

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

ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ



- Функциональная готовность детей к школе
- Развитие самостоятельности в двигательной деятельности детей
- Досуг в бассейне «Юный пешеход»
- Организация двигательной активности детей в группе

№3/2009

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

Содержание

2009, № 3

Колонка редактора 3

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Наука — практике

Полтавцева Н.В., Примерова О.И.

Новые подходы в обучении дошкольников метанию 4

Психофизическое развитие ребенка

Бабенкова Е.А.

Функциональная готовность детей к школе 9

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Мониторинг

Кокорева О.И.

Диагностика интереса к физическим упражнениям
у детей старшего дошкольного возраста 16

Образовательная работа

Полтавцева Н.В., Калинина И.В.

Развитие самостоятельности в двигательной
деятельности детей 23

Физкультурно-оздоровительная работа

Джулай Т.В.

Физкультурно-оздоровительная работа в летний
период 28

Новикова М.В.

Надувные диски в работе по укреплению
мышечно-связочной системы дошкольников 30

Храмцова О.И., Борисова В.С.

Праздник картошки 36

Коррекционная работа

Новосёлова Р.А., Якунина Г.В.

Игры и упражнения для профилактики и укрепления
опорно-двигательного аппарата дошкольников 41

Планирование

Яковлева С.А.

Планирование работы по обучению плаванию детей
младшего дошкольного возраста 48

СОТРУДНИЧЕСТВО

Работа с семьей

Бабич О.В., Маслова О.И.

Взаимодействие ДОУ и семьи в целях формирования
здоровья и гармоничного развития детей 60

Шапко О.А., Гусева Н.В.

Организация совместных физкультурно-
оздоровительных мероприятий ДОУ и семьи 68

Взаимодействие со специалистами

Соскова Л.В., Тростянская В.П.

Азбука дорожного движения 72

Савенко Н.А., Урвачёва Л.Н.

Досуг в бассейне «Юный пешеход» 74

Преемственность

Хайдарова Е.В.

Влияние ДОУ и семьи на формирование здорового
образа жизни дошкольников 78

Воронцова О.М.

Организация двигательной активности детей в группе 87

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Дискуссионный клуб

Шевченко Е.В.

Играем в хоп-бол 92

Вести из регионов

Яковлева С.А.

Игры и обучение плаванию младших дошкольников ... 96

Воронцова О.М.

Как сделать физкультуру интересной? 104

Костык И.В.

Фитбол-гимнастика для дошколят 114

Даровских М.В.

Использование фольклора в процессе обучения
дошкольников плаванию 118

Тимофеева Л.Л.

Развивающие возможности спортивной секции
по бадминтону 121

Книжная полка 15, 126

Как подписаться 127

Анонс 128

Уважаемые коллеги!

Мы рады первой встрече с вами в новом учебном году! Надеемся, что все отдохнули за летний период времени и с новыми силами готовы приступить к работе, а мы постараемся помочь вам в вашем нелегком, но очень важном и интересном деле — физическом воспитании детей дошкольного возраста. Нам приятно отметить, что, несмотря на то, что предыдущий номер журнала «Инструктор по физкультуре» вышел достаточно давно — в мае текущего года, к нам все эти месяцы приходило большое количество ваших писем с откликами, пожеланиями, вопросами, а также заполненной анкетой, которая была размещена в майском выпуске.

Осенний период — непростая пора, часто отмечается увеличение количества простудных заболеваний у детей, снижение их эмоционального настроения. Как важно, чтобы взрослые смогли в это время правильно организовать жизнь детей дома и в детском саду, помочь им сохранить здоровье, способствовать укреплению организма и развитию физических возможностей.

В настоящем номере журнала мы постарались представить материал, который поможет педагогам в этой работе. Так, авторами Р.А. Новоселовой и Г.В. Якуниной предлагаются игры и упражнения для профилактики и укрепления опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста. М.В. Новикова предлагает вниманию читателей интересный опыт использования надувных дисков в работе по укреплению мышечно-связочной системы дошкольников. Автором Е.А. Бабенковой представлена статья, в которой раскрываются аспекты функциональной готовности детей к школе. О важности воспитания самостоятельности в двигательной деятельности детей в процессе обучения и ее проявлении можно узнать из материала авторов Н.В. Полтавцевой, И.В. Калининой. В статье Н.В. Полтавцевой и О.И. Примеровой рассматриваются новые подходы в обучении дошкольников метанию. Особенности и методику диагностики интереса к физическим упражнениям у детей старшего дошкольного возраста раскрывает О.И. Кокорева. Добиться хороших результатов в работе по физическому воспитанию детей невозможно без сотрудничества ДОУ с семьей. Организации этой работы посвящены статьи О.В. Бабич и О.И. Масловой, О.А. Шапко и Н.В. Гусевой, Е.В. Хайдаровой.

Будем благодарны, если читатели откликнутся на предложение начать диалог на страницах журнала по теме использования программ по физическому воспитанию в ДОУ.

Пишите нам о том, что вас интересует и волнует в работе, будем вместе искать ответы на существующие вопросы. До новых встреч!

Редакционная коллегия

Новые подходы в обучении дошкольников метанию

Полтавцева Н.В.,

*канд. пед. наук, доцент кафедры дошкольной
педагогики УлГПУ им. И.Н. Ульянова, г. Ульяновск;*

Примерова О.И.,

*инструктор по физкультуре МДОУ ЦРР — д/с № 170
«Дружба», г. Тольятти*

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Из всех основных движений самое сложное — метание, которое относится к ациклическим физическим упражнениям. Неслучайно многие исследователи отмечают, что дошкольники 3—4 лет не овладевают составными компонентами метания (Е.Г. Леви-Гориневская, Т.И. Осокина, Е.Н. Вавилова, Н.П. Кочетова и др.). Например, Э.Я. Степаненкова считает, что чем больше различных упражнений будет применяться в средней и старших группах, тем лучше дети овладеют приемами этого сложного движения. Она предлагает разнообразные упражнения в метании сделать для детей 4—7 лет ежедневными. Многократные повторения позволят овладеть техникой метания, будут успешно содействовать развитию силы мышц рук, координации движений, глазомера, укреплению мелкой мускулатуры руки, формированию способности регулировать силу броска. Однако необходим подход, позволяющий решать вопросы формирования основ для самостоятельных эффективных двигательных действий.

Метание — прикладное движение, на его выполнении строятся не только игровые упражнения, подвижные игры, но и многие спортивные игры (баскетбол, боулинг, теннис, бадминтон и т.д.), когда требуется самостоятельный выбор рационального в данных условиях способа действия, который определяет результативность выполнения движения. В этом выборе необходимы не только двигательные умения, но и знания общих положений, характерных для метания. Только при этом условии ребенок может сознательно решать стоящую двигательную задачу в разных обстоятельствах.

Существуют разнообразные способы метания и каждый из них целесообразен для определенной ситуации. В методической литературе авторы Д.В. Хухлаева, Т.И. Осокина, З.И. Нестерова и другие рассматривают процесс обучения метанию, не выделяя общие положения, закономерности действий. Поэтому педагоги при разучивании каждого способа метания объясняют и демонстрируют все его составные компоненты, не устанавливают связи между имеющимся двигательным опытом и новым способом метания. Дети усваивают набор отдельных способов действий, часть из которых в последующем забывается и не находит рационального применения.

