. Как выглядит олимпийский флаг? *(На белом флаге изображены пять разноцветных колец: голубое, черное, красное, желтое, зеленое, обозначающих разные континенты.)*

4. Как олимпийский огонь попадает на Олимпиаду? *(Олимпийский огонь зажигают в Греции, на родине Олимпийских игр, а далее спортсмены или известные люди несут его к месту проведения Игр.)*

5. Как проходит церемония открытия Олимпийских игр? *(Обязательные мероприятия: приветствие спортсменов и зрителей, парад участников, олимпийский гимн, вынос олимпийского флага, зажжение олимпийского огня, клятва, которую дают спортсмены и судьи.)*

6. Как проходит церемония закрытия Олимпийских игр? *(Победителей награждают медалями.)*

7. Где проходила зимняя Олимпиада 2014 года? *(В городе Сочи.)*

8. Какие звери были символами зимней Олимпиады в Сочи в 2014 году? *(Белый Мишка, Зайка и Леопард.)*

Снеговик. Молодцы, ребята!

На все вопросы правильно отвечали,

Про Олимпиаду много нового узнали.

Физкульт-...



Дети. Ура! Ура! Ура!

Снеговик

Спортивная прогулка
продолжается,

И снова ждет нас...

Дети. Олимпийская тропа!

Дети идут за Снеговиком.

Остановка «Спортивные загадки»

Снеговик. Вот вторая остановка — «Спортивные загадки».

Дети подходят к веранде и садятся на скамейки.

Игра «Кто скорее назовет»

Снеговик показывает детям картинки-пиктограммы, на ко-

торых изображены представители разных зимних видов спорта. Побеждает команда, которая даст большее количество правильных ответов.

Игра «Спортивные фигуры»

Дети двух команд поочередно замирают в разных позах, изображая спортсменов. Если дети из другой команды правильно называют зимний вид спорта, который им представлен, спортивные фигуры «оживают». Побеждает команда, которая даст большее количество правильных ответов.

Снеговик. Наша прогулка...
Дети. ...продолжается!

Снеговик. На спортивную площадку все строим...

Дети. ...отправляемся!

Дети идут за Снеговиком на спортивную площадку.

Остановка «Зимние соревнования»

Снеговик. Команды готовы?
Дети. Да!

Снеговик. Тогда нам зимние соревнования начинать пора!

Эстафета «Кто быстрее передаст олимпийский огонь»

Дети строятся в две шеренги и передают участникам своей команды «факел с олимпийским огнем» — стартовые палочки.

Эстафета «Хоккеисты»

Каждый участник по очереди ведет клюшкой шайбу до конуса

с олимпийским флагом, обводит его, возвращается к команде и передает клюшку следующему ребенку.

Эстафета «Попади снежком в олимпийские кольца»

Каждый участник по очереди кидает снежок в «олимпийские кольца». Побеждает команда, у которой будет больше попаданий.

Эстафета «Кто быстрее привезет санки»

На санки по очереди сажают игрушки: Белого Мишку, Зайку и Леопарда. Каждый участник по очереди везет санки до конуса, обходит его, возвращается к команде и передает санки следующему ребенку.





Игра «Олимпийские кольца»

Дети встают в пять кругов — «пять олимпийских колец» — вокруг пяти разноцветных флажков (зеленый, синий, черный, красный, желтый), которые держат ведущие: Снеговик и его помощники (дети).

По свистку дети расходятся в разные стороны и свободно двигаются по площадке. По второму свистку снова встают в пять кругов вокруг пяти разноцветных флажков. Ведущие меняются. Игра повторяется 2—3 раза.

Снеговик. Физкульт-...
Дети. Ура! Ура! Ура!

Снеговик

Нам зимние соревнования
Завершать пора!
Сегодня дружба победила!
И это неспроста,
Ведь вы же все спортсмены!

Физкульт-...

Дети. Ура! Ура! Ура!
Снеговик. Вот — финиш!
Все (*хором*). До скорой
встречи, олимпийская тропа!

Снеговик
Еще не раз мы будем
возвращаться,
Чтоб спортом дружно...

Дети
...заниматься!

Снеговик. Физкульт-...
Дети. Ура! Ура! Ура!

Снеговик встает на лыжи и провожает детей на участок.

Творческое домашнее задание

Снеговик предлагает детям нарисовать то, что им особенно запомнилось и понравилось на спортивной прогулке.

Праздник в бассейне для детей и родителей (в подготовительной к школе группе)

Божко Н.Л.,

*инструктор по физкультуре МАДОУ д/с № 263,
Калининский р-н го г. Уфы, Республика Башкортостан*

Цель: создание условий для повышения компетенции родителей в технике плавания.

Задачи:

- пропагандировать ЗОЖ;
- способствовать приобщению семьи к физкультуре и спорту;
- закреплять ранее приобретенные навыки плавания на груди;
- развивать силу, выносливость, ловкость, смелость, уверенность в себе;
- воспитывать стремление к взаимовыручке, чувство товарищества;
- способствовать гармонизации детско-родительских отношений в процессе совместных занятий физкультурой.

Оборудование: обручи (4 шт.), шары красного, зеленого, синего, желтого цвета (по 8 штук), плавающие корзины красного, зеленого, синего, желтого цвета; камушки, шест, грамоты, свисток, секундомер, сантиметровая лента, аудиоаппаратура, аудиозаписи: «Вместе весело шагать (муз. В. Шаинского, сл. М. Матусовского), «Чунга-Чанга» (муз. В. Шаинского, сл. Ю. Энтина).

* * *

Семейные команды входят в бассейн, строятся у бортика.

Инструктор

Добро пожаловать, гости дорогие!

Веселья вам да радости желаем,

Давно вас ждем-поджидаем,
И без вас не начинаем!
Пусть веселье не кончается,
Праздник спорта начинается!

1 - й родитель

Если будут вместе родители
и дети,
Лучше будет жить на белом
свете!

1 - й ребенок

Дорогие мамы,
Любим вас всегда мы,
И не сомневайтесь:
Рады видеть вас с нами
и в бассейне
С хорошим настроением!

Инструктор

В воду смело заходите,
Гостям «Здравствуйте!»
скажите.
Не бояться, не стесняться!
Начинаем заниматься!

2 - й ребенок

Зарядка всем полезна,
Зарядка всем нужна,
От лени и болезни
Спасает нас она!

Дети и родители входят в воду.

Разминка «Аквааэробика»

Под песню «Вместе весело шагать» дети и родители выполняют разминку по показу инструктора.

Инструктор. Вот они какие, наши спортивные семьи! На старте семейные команды. Представьтесь, пожалуйста.

Родители и дети называют свои команды.

Команды-соперники, поприветствуйте друг друга громкими аплодисментами. Представляю вам сегодняшнее жюри. (*Представляет членов жюри.*)

Вижу я, никто не болен,
Каждый весел и здоров,
К соревнованиям готов?
Команды (*вместе*). Да!

Эстафета «Водолазы»

Родители с детьми стоят возле бортиков, по свистку собирают на скорость камушки, разбросанные на дне бассейна. Побеждает команда, собравшая больше камушков.

Инструктор

Ждет вас трудная задача,
Дружно все считайте,
Время засекайте.

Эстафета «Поплавок»

Дети выполняют упражнение «Поплавок», родители хором считают, сколько секунд их ребенок проведет под водой. Счет, на который ребенок встанет из воды, объявляется жюри.

Эстафета

«Сосчитай от 1 до 10»

По свистку родитель присаживается перед ребенком, под водой вытянув руки вперед, и показывает на пальцах любое число. Ребенок опускается под воду с открытыми глазами, считает, сколько пальцев показал роди-

тель. По свистку родитель прячет руки за спину, ребенок встает из воды и объявляет число.

Инструктор

Сейчас проверим

в упражнении

Ваши навыки, умения.

Дружно стройтесь в два ряда,

Начинать отбор пора!

Эстафета

«Прыжок с колен»

Родители строятся в глубокой части бассейна у короткого бортика, присаживаются на корточки. Дети встают на колени родителям, готовятся к прыжку. По свистку родители резко выпрямляются, дети выпрыгивают на дальность. Жюри определяет, кто прыгнул дальше.

Инструктор

Будем все соревноваться,

В плавание на дальность
состязаться!



Эстафета

«Корабль и баржа»

Родители строятся в глубокой части бассейна, дети стоят спиной к бортику, взявшись за руки родителей. По свистку родители тянут детей вперед, дети плывут: лицо — в воде, ноги двигаются как при плавании стилем «кроль». Побеждает команда, приплывшая к финишу первой.

Инструктор

А сейчас посмотрим с вами,
Кто быстрее справится
с шарами?

Эстафета

«Забрось шар в обруч»

В глубокой части бассейна на воде закреплены четыре плавающих обруча. Команды строятся за 2—2,5 м от обручей. Родители держат корзину с шарами, дети по сигналу забрасывают их в обруч. Побеждает команда, забросившая большее количество мячей.

Эстафета

«Собери шары в корзину»

Каждый ребенок держит корзину определенного цвета. По свистку родители собирают по одному шарiku того же цвета в свою корзину. Побеждает команда, быстрее заполнившая ее.

Инструктор

Вместе дружно мы живем,
И танцуем, и поем.
Друг за друга мы горой,
На пути у нас не стой!



Эстафета «Перетягивание шеста»

Команды соревнуются в перетягивании шеста.

Инструктор. Пока жюри подводит итоги соревнований, приглашаю взрослых и детей поиграть.

Игра «Ровным кругом друг за другом»

Участники встают в круг. По команде инструктора выполняют движения названного животного или птицы: цапли, лягушки, рыбы, краба, пингвина, дельфина, рака.

Инструктор

Пусть веселье не кончается,
Праздник спорта продолжается!

Под песню «Чунга-Чанга» дети и родители танцуют общий танец

по показу инструктора. Затем выходят из воды.

Жюри объявляет итоги.

Самый приятный момент для всех — награждение. (*Вручает грамоты.*) Поблагодарим громкими аплодисментами родителей, детей, болельщиков. Мы весело и с пользой для здоровья провели семейный физкультурно-оздоровительный праздник на воде! Всем спасибо! Силу, ловкость показали и несколько не устали!

Под песню «Вместе весело шагать» дети и взрослые выходят из бассейна.

Литература

Лысова В.Я., Яковлева Т.С., Зацепина М.С. и др. Спортивные праздники и развлечения. М., 2001.

Городское спортивное мероприятие «На приз Деда Мороза»

Зотова Т.Л.,

старший воспитатель, руководитель городского методического объединения «Школа безопасности»;

Маркова Т.Г.,

*инструктор по физкультуре МБДОУ ЦРР — д/с № 57
«Соловушка», г. Альметьевск, Республика Татарстан*

Цель: привлечение педагогов, студентов, родителей, детей дошкольного и младшего школьного возраста к сотрудничеству, направленному на формирование основ безопасности жизнедеятельности и ЗОЖ.

Задачи:

- формировать представление об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих;
- совершенствовать умение предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении;
- развивать равновесие при выполнении упражнений, ловкость, общую выносливость, чувство единства и сплоченности;
- тренировать дыхательную мускулатуру;
- воспитывать культурного участника дорожного движения.

Оборудование: большие пирамиды, скамейки, резиновые мячи, скакалки, жезлы, рули, корзины, футбольные, баскетбольные, во-

лейбольные мячи, туннели, самоклеющиеся линии-ориентиры «старт» (перечисленного по 2 шт.), стойки с названием команд, письмо от Деда Мороза, комплект дорожных знаков, карточки формата А4 с буквами (12 шт.), стойки (10 шт.), цветные пластмассовые шарики (20 шт.), сладкие призы, грамоты, аудиоаппаратура, аудиозаписи: «Спортивный марш» (муз. И. Дунаевского, сл. В. Лебедева-Кумача), фонограмма «В лесу родилась елочка» (муз. Л. Бекмана, сл. Р. Кудашевой).

Демонстрационный материал: выставка плакатов по темам «Безопасность на дорогах зимой», «Сочи-2014».

* * *

Под фонограмму «Спортивного марша» участники соревнований — учителя, воспитатели, дошкольники, школьники, родители, студенты — входят в спортивный зал, проходят круг, приветствуя друг друга, гостей и членов жюри, занимают места

около стоек с названием своей команды.

Ведущий. На месте стой, раз, два! Здравствуйте, участники спортивных состязаний «На приз Деда Мороза»! Мы рады приветствовать вас в нашем спортивном зале. Вас ждут интересные игры, познавательные задания, эстафеты, сюрпризы и музыкальные паузы. Ваша задача: подумать и суметь выполнить все по правилам безопасного поведения на дорогах, а дорога наша — до Сочи, где в этом году прошли XXII зимние Олимпийские игры. Но что за праздник без Деда Мороза? Давайте дружно его позовем: Дед Мороз!

Все (*хором*). Дед Мороз! Дед Мороз! Дед Мороз!

Под музыку входит Снегурочка.

Снегурочка

Здравствуйте, мои друзья!
К вам пришла сегодня я.
С вами буду состязаться —
Дед Мороза дожидаться.
Обещал он подойти
И подарки принести!
Со мною вы, друзья, знакомы,
Хочу узнать о вас и я.
Свое приветствие скажите —
Команду громко назовите.

Команды произносят названия и приветствия.

Ведущий

Кто присутствует здесь, в зале?
Кто считает строго баллы?

Ну, конечно же, они —
Наше строгое жюри.

(*Представляет членов жюри.*)

Снегурочка

Дед Мороз письмо мне дал,
Очень твердо он сказал:
«Чтоб до Сочи нам

добратся,

Нужно сильно постараться.

И еще не растеряться,

На вопросы отвечать,

Но друг другу не мешать!»

Что ж, команды все готовы?

Разминку можно начинать,

По порядку отвечать!

Разминка

Каждой команде по очереди задаются вопросы трех уровней сложности. Оценивается четкий ответ.

Вопросы 1 уровня сложности

Для учителей: Какой формы предупреждающие знаки? (*Треугольной.*)

Для воспитателей: Какой формы запрещающие знаки? (*Круглой.*)

Для дошкольников: Сколько основных сигналов у транспортного светофора? (*Три.*)

Для школьников: Какого сигнала нет у пешеходного светофора? (*Желтого.*)

Для родителей: Гараж для воздушного транспорта называется ... (*ангар*).

Для студентов: Место ожидания городского общественного транспорта называется ... (*остановка*).

Вопросы 2 уровня сложности
Для учителей: На чем ехал Емеля к царю во дворец? (На печке.)

Для воспитателей: Какой подарок сделали родители дяди Федора почтальону Печкину? (Велосипед.)

Для дошкольников: На чем летал старик Хоттабыч? (На ковре-самолете.)

Для школьников: Во что добрая фея превратила для Золушки тыкву? (В карету.)

Для родителей: Личный транспорт Бабы Яги — ... (ступа).

Для студентов: Любимый вид транспорта кота Леопольда — ... (велосипед).

Вопросы 3 уровня сложности
Отвечают по очереди учителя и воспитатели: О чем мечтает инспектор ДПС, находясь на службе? (Чтоб не было ДТП; о выходном дне; о большой зарплате и т.п.)

Отвечают по очереди родители и студенты: О чем мечтает водитель, находясь в дороге за рулем? (Благополучно доехать до дома; чтоб не было инспекторов ДПС на пути; о снижении цен на бензин; чтоб все соблюдали ПДД; о хороших дорогах и т.п.)

Для дошкольников: Без чего не поедет автомобиль? (Без топлива, без колес.)

Для школьников: Какое колесо не крутится, когда машина едет? (Запасное.)