Еще Л.С. Выготский, анализируя программы для детских садов (30-е годы XX в.), подчеркивал, что у дошкольника есть тенденция понять не только отдельные факты, но и установить некоторые обобщения. Эта тенденция в развитии ребенка должна быть использована в процессе обучения и определения основного пути, по которому должна строиться в определенной системе программа, начиная с первого года жизни.

Рассмотрим с этих позиций обучение дошкольников метанию. Метание предусматривает приложение необходимых мышечных усилий для перемещения предметов, которые могут быть разными по величине. Какой бы предмет ни был по форме или

цвету в зависимости от величины он захватывается двумя руками с боков (большой резиновый или набивной мяч, модуль, надувной шар, мяч-рогач и т.д.), так как одной рукой ребенок его не удержит. А маленький предмет захватывается одной рукой. Усвоение этого положения не составляет труда и для младших дошкольников. Оно позволит самостоятельно ориентироваться в захвате снежков разной величины, шишек, желудей и любых других предметов.

Захват предмета определяет исходное положение для ног. Если предмет удерживается двумя руками, то любые действия (прокатывание, бросание, перебрасывание, сбивание, метание) выполняются, как правило, из исходного положения, когда ноги расставлены, а ступни параллельны. Детям объясняют, что для того чтобы бросить большой предмет, нужно встать прочно, а для этого ноги надо расставить, сделать «дорожку» между ними. Если предмет удерживается одной рукой, то каким бы способом не выполнялось метание, одну ногу выставляют вперед, а другую оставляют сзади. Причем назад отставляется та нога, которая рядом с предметом. Правильность постановки ног легко проверяется через мышечно-тактильные ощущения (опусти руку с мешочком, постучи по ноге, эту ногу нужно отставить назад). Связь захвата предмета и исходного положения для ног усваи-

вается младшими дошкольниками без затруднений. Дети пятого года жизни используют этот прием при самоконтроле, для проверки правильности принятия исходного положения для ног. В старшем дошкольном возрасте они руководствуются этим правилом при самостоятельном решении двигательных задач. Можно создать проблемную ситуацию, когда по величине предмет не маленький, но у него имеется ручка и можно захватить его одной рукой. Для этого можно взять шар из боулинга, детские гири или сделать из спущенного большого мяча (диаметр 22—24 см) папье-маше с ручкой. Несмотря на то, что дети никогда не бросали эти предметы, они начинают пользоваться усвоенным правилом: если предмет держат одной рукой, то следует поставить одну ногу вперед, а другую отставить назад. Нет никакого смысла при разучивании разных способов метания объяснять каждый раз исходное положение для ног. Это не только сократит время на объяснение, но и позволит сосредоточить внимание детей на новых элементах. Руководствуясь усвоенным общим положением ребенок может самостоятельно определить, как нужно поставить ноги для выполнения броска.

Чтобы дошкольник мог улавливать любые причинно-следственные связи, необходимо называть разные способы метания. Поэтому важно познакомить с

принципом называния способов метания: от какой части тела выполняется бросок, так и называется (от груди, от плеча, от головы, из-за головы, снизу и др.); следует указать, двумя руками или одной выполняется бросок (от груди одной рукой, от груди двумя руками, от плеча одной рукой, снизу двумя руками, снизу одной рукой и т.д.).

Название всех частей тела дети усваивают в среднем дошкольном возрасте, поэтому обозначение словом способа метания в старшем дошкольном возрасте должно быть программным требованием. Это позволит воспитанникам планировать свою деятельность, сознательно выбирать рациональный способ действий в конкретных условиях. К тому же ребенок может только по названию продемонстрировать новый способ метания: ориентируясь на захват предмета, определить исходное положение для ног, а положение рук (руки) задается в названии способа метания. Дошкольник осознанно может внести изменение в метание, скорректировать свои действия, реагируя на советы взрослых и детей, подсказать другой способ для достижения нужного результата.

Метание отличается от бросания наличием замаха, который придает метаемому предмету начальную скорость и она становится максимальной при броске. Замах включает в работу все части тела, а это значительно ус-

ложняет координацию двигательного действия. Наиболее простой замах — при метании снизу одной рукой. Сначала центр тяжести переносится на впереди стоящую ногу, а прямая рука выносится вперед («Покажи мешочку, куда надо лететь»). Затем центр тяжести переносится на согнутую сзади стоящую ногу, а согнутая рука отводится назад («Надо замахнуться»), после этого выполняется бросок. Можно использовать задание: «Перебрось мешочек через ленту, лежащую на полу» (расстояние 4—5 м). Перенос центра тяжести с впереди стоящей ноги на сзади стоящую при замахе характерно при метании любым способом одной рукой. Эти действия в дальнейшем сочетаются с разными движениями рукой (движения рукой вперед вверх, круговой замах и т.д.). При замахе в метании двумя руками (круговой замах перед грудью, замах вперед вверх и другой способ замаха) необходимо одновременно согнуть ноги в коленях. В этом случае резкое выпрямление рук и ног обеспечивает дальность броска. Таким образом, после замаха ребенок должен перейти в то положение, из которого он ранее выполнял бросание, а дальнейшие действия ему знакомы.

Дошкольники должны уяснить, что замах используется для достижения дальности броска. Целесообразно подбирать контрастные задания, когда следует

дифференцировать силу броска: попасть в желтый обруч (расстояние 2 м) и синий обруч (расстояние 5 м). Ребенок сам убеждается в необходимости замаха только в определенных условиях и в дальнейшем может сам решить — выполнять бросок с замахом или без него.

Следует применять для бросков разные предметы: сбивать кегли резиновыми мячами разного размера (если даже не добросишь, то он может докатиться и сбить), шаром с ручкой или мячом из папье-маше с ручкой (если не добросишь, то он останется на месте, тогда возникает потребность бросить сильнее, добросить, замахнуться, чтобы сбить). Важно для бросания вдаль предоставлять легкие предметы (надутый шар) и тяжелые (набивной мяч). У ребенка сначала складывается представление, что надутый шар можно бросить дальше, так как он легкий, а набивной мяч бросить далеко труднее — он тяжелый, но через действия он убеждается, что шарик не летит.

В метании необходимо давать возможность самим детям выбирать предмет (мешочек, резиновый или теннисный мяч, шар, шишку, ватный шар или что-то другое) для решения стоящей двигательной задачи: перебросить через ленту на разном расстоянии; сбить кегли; попасть в корзины, находящиеся на разном расстоянии. В зависимости от

стоящей двигательной задачи ребенок сам определяет действие: вать ему с замахом или без него, соотнося силу воздействия с расстоянием и учитывая вес предмета для сбивания и броска.

Необходимо при обучении метанию развивать умение выбирать целесообразный способ действия с учетом решаемой задачи. Прежде всего следует объяснить детям, что легче попасть в цель, если бросаемый предмет находится ближе к ней. Можно обратить их внимание на то, что некоторые заступают за линию, от которой нужно бросать. Дети сами отмечают: чем ближе, тем легче попасть. Это позволяет установить связь между местонахождением цели и способом броска: предмет для бросания надо приблизить к цели. Если цель находится на полу, то легче попасть броском снизу, а если она расположена высоко, то следует бросать от плеча или от головы. Познание этой закономерности значительно облегчает выбор способа действия.

Есть ситуации, в которых можно использовать способы броска вариативно. Например, при попадании в корзину, стоящую на полу, можно применить бросок снизу, от груди или от плеча, но при этом должна быть разной траектория полета предмета. Если он выпускается снизу, то его полет должен проходить по дугообразной траектории (как будто корзина стоит за горой, а ме-

шочек надо перебросить через горку). А можно бросить от плеча, тогда мешочек как будто спускается с горки. Что будет, если точно так же бросить мешочек снизу? Траекторию, путь движения предмета дети могут изобразить жестами или можно приготовить карточки с нарисованными различными траекториями полета предмета, а дети выберут способ броска, объяснив свой выбор и нужную траекторию. Дугообразная траектория характерна для метания на дальность. Поэтому хороши задания, связанные с перебрасыванием предметов разной величины через сетку, шнур, находящиеся на уровне груди или головы, с расстояния 2—4 м. Дугообразная траектория целесообразна и при перебрасывании большого мяча в парах.

Приобретенные детьми знания о связи захвата предмета для метания с исходным положением для ног, о принципе называния способов бросания, влиянии замаха на дальность броска, выборе способа броска в зависимости от расположения цели, траектории полета предмета при броске позволяют не только значительно быстрее овладеть метанием, но, самое главное, расширят границы проявления самостоятельности при решении двигательных задач в игровых ситуациях, при выполнении физических упражнений в специально созданной обстановке и повседневной жизни.

Функциональная готовность детей к школе

(из опыта работы ДОУ д/с № 1221 г. Москвы)

Бабенкова Е.А.,

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

Фронтальное изучение состояния здоровья детей 5—7 лет ДОУ № 1221 показало, что доминантным является критерий адаптации к меняющимся условиям внешней среды. В детском саду проводятся оздоровительные мероприятия: лечебная физкультура, аэрофитотерапия, термотерапия, водолечение (обливания, закаливание, джакузи), массаж и др. Было установлено снижение адаптационных возможностей организма к оздоровительным мероприятиям. Дети болели вначале чаще (осенью), несмотря на проводимые процедуры, так как порог адаптации был низким. Затем этот порог повышался (весной), и дети болели значительно реже.

Отсюда следует, что состояние напряжения механизмов адаптации связаны с увеличением степени напряжения регуляторных систем и адекватны росту уровня функционирования при достаточном функциональном резерве. У часто болеющих детей (ЧБД) состояние неудовлетворительной адаптации наблюдается чаще, чем у здоровых.

Комплексная оценка состояния здоровья детей 5—7 лет по-

казала, что нормальное физическое развитие определено только у 45% обследованных дошкольников. Практически у всех обнаружены те или иные отклонения в функциональном состоянии органов и систем. На первом месте — ЛОР-патология (60%): аденоиды, отиты, острые инфекции. Почти у половины детей невротические расстройства — неврозы 52%. Высока распространенность изменений со стороны сердечно-сосудистой системы (30%): аритмии, ЭКГ-феномены. Отмечен резкий рост нарушений опорно-двигательного аппарата (85%): нарушение осанки, плоскостопие.

У 30% дошкольников были проявления аллергии без семейного аллергологического анализа, что указывает на значительную роль внешнесредовых (экзогенных) факторов.

Результаты обследования показали, что более половины ЧБД имеют трудности в процессе обучения при подготовке к школе. У детей этой группы чаще отсутствует обобщенность, осознанность мыслительных процессов, они менее устойчивы к перегрузкам по сравнению со здоровыми детьми.

По результатам обследования совместно с педагогами-воспитателями проводилось обязательное изучение возможностей каждого ребенка (организация деятельности, моторика, развитие речи, зрительное восприятие, интегративные умения). Был также проведен анализ, как и при каких условиях можно преодолеть трудности при обучении, решены задачи по подбору методик, градации трудности заданий, соотношению наглядного и вербального материала и выбору способов его подачи для повышения возможности ребенка в выполнении заданий.

Известно, что в старшем дошкольном возрасте наибольшее значение для развития ребенка имеет наглядно-образное мышление, а совершенствование способов восприятия, овладение обследованием предметов и систематизации сенсорных эталонов лежат в основе деятельности шестилетних детей. У ЧБД нарушена функциональная организация процесса переработки различных видов информации: слуховой, зрительной, моторной. Это выражается в снижении объема восприятия и памяти, трудностях и неразвитости зрительно-пространственных представлений.

Например, на занятиях по развитию речи (один из главных показателей готовности ребенка к школьному обучению) предлагались разные варианты заданий на поиск закономерностей. Перцептивный — дети должны

были из ряда объектов (предметного и вербального характера) исключить лишний и дополнить ряд нужным объектом. Мы предлагали предметные опоры вербального характера — слова, обозначающие хорошо знакомые детям предметы (пять слов: дом, собака, девочка, кошка, еда). От детей требовалось составление связного рассказа при непосредственной опоре на эти слова. Критерии оценки этого задания таковы:

- 1) полнота принятия задания;
- 2) полнота удержания задания в памяти;
- 3) адекватность оценки ситуации.

Ответы: полностью, частично, нет.

Анализ ответов показал, что высокий уровень ответов наблюдается у 29% здоровых детей, а у ЧБД — 25%. Эти дети внимательно вслушиваются в задание, удерживают его в памяти, используют все вербальные опоры. Их слуховое восприятие в норме, средний уровень ответов — у 31% здоровых детей, а у ЧБД — 17%. Они вслушиваются в задание, но не полностью удерживают в памяти вербальные опоры, наблюдаются и нарушения в восприятии задания.

Низкий уровень ответов был отмечен у 40% здоровых детей, а у ЧБД — 58%. Эти дети недостаточно слушают задания, забывают, о чем речь, используют одно-два слова из вербальных опор. Отмечается функциональное

напряжение организма и тенденция к его увеличению у воспитанников с отклонениями в состоянии здоровья.

Следовательно, у часто и длительно болеющих детей уровень мыслительной деятельности, развития речи значительно ниже уровня развития здоровых детей. Это объясняется тем, что, кроме угнетения физиологических функций, они из-за болезни не приобретают необходимый объем знаний и навыков.

Особенности организации деятельности моторного развития и зрительного восприятия мы наблюдали на занятиях физкультурой, лепкой, оригами. При выполнении физических упражнений, лепке по образцу, складывании фигуры из бумаги отмечалось, насколько дети внимательны к инструкциям воспитателя, точно ли исполняют сложные движения физических упражнений, как развиты мелкие мышцы руки; может ли ребенок удерживать зрительный образ, анализировать, сравнивать, обобщать, критически оценивать свою работу. Результаты показали, что здоровые дети превосходят ЧБД по многим показателям: по скорости, внимательности, концентрации внимания и др.

Умение сосредоточиться, слушать и выполнять действие, не отвлекаясь, может не каждый ребенок, тем более часто болеющий. Эти умения складываются не раньше 6-летнего возраста.

Исследования показывают, что 42% здоровых детей не готовы к

обучению в 6-летнем возрасте, а ЧБД — 52%. Следовательно, процесс адаптации к школе у них будет протекать по-разному. Поэтому важно решить вопрос: следует ли ребенку с ослабленным здоровьем идти в школу? Мы рекомендуем в течение года провести специальный комплекс занятий по формированию психологической готовности к школе, повысить уровень физического и нервно-психического здоровья. При этом важно помнить, что ведущий вид деятельности дошкольников — игра.