В е д у щ и й

Мы думали день,

Мы думали ночь,
Как сочинским Играм
Могли бы помочь.
И поняли мы, что, конечно,
нам надо
Провести дорожную
олимпиаду.

Приглашается на дорожную эстафету сильный пол, две команды: родители и студенты.

Быстро транспорт мы меняем,
Никого не забываем,
На дороге не теряем
И друг другу помогаем.

Эстафета **«Дорожное лото»** (для родителей и студентов)

Участники команд садятся на гимнастические скамейки в затылок друг другу на расстоянии вытянутой руки и передают через голову мяч сидящему сзади игроку. Последний участник бежит с мячом к началу скамейки и передает мяч между ног — в это время все игроки встают, прокатывая мяч по скамейке и т.д. Эстафета продолжается до тех пор, пока игроки не окажутся на своих местах, т.е. капитан команды не окажется первым.

Оценивается количество падений мяча и скорость выполнения задания.

Снегурочка

Детвора, скорей вставай,
Быстро «змейку» прошагай.
Ну а лучше — пробегите,
Знак дорожный принесите.

Знаки все мы соберем,
С собой в дорогу их возьмем.

Эстафета
«Змейка из дорожных
знаков»

(для школьников
и дошкольников)

Воспитатели и учителя встают в шеренгу по одному и делают для дошкольников «ворота», положив друг другу руки на плечо; для школьников делают «ворота» родители и студенты.

Каждый участник должен пробежать «змейкой» между вставшими в ряд воспитателями и учителями (дошкольник) или родителями и студентами (школьник), выбрать нужную группу дорожных знаков и по прямой вернуться в команду, передав эстафету следующему.

Оценивается скорость, точность выполнения.

В е д у щ и й

Дед Мороз прислал загадку:
«Кто быстрее соберет,
Составит слово и прочтет».
Педагоги, выходите,
В этом нам вы помогите.
Друг за другом вы вставайте,
Эстафету начитайте.

Эстафета
«Собери — составь —
прочи»

(для учителей
и воспитателей)

Участники по очереди выполняют прыжки со скакалкой с продвижением вперед до объек-

та, берут одну карточку с буквой и возвращаются к команде. Когда все игроки вернутся, команда составляет заданное слово и громко читает его.

Оценивается скорость, правильность составленного слова.

Музыкальная
пауза

Ведущий и Снегурочка показывают несколько несложных танцевальных движений и организуют общий танец со зрителями и участниками.

С н е г у р о ч к а

Насколько вы внимательны,
Друг друга уважаете,
Терпимы и добры,
Узнаем из игры.

Эстафета
«Безопасность на дороге»
(для родителей
и студентов)

На линии старта первый игрок берет удобным способом 3 мяча (футбольный, волейбольный и баскетбольный). По сигналу бежит с ними до поворотного флажка и складывает мячи возле него. Возвращается назад. Следующий участник бежит до мячей, поднимает их, возвращается с ними к команде и, не добегаая 1 м, кладет их на пол. Эстафету начинает следующий участник и т.д.

Оценивается количество падений мячей, скорость и точность выполнения задания.

В е д у щ и й

Есть наземный, есть
надземный,
Ну а лучше всех —
подземный.

Ребята, быстро выходите,
Свои знания проявите.
По туннелю вы пройдите,
Светофор свой отыщите
И в команду принесите.

Эстафета «Туннель»
(для дошкольников
и школьников)

Командам дается задание собрать из цветных пластмассовых шариков транспортный или пешеходный светофор. Каждый участник по очереди добегают до туннеля, проползает его на четвереньках, бежит до корзины с шариками, выбирает нужный для своей команды цвет шара, возвращается и выкладывает светофор.

Примечание. Школьники два раза собирают транспортный светофор: красный — желтый — зеленый; дошкольники — три раза пешеходный светофор: красный — зеленый. Шарик выкладывать последовательно, начиная с красного.

Оценивается точность и скорость выполнения задания.

С н е г у р о ч к а

Маршрутку нужно нам
поймать,
Всех пассажиров отвезти,
А может быть, подбросить,
А может, подвезти.

Эстафета

«Перевези пассажиров»
(для учителей
и воспитателей)

Капитан команды в роли водителя «собирает пассажиров»: первый игрок кладет руки ему на плечи, вместе они движутся до первой фишки-ориентира, оббегают ее, возвращаются к команде. Второй игрок кладет руки на плечи первому — все вместе они движутся до второй фишки, оббегают ее, возвращаются к команде и т.д., пока не соберутся и не переправятся до пятой фишки-ориентира все пять «пассажиров».

Примечание. Другие «пассажиры» не имеют права отцепляться и разрывать строй, все должны оказаться у последней фишки-ориентира вместе с водителем-капитаном.

Оценивается скорость и точность выполнения задания.

Музыкальная пауза

Выступление воспитанников ДОО.

В е д у щ и й. Догадайтесь, о чем эта загадка?

Разной формы, в разном цвете,
Как солдатики стоят.
И о правилах дороги
Нам все четко говорят.
(*Дорожные знаки.*)

Эстафета

«По диагонали»

(для воспитателей, учителей,
родителей и студентов)

Команды по шесть человек
выстраиваются по диагонали от

углов зала к центру и рассчитываются на первый — шестой. В центре зала лежит комплект дорожных знаков. По команде игроки бегут к нему, берут определенный знак и возвращаются на место. Порядок стартов:

1. четвертые — запрещающие знаки;
 2. шестые — знаки приоритета;
 3. вторые — предупреждающие;
 4. третьи — предписывающие;
 5. первые — знаки сервиса;
 6. пятые — информационные.
- Оценивается точность и правильность выполнения задания.

Снегурочка

Все профессии важны,
Все профессии нужны.
Знаем точно мы, друзья,
Без патрульной службы
Нам никак нельзя.

Эстафета

**«Дорожно-патрульная
служба и водитель»**
(для дошкольников
и школьников)

Первый участник команды с рулем в руках добежит до ориентира, меняет руль на жезл, возвращается в команду, передает жезл следующему игроку и т.д., пока первый игрок не окажется впереди.

Оценивается скорость и точность выполнения задания.

Ведущий

Все живыми добрались,
И без травм мы обошлись.

Всем спасибо за внимание,
За задор, за звонкий смех,
За огонь соревнования,
Обеспечивший успех.

Пока жюри считает баллы,
подводит результат, давайте еще
раз позовем все вместе Деда
Мороза.

Все (*хором*). Дед Мороз! Дед
Мороз! Дед Мороз!

Под музыку входит Дед Мороз.

Дед Мороз

Под Новый год мы чуда ждем,
И вот мечты сбываются,
И снова верные друзья
На празднике встречаются.
Минуты счастья пусть в часы
И годы превращаются,
Пусть радость входит
в каждый дом
И праздник не кончается!
Эй, спортивный мой народ,
Становись-ка в хоровод!

Хороводная игра

«Дед Мороз — паровоз»

Все участники водят хоровод
и исполняют песню «В лесу
родилась елочка».

Дед Мороз

Видел все по Интернету
Как играли вы, друзья,
И скажу вам честно-честно:
Было все это не зря.
Победителей всегда
Ждут награды, похвала.
А от Дедушки Мороза —
Еще сладости всегда.

(Раздает сладости.)

Снегурочка	Дед Мороз
Пора жюри сказать нам	В новом году вам желаем
слово	успеха!
И победителей назвать:	Побольше веселого, звонкого
Кто самый смелый, умный,	смеха!
ловкий,	Всем спасибо за внимание,
На Олимпийских играх будет	Говорим вам
выступать?	«До свидания!»
Жюри объявляет итоги, победи-	Участники фотографируются на
телей награждают грамотами.	память.

.....

Издательство «ТЦ Сфера» представляет книги по физическому развитию дошкольников



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.



СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ В ДЕТСКОМ САДУ

Автор — Харченко Т.Е.

Материал книги представляет собой сценарии спортивных праздников и развлечений, подвижных игр, КВНов и викторин для детей 3—7 лет. Все мероприятия разделены по временам года — зимние праздники и развлечения, весенние, летние и осенние. Представлены также и праздники различной тематики для любого времени года. В основе пособия — опыт успешной реализации на практике образовательной области «Физическое развитие».

С продукцией издательства «ТЦ СФЕРА»

можно ознакомиться и приобрести:

- на сайтах www.tc-sfera.ru, www.apcards.ru, www.sfera-podpiska.ru;
- в издательстве по адресу: Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3, тел./факс: (495) 656-72-05, 656-75-05.

Взаимодействие педагога, родителей и детей при организации подвижных игр

Смирнова Т.В.,

преподаватель ГОАУ СПО ЯО «Рыбинский педагогический колледж»;

Щербак А.П.,

зав. кафедрой физического воспитания и спортивной тренировки филиала ФГБОУ ВПО ЯГПУ им. К.Д. Ушинского в г. Рыбинске, г. Рыбинск Ярославской обл.

В соответствии с ФГОС ДО, один из основных принципов дошкольного образования — сотрудничество ДОО с семьей. В рамках сотрудничества, безусловно, решается много задач физического развития детей. Вашему вниманию предлагается пример того, как можно организовать взаимодействие инструктора по физкультуре, родителей и детей в подвижных играх.

Цель: ознакомление детей и родителей с новыми подвижными играми и организация взаимодействия семьи с педагогом.

Задачи для родителей:

- демонстрировать правильное выполнение действий в подвижных играх;
- привлекать, удерживать и направлять внимание детей на соблюдение правил игры;
- оказывать детям помощь в проявлении активных действий.

Задачи для детей:

- запоминать новые подвижные игры;
- демонстрировать правильное выполнение знакомых движений и знание считалок в новых условиях;
- оценивать результаты игр и игровых упражнений;
- подчиняться правилам поведения в большой группе знакомых и незнакомых людей;
- сотрудничать со взрослыми при обсуждении вопросов и выполнении заданий.

* * *

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети и родители входят в зал и строятся в две шеренги — дети впереди, родители за ними.

Запрещенное движение

Ведущий показывает и просит участников запомнить дви-

жение, которое нельзя повторять. Затем называет или показывает любые движения — участники повторяют их, пропуская «запрещенное движение». Тот, кто ошибается, делает шаг вперед. Игра продолжается.

Так и этак

Игроки делятся на две команды (взрослые и дети), затем разбиваются на пары и встают в общий круг. Игроки выполняют ОРУ за водящим, если он дает команду «Так!». При команде «Этак!» игроки должны придумать похожее упражнение. Упражнения повторяются 4—5 раз. По свистку водящие меняются по часовой стрелке.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Подвижные игры

Охотники и утки

Игроки делятся на две команды. По сигналу «Утки!» первая команда перебегает от одной выделенной площадки к другой, по сигналу «Охотники!» вторая старается попасть мячиком по ногам «уток» — «подстрелить». Нельзя заступать за черту и выбегать из площадки. Затем участники меняются ролями. Игра повторяется. Побеждает команда, «подстрелившая» больше «уток».

Два Мороза

Выбираются два водящих (родитель со своим ребенком). На

противоположных сторонах площадки отмечаются два «города». Участники игры, разделившись на две команды, располагаются в своем «городе». В центре площадки встают водящие — братья Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос.

Они обращаются к играющим со словами:

Мы два брата молодые,
Два Мороза удалые:
Я — Мороз Красный Нос,
Я — Мороз Синий Нос.
Кто из вас решится
В путь-дороженьку
пуститься?

Участники в «городах» хором отвечают:

Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз.

И начинают перебегать из одного «города» в другой. Морозы стараются поймать перебежчиков. Сначала перебегают родители, затем дети. «Замороженным» считается тот, кого Морозы осалили. Он остается на месте, где был пойман, и должен, раскинув руки, преграждать путь играющим при следующих пробежках. «Разморозить» участника можно прикосновением (детей), пролезанием под ногами (родителей). Когда замороженных станет так много, что перебегать будет трудно, игра прекращается.

Побеждают те, кто не заморозился. Водящие меняются, игра повторяется.

Игровое задание «Кто знает больше считалок»

Участники делятся на две команды. Им предлагается вспомнить считалки для подвижных игр и произнести их по очереди. Разрешается использовать русские народные и современные считалки.

Мяч на поле

Участники делятся на команды родителей и детей. По центру зала натянута волейбольная сетка, на которую наброшена ткань, скрывающая участников команды соперника. По свистку родители начинают перебрасывать мячи через сетку, а дети ловить и прокатывать прилетевшие мячи под сеткой. Подсчет очков ведется детьми, родители не дают мячам вылететь с поля. Игра заканчивается на двойной свисток. Выигрывает команда, у которой будет меньше мячей на поле.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Игры-эстафеты

Дети и родители делятся на две команды.

Кенгуру

Родители берут детей на руки, бегут до ориентира, возвращаются к команде и передают эстафету следующей паре: родитель — ребенок. Детей можно нести на спине.

Мостик, пенек

Родители выстраивают «живую полосу препятствий»: ста-



новятся на высокие четвереньки — «мостик» или на локти и колени — «пенек». Дети ползают под «мостиками» и перепрыгивают «пеньки», бегом возвращаются обратно. Перепрыгивать и подлезать можно с опорой на руки.

Подвижная игра «Найди и промолчи»

Игрокам предлагается найти в зале предмет: родителям — кубик; детям — игрушку. Кто находит предмет, садится на скамейку. Выигрывает команда, все участники которой быстрее найдут его. Нельзя подсматривать, куда прячется предмет, или подсказывать его местонахождение другим игрокам. Искать предмет можно только в ходьбе.

Родители и дети строятся в две шеренги, инструктор подводит итог занятия, хвалит всех участников.

Интегрированное занятие физкультурно-экологической направленности «Мир вокруг нас» (в подготовительной к школе группе)

Суслина Т.П.,

*инструктор по физкультуре МАДОУ д/с № 21 «Росинка»,
г.о г. Кумертау, Республика Башкортостан*

Цель: формирование у детей интереса к занятиям физической культурой и познавательного интереса к явлениям окружающего мира.

Задачи:

- организовывать поисковую деятельность;
- закреплять упражнения в равновесии, ползании на животе и на коленях, ходьбе по канату, перешагивании через предметы;
- развивать воображение и фантазию, используя сюжетные представления, всевозможные перевоплощения и подражания;
- развивать мелкую моторику, умения делать массаж, регулировать мышечный тонус;
- учить выполнять движения легко и красиво;
- воспитывать чувство товарищества, устойчивый интерес к занятиям физкультурой, ЗОЖ.

Оборудование: пластиковые бутылочки с песком (по количеству детей), гимнастические скамейки, канат, веревка, дорож-

ка, одежда жителя пустыни, туннель (1 шт.), набивные мячи (6 шт.), макет солнышка, игрушки «Капитошка», аудиоаппаратура, аудиозаписи: фонограмма для танца летка-енка, «Утро» (из балета «Пер Гюнт», муз. Э. Грига), музыка барабанная, для релаксации (по выбору инструктора).

* * *

Дети входят в зал и строятся в шеренгу около бутылочек с песком, расставленных в ряд через 0,5 м.

Инструктор

Добрый день, милашки дети!
Интересного на свете
Очень много есть у нас.
Вот вам маленький рассказ.
В нашем зале камень есть,
Две стрелы на камне здесь,
Если влево мы пойдем,
То в пустыню попадем.
А мы знаем наперед,
Что в пустыне солнце жжет.
Если вправо мы пойдем,
В царство глины попадем.

А там жестко, скользко, тряско,
Находиться там опасно.
Перед нами два пути,
По какому же идти? [1, с. 114]

Дети. Налево.