Как писал Л.С. Выготский: «Игра ребенка не есть простое воспоминание о пережитом, но творческая переработка пережитых впечатлений, комбинирование их и построение из них новой действительности, отвечающей запросам и влечениям самого ребенка».

Детские игры развиваются от предметно-манипуляционных (сбор пирамидок, домика из кубиков и др.) до сюжетно-ролевых с правилами («магазин», «дочки-матери» и т.п.).

Развитие фонематического слуха, зрительно-моторных интеграций, речи, совершенствование тонкокоординированных движений можно проводить в форме самых разнообразных дидактических игр.

Принципиальная ошибка — стремление некоторых родителей и воспитателей начинать обучение грамоте без предварительной проверки фонематического слуха.

Это приводит к многочисленным и многолетним проблемам, так как ребенок не сможет не только проводить звукобуквенный анализ, но и с большими сложностями будет учиться читать. Развитый фонематический слух — необходимый фундамент, без которого невозможно обучение грамоте. Игры для развития фонематического слуха («Поймай звук», «Кто как кричит», «С какой буквы начинается слово») вызывают у дошкольников интерес и положительные эмоции. Но их нужно проводить в кругу, чтобы все дети одновременно «ловили» звук — хлопали в ладоши или прятали руки за спину, но ни в коем случае не ловили мяч по очереди.

Игры, направленные на развитие тонкокоординированных движений, многочисленные пальчиковые упражнения, шнуровка интересных фигурок (например, пришнуровывание фруктов к дереву или одежды к человечку), игры с конструкторами помогут не только совершенствовать движения пальцев и кистей рук, но и будут способствовать развитию речи. Научно доказано, что сложнокоординированные движения пальцев индуцируют активность речевых центров мозга.

Для совершенствования зрительного восприятия, зрительно-моторных координаций с большим успехом можно использовать самые разнообразные картинки с такими заданиями, как «Найди спрятанный

предмет», «Раскрась спрятанный или потерявшийся предмет», «Раскрась предметы по заданному признаку», «Заштрихуй предмет». Игры-задания такого типа вызывают интерес, чувство радости, а самое главное — эмоционально мотивированы.

Чтение сказок с последующим их воспроизведением (сначала ответы на вопросы, затем составление предложений с помощью опорных слов и придумывание рассказа). Кроме того, можно проводить небольшие игры-драматизации — разыгрывание как отдельных сценок, так и более полных сказочных сюжетов.

Перечисленные игры будут способствовать:

- овладению грамматическим строем родного языка;
- расширению словарного запаса;
- развитию связной монологической речи как формы, с помощью которой ребенок может самостоятельно, без помощи взрослого (наводящих вопросов), изложить собственные мысли, пересказать текст, составить рассказ по рисунку;
- развитию диалогической формы речи, необходимой для налаживания взаимопонимания с окружающими, установления партнерских отношений с воспитателем и сверстниками.

Один из важнейших показателей **умственного развития** детей к концу дошкольного возраста — сформированность у них образного и основ словесно-логического мышления (А.В. Запо-

рожец, Н.Н. Поддьяков, Ф.А. Сохин, Л.А. Венгер). Именно на основе образного мышления формируются первые схематизмы и обобщенные представления о существующих взаимосвязях и отношениях, что лежит в основе развития логического мышления. В результате дети начинают понимать общие принципы, связи и закономерности, лежащие в основе научного знания.

Еще одно необходимое условие успешности обучения в школе — развитое воображение. Этому могут способствовать создание развивающей предметной среды, использование методов, активизирующих мышление, воображение и поисковую деятельность воспитанников, обязательное введение элементов проблемности в обучении. Кроме того, именно на протяжении дошкольного детства складываются конструктивная, музыкальная, художественно-речевая, изобразительная деятельности, способствующие развитию воображения.

Например, по мнению В.В. Давыдова (1986), «...на основе игровой деятельности у ребенка формируется ряд психологических новообразований. Это позволяет ребенку производить в своих действиях перенос свойств одних вещей на другие, замещение одного предмета другим».

А по мнению В.Я. Проппа (1986), сказка — отображение вполне конкретных форм и способов человеческого бытия. Во-

ображение, творящее сказку, отталкивается от действительности и возвращается к ней.

Следует помнить, что **ведущая форма общения** взрослого с детьми на занятиях в ДОУ — **диалогическая**, а не монологическая. Именно диалогическое общение способствует развитию активности, инициативности ребенка, дает ему возможность почувствовать собственное достоинство и самоуважение, формирует доверие к взрослому.

Нельзя забывать о формах проведения занятий с дошкольниками и их влиянии на развитие детей.

Жестко регламентированные формы поведения на занятиях:

- расположение столов друг за другом в ряд по типу школьного, когда дети видят только затылки друг друга;
- статичная поза на занятиях;
- отвечать после поднятия руки;
- отсутствие общения между детьми и диалога между детьми и взрослыми;
- пресечение инициативных высказываний детей в дисциплинарных целях;
- оценивание работ детей в баллах.

Такие формы общения приводят к общей невротизации детей, ухудшению состояния их здоровья, снижению физической и умственной работоспособности, а также снижению детской познавательной активности и инициативности.

Учитывая отрицательное влияние вышеперечисленных факторов, следует придерживаться следующих рекомендаций.

1. Проводить занятия только в форме диалога.

2. Каждые 10—15 мин устраивать разнообразные динамические паузы: пальчиковая и артикуляционная гимнастики, игры-упражнения, направленные на развитие фонематического слуха («Поймай звук», «Кто как кричит»).

3. Каждые 5—10 мин менять формы деятельности, переходя от рисования к конструированию; от конструирования — к фонематическим упражнениям, а затем к выполнению графических заданий и т.д.

4. Использовать оценку без баллов.

5. Не сравнивать результаты детей между собой, а оценивать только положительную динамику успехов и достижений каждого ребенка по сравнению с его прошлым опытом.

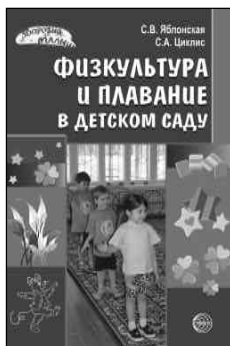
Кроме того, следует максимально использовать разнообразные формы организации обучения «неурочного» типа: небольшие прогулки с активным вовлечением детей в диалог и обсуждение увиденного, игры-драматизации, инсценировки с участием всех детей. Практика показывает, что дошкольники могут совершать экскурсии в музеи, но при этом надо помнить о необходимости диа-

логической формы общения, когда дети становятся непосредственными соучастниками путешествия в незнакомое. Прекрасным завершением таких экскурсий могут стать рисунки, отражающие впечатления участников.

Использование современных педагогических методик развивающего обучения, адаптированных для детей 5—7-летнего возраста, позволяет не только повысить их функциональную готовность к систематическому обучению, но и сформировать, развить познавательные и творческие способности как важнейшие элементы обучения у детей этого возраста.

Список рекомендуемой литературы

1. Ануфриева А.Ф., Костромина С.Н. Как преодолеть трудности в обучении детей. Психодиагностические таблицы. Психодиагностические методики. Коррекционные упражнения. М., 1999.
2. Бабенкова Е.А. Здоров ли ваш ребенок? М., 2002.
3. Бабенкова Е.А. Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье. М., 2004.
4. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. М., 2008.
5. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. М., 1997.
6. Башаева Т.В. Развитие восприятия у детей. Форма, цвет, звук. Ярославль, 1998.



ФИЗКУЛЬТУРА И ПЛАВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ

Авторы — Яблонская С.В., Циклис С.А.

Обложка, 112 с. Формат 60х90/16

Материал пособия отражает новые подходы к развитию двигательных качеств и творческого самовыражения дошкольников в двигательной сфере: на физкультурных занятиях — через использование модульного оборудования, на занятиях по плаванию — посредством использования синхронных композиций.

Адресовано преподавателям физической культуры и плавания в дошкольных учреждениях, начальной школе, организаторам кружковой работы, студентам педагогических колледжей, воспитателям, родителям.



ИГРЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ Для детей от 3 до 5 лет

Авторы — Бабенкова Е.А., Федоровская О.М.

Обложка, 80 с. Формат 60х90/16

В пособии представлены различные виды игр и физических упражнений, направленные на профилактику заболеваний и проведение оздоровительной работы с детьми 3—5 лет. Особое внимание уделено организации подвижных игр на свежем воздухе, а также занятиям с детьми, имеющими отклонения в развитии психики, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата.

Адресовано воспитателям, психологам, педагогам ДОУ, родителям.



ИГРЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ Для детей от 5 до 7 лет

Авторы — Бабенкова Е.А., Федоровская О.М.

Обложка, 64 с. Формат 60х90/16

В данном методическом пособии приводятся описания критериев оценки физического и психического здоровья детей старшего дошкольного возраста, разнообразных упражнений и оздоровляющих подвижных игр. Игры и упражнения классифицированы в соответствии с состоянием здоровья, уровнем физического развития ребенка и режимом дня и охватывают все разновидности игровой деятельности детей: от простейшей гимнастики до активного отдыха вместе с родителями. Пособие основано на материале, полученном в процессе работы с детьми в детском саду № 1221 компенсирующего вида Москвы его заведующим О.М. Федоровской и воспитателем по физической культуре Н.А. Кондратовой.

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

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

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

Диагностика интереса к физическим упражнениям у детей старшего дошкольного возраста

Кокорева О.И.,

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

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

В психолого-педагогической литературе прослеживаются различные подходы к проблеме формирования интереса. С одной стороны, интерес определяется как форма проявления познавательной потребности (А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский и др.); с другой — рассматривается как избирательное, эмоционально окрашенное отношение человека к действительности (Е.С. Кузьмин, В.Е. Семенов и др.).

Так, С.Л. Рубинштейн отмечает, что интересы возникают из контакта с окружающим миром и людьми, но сознательное использование интересов в педагогическом процессе ни в коем случае не означает, что обучение и воспитание следует приспосабливать к имеющимся интересам детей. Конечно, интересы нельзя игнорировать, их надо учитывать и активно формировать.

Как мотив деятельности интерес существенно меняет ее характер (интенсивность протекания, эмоциональную окрашенность, результативность). Интерес — это мотив, действующий в силу своей осознанной значимости и эмоциональной привлекательности (С.Л. Рубинштейн).

По мнению Л.С. Выготского, интересы не приобретаются, а развиваются. Интересы, понимаемые как целостные структурные, динамические тенденции, рассматриваются как жизненные, органические процессы, формирующиеся вместе с развитием всей личности.

Непосредственный интерес, вызываемый привлекательностью объекта, в динамике своего развития может превращаться в опосредованный интерес к объекту как

средству достижения целей деятельности и в склонность, как проявление потребности, вызывающей интерес.

В дошкольном возрасте желания, побуждения ребенка соединяются с его представлениями, и благодаря этому перестраиваются. Активность ребенка все чаще побуждается его интересами и потребностями.

Чем старше дети, тем важнее развивать интерес не только к процессу занятий физическими упражнениями, но и к результатам деятельности (Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин).

Как показали работы Т.И. Осокиной и Е.А. Тимофеевой, для детей старшего дошкольного возраста характерен рост познавательной активности на занятиях по физической культуре. Они охотно выполняют указания воспитателя, задают вопросы о ходе и структуре упражнений, если не поняли задание, просят повторить его. Педагог должен поддерживать эти интересы, побуждая воспитанников к активности.

Дети старшего дошкольного возраста уже понимают значение упражнений для совершенствования навыков. Это приводит к тому, что они все чаще приступают к самостоятельным упражнениям в тех движениях, которые у них совсем хорошо получаются.

Дошкольники приобретают широкий круг специальных знаний, учатся анализировать свои действия и выделять их суще-

ственные звенья, изменять и перестраивать их в зависимости от результата, оценки и ситуации. Все это содействует активизации двигательной деятельности детей в процессе обучения, проявлению волевых усилий, воспитанию у них интереса к занятиям по физической культуре.

Для воспитания устойчивого интереса есть разные пути. Но главный из них — организация содержательной, активной деятельности детей с видимым результатом. Такая деятельность обеспечивается разнообразием упражнений, наличием посильных трудностей и достижением конкретных целей, высокой общей и моторной плотностью занятий.

Таким образом, интерес выступает как основа формирования любой деятельности, в связи с чем встает задача его диагностики, для проведения которой необходимо прежде всего определить критерии и показатели интереса дошкольников к физическим упражнениям (табл. 1).

Для получения объективной картины и определения уровня сформированности интереса следует использовать наблюдения, экспертную оценку, беседу с детьми, анализ продуктов их деятельности (рисунков).

Наблюдения ведутся по следующей схеме: инициатива в посещении утренней гимнастики, физкультурных занятий; регулярность посещения; позиция ребенка при выборе упражнений (активная,

Таблица 1

**Критерии и показатели сформированности
интереса детей к физическим упражнениям**

Критерии	Показатель
Содержательность интереса	Разнообразие видов двигательной деятельности
Широта и глубина интереса	Внимание при объяснении и показе Обращение за разъяснениями Отношение к качеству выполнения движения Реакция на неудачное выполнение движения
Устойчивость интереса	Длительность выполнения физических упражнений Активность на занятиях, утренней гимнастике и т.д. Двигательная активность в свободной деятельности

пассивная); проявление интереса к внешнему оформлению физкультурного оборудования.

Наблюдения осуществляются во время занятий, утренней гимнастики, прогулок, в свободное от занятий и режимных моментов время.

Вопросы для наблюдения

1. Насколько ребенок внимателен при объяснении и показе движения, при объяснении подвижной игры, в течение занятия?

2. Часто ли он отвлекается во время занятий, утренней гимнастики и т.п.?

3. Как реагирует на замечания и указания педагога?

4. Обращается ли к педагогу за разъяснением и помощью?

5. Заинтересован ли ребенок в результате действия, как реагирует на неудачу, проявляет ли инициативу и настойчивость в достижении цели?

6. Обращает ли внимание на качество выполнения движений, заинтересован ли в нем?

7. Насколько ребенок активен и самостоятелен в овладении новыми сложными действиями?