Инструктор

Но сначала подготовка,
Небольшая тренировка.

Массаж тела

Дети выполняют движения по тексту.

Инструктор

За массаж вы принимаетесь,
 Попрошу вас, постарайтесь.
 Все массируем ладошки,
 Ушки, голову немножко
 Мы погладим, разотрем.
 Руки, ноги мы потрем
 И свободно все вздохнем.

Хватит всем нам

разминаться,

Пора в путь уж отправляться.
 А теперь представьте сами:
 Не с пустыми же руками
 Мы в пустыню все пойдем,
 Может, что-нибудь возьмем?

Дети

Не забудем мы про это:
 Наша вся земля, планета,
 Из частичек состоит.
 Мы возьмем их, может быть?

Инструктор

Мы бутылочки берем,
 В них песок мы понесем.
 А с песочком упражненье
 Делать — просто
 наслаждение.

Фитнесс-танец с бутылочками с песком

[6, с. 10]

1. И.п.: сидя на скамейке, бутылочка в руках.

1—16 — поочередно выставлять вперед ноги на пятку, одновременно вытягивая вперед руки.

2. И.п.: сидя на скамейке, бутылочка на полу, ноги на бутылочке.

1—16 — по бутылочке выполнять ногами скользящие движения врозь — вместе.

3. И.п.: то же.

1—16 — перекачивать бутылочку стопой с пятки на носок.

4. Идти по бутылочкам с песком приставными шагами.

5. И.п. — о.с., бутылочка около груди.

1—16 — повороты вокруг себя вправо-влево.

6. И.п.: то же.

1—16 — поочередно отводить ноги на носок в сторону с отведением рук в противоположную сторону.

7. И.п.: стоя в колонне, бутылочка в поднятых руках.

1—16 — ходьба с высоким подниманием коленей, опускать бутылочку к поднятому колену.

8. Идти приставным шагом по кругу (бутылочка за головой).

9. И.п.: стоя, ноги врозь, бутылочка за головой.

1—16 — повороты туловища вправо-влево.

10. И.п. — о.с., бутылочка в опущенных руках.

1—4 — четыре шага в круг, бутылочку поднять;

5—8 — четыре шага назад, бутылочку опустить.

Повторить 2 раза.

11. И.п.: то же.

Выполнить четыре подхода по четыре приседания с подниманием бутылочки над головой.

12. И.п.: сидя на полу, бутылочка перед грудью.

Продвигаться на ягодицах вперед.

13. И.п. — о.с., бутылочка в опущенных руках.

1—16 — подскоки с продвижением вперед, руки поочередно отводить вправо, влево.

14. И.п. — о.с., бутылочка за головой.

1—16 — бег с захлестом голени.

15. И.п. — о.с., бутылочка в опущенных руках.

1—16 — ходьба на восстановлении дыхания с подниманием бутылочки над головой.

Инструктор

Было весело в пути.

Дети

До пустыни мы дошли.

Инструктор

Море целое песка...

Дети

Ни животных, ни ростка.

Инструктор

Бури часто здесь бывают,
Их песчаными называют.

Игра «Песчаная буря»

[7, с. 33]

Дети встают в круг.

Инструктор. Песчаные бури бывают в пустынях. Это мелкая песчаная пыль, которую поднимает сильный ветер. Сначала на горизонте появляется маленькое темное облако. Оно быстро увеличивается, закрывает голубое небо. Вот налетел первый порыв жаркого колючего ветра. Через минуту меркнет день.

Ведущий начинает игру. Остановившись перед кем-либо из круга, медленно встряхивает бутылочку с песком. Ребенок, перед которым остановился ведущий, повторяет его движения. Ведущий идет дальше по кругу и предлагает каждому участнику, перед которым он остановился, сделать то же самое. Постепенно шум песка усиливается — слышится приближающаяся буря.

Тучи жгучего песка нещадно секут все живое. В вое и свисте ветра пропадают все другие звуки.

Ведущий начинает двумя руками сильнее вращать бутылочку, продвигаясь по кругу, дети повторяют его движение.

Но вот порывы жаркого колючего ветра становятся тише, тише и тише.

Ведущий начинает медленнее вращать бутылочку, продвигаясь по кругу, дети повторяют его действия. Ведущий останавливается.

Инструктор. Наступила тишина. Представьте себе море пес-

ка. Никаких признаков жизни. Ни одной птицы в воздухе, ни одного животного, ни одного растения.

Бую здесь мы пережили.

Дети

Страх пустыни победили.

Инструктор

Подарки все сюда сложите
(Кладет бутылочки с песком в корзину.)

И немного подождите.

Выходит Житель пустыни,
лицо у него прикрыто платком.

Житель пустыни. Я житель этой пустыни. Посмотрите, как я одет: чтоб песок не попал в нос, рот и глаза, я прикрываю лицо платком.

Я хочу вам показать,
Как мы любим танцевать.
Вы хотите научиться?
Так придется потрудиться.
Ну-ка, дружно в круг вставайте
И за мной все повторяйте.

Житель пустыни и инструктор
проводят общий танец под современную барабанную музыку.

Ух! Устали. Молодцы!
Вы нам подарки принесли.
И от нас подарки есть,
Посмотрите, они здесь.

(В корзиночке передает игрушки
ки «Капитошка».)

Инструктор

Мы с собою их возьмем,
С ними позже поиграем,
Как до дома мы дойдем.

Житель пустыни

Ну а я вас провожу
И дорогу покажу.
Друг за другом стройтесь
дружно,
По дорожке идти нужно.
Неожиданность в пути,
Ждут сюрпризы впереди.

Полоса неожиданностей

Дети проходят по различным
поверхностям:

- колючему массажному коврику;
- поддону с галькой;
- мешку с пищущими игрушками;
- мешку с песком;
- мешку с вязкой глиной;
- поролону;
- роликовому массажеру;
- коврику с нашитыми пуговицами;
- гимнастической палке.

Балансируют на набивном мяче, гимнастическом диске.

Инструктор

Ну вот мы уже и дома.
Хорошо здесь, все знакомо.
Вот и камень на пути,
Просит к глине нас пройти.

ОВД

Выполняются по 2 раза [3, с. 116].

Инструктор

Нужно нам идти направо,
Видите, какая яма?
По мосточку мы пойдем
Эту ямку перейдем.

Дети идут по гимнастической скамейке, руки за головой.

Неожиданно ущелье
Появилось на пути.
Надо очень аккуратно
На животике ползти.

Проползают на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.

На пути туннель в скале...
Не случиться бы беде.
На колени мы встаем,
Туннель быстро проползем.

Ползут на ладонях и коленях через туннель.

Тропа наша стала узкой,
Выше в горы мы идем.
Вот канатную дорожку
Приставным шагом пройдем.

Идут приставным шагом боком, держась за веревку, закрепленную на высоте вытянутой руки.

А вот камни-валуны,
Нужно их нам перейти,
Выше ноги поднимаем,
Через камни мы шагаем.

Идут с высоким подниманием коленей через набивные мячи, руки на поясе.

Пальчиковая гимнастика

Инструктор

Все, пришли, все в круг идите,
«Капитошки» вы берите.

Дети берут игрушки из корзины.

Будем пальцы разминать,
Форму лицам придавать.

Мнут шарик обеими руками.

А теперь мы их подбросим,
Раза три, а может, восемь.
Вот веселье. Это класс!
Никто не уронил из вас?

Подбрасывают игрушки вверх, хлопают в ладоши и ловят двумя руками.

Теперь друг другу побросаем,
«Капитошки» обменяем.
Браво вам, ребята, браво,
Поиграли вы на славу!

Кладут игрушки в корзину.

Массаж «Лепим фигуры из глины»

Инструктор

С вами я еще сыграю.
Главным скульптором я стану,
Ну а вам всем глиной быть,
Фигуры будем мы лепить.
В две колонны вы вставайте,

Дети строятся в две колонны.

Массаж спины все начинайте.
Фигуры чтоб лепить начать,
Надо глину раскатать.

Выполняют ладонями движения по спине партнера вперед-назад.

Будем мять, тянуть, ровнять,

Пощипывают спины, оттягивают кожу, поглаживают.

Гладить, вдавливать, катать.

Кулаками делают вдавливающие круговые движения.

Руки, ноги отделять,

Поглаживают руки и ноги.

Голову формировать.

Делают подушечками пальцев массаж головы круговыми движениями.

А теперь в большой круг
встанем

И игру мы начинаем.

Игровой стретчинг

«Полянка»

[5, с. 35—59]

Дети выполняют движения и фигуры по тексту.

Инструктор. Послушайте сказку, в которую можно играть.

Жил-был лес. Стояли в лесу деревья — зеленые, веселые... Среди них были большие Ели — они макушкой тянулись к небу, а ветками вниз в стороны. Были Дубы — с крепким широким стволом и раскидистой кроной. На опушке леса подрастали маленькие стройные Березки, они тянулись к Солнышку. А чтобы сильный Ветер не сломал березки, вокруг волшебной поляны появились высокие Горы. Березки веточками тянулись к солнышку.

Каждую ночь над деревьями мерцали яркие Звезды. А утром выплывало на небо красное Солнышко. И рассыпало повсюду свои золотые лучики, будило землю. Первый лучик упал на Жаворонка. Встрепенулся Жаворонок и запел свою серебряную песенку. Приветствовали Солнышко Журавли: они вытягивали грациозные шеи, поднимали одну ногу и замирали на месте, потом вставали на другую

ногу. К ним присоединились Страусы: выгибали спины и прятали головы в песок, думали, что их никто не видит.

Приветствуя Солнышко, Павлины распускали красивые хвосты, демонстрируя свое оперение. А однажды на волшебную поляну забрели Верблюды. Они были одногорбые и очень этим гордились, ведь в горбу они носили запасы еды.

Погреть свои панцири под утренними лучами выползали Черепахи. Они замирали на месте и грелись.

Под деревом отдыхала Змея. Она уже приняла солнечные ванны и приготовилась ползти купаться в речку.

На берегу реки сидели Лягушки. Они уже поплескались и подставили животики теплему утреннему солнцу.

В реке плавали Рыбки. Они выпрыгивали из воды и соревновались, кто дольше продержится над поверхностью.

На другом берегу реки навострили ушки дикие Собаки Динго. Они нюхали воздух и радовались новому солнечному дню. Берега реки соединяли красивые высокие Мостики.

Иногда над волшебной поляной пролетал Самолет.

Все на этой поляне были счастливы. Тут и сказочке конец. Кто играл — тот молодец!

Вы глиной хорошею были,
ребята,
Одно удовольствие было
лепить!

Вы гибки, пластичны,
растянуты, ловки.
А скульптором каждый из вас
может быть.

Упражнение на релаксацию

Дети лежат на спине с вытянутыми за головой руками: все тело — позвоночник и мышцы конечностей — расслаблены.

Инструктор

Вы, ребята, молодцы!
Но домой нам не дойти.
День прошел, уж вечереет.
Видно, здесь придется спать.
Чтоб лежать было удобно,
Надо место подыскать.
Отдыхайте и не бойтесь,
Я вас буду охранять.
Разведу костер в сторонке,
Чтоб теплом вас согревать.

Звучит спокойная мелодия.

Вы уснули, и вам снится
Всем один и тот же сон.
Как в пустыне побывали,
По дорогам в горы шли.
Много трудностей встречали,
На намеченном пути.
Все трудились и старались,
Не робели, к цели шли.
Силу, ловкость и здоровье
Вы сегодня обрели.

Горизонтальный пластический балет «Утро в лесу» [2, с. 180]

Звучит композиция Э. Грига
«Утро».

Инструктор. Прошла ночь.
Наступило утро. Предчувствуя
восход солнца и начало дня,
начинает шевелиться трава.

Дети свободно потягивают кистями рук.

Цветы выпрямляют свои стебельки. Поворачивают бутоны навстречу друг другу, влево, затем вправо, влево, затем вправо.

Отводят руки в стороны и, сгибая в локтях, поворачивают вправо-влево.

Растения наливаются упругостью.

Лежа на спине, закидывают голову назад, руки ставят на локти, выгибают позвоночник в верхнем отделе.

Даже маленькие кузнечики пробуют сгибать, разгибать свои ножки — ведь им скоро придется прыгать далеко-далеко.

Из положения сидя, упор руками сзади, поочередно сгибают и разгибают ноги.

Червячки тоже проснулись и разминают свое гибкое тельце.

Поворачивают согнутые в коленях ноги то в одну, то в другую сторону, руки и голову отводя в противоположную сторону.

А вот проснулись любопытные бурундуки, самые шустрые — вылезали из норок и шевелят хвостиками, вытягивая шейки все выше и выше, оглядываясь по сторонам.

Стоя на средних четвереньках, выполняют движения в тазобедренном суставе.

Из-за кустов, шурша листьями, крадутся волчата — будущие охотники.

Ползают на четвереньках в кругу.

Проснулся лес, растения, птицы, звери, вода, земля — все радуются началу нового, мирного дня. Вот к роднику уже полетели птицы.

Выполняют скрестные движения рук перед грудью со взмахом кистей (8 с).

С ветки на ветку запрыгали белки.

Щелкают пальцами обеих рук.

Поскакали на водопой лоси.

Похлопывают ладонями по бедрам.

На болоте запрыгали лягушки.

Сцепляют руки в «замок», похлопывают кистями и запястьями (8 с).

И мы с вами тоже встали.
«Здравствуй, солнышко», —
сказали.

Солнце весело глядит:
«С добрым утром», — говорит.
Что-то мы здесь задержались
И немного заигрались.
Нам домой уже пора,
Дорогая детвора.
Все за мной вставайте в ряд,
Получается отряд.
В обход по залу шагом марш!

Дети

Мы шагаем ровно в ряд,
Очень дружный наш отряд.



Тренируясь, мы растем,
Мы сильнее с каждым днем.

Литература

1. Безруков М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5—6 лет. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М., 2001.
2. Ефименко Н.Е. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., 1999.
3. Муллаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников. СПб., 2006.
4. Петровский В.А. Учимся общаться с ребенком. М., 1993.
5. Сайкина Е.Г. Фитнесс-танец как средство профилактики и коррекции плоскостопия // Дошкольная педагогика. 2004. № 5.
6. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг. М., 2010.
7. Чернецкая Л.В. Психологические игры и тренинги в детском саду. Ростов-н/Д., 2005.

Закрепляем знания о спорте и строим олимпийский городок (в подготовительной к школе группе)

Бреус В.Д.,

воспитатель МДОУ ЦРР — д/с № 4 «Кроха»,
г. Электросталь Московской обл.

Задачи:

- давать детям знания о новом виде спорта — шорт-треке;
- совершенствовать навыки рисования схем и умение строить по ним;
- уточнять названия строительных деталей, обогащать словарь детей;
- совершенствовать умение ориентироваться в пространстве;
- закреплять порядковый счет от 1 до 10;
- побуждать детей к творческому рассказыванию;
- закреплять знания о зимних видах спорта, их положительном влиянии на здоровье человека;
- воспитывать интерес к значимым событиям страны (Олимпийским играм), желание заниматься спортом.

Оборудование: наборы строительного материала, доска-подставка, простые карандаши, $\frac{1}{2}$ альбомного листа (по количеству детей), маленькие игрушки зверей-талисманов сочинской Олимпиады, картинки с изображением инвентаря для зимних

видов спорта, эмблемы с разными видами спорта, слайды со схемами построек, аппаратура для показа презентации, презентация по культурным и спортивным объектам в Сочи, аудиоаппаратура, аудиозаписи (по выбору воспитателя).

Предварительная работа:

- беседовать с детьми об истории Олимпийских игр (воспитатель, инструктор по физкультуре);
- играть в строительном уголке;
- рассматривать картинки с разными видами спорта;
- сооружать постройки по схемам (воспитатель).

* * *

Воспитатель. Ребята, сегодня необычный день: к нам в гости пришли педагоги нашего детского сада. Давайте всех поприветствуем и покажем, что мы знаем и умеем!

Дети

«Добрый день!» — мы скажем
всем!

Рады мы солнцу, и птицам,

И вашим улыбчивым лицам.
Сегодня мы снова будем
играть,
Рассуждать и познавать!

Воспитатель. Ребята, если
вы готовы рассуждать и позна-
вать, я загадаю вам загадку, а вы
постарайтесь ее отгадать.

Коль крепко дружишь ты
со мной,
Настойчив в тренировках,
То будешь в холод, в дождь
и зной
Выносливым и ловким.

Дети. Это спорт!

Воспитатель. Молодцы,
ребята! Давайте вместе поиграем
в игру.

Игра «К какому виду спорта относится предмет?»

Воспитатель показывает картин-
ку с изображением предмета инвен-
таря, дети должны назвать, в каком
виде спорта используется этот
предмет. Эмблемы с правильно на-
званным видом спорта дети при-
крепляют на мольберт.

Воспитатель показывает изобра-
жение коньков.

Дети. Хоккей, конькобежный
спорт, фигурное катание.

Воспитатель показывает изобра-
жение лыж.

Биатлон, прыжки с трамплина,
горнолыжный спорт, фристайл,
лыжный спорт.

Воспитатель показывает изобра-
жение саней.

Санный спорт.

Воспитатель показывает изобра-
жение клюшки.

Хоккей.

Воспитатель показывает изобра-
жение сноуборда.

Сноубординг.

Воспитатель. Совсем не-
давно в программу зимних
Олимпийских игр ввели новый
вид спорта: шорт-трек. Четыре
или шесть спортсменов сорев-
нуются в беге на коньках по
кругу. Побеждает тот, кто прибе-
жит к финишу первым. Ребята, а
кто знает, что такое конькобеж-
ный спорт?

Дети. Два спортсмена на
коньках соревнуются в беге
по ледяной дорожке. Они бе-
гут по большому, а потом по
маленькому кругу. Побеждает
тот, кто придет к финишу пер-
вым.

Воспитатель. Молодцы!
Я вижу, что вы много знаете о
спорте, дружите с ним! Ребята,
если вы готовы узнать новое, я
предлагаю вам очень занима-
тельную игру!

Дети подходят к экрану.

Игра «Найди и назови»

Воспитатель. Смотрите на
картинку и отвечайте на мои
вопросы. Какая деталь стоит
между квадратом и треугольни-
ком? (Рис 1.)

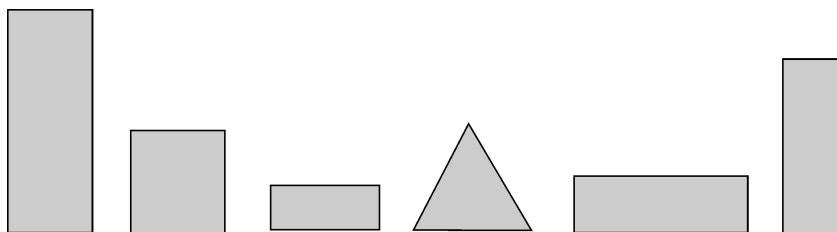


Рис. 1

Какая деталь стоит шестой? (Рис. 2)

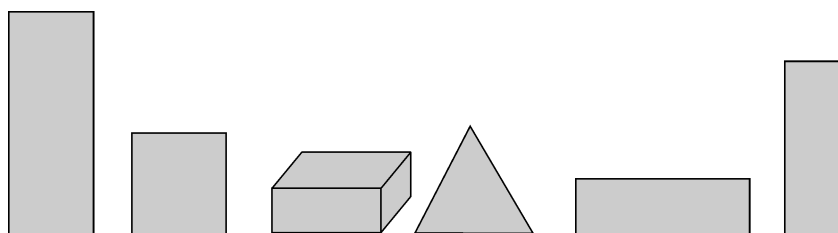


Рис. 2

Какая деталь стоит за кирпичиком? (Рис. 3)

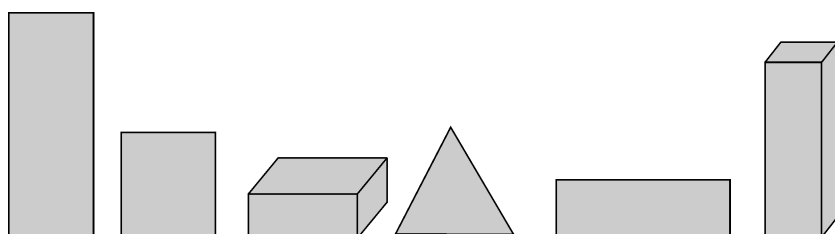


Рис. 3

Какие детали стоят перед вертикальным бруском и кирпичиком? (Рис. 4)

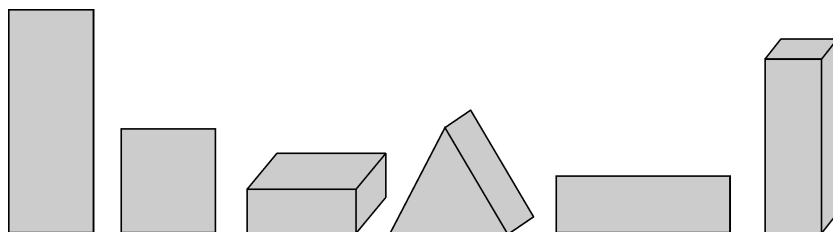


Рис. 4

Какая деталь стоит первой? (Рис. 5)

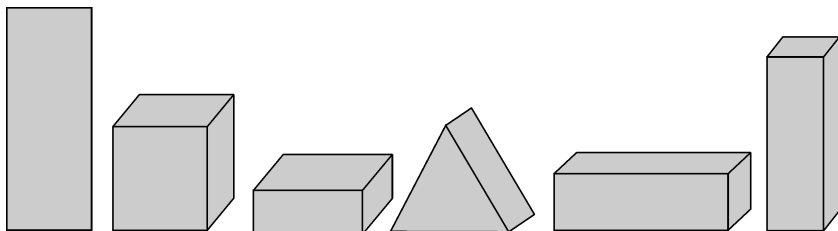


Рис. 5

Определим, какие детали необходимы для постройки. (Рис. 6)

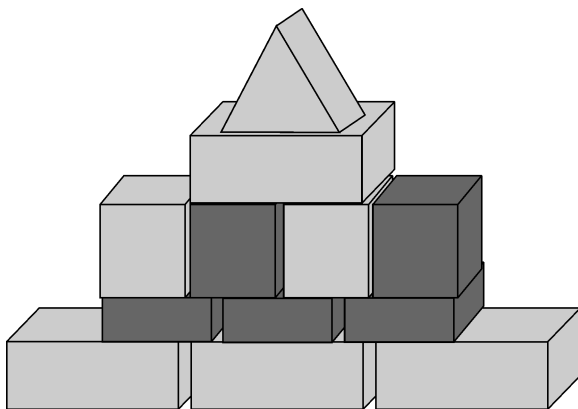


Рис. 6

Молодцы, ребята! А кто мне скажет, какое главное спортивное событие прошло в феврале этого года?

Дети. Зимние Олимпийские игры в городе Сочи.

Воспитатель. Правильно, ребята! Давайте полюбуемся красотой этого спортивного южного города!

Воспитатель показывает презентацию о г. Сочи, рассказывает детям об основных культурных и спортивных объектах.

Ребята, если вы были внимательными, то заметили, как много спортивных сооружений было построено к Олимпиаде. Давайте тоже смастерим олимпийский городок! Согласны?

Дети. Да!

Воспитатель. Садитесь за столы. Чтобы строителям Сочи было понятно, как мы создали наши постройки, нарисуем схему будущего олимпийского городка, а затем по плану построить его. Когда наши схемы и

макет будут готовы, мы отошлем их в Сочи. Ребята, что вы будете строить в городке?

Дети. Лыжно-биатлонную трассу, пьедестал почета, хоккейную площадку, каток для фигуристов, трамплин для прыжков и т.д.

Воспитатель. Молодцы, начинайте рисовать схемы и строить.

Звучит музыка. Дети рисуют, строят. Воспитатель следит за работой, подсказывает, советует, приносит пословицы и поговорки о труде, спорте: умелые руки не знают скуки; дело мастера боится и т.п.

Во время работы раздается стук в дверь. Под музыку входит Белый Мишка.

Белый Мишка. Ребята, я заглянул к вам не случайно. Знаю, что вы любите спорт, дружите с ним. Давайте вместе поиграем!

Игра «Зимняя»

Дети повторяют текст за Белым Мишкой.

Мы бежим с тобой на лыжах,

Дети имитируют бег на лыжах.

Снег холодный лыжи лижет.
А потом на коньках,

Имитируют бег на коньках.

Но упали, ах!

Приседают.



А потом снежки лепили,
А потом снежки катали.

Имитируют движения.

Где же ваши ручки?

Хлопают.

Мы потопаем немножко,
Мы похлопаем немножко,
И попрыгаем сейчас.
Слепим мы сейчас снежок,
Берегись-ка, мой дружок!

Выполняют движения по тексту.

Воспитатель. Мишка, всем ребятам очень понравилось с тобой играть. Оставайся с нами.

Белый Мишка. С удовольствием!

Воспитатель. Ребята, вы молодцы, а нам пора возвращаться к нашему олимпийскому городку.

Дети садятся за столы.

Какие интересные и оригинальные у вас получились постройки. Кто хочет рассказать о своей?

Дети по желанию рассказывают о своих постройках.

Ребята, чья работа вам понравилась, почему?

Дети отвечают.

Молодцы! А мне понравились все ваши постройки и схемы.



Они получились разные, оригинальные. Думаю, что многие из вас в будущем станут хорошими строителями и спортсменами. Умницы!

Один ребенок собирает схемы, воспитатель кладет их в конверт.

Белый Мишка. Ребята, мне тоже очень у вас понравилось. На память о нашей встрече я хочу подарить вам талисманы сочинской Олимпиады: это я — Белый Мишка, а это Зайка и Леопард. Я уверен, что кто-нибудь из вас обязательно станет не только спортсменом, но и настоящим олимпийцем! Для этого дружите с физкультурой! А мне пора уходить, до новых встреч!

Воспитатель. Белый Мишка, пожалуйста, передай наши схемы строителям из Сочи. Мы очень старались им помочь.

Дети. До свидания, Белый Мишка! Спасибо!

Сюжетное занятие по степ-аэробике «Гномы» (в старшей группе)

Красноборова Т.Н.,

*инструктор по физкультуре МБДОУ «ДСОВ № 117»,
г. Братск Иркутской обл.*

Цель: воспитание у детей привычки к занятиям физкультурой.

Задачи:

- укреплять дыхательную, сердечно-сосудистую системы организма;
- формировать правильную осанку;
- развивать выносливость, силу, ловкость, чувство ритма, внимание, координацию;
- воспитывать дружеские отношения между детьми.

Оборудование: степ-платформы (по количеству детей), мешочки, цветные платочки, конусы-ориентиры, аудиоаппаратура, аудиозаписи: «Гномик-кноп» (муз. и сл. И. Потехина), «Гномики» (муз. А. Баилаи, сл. А. Эппеля).

* * *

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал и строятся в шеренгу. Степ-платформы стоят в одну линию на расстоянии ширины шага.

Инструктор. Ребята, сегодня мы отправимся в страну, в которой живут маленькие человечки — гномы. Вообще, гномы прячутся в горных пещерах и в глубине земли. У них длинные волосы и бороды, они ходят в красных колпачках, причудливых костюмах. А мы с вами повяжем цветные платочки на шею, чтобы стать похожими на гномов.

Сказку вам хочу прочесть:

На полянке домик есть,

Тихий, ласковый, теплый уют,
Гномики маленькие здесь
 живут.
Пряжу прядут, пироги пекут,
Вяжут носки и тихонько поют.

Каждое утро гномы уходят из дома искать под землей драгоценные камни, а вечером возвращаются к себе. А сегодня они решили отдохнуть и погулять по лесу.

Под фонограмму песни «Гномик-кноп» дети идут в колонне по одному:

- по залу;
 - «змейкой» между степами;
 - приставным шагом «камушки» со сменой ноги по степам (степы стоят плотно друг к другу);
 - на носках «через мостик», перешагивая через степы;
 - на пятках от ориентира к ориентирu.
- Переходят на бег:
- боковым галопом;
 - с высоким подниманием коленей;
 - с захлестом голени.

Выполняют прыжки на стечах: ноги вместе на степе, прыжок со степа — ноги врозь.

Гномы долго гуляли по лесным дорожкам, нашли душистые цветы, но не стали их срывать. Гномы любовались ими и вдыхали их аромат.

Дыхательное упражнение «Душистые цветы»

И.п.: ноги врозь, руки поднести к носу, представляя, что в них цветы.

1 — вдох, улыбнуться, задержать дыхание;

2 — опустить руки — выдох.
Повторить 3—4 раза.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Дети переносят степы, ставят в 3—4 ряда лицом к инструктору.

Инструктор. У гномов было хорошее настроение, они стали танцевать веселый танец.

Для всех упражнений: и.п. — о.с. возле степа.

Носочек

1—2 — правой ногой коснуться
степа, руки в стороны;
3—4 — и.п.

Повторить левой ногой.

Пяточка

1—2 — правой пяткой коснуться степа, руки «полочкой»;
3—4 — и.п.

Повторить левой ногой.



Марш

Подниматься на степ двумя ногами, спускаться. На подъеме руки поднять, потрясти кистями, на спуске положить руки на плечи, сжать в кулаки.

Марш-2

Идти на месте на полу, хлопая перед собой.

Джек

Идти на месте ноги вместе — врозь.

Веселый Джек

Выполнять прыжки ноги вместе — врозь.

Бодрый гном

Маршировать на полу, руки на пояс.

Переход

Выполнять приставные шаги на длину степа.

Прогулка

Маршировать вокруг степа.

Цапля

1—2 — встать на степ правой ногой, поднять левое колено — хлопок над головой;
3—4 — и.п.

Повторить упражнение «Марш».

Паучок

И.п.: упор руками на степ, ноги вместе.

1 — прыжком поставить ноги врозь;

2 — и.п.

Повторить несколько раз.

Слоник

И.п.: упор руками на степ, ноги согнуты в коленях, касаются степа.

1 — выпрямить колени;

2 — и.п.

Повторить несколько раз.

Башмачки

И.п.: сидя на степе, ноги согнуты, руки на пояс.

1 — ноги врозь, руки в стороны;

2 — и.п.

Повторить упражнение «Прогулка».

Инструктор. Гномы отправились дальше на поиски поляны, где можно поиграть, но заблудились.

Дети идут по залу между степами «маленькой» и «большой змейкой», затем идут по степам.

Гномы недолго искали дорогу, они вышли прямо к своему домику.

Раз, два, три, четыре, пять.

Будем домики считать.

Видишь эти домики?

В каждом есть по гномику.

Подвижная игра**«Домики»**

Дети стоят на степах. Под музыку прыгивают и веселятся на «поляне»: танцуют, выполняя подскоки между степами, не наступая на них. По



окончании музыки встают на стелы по два, по три, стараясь не потерять равновесие и не сойти. Отмечается самый дружный дом.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

После игры дети переходят на медленную ходьбу по залу с восстановлением дыхания, берут мешочки.