8. Может ли он успешно решить двигательную задачу в эмоционально насыщенной обстановке?

9. Умеет ли самостоятельно найти целесообразный способ действия, выход из затруднительной двигательной ситуации?

10. Насколько охотно ребенок принимает участие в физкультурных занятиях, подвижных играх, утренней гимнастике и т.п.?

Для получения *экспертной оценки* используются мнения воспитателей и инструктора по физическому воспитанию. Экспертная оценка оформляется в виде карты, представляющей собой таблицу, в которой напротив имени ребенка в соответствующей графе выставляется знак «+» (табл. 2—7).

Таблица 2

Карта экспертной оценки 1
«Внимание при объяснении и показе»

Фамилия, имя ребенка	Всегда внимателен(на)	Обычно внимателен(на)	Иногда внимателен(на)	Часто невнимателен(на)	Всегда невнимателен(на)
Иванов Саша		+			
Петрова Маша				+	

Таблица 3

Карта экспертной оценки 2
«Отвлекаемость»

Фамилия, имя ребенка	Не отвлекается	Обычно не отвлекается	Иногда отвлекается	Часто отвлекается	Часто отвлекается, на замечания не реагирует
Иванов Саша	+				
Петрова Маша			+		

Таблица 4

Карта экспертной оценки 3
«Обращение за разъяснением»

Фамилия, имя ребенка	Всегда просит повторить непонятное задание	Задает вопросы, направленные на разъяснение задания	Иногда обращается за разъяснением	Обращается за разъяснением редко, в основном после неудачного выполнения	Вопросов педагогу не задает, за разъяснением не обращается
Иванов Саша		+			
Петрова Маша				+	

Таблица 5

Карта экспертной оценки 4
«Реакция на неудачное выполнение движения»

Фамилия, имя ребенка	Всегда проявляет настойчивость в достижении цели	Проявляет настойчивость при поощрении педагога	Разная (иногда настойчив(ва), иногда равнодушен(на))	Безразличие	Потеря интереса, отказ от выполнения движения
Иванов Саша	+				
Петрова Маша			+		

Таблица 6

Карта экспертной оценки 5
«Активность на занятии»

Фамилия, имя ребенка	Всегда активен(на)	Обычно активен(на)	Иногда активен, иногда пассивен(на)	Часто пассивен(на)	Всегда пассивен(на)
Иванов Саша		+			
Петрова Маша				+	

Таблица 7

Карта экспертной оценки 6
«Участие в двигательной деятельности»

Фамилия, имя ребенка	Всегда добровольное	Очень редко отказывается	Избирательное (зависит от содержания)	В основном по настоянию педагога	Только по настоянию педагога
Иванов Саша		+			
Петрова Маша				+	

Таблица 8

Карта экспертной оценки 7
«Интерес к качеству выполнения движения»

Фамилия, имя ребенка	Всегда обращает внимание на качество выполнения движения, стремится правильно его выполнить	Обращает внимание на качество движения при напоминании педагога	Интерес к качеству движений проявляется редко	Не обращает внимания на правильность выполнения движения
Иванов Саша	+			
Петрова Маша			+	

С детьми следует провести *беседу*, в которой им предлагается ответить на следующие *вопросы*.

1. Нравится ли тебе заниматься физкультурой?
2. Зачем нужны физические упражнения?
3. Любишь ли ты подвижные игры? Какие?
4. С чем тебе нравится заниматься больше всего: с мячом, скакалкой, обручем, кеглями? Почему?
5. Занимаетесь ли вы в семье физкультурой, делаете ли утреннюю гимнастику?
6. Кто из родителей чаще всего гуляет с тобой?
7. Умеешь ли ты кататься на велосипеде, коньках, плавать?
8. Хочешь ли ты быть похожим на какого-либо спортсмена?

Затем детям предлагается выполнить рисунки на темы: «Утренняя гимнастика», «Физкультурное занятие», «Мы играем в подвижную игру». К анализу рисунков следует привлечь психолога ДООУ. При оценке рисунков анализируются цветовая гамма (в соответствии со значениями цветов по тесту Люшера), расположение на листе, наличие или отсутствие изображения педагога или инструктора по физическому воспитанию, спортивной формы, физкультурного оборудования и атрибутов.

По результатам диагностики выделяются три уровня сформированности интереса к занятиям физическими упражнениями у детей старшего дошкольного возраста, характеристика которых представлена в таблице 9.

Характеристика уровней сформированности интереса к занятиям физическими упражнениями у детей старшего дошкольного возраста

Уровень	Содержательность	Широта и глубина	Устойчивость
Высокий	Дети охотно принимают участие в двигательной деятельности на физкультурных занятиях, в подвижных играх, утренней гимнастике	Дети всегда внимательны при объяснении движения, подвижной игры, в течение занятия. При недостаточно четкой постановке двигательной задачи (недостаточно грамотный показ или объяснение) просят повторить ее. При неудаче не отступают от цели, проявляют настойчивость и инициативу. Обращают внимание на качество выполнения движения, стремятся правильно его выполнить	Не отвлекаются во время организованной двигательной деятельности. Сосредоточены на выполнении двигательных действий. Всегда принимают активное добровольное участие в самостоятельной двигательной деятельности
Средний	К занятиям относятся равнодушно, отдают предпочтение игровым формам	Внимание при объяснении и показе педагогом упражнения зависит от привлекательности задания. К указаниям педагога прислушиваются, хотя достаточно часто не обращают на них внимания. При неудачах или ошибках проявляют настойчивость и инициативу в достижении результата	Почти всегда предпочитают добровольное участие в двигательной деятельности. Активны в овладении не всеми движениями, могут уклоняться от заданий, требующих длительного волевого напряжения, от выполнения сложных упражнений
Низкий	Дети неохотно принимают участие в физкультурных занятиях, подвижных играх, утренней гимнастике	Невнимательно слушают объяснения педагога и смотрят показ движения. Вопросов не задают, за разъяснениями не обращаются. К двигательной активности, в том числе и игровой, относятся безразлично или отрицательно	Часто отвлекаются, сосредотачиваются на объяснении лишь на короткое время после замечания педагога. Активности в овладении движениями не проявляют

Развитие самостоятельности в двигательной деятельности детей

Полтавцева Н.В.,

*канд. пед. наук, доцент кафедры дошкольной педагогики
УлГПУ им. И.Н. Ульянова, г. Ульяновск;*

Калинина И.В.,

*заместитель заведующего по воспитательно-методической
работе МДОУ ЦРР — д/с № 170 «Дружба», г. Тольятти*

Воспитание здоровьесберегающего поведения у дошкольников во многом связано с предупреждением травматизма и формированием соответствующего двигательного поведения. Ребенку постоянно приходится перемещаться по разным поверхностям. Поэтому процесс обучения основным движениям не может считаться завершенным, если дошкольники технически правильно выполняют ходьбу, бег, прыжки, метание, подлезание только в специально созданных условиях. На наш взгляд, программы физического воспитания в дошкольных учреждениях должны нацеливать воспитателей и инструкторов по физкультуре на достижение конечного результата в обучении основным движениям — *развитие способности действовать разными способами с учетом складывающейся обстановки.*

В дошкольном возрасте дети овладевают умением ходить на носках, перекатом с пятки на

носок, с высоким подниманием коленей и другими видами ходьбы. Ребенок учится выполнять подлезание, бег, прыжки, метание разными способами. Но чаще всего это разнообразие действий рассматривается педагогами как средство телесного развития, воздействия на различные мышечные группы, тренировки сердечно-сосудистой, дыхательной, костной систем. Дошкольники же, овладев разными способами передвижения, не сомневаются, что ими пользуются только на физкультурных занятиях, и не видят возможности их применения в жизненных ситуациях. Отсюда можно сделать вывод, что у детей отсутствует сознательный выбор способа действий, например, при перемещении по скользкой поверхности и в других ситуациях.