Подвижная игра «Великаны и гномы»

По сигналу «Гномы!» дети идут в полуприседе с мешочком на голове, по сигналу «Великаны!» идут на носках.

Инструктор

Тихо в доме, очень тихо
Все заснули крепким сном.

И не ходит в доме лихо,
В доме бродит добрый гном.

Дети строятся в шеренгу. Инструктор подводит итоги занятия.

Литература

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

Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Частные методики: В 2 т. Т. 2. М., 2002.

Онуцин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей. М.; СПб., 2005.

Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5—7 лет. М., 2001.

Танцевально-игровая гимнастика для детей «Са-Фи-Дансе» / Под ред. Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной. М., 2007.

Программа по танцевально-игровой гимнастике (в старшем дошкольном возрасте)

Байзан Е.Л.,

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 6 «Василек»,
пгт Шушенское Красноярского края*

Дошкольный возраст — один из наиболее значимых периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития, формируется личность.

В настоящее время существует много ритмопластических направлений в физическом развитии, и одно из наиболее доступных, эффективных и глубоко эмоционально воздействующих на человека — танцевально-игровая гимнастика. Доступность этого вида физкультуры — в простоте общеразвивающих упражнений. Эффективность — в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека.

Содержание программы «Развитие личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики» объединяет области «Физическое раз-

витие» и «Музыкальное воспитание». В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая и креативная гимнастика, нетрадиционные виды упражнений. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Он придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает запоминание и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка (приложение 1).

Танцевально-ритмическая гимнастика объединяет следующие направления.

Собственно **танцевально-ритмическая гимнастика** представлена образно-танцевальными композициями, которые имеют целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Упражнения оказывают определенное физическое и психологичес-

кое воздействие на детей, на занятиях решаются конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений (приложение 2).

Игроритмика — основа для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющая свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, учитывая ее структурные особенности — характер, ритм, темп. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры (приложение 3).

Игрогимнастика служит основой для освоения ребенком различных видов движений. В раздел входят общеразвивающие упражнения, строевые, а также дыхательные, на расслабление мышц и укрепление осанки.

Изучение **игротанца** направлено на формирование у детей пластики движений, повышение общей музыкальной и эстетической культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют радость занимающимся. В это направление входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как народный, балетный, современный и ритмический танцы (приложение 7).

Существуют также нетрадиционные виды ритмических упражнений.

Игропластика основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Упражнения выполняются в игровой сюжетной форме, что дает ребенку возможность покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, успокаиваясь, стать более открытым и внутренне свободным (приложение 8).

Пальчиковая гимнастика служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения обогащают двигательный опыт ребенка, оказывают положительное воздействие на память, мышление, развивают фантазию.

Игровой самомассаж — основа закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя самомассаж в игровой форме, дети испытывают радость и поддерживают хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивают навык самооздоровления (приложение 5).

Музыкальные подвижные игры — ведущий вид деятельности дошкольника. В них используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые и соревновательные ситуации — все, что требуется для достижения оздоровительного и развивающего эффекта при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике (приложение 6).

Креативная гимнастика предусматривает целенаправленное применение инструктором нестандартных упражнений и игр, направленных на развитие фантазии, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности (приложение 4).

Одна из особенностей программы — еженедельные (по часу) оздоровительно-игровые занятия, построенные с учетом возрастных потребностей детей 5—7 лет.

В основе методики — разделение целостного процесса обучения гимнастическим упражнениям, танцам на три этапа.

1. Обучение упражнению (отдельному движению).

2. Углубленное разучивание упражнения.

3. Закрепление и совершенствование упражнения.

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по программе «Развитие личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики» создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой,

обеспечивает хороший уровень физкультурных знаний. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Цель программы: всестороннее развитие личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Задачи:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- проводить профилактику плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- совершенствовать выразительность, пластичность, грациозность и изящество танцевальных движений;
- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность (приложение 9);
- расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного создания движе-

- ний под музыку, эмоционального самовыражения и творчества в движениях;
- развивать лидерские качества, инициативу, чувство товарищества, желание помочь, трудолюбие.

Для достижения поставленной цели и решения программных задач предусмотрены следующие игровые *методы*.

1. Нетрадиционные виды упражнений:

- игропластика;
- пальчиковая гимнастика;
- игровой самомассаж;
- подвижные музыкальные игры;
- игры-путешествия.

2. Креативная гимнастика:

- музыкально-творческие игры;
- специальные задания.

Условия реализации программ:

- стабильное посещение занятий;
- наличие необходимого оборудования и инвентаря;
- игровой метод проведения занятий;
- реализация программы в рамках деятельности кружка «Здоровей-ка!»;
- взаимодействие инструктора по физкультуре с музыкальным руководителем.

Критерии отбора в группу:

- возраст 5—7 лет;
- положительная мотивация;
- устойчивый интерес к занятиям гимнастикой и танцами;

— владение первоначальными двигательными навыками и умениями.

Планируемые результаты:

- точность, выразительность и синхронность выполнения упражнений;
- совершенствование двигательных умений и навыков, творческих способностей;
- оздоровление детей;
- показательные выступления на праздниках в детском саду и конкурсах.

Литература

Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5—7 лет. М., 2009.

Карпушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Программа оздоровления дошкольников. М., 2009.

Латохина Л.М. Хатха-йога для детей. М., 1993.

Обухова Л.А., Горькова Л.Г. Занятия физической культурой в ДОУ. М., 2007.

Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья» / Авт.-сост. Е.Ю. Александрова. М., 2007.

Суворова Т.И. Спортивные олимпийские танцы для детей: В 2 ч. СПб., 2008.

Танцевально-игровая гимнастика для детей «Са-Фи-Дансе» / Под ред. Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной. М., 2007.

Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5—7 лет. М., 2010.

Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. М., 1995.

Приложение 1

**Планирование занятий по программе
«Развитие личности дошкольника средствами
танцевально-игровой гимнастики»**

Раздел	Упражнение	Номер занятия			
		1	2	3	4
1	2	3	4	5	6
<i>Октябрь</i>					
Игроритмика	Строевые упражнения	+	+	+	+
	Подвижная музыкальная игра	+	+		
	Ходьба на каждый счет и через счет			+	+
Игροгимнастика	ОРУ без предметов	+	+	+	+
Игротанец	Хореографические упражнения	+	+		
	Танцевальные шаги			+	+
Игропластика	Дыхательная гимнастика	+	+	+	+
	Психогимнастика	+	+	+	+
	Релаксация	+	+	+	+
Музыкальная игра	Возьми платочек	+	+		
	Хитрая лиса			+	+
Веселый тренинг	Качалочка	+			
	Цапля		+		
	Стойкий оловянный солдатик			+	
	Катание на морском коньке				+
<i>Ноябрь</i>					
Игроритмика	Строевые упражнения	+	+	+	+
	Ходьба на каждый счет и через счет	+	+	+	+
Игροгимнастика	ОРУ без предметов	+	+	+	+
Игротанец	Ламбада с султанчиками	+	+	+	+
Игропластика	Акробатические упражнения	+		+	
	Психогимнастика	+	+	+	+
	Релаксация	+	+	+	+
Нетрадиционные упражнения	Пальчиковая гимнастика	+	+		
	Игровой самомассаж			+	+

Продолжение

1	2	3	4	5	6
Музыкальная игра	Подкрадись неслышно	+	+		
	Угадай по голосу			+	+
Веселый тренинг	Катание на морском коньке	+			
	Стойкий оловянный солдатик		+		
	Ловкий чертенок			+	
	Растяжка ног				+
<i>Декабрь</i>					
Игроритмика	Строевые упражнения	+	+	+	+
	Ходьба на каждый счет и через счет	+	+	+	+
Игропластика	Акробатические упражнения	+	+		
	Психогимнастика	+	+	+	+
Танцевально-ритмическая гимнастика	Облака	+	+	+	+
Ритмический танец	Летка-енка			+	+
Нетрадиционные упражнения	Игровой самомассаж	+	+		
Музыкальная игра	Солнышко	+	+		
	Проползи и беги			+	+
Веселый тренинг	Ловкий чертенок	+			
	Растяжка ног		+		
	Ах, ладошки			+	
	Карусель				+
<i>Январь</i>					
Игроритмика	Строевые упражнения	+	+	+	+
	Ходьба на каждый счет и через счет	+	+	+	+
Игrogимнастика	ОРУ с предметом	+	+	+	+
Игротанец	Танцевальные шаги	+	+		
	Хула-хуп			+	+
Игропластика	Психогимнастика	+	+	+	+
	Релаксация	+	+	+	+

Продолжение

1	2	3	4	5	6
Танцевально-ритмическая гимнастика	Бег по кругу	+		+	
Ритмический танец	Яблочко		+		+
Нетрадиционные упражнения	Игровой самомассаж	+			+
Музыкальная игра	Собери мячи	+	+		
	Удочка			+	+
Веселый тренинг	Ах, ладошки	+			
	Карусель		+		
	Маленький мостик			+	
	Паровозик				+
<i>Февраль</i>					
Игроритмика	Строевые упражнения	+	+	+	+
	Ходьба на каждый счет и через счет	+	+	+	+
Игροгимнастика	ОРУ без предметов	+	+	+	+
Игротанец	Танцевальные шаги	+			+
Игропластика	Акробатические упражнения		+	+	
	Релаксация	+	+	+	+
Танцевально-ритмическая гимнастика	Зарядка	+		+	
	Всадник		+		+
Нетрадиционные упражнения	Точечный массаж	+	+		
Музыкальная игра	Пустое место	+		+	
	Змея		+		+
Веселый тренинг	Маленький мостик	+			
	Паровозик		+		
	Лодочка			+	
	Насос				+
<i>Март</i>					
Игроритмика	Строевые упражнения	+	+	+	+
	Ходьба на каждый счет и через счет	+	+	+	+

Окончание

1	2	3	4	5	6
Игрогимнастика	ОРУ без предметов	+	+	+	+
Игротанец	Танцевальные шаги	+	+		
	Чунга-Чанга			+	+
Игропластика	Психогимнастика	+	+	+	+
	Релаксация	+	+	+	+
Танцевально-ритмическая гимнастика	Ванечка-пастух	+	+		
	Четыре таракана и сверчок			+	+
Ритмический танец	Ежик резиновый	+			
Нетрадиционные упражнения	Игровой самомассаж	+		+	
Музыкальная игра	Мышеловка	+	+		
	Разверни круг			+	+
Веселый тренинг	Лодочка	+			
	Насос		+		
	Ракета			+	
	Экскаватор				+
<i>Апрель</i>					
Игроритмика	Строевые упражнения	+	+	+	+
	Ходьба на каждый счет и через счет	+	+	+	+
Игροгимнастика	ОРУ без предметов	+	+	+	+
Игропластика	Акробатические упражнения			+	+
Танцевально-ритмическая гимнастика	По секрету всему свету	+	+		
Ритмический танец	Антошка	+		+	
Нетрадиционные упражнения	Упражнения на расслабление мышц	+	+		
	Дыхательная гимнастика			+	+
Музыкальная игра	Добрые слова	+	+		
	Быстро возьми			+	+
Веселый тренинг	Ракета	+			
	Экскаватор		+		
	Крокодил			+	
	Гусеница				+

Приложение 2

Танцевально-ритмическая гимнастика

Зарядка

Под песню «День рождения» (муз. В. Шаинского, сл. А. Тимофеева)

И.п. — о.с.

Вступление

1—8 — о.с.

1-й куплет

А. 1—2 — подняться на носки, руки выгнуть «дугами» наружу, поднять, хлопок над головой;

3—4 — опуститься на всю стопу, руки опустить;

5—6 — упор присев;

7—8 — встать.

Б—В. Повторить движения части А.

Г. 1—6 — повторить движения часть А, счет 1—6;

7—8 — встать, руки выгнуть «дугами» наружу, поднять.

2-й куплет

А. 1—2 — подняться на носки, руки согнуть перед грудью, сжать кулаки, подбородок поднять — имитировать движения подтягивания;

3—4 — опуститься на всю стопу, руки поднять, голову держать прямо;

5—6 — повторить счет 1—2;

7—8 — повторить счет 3—4.

Б. 1—6 — повторить движения части А, счет 1—6;

7—8 — опуститься на всю стопу, руки согнуть перед грудью.

В. 1—2 — наклониться вперед, прогнуться, руки вытянуть вперед вверх;

3—4 — выпрямиться, разводя руки в стороны, отвести локти назад, ладони вниз — имитировать плавание «брасом»;

5—6 — повторить счет 1—2;

7—8 — повторить счет 3—4.

Всадники

Под песню «Всадники» (муз. С. и Т. Никитиных, сл. Ю. Мориц)

И.п.: сидя на стуле, руками держаться за край стула.

Вступление

1—8 — и.п.

1-й куплет

А. — поднять ноги, вытянуть вперед;

2 — махом опустить вниз;

3—8 — повторить счет 1—2.

Б. 1—2 — поднять согнутые ноги вперед;

3—4 — опустить;

5—8 — повторить счет 1—4.

В—Г. — повторить движения частей А—Б.

Д. 1—8 — восемь хлопков перед собой на каждый счет.

Е. 1—6 — поднять руки через стороны вверх, потянуться;

7—8 — руки на пояс.

Припев

А. 1—2 — наклониться вперед, поднять правую руку, голову повернуть влево;

3—4 — выпрямиться, и.п.;

5—8 — повторить счет 1—4, поднять левую руку, голову повернуть вправо.

Б. 1—4 — наклониться вперед прогнувшись, руки поднять;

5—8 — выпрямиться, сгибая и разгибая руки, кисти сжаты в кулак, имитировать скачку на лошади, чуть подпрыгивая на стуле.

2-й куплет

А. 1—8 — и.п., восемь «шагов» с высоким подниманием коленей.

Б. 1—2 — поднять прямую правую ногу вперед;

3—4 — опустить;

5—8 — повторить счет 1—4 с другой ноги.

В—Г. Повторить движения частей А—Б.

Д—Е. Повторить движения частей Д—Е первого куплета.

Припев

Повторить движения припева.

Бег по кругу

Под композицию «Кремена» (муз. А. Арского)

Вступление

1—4 — принять и.п.: стойку в кругу, взявшись за руки (по 6—7 человек).

1 часть

А—Б. 1—16 — шестнадцать беговых шагов по кругу вправо с высоким подниманием коленей.

В—Г. 1—16 — то же влево, в конце остановка с поворотом лицом в круг.

Д. 1—4 — четыре хлопка в ладоши;

5—8 — руки в стороны, четыре хлопка в ладоши товарища.

Е. 1—8 — повторить движения части Д.

Ж. 1—4 — четыре хлопка в ладоши;

5—6 — полуприсед на левой ноге, правую ногу вытянуть вперед, поставить на пятку, руки на пояс;

7—8 — встать, приставить правую ногу к левой.

З. 1—4 — четыре хлопка в ладоши;

5—6 — полуприсед на правой ноге, левую ногу вытянуть вперед, поставить на пятку, руки на пояс;

7—8 — встать, приставить левую ногу к правой.

2 часть

Повторить упражнения первой части, бег по кругу с захлестом голени.

3 часть

Повторить упражнения первой части.

4 часть

Повторить упражнения второй части.

Облака

Под песню «Облака, белогривые лошадки» (муз. В. Шаинского, сл. С. Козлова)

Оборудование: ленты (по 2 шт. каждому ребенку).

Вступление

А. 1—8 — принять и.п. — о.с., руки с ленточками опущены.

Б. 1—8 — выполнить горизонтальные «змейки» ленточками перед собой.

1-й куплет

А. 1 — взмахнуть правой рукой вверх;

2 — и.п.;

3—4 — повторить счет 1—2;

5—8 — повторить счет 1—4 левой рукой.

Б. 1 — взмахнуть двумя руками;

2 — и.п.;

3—4 — повторить счет 1—2;

5—8 — выполнить горизонтальные «змейки» ленточками, полуприседая и вставая, в конце — и.п., руки в стороны.

Припев

А. 1—4 — покрутить ленточки перед собой, в конце руки опустить;

5—7 — с полуповоротом туловища вправо присесть, руки согнуть перед грудью («лошадки»), ленточки висят;

8 — встать, руки с ленточками развести в стороны.

Б. — повторить счет 1—8 части А — с полуповоротом в другую сторону, в конце — руки за спину.

В. 1—4 — повторить счет 1—4 части А, в конце — руки за спину;

5—6 — правую руку отвести в сторону, повернуть голову вправо;

7—8 — то же влево.

Г. 1—2 — наклон влево;

3—4 — наклон вправо;

5—8 — повторить счет 1—4, в конце руки с ленточками опустить.

2-й куплет

Повторить упражнения первого куплета.

Припев

Повторить упражнения припева — части А—Г; затем повторить В—Г. В конце припева выполнить горизонтальные «змейки» ленточками перед собой, приседая и вставая. В конце песни руки с ленточками развести в стороны.

По секрету всему свету

Под песню «По секрету всему свету» (муз. В. Шаинского, сл. М. Таинича)

И.п. — о.с., дети свободно стоят по залу.

Вступление

А. 1—8 — выполнять движения согнутыми руками вперед-назад, как при беге.

1-й куплет

А—Г. Счет 1—32 — бег в различных направлениях с высоким подниманием коленей и хлопками на сильную долю такта.

Д—З. Счет 1—32 — бег в различных направлениях с захлестом голени с хлопками на сильную долю такта, в конце встать на свое место в и.п.

Припев

А. 1—4 — четыре прыжка на правой ноге, левая согнута, правая рука согнута, ладонь около уха, левая рука за спиной;

5—8 — четыре прыжка на левой ноге, правая согнута, левая рука согнута, ладонь около уха, правая рука за спиной.

Б. 1—8 — восемь прыжков на двух ногах с поворотом коленей вправо-влево, скручивать согнутые перед собой руки в противоположную сторону.

В. 1—4 — в полуприседе погрозить пальцем правой руки, левая рука за спиной.

2-й куплет

Повторить упражнения первого куплета.

Припев

Повторить упражнения припева.

Приложение 3

Ритмические танцы

Летка-енка

Упражнения выполняются по четыре раза.

1 такт — прыжки на двух ногах с продвижением вперед: два больших, три маленьких;

2 такт — выставить пятку вперед, руки свободно;

3 такт — три подскока вперед, хлопок, три подскока назад, хлопок;

4 такт — выполнить упражнение «чарльстон» с поворотом на 180°;

5 такт — руки поднять, идти спиной в круг, одновременно ставя «точку» ногой (3 раза), то же повторить, идя вперед.

Поклон.

Ежик резиновый

Под песню «Ежик резиновый» (муз. С. и Т. Никитиных, сл. Ю. Мориц)

Вступление

Переступить с ноги на ногу, руки на поясе, поскакать по кругу.

1-й куплет

1 — поставить на пятку правую ногу, приставить обратно (4 раза);

2 — то же левой ногой (4 раза).

Проигрыш

Переступить с ноги на ногу, качая головой, кружиться с подскоками.

2-й куплет

1 — наклонить голову вперед (2 раза);

2 — пожать плечами;

3 — погрозить указательным пальцем правой руки;

4 — то же пальцем левой руки;

5 — поднять правую руку, рисовать в воздухе солнце;

6 — то же левой рукой;

7 — то же правой и левой рукой;

8 — идти на месте.

Яблочко

Оборудование: костюмы матросов (8 шт.).

Вариант 1

Под музыку вступления восемь мальчиков становятся шеренгой (и.п.) лицом к зрителям по центру зала. На последний аккорд вступления делают четкий поворот направо за ведущим.

1 — идут по кругу маршевым шагом; обойдя круг, принимают и.п. и по очереди кладут руки друг другу на плечи;

2 — идут шеренгой вперед на зрителя, руки на плечах друг

друга: нечетный такт — три шага вперед с правой ноги, один подскок на месте; четный такт — три шага назад с левой ноги, один подскок на месте. Повторить все 2 раза.

На последние два такта шеренга возвращается в и.п, вперед выходят два мальчика-солиста, руки на пояс.

3 — два мальчика-солиста танцуют вприсядку восемь раз, остальные хлопают; на последние два такта солисты делают подскоки спиной, возвращаясь в шеренгу — на смену им выходят следующие два солиста;

4 — следующие два солиста упираются руками в пол за спиной, выбрасывают поочередно ноги вперед восемь раз, остальные хлопают; последние два такта — см. 3;

5 — следующие два солиста присаживаются на корточки, упираются руками в пол перед собой, четко выбрасывают обе ноги вместе вправо-влево (четыре переброса за один такт); последние два такта — смена солистов;

6 — следующие два солиста выполняют «коленце»: на сильную долю — подъем правого колена и удар по нему правой ладонью, на вторую долю — подъем левого колена и удар по нему левой ладонью, на третью долю закинуть правую ногу от колена назад и в сторону, одновременно правой ладонью ударить по пятке этой ноги, на четвертую долю — то же с левой

ноги. Повторить «коленце» 4 раза. На последние два такта солисты подскоками возвращаются в шеренгу;

7 — шеренга повторяет первое движение танца, на последний аккорд все дружно отдают честь правой рукой.

Вариант 2

1 — под марш дети встают в шахматном порядке;

2 — идут с пятки на носок вперед-назад, руки выносят вперед;

3 — выполняют подскоки вперед-назад, руками имитируя «подтягивание на канате», выстраиваются в две шеренги;

4 — качаются вправо-влево, выбрасывая ногу в сторону поочередно;

5 — качаются влево-вправо, приставив руку ко лбу;

6 — поворачиваются в разные стороны и расходятся.

Антошка

Под песню «Антошка» (муз. В. Шаинского, сл. Ю. Энтина)

Вступление

Дети свободно встают по залу, принимают и.п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс; качают головой вправо-влево.

1-й куплет

1 — слегка наклониться вперед с прямыми вытянутыми вперед руками;

2 — выпрямиться, руки на пояс.

Повторить 5 раз.

Припев

- 1 — наклониться вправо;
- 2 — и.п.;
- 3 — влево;
- 4 — и.п.

Повторять движения до конца припева.

2-й куплет

- 1 — протянуть вперед правую руку;
- 2 — поставить ее на пояс;
- 3 — протянуть вперед левую руку;
- 4 — поставить ее на пояс.

Повторить 2 раза.

Проигрыш

Встать прямо, ноги вместе, руки сжаты в кулаки. Выполнять полуприседания, имитируя игру на гармошке.

Припев

Повторить движения припева.

3-й куплет

Танцевать «вприсядку»: выпрямляясь, выставлять на пятку поочередно правую и левую ногу, разводить руки в стороны.

Припев

Идти на месте, покачивая головой вправо-влево. В конце — прыжки: ноги в стороны, ноги вместе — хлопок над головой. На последний звук — сесть на пол.

Приложение 4

Креативные (нетрадиционные) упражнения

Пальчиковая гимнастика

Сидит белка на тележке,

Дети сжимают пальцы в кулак, выполняют круговое движение кистью вправо.

Продает она орешки:

Выполняют круговые движения кистью влево.

Лисичке-сестричке,

Разгибают большой палец.

Воробью,

Разгибают указательный палец.

Синичке,

Разгибают средний палец.

Мишке толстопятому,

Разгибают безымянный палец.

Зайнышке усатому.

Разгибают мизинец.

Вот так!

Раскрывают и сжимают пальцы.

Игровой точечный самомассаж

И.п. для всех упражнений — сидя.

«Дождик»

Движения выполняются в направлении сверху вниз.

Дождик бегаёт по крыше:
Бом! Бом! Бом!

Дети встают друг за другом «паравозиком» и похлопывают друг друга ладонями по спине.

По веселой звонкой крыше:
Бом! Бом! Бом!

Постукивают друг друга по спине пальцами.

Дома, дома посидите:
Бом! Бом! Бом!

Легко постукивают друг друга по спине кулаками.

Никуда не выходите:
Бом! Бом! Бом!

Растирают друг другу спины ребром ладоней («пилят»).

Почитайте, поиграйте:
Бом! Бом! Бом!

Кладут ладони на плечи впередистоящего ребенка и разминают их пальцами.

А уйду — тогда гуляйте
Бом... Бом... Бом...

Поглаживают друг другу спину мягкими движениями.

«Умывалочка»

Знаем, знаем, да-да-да,

Дети поочередно массируют каждый палец.

Где ты прячешься, вода!
Выходи, водица,
Мы пришли умыться!
Лейся на ладошку
По-нем-нож-ку.
Нет, не понемножку —
Посмелей!
Будет умываться веселей!

Энергично растирают ладони и кисти рук.

«Воробей»

Сел на ветку воробей

Дети проводят, не сильно надавливая, двумя ладонями от бровей к подбородку и обратно.

И качается на ней.
Раз-два-три-четыре-пять —

Массируют вращательными движениями височные впадины большими пальцами.

Неохота улетать.

Дыхательный комплекс № 1

«Дышим тихо, спокойно и плавно»

И.п.: стоя/сидя/лежа, глаза закрыты. Сделать медленный вдох через нос, пауза, затем плавный выдох через нос. Повторить 5—10 раз.

«Дышим одной ноздрей»

И.п.: сидя/стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, левую закрыть указательным пальцем левой руки, через правую ноздрю сделать тихий выдох. Повторить 3—6 раз.

«Воздушный шар»

И.п.: лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе. Сделать медленный плавный вдох без усилий; живот поднимается вверх и раздувается, как шар. Сделать медленный плавный выдох;

живот втягивается. Повторить 4—10 раз.

«Воздушный шар в грудной клетке»

И.п.: лежа/сидя/стоя, руки положить на нижнюю часть ребер. Сделать спокойный ровный выдох. Медленно выполнить вдох через нос, руки должны ощущать расширение грудной клетки. На выдохе грудная клетка постепенно зажимается двумя руками в нижней части. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижны. Повторить 6—10 раз.

«Воздушный шар поднимается вверх»

И.п.: лежа/сидя/стоя, руки положить между ключицами. Выполнить вдох со спокойным и плавным поднятием и опусканием плеч. Повторить 4—6 раз.

«Ветер»

И.п.: лежа/сидя/стоя, туловище расслаблено. Сделать полный вдох, выпячивая живот и грудную клетку, задержать дыхание на 3—4 с. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми толчками.

«Радуга, обними меня»

И.п.: стоя или в движении. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; задержать дыхание на 3—4 с, растягивая губы в улыбке. Произнести звук «с-с-с», выдыхая и втя-

гивая живот, обнимая себя за плечи. Повторить 3—4 раза.

Повторить 3—5 раз упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно».

Дыхательный комплекс № 2

Все упражнения выполняются стоя или в движении.

В начале выполнить упражнение «Дышим одной ноздрей» (см. комплекс № 1), но с меньшим числом повторений.

«Ежик»

Поворачивать голову вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом делать вдох носом, короткий, шумный, с напряжением мышц носоглотки. Выдох мягкий, произвольный, через полукруглые губы. Повторить 4—8 раз.

«Губы трубочкой»

Сделать полный выдох через нос, втягивая живот и межреберные мышцы. Губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух. Сделать глотательное движение (как бы глотать воздух). Пауза 2—5 с, затем поднять голову и выдохнуть через нос плавно и медленно. Повторить 4—6 раз.

«Ушки»

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижны, при наклоне головы уши должны быть как можно ближе

к плечам. Туловище не поворачивать. Выдох произвольный. Повторить 4—5 раз.

«Пускаем мыльные пузыри»

Наклонить голову к груди, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри. Не опуская головы, сделать вдох носом. Выдох через нос спокойный, голова опущена. Повторить 3—5 раз.

«Язык трубкой»

Губы сложены «трубкой» как при произнесении звука «о». Показать язык и тоже сложить его «трубкой». Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им легкие, раздувая живот и грудную клетку. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза 3—5 с. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос. Повторить 4—8 раз.

«Насос»

Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Выполнять пружинистые наклоны вперед вниз, при каждом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5—7 наклонов и вдохов). Выдох произвольный. Повторить 3—6 раз.

Усложнение. Упражнение повторить 3 раза, затем выполнить

наклоны вперед-назад («большой маятник»), делая при этом вдох-выдох. При наклоне вперед вдыхать и руки свободно тянуть к полу, при наклоне назад выдыхать и поднимать их к плечам. Повторить 3—5 раз.

В конце выполнить упражнение «Дышим тихо, спокойно, плавно» (см. комплекс № 1), но с меньшим числом повторений.

Дыхательный комплекс № 3

Проводится в игровой форме.

«Ветер на планете»

Выполнить упражнение «Насос» (см. комплекс № 2).

«Планета Сат-Нам, отзовись!»

И.п.: сидя на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, указательные пальцы соединены и выставлены вверх, как стрела.

После слов «Планета, отзовись!» дети начинают петь «Сат-Нам» (3—5 раз). «Сат» произносить резко, как свист, поджимая живот, — выдох. «Нам» произносить мягко, расслабляя мышцы живота — вдох.

«На планете дышится тихо, спокойно и плавно»

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» (см. комплекс № 1).

«Инопланетяне»

И.п.: лежа/стоя. Спокойно выдохнуть через нос, втягивая живот. Медленно и плавно выполнить вдох, заполняя легкие воздухом полностью. Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая «Я сильный(ая)». Спокойно выдохнуть через нос с расслаблением мышц. Повторить 3—4 раза.

«Подули на плечо»

И.п.: сидя/стоя. Подуть на одно плечо, на другое, на живот, «на облака» (поднять голову) — обычный вдох через нос и длительный выдох.

«Ветер»

Сильный ветер вдруг подул,

Дети делают полный вдох носом, задерживают дыхание 3—4 с.

Тучки с неба он все сдул.

Сквозь сжатые губы выпускают воздух несколькими отрывистыми толчками.

*Приложение 5***Самомассаж
(разминка для занятий
с элементами йоги)****Лепим лицо**

И.п.: сидя, ноги врозь. Поглаживать лоб, щеки, крылья носа (по лицевым линиям), нажимать на активные точки (переносица, середина бровей), похлопывать по щекам.

Упругий живот

И.п.: лежа. Помассировать живот по часовой стрелке (пощипывание, поглаживание, похлопывание ребром ладони).

Быстрые ноги

И.п.: сидя, ноги врозь. Потянуть к себе стопу левой ноги; разминая пальцы, растереть стопу, похлопать по пяткам ребром ладони. Сделать вращательные движения ступней. Перейти к голени и бедру (поглаживание, пощипывание, интенсивное растирание).

Красивые руки

И.п.: сидя на коленях. «Помыть» кисти рук, интенсивно потирая их до появления ощущения тепла. Надавливая на каждый палец, растереть всю руку до плеча, интенсивно нажимая на плечо, предплечье.

Умная голова

И.п.: сидя, ноги врозь. Проработать активные точки на голове нажатием пальцев. Провести расставленными пальцами от висков к середине головы («причесывание» пальцами).