Если же подвести детей дошкольного возраста к пониманию, что в конкретных условиях нужен свой способ действий, то становится убедительной необходимость разучивания разных способов выполне-

ния каждого основного движения. Поэтому уже с 4-летнего возраста целесообразно связывать определенный способ выполнения основного движения с условиями, при которых он будет наиболее эффективен. Программы физического воспитания должны ставить задачи не только по формированию умений выполнять основные движения разными способами, но и определять объем знаний о рациональном использовании этих способов в различных ситуациях (специально созданных условиях, игровых ситуациях и повседневной жизни).

Ориентировка в большом количестве названий способов метания, подлезания, ходьбы и других движений для детей значительно облегчается при выделении *ядра знаний*, знакомстве с общими положениями, характерными для группы однородных движений. Название способа броска связано с частью тела, от которой он выполняется (от груди одной рукой, от груди двумя руками, от плеча одной рукой, от головы одной рукой, от головы двумя руками, из-за плеча, из-за головы, снизу одной рукой, снизу двумя руками). Если ребенок знаком с принципом называния способов метания, то он может самостоятельно определить действия новым способом (бросал от груди двумя руками, а сегодня следует сделать бросок от головы двумя руками) или по названию может использовать подсказку взрослого при выполнении задания.

Также в метании четко прослеживается связь исходного положения для ног с величиной бросаемого предмета и способом броска. Дошкольники способны запомнить, что если предмет крупный и захватывается двумя руками, то ноги всегда расставлены, ступни параллельны. А если предмет мелкий и берется одной рукой, то одна нога выставляется вперед, а другая отставляется назад. Если бросок осуществляется правой рукой, то правая нога сзади, если левой, то левая. В этом случае нет необходимости в объяснении исходного положения для ног при знакомстве с новым способом метания, дети могут его определить сами.

Ядро знаний следует выделить и при обучении подлезанию. Это прежде всего принцип названия различных способов движения — *по точкам опоры*. Программы в разделе «Развитие речи» определяют знание дошкольниками в 4 года названий всех частей тела. Поэтому в среднем дошкольном возрасте не вызывает затруднений ориентировка в таких способах подлезания, как на ладонях и коленях, на ладонях и ступнях, на локтях и коленях, на ступнях без опоры на руки прямо и боком. Характерно для подлезания положение головы в разные моменты выполнения движения: чтобы не задеть препятствие головой, ее необходимо сначала опустить, а чтобы не задеть спиной, голову при следующем шаге следует поднять и тогда спина прогнется. Эти движения головой одинаковы при любом способе подлезания.

Реализовать принцип осознанности в обучении движениям возможно только при условии включения объема знаний в раздел «Физическая культура». Усвоенные осознанно **знания будут основой для развития у дошкольников самостоятельности в двигательной деятельности.**

По определению А.А. Люблинской и Г.Н. Гоодиной, высокий уровень самостоятельности в деятельности у дошкольников характеризуется умением выполнять без подсказки и помощи взрослого привычные действия в новых условиях. В дошкольной педагогике сформулированы показатели, определяющие развитую самостоятельность. К ним относятся:

- умение выполнять работу по собственной инициативе, замечать необходимость тех или иных действий;
- умение выполнять работу без посторонней помощи, без постоянного контроля взрослых;
- осознанность действий, наличие элементарного планирования (понимание цели работы, предвидение ее результата, выбор рационального способа действия для его достижения);
- умение давать адекватную оценку своей работе, осуществлять элементарный контроль;
- умение переносить известные способы действия в новые условия.

В методической литературе по физической культуре дошкольников выделяется необходимость воспитания самостоятельности в

двигательной деятельности, отмечаются основные направления ее развития:

- воспитание самостоятельности и инициативы при использовании спортивного инвентаря для увеличения двигательной активности;
- самостоятельность в подготовке и уборке мест занятий при организации двигательной деятельности;
- развитие способности организовывать знакомые подвижные игры и выполнять различные физические упражнения со сверстниками при четком соблюдении правил без напоминания взрослых;
- развитие умения самостоятельно и правильно выполнять двигательные действия, предусмотренные программой обучения;
- формирование оценочных суждений, оценки и самооценки качества осуществления физических упражнений.

Выработка каждого из названных умений на основе полученных знаний требует особого внимания. Остановимся на формировании самостоятельности в правильном выполнении двигательных действий. Работа проводится в несколько этапов.

На *первом этапе* следует уделить внимание пониманию, осознанию параметров любого физического упражнения — направление, амплитуда, темп. Знакомство и усвоение этих параметров осуществляются на уровне предэтапонов с одновременным обозначением образных действий точ-

ным словесным названием направления (сделали ровную полочку — руки в стороны). В последующем на этой основе предлагается выполнить подобные движения с использованием усвоенных направлений (кубики в стороны, «крылья самолета» — руки в стороны и т.д.).

Следует объяснить детям связь между амплитудой движения и размером конечности, между темпом выполнения двигательного действия и величиной движущейся части (воробей машет крыльями, голубь машет крыльями; идет Михаил Иванович и Мишутка; папа и сын и т.д.). Используя разные образы, можно приучить дошкольников двигаться с учетом величины объекта для подражания, развить выразительность движений.

На этом этапе работы следует побуждать детей к выделению составных частей физического упражнения, запоминанию их последовательности в структуре двигательного действия (сначала приготовиться, а потом прыгать). Необходимо выделить значимость исходного положения для достижения лучшего результата, подвести к пониманию взаимосвязи различных элементов двигательного действия (взмах руками для увеличения силы толчка).

Кроме знаний и представлений о выполнении движений у детей необходимо развить активное подражание объектам окружающей действительности, образам литературных и музыкальных произведений.

Главное достижение на этом этапе — произвольное управление работой отдельных частей тела и их согласование, способность передать через движения поведение знакомого образа подвижных и театрализованных игр, умение действовать по плану, предложенному взрослым.

На *втором этапе* важнейшей задачей становится знакомство с различными способами выполнения одного и того же движения. Ядро знаний о способах действий для дошкольников — понимание принципа называния способов ходьбы, ползания, метания. Эти знания помогут им самостоятельно открыть для себя новый способ действий, опираясь на название.

Важно подвести дошкольников к пониманию зависимости устойчивости позы от площади опоры, положения ног. Это позволит обеспечить здоровьесберегающее поведение при перемещении по разным поверхностям.

Формирование умения руководствоваться планом действий может быть организовано через использование рисунков, изображающих фазы выполнения движения, которые располагаются в определенной последовательности. Описание последовательности составных компонентов двигательного действия, самостоятельная замена рисунков при отражении других способов выполнения физического упражнения приводит к лучшему осознанию структуры движения и достижению результата.