Лебединая шея

И.п.: сидя «по-турецки». Поглаживать шею от грудного отдела к подбородку (спереди, с боков), похлопывать по подбородку.

Ушки

И.п.: то же. Поглаживать ушные раковины внутри по бороздкам, растереть за ушами.

Лепим человечка (потягивание)

И.п.: лежа. На вдохе левую ногу потянуть пяткой вперед, левую руку — вдоль туловища, и.п. — выдох. Повторить для правой стороны тела. Обе ноги потянуть пятками вперед, руки — вдоль туловища.

Любим себя (массаж области груди)

«Шея»

Правой рукой растереть круговыми движениями заднюю часть шеи. Сначала движения легкие, поверхностные, затем с некоторым нажимом.

«Плечевые суставы»

Слегка подвигать плечевыми суставами вверх-вниз, затем правой ладонью круговыми движениями растереть область левого плечевого сустава, левой ладонью — правого.

«Спина»

Слегка наклонить туловище вперед, сжать руки в кулаки и тыльной их стороной растереть спину, начиная от самой высокой точки, до которой достают руки, и заканчивая у крестца. Правой и левой рукой двигать в противоположных направлениях от позвоночника к бокам.

«Коленные суставы»

Ногу согнуть в колене и поставить на пол. Ладонями обеих рук с умеренным нажимом растирать коленный сустав круговыми движениями.

«Ступни»

Положить левую ступню на бедро правой ноги. Хорошо растереть все пальцы, подошву, голеностопный сустав. Повторить для правой ступни.

Приложение 6

Музыкальные игры

Быстро возьми

Из кубиков выкладывают круг, но кубиков на два меньше, чем играющих. Дети становятся в круг. Инструктор дает задание: бег, прыжки галопом, подскоки, бег спиной, прыжки на одной ноге или др., затем произносит: «Быстро возьми!» Каждый играющий должен взять один кубик. Те, кто остался без предмета, считаются проигравшим.

Возьми платочек

Дети стоят в колонне парами, взявшись за руки. Перед ними на расстоянии 5—6 м стоит водящий с платочком в руке. Он произносит: «Кто сумеет добежать и платочек первым взять? Раз, два, три — беги!» После слова «беги» дети, стоящие последними в колонне, расцепляют руки и бегут, чтобы выхватить платочек. Тот, кто первый взял

платок, становится водящим. Второй участник и бывший водящий образуют новую пару и становится впереди колонны.

Змея

Дети стоят в кругу. Инструктор произносит: «Я змея без хвоста». Подходит к кому-либо из детей и спрашивает: «Хочешь быть моим хвостом?» Если ребенок отвечает утвердительно, инструктор приглашает проползти на четвереньках между его ног и встать позади него, широко расставив ноги и положив руки ему на талию. И так далее с каждым ребенком. Дети проползают на четвереньках между ног воспитателя и детей, кладут руки на плечи впередистоящего ребенка. Затем воспитатель с длинным «хвостом» идет по залу — «змея» ползет.

Мышеловка

Дети делятся на две группы. Одна группа образует круг — «мышеловку», остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо со словами:

Ах, как мыши надоели!
Развелось их — просто страсть,
Все погрызли, все поели,
Всюду лезут — вот напасть!
Берегитесь же, плутовки,
Доберемся мы до вас.
Вот поставим мышеловки,
Переловим всех сейчас!

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. «Мыши» вбегают и выбегают из «мышеловки». По сигналу воспитателя «Хлоп!» дети, стоящие в кругу, опускают руки и приседают — «мышеловка» захлопнута. «Мыши», не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными и садятся на скамейку. Затем дети меняются ролями.

Хитрая лиса

Дети становятся в круг. Выбирается водящий, у него в руках маленькая резиновая игрушка — лиса. У детей руки спрятаны за спину, глаза закрыты. Водящий идет за кругом, кладет кому-нибудь в руки игрушку и встает на место в круг. Дети открывают глаза и спрашивают 3 раза (вначале тихо, затем громче): «Хитрая лиса, где ты?» Ребенок, у которого в руке игрушка, выбегает в центр круга, поднимает игрушку и говорит: «Я здесь!» Дети разбегаются, а «лиса» их ловит, дотрагиваясь игрушкой. Те, кого лиса коснулась, садятся на скамейку. После того, как «лиса» поймает 2—3 детей, инструктор произносит: «Раз, два, три — в круг скорей беги!» и игра повторяется.

Мяч соседу

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутой руки

друг от друга. Один из играющих держит мяч, водящий занимает место вне круга, за игроком с мячом. По сигналу инструктора дети начинают перебрасывать мяч друг другу, а водящий, бегая за кругом, старается коснуться мяча на лету. Если это ему удастся, игрок, бросивший или поймавший мяч последним, становится новым водящим. Если водящему долго не удастся коснуться мяча или поймать его, назначается другой водящий.

Проползи и беги

Дети стоят в колонне по одному. Первый участник бежит к скамейке, проползает по ней, обегает лежащие на полу веревочки «змейкой». Возвращается в команду и передает эстафету.

Угадай по голосу

В центре круга стоит ребенок с закрытыми глазами. Дети, взявшись за руки, идут по кругу, произнося: «Мы по кругу идем, мы лисичку зовем». Останавливаются. Инструктор показывает рукой на одного из детей, и тот спрашивает: «Хитрая лиса, где я?» Водящий с закрытыми глазами должен подойти к позвавшему его ребенку, произнести: «Вот ты где!», назвать имя.

Собери мячи

В центре зала — большая корзина с мячами. Дети стоят около корзины. По сигналу инструктор выбрасывает мячи из корзины, а дети собирают. Игра

продолжается 1 мин. По сигналу «Стоп!» игра прекращается. Если в корзине 7—8 мячей, выиграли дети.

Солнышко

Дети стоят в колонне по одному. По сигналу первый участник берет обруч, бежит на противоположную сторону зала и кладет обруч на пол (основа солнышка), затем бежит обратно и передает эстафету. Следующие участники выкладывают вокруг обруча лучики из гимнастических палок. Выигрывает команда, первой окончившая «рисовать» солнышко.

Удочка

Играющие становятся в большой круг, в центре — инструктор с веревкой, на конце которой пришит мешочек с песком. Инструктор вращает веревку так, чтобы мешочек касался пола, а дети подпрыгивают на двух ногах, стараясь не задеть мешочек. Описав мешочком 2—3 круга, инструктор делает паузу, во время которой подсчитывает количество детей, задевших мешочек — «пойманных на удочку», и дает необходимые указания по выполнению прыжков.

Кто ушел?

(игра малой подвижности)

Дети стоят в кругу. Водящий — в центре, ему предлагают запомнить играющих, затем он закрывает глаза. Инструктор дотрагивается до одного из де-

тей, тот выходит из зала. Водящему предлагают открыть глаза и отгадать, кто из детей ушел. Если он угадывает, то сам выбирает другого водящего. Если нет, водящего снова выбирает инструктор. Игра повторяется.

Подкрадись неслышно (игра малой подвижности)

Дети садятся на пол в круг, в центре — водящий с завязанными глазами. Один из играющих (по указанию инструктора) старается неслышно подкрасться к водящему. Если водящий услышит шум, он указывает рукой соответствующее направление. Если направление указано неправильно, водящему развязывают глаза и выигравший занимает его место.

Пустое место (игра малой подвижности)

Дети становятся в круг. Водящий обходит круг с внешней стороны, дотрагивается до плеча одного из играющих и говорит: «Беги!» Они бегут в разные стороны по кругу, стараясь занять пустое место. Оставшийся без места водит, игра повторяется.

Разверни круг (игра малой подвижности)

Дети, взявшись за руки, идут по кругу со словами:

Круг-кружочек, маленький
шажочек,
Раз, два, три — развернись-ка,
(имя), ты!

Названный ребенок расцепляет руки и начинает вести спиной вперед всех детей, чтобы взять за руку того ребенка, с кем был в начале игры. Дети останавливаются, оглядываются через плечо, чтобы убедиться, ровный ли получился «развернутый» круг. После этого водящий должен снова привести детей в исходный круг. Выбирается новый водящий, и игра повторяется.

Приложение 7

Игротанцы

Ламбада с султанчиками

Каждое движение выполняется по 4 раза.

И.п.: стоя, руки опущены.

1 — руки к груди;

2 — и.п.;

3 — поднимать поочередно руки вверх, смотреть на султанчики;

4 — вытянуть руки вперед, ударять палочку о палочку;

5 — поворачиваться на месте на носочках, руки подняты;

6 — опуститься на колени, руки подняты; сесть на пятки, грудью опуститься на колени, руки отвести назад;

7 — сесть, ноги врозь, руки к груди; наклониться вперед, постучать султанчиками об пол;

8 — встать, руки в стороны; присесть, султанчики спрятать за спину;

9 — руки согнуть в локтях, выполнять круговые вращения — «завели моторчик»;

10 — руки опустить, наклониться вперед, «показать» султанчики;

11 — руки поднять к груди; присесть с одновременным скручиванием тела;

12 — подпрыгнуть; присесть, поворачивать колени вправо, влево;

13 — руки опустить; выполнять широкие махи руками перед собой;

14 — сесть на пол, руки в упоре сзади; поднять ноги, руки развести в стороны, помахать султанчиками.

Чунга-Чанга

Под песню «Чунга-Чанга» (муз. В. Шаинского, сл. Ю. Энтина)

Вступление

Переступать ногами на месте, поочередно поднимая и опуская руки, согнутые в локтях (ладони раскрыты и повернуты друг к другу, пальцы раздвинуты).

1-й куплет

Шаг с подскоками в кругу.



Припев

1 — поочередно выставлять правую и левую ногу на пятку, одновременно поднимая и опуская согнутые в локтях руки (ладони раскрыты и повернуты вперед);

2 — кружиться на носках.

2-й куплет

1 — лежа на животе, поочередно поднимать и опускать ноги, сгибая их в коленях, при этом качать головой вправо-влево, поддерживая ее руками с опорой на локти;

2 — стоя на коленях, качать согнутыми в локтях руками вправо-влево (ладони развернуты вперед).

Проигрыш

Идти приставными шагами вправо по кругу, одновременно скрещивая и разводя в стороны согнутые в локтях руки (ладони развернуты вперед).

3-й куплет

1 — развернуться вправо и выполнять частые переступания с ноги на ногу, делая небольшие круговые движения ладонями, развернутыми друг к другу (руки согнуты в локтях);

2 — те же движения повторить в левую сторону.

Припев

Повторить движения припева.

В конце — поочередно поднимать и опускать согнутые в локтях руки (ладони развернуты вперед).

Хула-хуп

Под песню «Хула хуп» (муз. Е. Никитенко, сл. Г. Ветрова)

Вступление

Выходит мальчик в бейсболке с магнитофоном в руках, ставит его на пол, смотрит по сторонам из-под козырька. Никого не заметив, машет рукой, переворачивает бейсболку козырьком назад, включает магнитофон и танцует твист, потом, увидев девочек, отходит на задний план.

1-й куплет

1 — пять девочек выбегают (с захлестом голени) с обручами, держа их над головой, и встают в «конверт»;

2 — наклоняются вправо-влево;

3 — кружатся вокруг себя, держа обруч над головой;

4 — ставят обруч на пол и, удерживая его правой рукой, обходят;

5 — берут обруч двумя руками и поворачивают перед собой, как руль;

6 — приседают, кладут обруч на пол, встают.

Припев (2 раза)

1 — плавным движением тыльной стороной ладони правой руки проводят (по дуге) от левого уха под подбородком до правого;

2 — хлопают себя по ногам;

3 — выбрасывают руки вверх, одновременно делая шаг правой ногой в сторону;

4 — кладут обе руки на живот;

5 — выполняют движения бедрами, как при вращении обруча.

Проигрыш

1 — встав в обруч, танцуют твист, постепенно опускаясь вниз;



2 — берут обруч и, продолжая выполнять движения твиста, встают.

2-й куплет

1 — четыре девочки бегут на носочках по ходу танца и меняются «уголками», девочка, стоящая в центре, кружится;

2 — все девочки кружатся вокруг себя, держа обруч над головой;

3—7 — повторить счет 1—2;

8 — приседают, кладут обруч на пол.

Солистка в центре выполняет произвольные движения с обручем (крутит на талии, на руке или выполняет другие движения).

Припев (2 раза)

Повторяют движения припева.

Проигрыш

Девочки подбегают к солистке, образуя круг, «шушукуются».

Мальчик выходит на середину зала, выполняет «колесо» или другие движения. Девочки, под-

бегая к мальчику, по очереди надевают на него обручи и в конце проигрыша выстраиваются за мальчиком в одну линию.

Припев (2 раза)

Повторяют движения припева, мальчик (находясь в центре обручей) посылает девочкам воздушные поцелуи.

Приложение 8

Игропластика: акробатические упражнения

Поза алмаза

И.п.: сидя «по-турецки», руки на бедрах ладонями вверх. Находиться в позе как можно дольше.

Поза кошки

И.п.: лежа на животе. Не отрывая груди от коврика, отвести корпус назад, прогибаясь в позвоночнике и поднимая таз. Задержаться в этой позе на несколько секунд. Затем, вновь прогибаясь в позвоночнике и прижимая грудь к коврику, послать корпус вперед. Вернуться в и.п., поднять верхнюю часть тела и прогнуться. Расслабиться, лечь на живот и отдохнуть.

Поза верблюда

И.п.: стоя на коленях, ноги вместе. На вдохе медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пяток. Взяться обеими руками за пятки и подвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.

Поза лодки

И.п.: лежа лицом вниз, руки перед собой. Приподнять напряженные руки и ноги, прогнувшись в пояснице. Попеременно опускать и поднимать корпус и ноги, раскачиваясь взад и вперед, не касаясь лицом пола.

Приложение 9

Психогимнастика

Штанга

Напрячь мышцы — имитировать подъем «тяжелой штанги». «Бросить» ее. Расслабиться.

Сосулька

(сл. В. Селиверстова)

У нас под крышей
Белый гвоздь висит,

Дети складывают ладони над головой.

Солнце взойдет,
Гвоздь упадет.

Роняют расслабленные руки и приседают.

Спящий котенок

Ребенок исполняет роль котенка, который ложится на коврик и засыпает. У котенка мерно поднимается и опускается животик.

Каждый спит

(сл. В.А. Жуковского)

В зал входит ведущий, проговаривая слова:

На дворе встречает он
Тьму людей, и каждый спит:
Тот как вкопанный сидит,
Тот, не двигаясь, идет,
Тот стоит, раскрывши рот.

Ведущий подходит к детям, застывшим в различных позах. Он пытается их «разбудить», беря за руки. Руки детей должны быть расслаблены.

Релаксация «Здравствуй, солнце!»

Инструктор произносит слова: «О источник света и энергии на Земле! Из своих бесчисленных лучей даруй мне один, чтобы в жизни мог я на миг засветиться так же ярко, как и ты!»

И.п.: стоя прямо, носки и пятки вместе. Сложить ладони перед собой. Вдохнуть, поднять руки и лицо и отвести их назад, слегка прогнувшись в пояснице. Задержать дыхание и находиться в этой позе несколько секунд. Выдохнуть, наклонить корпус вниз к прямым ногам и положить ладони у ступней. Задержать дыхание и находиться в этой позе несколько секунд. Вдохнуть, опустить таз вниз, согнув ноги в коленях.

Оставив правую ногу на месте, левую отвести назад, пальцы и колено касаются пола. Прогнуться в пояснице, смотреть прямо перед собой. Глубоко вдохнуть и отвести вторую ногу назад.

Встать на колени, тело выпрямить. Выдохнуть, лечь на живот,

руки под подбородком, вдохнуть, поднять голову и корпус, прогнувшись насколько возможно в пояснице, руки развести в стороны. Задержать дыхание, затем выдохнуть, перевернуться на спину, ступни полностью касаются коврика. Задержаться в этом положении. Вдохнуть, согнуть правую ногу в колене и подтянуть ее к груди. Задержать дыхание. Выдохнуть, подтянуть левую ногу. Задержать дыхание, затем вдохнуть и выпрямить ноги, прижать грудь к коленям. Выдохнуть, выпрямить корпус, поднять руки и прогнуться в пояснице. Опустить руки вдоль тела, расслабиться.

Повторить комплекс 2—3 раза.

Релаксация «Осанка»

Дети выполняют движения по тексту.

Хватит спинку тянуть,
Надо лечь и отдохнуть.
Ну-ка, правильно лежим?
Мы на это поглядим!
Лежат ровно пяточки,
Плечики, лопаточки.
Спинка ровная, прямая,
А могла бы быть кривая!
Хорошо нам отдыхать,
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сожмите,
Их повыше поднимите.
Все присели, потянулись,
Потянулись, улыбнулись!
Вот пора нам и вставать,
Бодрый день наш
продолжать!

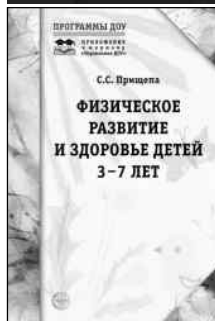
Издательство «ТЦ Сфера» представляет книги по физическому развитию детей



РАБОЧИЙ ЖУРНАЛ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Автор — Зимонина В.Н.

Рабочий журнал воспитателя по физической культуре позволит педагогам планировать работу по развитию двигательной деятельности детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, поможет анализировать динамику развития каждого ребенка и вовремя внести коррективы. Педагогам предлагается планировать методическую работу в ДОУ по развитию движений и др.



ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ 3—7 ЛЕТ

Автор — Прищепа С.С.

Пособие включает краткий обзор и сравнительный анализ современных основных (комплексных, специализированных) и дополнительных программ по физическому воспитанию детей первых семи лет жизни, разрабатываемых и внедряемых в работу дошкольных образовательных учреждений. Приведены критерии оценки содержания и методов физического развития и здоровья детей в ДОУ.



СПОРТИВНЫЕ СКАЗКИ

Беседы с детьми о спорте и здоровье

Автор — Шорыгина Т.А.

Вы держите в руках пособие «Спортивные сказки», посвященное различным видам спорта. В нем говорится о том, как важно заниматься физкультурой и спортом, как улучшить здоровье, укрепить физические и духовные силы. Еще в глубокой древности люди знали, что движение — это жизнь, оно делает человека выносливым, стойким и здоровым. Автор уделяет внимание Олимпийским играм, рассказывает о летних и зимних видах спорта и др.



ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА

Беседы и игры с детьми 3—7 лет

Авторы — Вольская В., Турбин П.

Демонстрационный материал рекомендован для использования в групповой и индивидуальной работе с детьми от 3 лет. Занятия по формированию здорового образа жизни можно включать в режимные моменты работы ДОО, а также интегрировать с другими направлениями развивающей деятельности.

www.tc-sfera.ru, www.apcards.ru, www.sfera-podpiska.ru

Издательство «ТЦ Сфера» представляет книги серии «Истоки»



ИСТОКИ: ПРИМЕРНАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Под ред. Л.А. Парамоновой

Программа задает содержание дошкольного уровня образования, обеспечивающее полное и целостное формирование физических, интеллектуальных и личностных качеств ребенка. В ней представлены основные принципы организации жизни и деятельности детей в дошкольном учреждении, планирования воспитательного процесса, создания развивающей предметной среды, сотрудничества с семьей и др.



РАЗВИТИЕ МАТЕМАТИЧЕСКИХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ У ДОШКОЛЬНИКОВ

НОВИНКА

Авторы — Тарунтаева Т.В., Алиева Т.И.

В книге представлено усложняющееся содержание образовательной деятельности с детьми 4—5, 5—6 и 6—7 лет. Предлагаемые содержательные блоки, включающие решение нескольких образовательных задач, могут реализовываться воспитателем целостно в течение 20—30 мин или могут быть разбиты на фрагменты образовательной деятельности и осуществляться в различные временные промежутки, при необходимости повторяться несколько раз, различным образом модифицироваться и дополняться с учетом особенностей групп детей и планирования образовательного процесса.



РАЗВИТИЕ ИГРЫ ДЕТЕЙ В 3 ч.: 2—3 года, 3—5, 5—7 лет

НОВИНКА

Под ред. Е.В. Трифоновой

Пособие посвящено вопросам развития, формирования и педагогической поддержки игры в условиях ДОО. Пособие состоит из трех книг. В 1-й книге рассматриваются основные, актуальные на сегодняшний день, проблемы детской игры, представлен современный подход к организации разных ее видов, а также предлагается вариант организации игр для детей 2—3 лет в течение каждой недели. Во 2-й — представлен вариант организации игр для детей 3—5 лет в течение каждой недели. В 3-й книге предложен вариант недельной организации игр для детей 5—7 лет.

С продукцией **издательства «ТЦ СФЕРА»**
можно ознакомиться и приобрести:

- на сайтах www.tc-sfera.ru, www.apcards.ru, www.sfera-podpiska.ru;
- в издательстве по адресу: Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3, тел./факс: (495) 656-72-05, 656-75-05.

Издательство «ТЦ Сфера» представляет новые книги, соответствующие ФГОС ДО



ПОДВИЖНЫЕ ТЕМАТИЧЕСКИЕ ИГРЫ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Сост. Т.В. Лисина, Г.В. Морозова

В пособии представлены игры и упражнения на развитие эмоциональной и двигательной активности дошкольников по лексическим темам. Их можно использовать при работе в обычных и в логопедических группах. В книге подобраны игры на развитие общей и мелкой моторики, театрализованные и подвижные игры, физкультминутки.



МУЗЫКА ЗДОРОВЬЯ Программа музыкального здоровьесберегающего развития дошкольников

Автор — Анисимова М.В.

В книге представлена авторская программа для детей 5—7 лет «Музыка здоровья», имеющая здоровьесберегающую направленность. Она содержит учебно-тематический и репертуарный планы музыкальных занятий, комплексы дыхательной, звуковой, артикуляционной и пальчиковой гимнастики, голосовых, вокальных, ритмических, релаксационных упражнений, психогимнастических игр, игровых массажей.



СЕНСОРНОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Автор — Хохрякова Ю.М.

В пособии представлена технология сенсорного воспитания детей раннего возраста. Технология ориентирована на формирование у малышей 2—3 лет перцептивных действий, основанных на использовании предметных прототипов, что обеспечивает как амплификацию сенсорного развития в раннем возрасте, так и оптимальную подготовленность детей к требованиям дошкольной ступени.



ПОИГРАЕМ В ПРОФЕССИИ. Книга 1. Занятия, игры, беседы с детьми 5—7 лет

Автор — Алябьева Е.А.

В первой книге представлен многообразный дидактический познавательный материал для детей 5—7 лет о профессиях повара, строителя, ветеринара, работников швейной промышленности, фотографа.

Содержание представленного материала базируется на положениях ФГОС ДО, универсально и соответствует задачам образовательных программ дошкольного образования нового поколения.

www.tc-sfera.ru, www.apcards.ru, www.sfera-podpiska.ru

ВСЕ ЖУРНАЛЫ «ТЦ СФЕРА» ТЕПЕРЬ НА ОДНОМ САЙТЕ!

Уважаемые коллеги!

Издательство «Творческий Центр СФЕРА» подготовило для вас несколько приятных сюрпризов.

Стартовал **sfera-podpiska.ru** — сайт, который все так долго ждали! Сайт, где собраны все наши журналы — созвездие подписных изданий для дошкольного образования. Здесь вы сможете:

- посмотреть актуальные материалы новых номеров и архив журналов;
- задать вопрос редактору;
- узнать, какие действия нужно предпринять, чтобы опубликовать статью;
- выразить свое мнение о понравившейся публикации;
- обсудить волнующие проблемы дошкольного образования с коллегами и редакторами журналов;
- ознакомиться с Приложениями к журналам и многое другое.

Кроме этого, на **sfera-podpiska.ru** мы будем знакомить вас с новинками издательства «Творческий Центр Сфера», рассказывать о готовящихся к печати книгах, а также приглашать на наши мероприятия — семинары и вебинары.

Единственное, что вам нужно для того чтобы получать актуальную информацию, а также иметь возможность принимать участие в обсуждениях — это зарегистрироваться на сайте. Все просто: <http://www.sfera-podpiska.ru/user/register>.

Еще одна приятная новость. Учитывая возрастающий интерес к вебинарам издательства «ТЦ СФЕРА», мы решили сделать для наших подписчиков подарок: теперь раз в полгода в одном из номеров каждого из наших журналов будет публиковаться купон на бесплатное участие в вебинаре.

Подписывайтесь на наши издания и регистрируйтесь на сайтах издательства.

СПАСИБО, ЧТО ОСТАЕТЕСЬ С НАМИ!

Уважаемые коллеги!

Издательство «Творческий Центр СФЕРА» подготовило для вас приятный сюрприз: теперь у вас есть шанс стать обладателем купона на **бесплатное участие в вебинаре + сертификат**. Купон будет публиковаться в каждом из наших журналов один раз в полугодие.

Чтобы получить купон, необходимо оформить подписку хотя бы на один из журналов издательства сроком не менее 6 месяцев.

В одном из номеров журналов «Воспитатель ДОУ», «Логопед», «Медработник ДОУ», «Управление ДОУ», «Инструктор по физкультуре», «Методист» в течение полугода вы найдёте по одному купону на участие в вебинаре + сертификат. Иначе говоря, оформляя полугодовую подписку на все шесть журналов, вы получаете возможность прослушать бесплатно шесть вебинаров издательства «Творческий Центр СФЕРА» и получить шесть бесплатных сертификатов.

Купон действителен в течение 2 месяцев с момента публикации в журнале.

Чтобы воспользоваться купоном, необходимо:

- заполнить купон и вырезать его из журнала;
- сделать ксерокопию доставочной карточки, подтверждающей вашу подписку на журнал(-ы);
- отправить заполненный купон и ксерокопию доставочной карточки в издательство «Творческий центр СФЕРА» по адресу: 129626, г. Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3, с пометкой «Бесплатный сертификат»;
- присутствовать на вебинаре, получить сертификат.

Информацию о предстоящих вебинарах ищите на сайте **www.tc-sfera.ru**, о наших подписных изданиях — на сайте **www.sfera-podpiska.ru**.

Подписывайтесь на наши издания и регистрируйтесь на сайтах издательства!

Купон на бесплатное участие в вебинаре + сертификат
«Творческий Центр СФЕРА»

И

ФИО _____
Телефон _____
E-mail _____
Должность _____
Город/регион _____
Выбранный вебинар _____

ТОЛЬКО
ДЛЯ
ПОДПИСЧИКОВ

№7/2014



Созвездие подписных изданий для дошкольного образования!

Не забудьте подписаться на наши журналы!

2014

2-е полугодие

Индексы в каталогах

Комплект:

«Управление ДОУ» с приложением;

«Методист ДОУ»,

«Инструктор по физкультуре»,

«Медработник ДОУ»;

Рабочие журналы для:

- воспитателя группы детей раннего возраста
- воспитателя детского сада
- заведующего детским садом
- инструктора по физической культуре
- музыкального руководителя детского сада
- педагога-психолога
- старшего воспитателя
- учителя-логопеда

Роспечать

Пресса России

Почта России

36804

39757

10399

Подписка только в первом полугодии

(без рабочих журналов)

(без рабочих журналов)

«Управление ДОУ» с приложением и один выпуск «Методист ДОУ»

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

18036

39756

10396

и учебно-игровым комплектом

«Логопед»

82686

Чтобы подписаться на все издания для специалистов дошкольного воспитания Вашего учреждения, Вам потребуется **три индекса:**

36804, 80899, 18036 — Роспечать

Подписаться на наши издания можно по каталогам

«РОСПЕЧАТЬ», «ПРЕССА РОССИИ», «ПОЧТА РОССИИ»

Если Вы не успели подписаться на наши издания, то можно заказать их по **E-mail:** sfera@tc-sfera.ru; в **интернет-магазине:** www.tc-sfera.ru

Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05, (499) 181-34-52;

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

- ♦ Физкультурно-познавательное занятие «Мы за здоровый образ жизни!»
- ♦ Олимпийские игры: прошлое и настоящее
- ♦ Спортивный познавательный досуг
- ♦ Ритмическая гимнастика «Буратино»
- ♦ Подвижные игры и упражнения в обучении прыжкам детей 5 лет

Уважаемые подписчики!

Вы можете заказать предыдущие номера журнала «Инструктор по физкультуре», книги издательства «ТЦ Сфера» в нашем интернет-магазине www.tc-sfera.ru. По Москве можно заказать курьерскую доставку по тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05, e-mail: sfera@tc-sfera.ru.



«ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ»
2014, № 7 (42)

Научно-практический журнал
ISSN 2220-1467

Журнал издается с 2008 г.
Выходит 8 раз в год: с февраля по май, с сентября по декабрь

Учредитель и издатель
Т.В. Цветкова

Главный редактор
М.Ю. Парамонова

Литературный редактор
А.С. Лебедева

Оформление, макет
Т.Н. Полозовой

Дизайнер обложки
М.Д. Лукина

Корректор
Г.Н. Кузьмина

Точка зрения редакции может не совпадать с мнениями авторов. Ответственность за достоверность публикуемых материалов несут авторы.

Редакция не возвращает и не рецензирует присланные материалы.

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.
Свидетельство ПИ № ФС77-28787 от 13 июля 2007 г.

Подписные индексы в каталогах:
«Роспечать» — 48607, 36804
(в комплекте), «Пресса России» — 42122, 39757 (в комплекте),
«Почта России» — 10399 (в комплекте)

Адрес редакции:
129226, Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3. Тел./факс: (495) 656-70-33, 656-73-00.

E-mail: dou@tc-sfera.ru; www.tc-sfera.ru

www.sfera-podpiska.ru

Рекламный отдел:
Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05

Номер подписан в печать 20.10.14.
Формат 60×90^{1/16}. Усл. печ. л. 8. Тираж 4 300 экз.
Заказ №

© Журнал «Инструктор по физкультуре», 2014
© Цветкова Т.В., 2014





Управление ДОУ

КОМПЛЕКТ ЖУРНАЛОВ С БИБЛИОТЕКОЙ

Подписавшись на комплект, вы получите:

- «Управление ДОУ» (5 номеров)
- Приложение к журналу «Управление ДОУ» (5 книг)
- «Методист ДОУ» (1 выпуск)
- «Инструктор по физкультуре» (4 номера)
- «Медработник ДОУ» (4 номера)
- **Рабочие журналы (8 книг) — подписка только в I полугодии:**
заведующего детским садом; старшего воспитателя; воспитателя группы раннего возраста; воспитателя детского сада; педагога-психолога; музыкального руководителя; инструктора по физкультуре; учителя-логопеда



Основа профессионального роста

Подписные индексы в каталогах:

«Роспечать» — 36804, «Пресса России» — 39757, «Почта России» — 10399

Адрес: 129226, Москва, Сельскохозяйственная ул., д. 18, к. 3

Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05. **E-mail:** dou@tc-sfera.ru

Сайты: www.tc-sfera.ru (книги), www.apcards.ru (открытки),
www.sfera-podpiska.ru (журналы)