Следует развивать у детей умение оценивать правильность выполнения знакомых движений у других и у себя сначала по отдельным элементам, а затем всего движения (мягко приземлился, сбил кеглю, правильно пригнулся к прыжку; верно поставил ноги, отлично прыгнул и т.д.).

Дети должны приобрести умения выполнять знакомые движения без подсказки взрослого, но по его предложению в различных жизненных ситуациях. Важно развить способность выполнять вариативные движения в специально созданной обстановке по плану, предложенному педагогом. Ценно и формирование умений по словесным указаниям вносить изменения в выполнение двигательных действий, ориентироваться в новых способах выполнения знакомых движений, опираясь на усвоенные общие положения, характерные для группы однородных движений.

Главные достижения этого этапа — понимание стоящей двигательной задачи, умение руководствоваться в своих действиях определенным планом и предвидеть результат, свободная ориентировка в указанном способе действия, преимущественно объективная оценка полученного результата.

На *третьем этапе* формирования самостоятельности при выполнении движений важно развить умение ставить двигательную задачу по собственной инициативе и выбирать нужный способ для ее решения в ситуации, близкой к предшествующей.

Речь идет о внедрении выполнения движений в сюжетно-ролевые игры («Разгрузка арбузов», «Набрасывание каната на кнехт при причаливании», проведение утренней гимнастики в игре «Детский сад» и т.д.). Ребенок приучается пользоваться усвоенными движениями для решения двигательных задач не в виде изолированных действий, а объединенных в единую цепь. *Главное достижение* на этом этапе — движение осознается как средство решения различных игровых задач, а не как самоцель выполнения. На данном этапе ребенок способен проговаривать план действий в конкретных условиях.

На *четвертом этапе* происходит овладение выбором способа двигательного действия в зависимости от условий, ситуации и индивидуальных особенностей (роста, скоростных способностей и т.д.). Сначала в специально созданных условиях, а затем в игровой обстановке и жизненных ситуациях ребенок приобретает опыт действия известными способами в измененных обстоятельствах, включая и ситуации соревнования.

В связи с тем, что овладение различными движениями у дошкольников происходит постепенно и последовательно, то и развитие самостоятельности в выполнении тех или иных двигательных действий одновременно находится на разных этапах, что благоприятно сказывается на регулировании психологической и физиологической нагрузки во время занятий физической культурой.

Физкультурно-оздоровительная работа в летний период

Джулай Т.В.,

инструктор по физической культуре

МДОУДСОВ № 31, ст. Каневская Краснодарского края

При организации летней физкультурно-оздоровительной работы особое место отводится таким формам активного отдыха, как физкультурные праздники и досуги.

Такие мероприятия всегда наполнены веселыми занимательными упражнениями, встречей с любимыми героями, неожиданными сюрпризами. Пребывание на свежем воздухе, игры с водой, разнообразная двигательная деятельность способствуют укреплению здоровья, закаливанию организма, обогащению двигательного опыта детей, что позволяет повысить интерес детей к движениям.

Важнейший итог такого праздника — радость от участия, победы, общения, совместного творчества.

Предлагаю вашему вниманию сценарий летнего физкультурного досуга.

Конспект летнего физкультурного досуга «Море волнуется раз...»

Задачи: закрепить навыки выполнения спортивных циклических упражнений (бег, ходьба),

закалывать детей на свежем воздухе, вызвать у них положительный эмоциональный настрой.

Предварительная работа: беседа о море, рассматривание соответствующих иллюстраций, чтение отрывков из литературных произведений.

Оборудование: 2 воздушных шарика, 4 ленты, 2 маленьких ведерка, надувной бассейн.

Вводная часть

1. Ходьба обычная («Босиком идем к морю по дорожке»).
2. На носках по мостику.
3. Ходьба на пятках по тропинке, с высоким подниманием коленей — по траве.
4. Ходьба по дорожке здоровья («Пройдемся по морским камушкам»).
5. Медленный бег, бег «змейкой».
6. Упражнения на восстановление дыхания.

Основная часть

Ведущая подводит детей к спортивной площадке, на которой установлен надувной бассейн. Возле бассейна они замечают Нептуна, пытающегося охладиться, брызгая на себя водой из бассейна.

В е д у щ а я. Посмотрите, кажется, у нас гость!

Н е п т у н

Я — Нептун, морей властитель,
Рыб, дельфинов повелитель.
Я, наверно, заблудился.
Как у вас я очутился?
Ничего я не пойму.
Жарко так мне, почему?

В е д у щ а я

Ты, Нептун, присядь с дороги,
Охладим твои мы ноги.
А попал ты в детский сад
На летний праздник для ребят.

Эстафета

«Кто больше принесет воды?»

Нептун опускает ноги в тазы, одна из команд носит воду в правый таз, другая — в левый. Побеждает команда, быстрее наполнившая таз, не расплескав воды.

Н е п т у н

Вот спасибо, охладили,
Нептуну вы угодили!
Значит, праздник у ребят?
Что ж, я очень буду рад
Веселиться вместе с вами.
Станем верными друзьями!

Моя любимая игра — «Море волнуется раз, море волнуется два...».

В е д у щ а я. Ну что, ребята, поиграем с морским царем в его любимую игру?

Д е т и. Да!

Н е п т у н. Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, фигура морской змеи — замри!

Эстафета «Морская змея»

В е д у щ а я

Вот плывет змея морская,
Плавно камни огибая.
Вправо, влево, вверх и вниз.
Эй, змея, поторопись!

Для эстафеты располагают 5—6 набивных мячей по линии движения. Команда выстраивается в колонну по одному, дети кладут руки на плечи впереди стоящего и приседают на корточки.

Задача: преодолеть расстояние до ориентира, не задевая препятствия.

Н е п т у н. Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, фигура каракатицы — замри!

Эстафета «Каракатица»

В е д у щ а я

Наша каракатица
Задом будет пятиться.
От течений в стороне,
На морском песчаном дне.

Первый участник преодолевает расстояние до бассейна и обратно, выполняя ходьбу спиной вперед, и передает эстафету следующему.

Н е п т у н. Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, фигура осьминога — замри!

Эстафета «Осьминожки»

В е д у щ а я

Посмотрите, восемь ног!
Это, дети, осьминог.
Быстро поменял он цвет,
Был он тут — теперь уж нет.

В эстафете участвуют 4 человека. Они встают спиной друг к дру-

гу и сцепляются руками, согнутыми в локтях. «Осьминогу» необходимо быстро пройти дистанцию и вернуться обратно.

Нептун. Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, фигура рыбы-шара — замри!

Эстафета «Рыба-шар»

Ведущая
Хватит дел у рыб на день,
Плывать рыбкам ведь не лень.
Надо вкусно пообедать
И окрестности разведать.

Двое участников становятся лицом друг к другу и животами зажимают воздушный шарик. В таком положении они двигаются к бассейну и обратно, стараясь не выронить его.

Нептун. Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, фигура дельфина — замри!

Эстафета «Дельфины»

Ведущая
Поплывут сейчас дельфины,
Выгибая гордо спины.
За ними трудно будет гнаться,
Даже если постараться.

Для эстафеты понадобятся 3—4 длинных ленты, натянутых на высоте 50—60 см. «Дельфину» необходимо «проплыть» расстояние до бассейна, подлезая под одну ленту и перешагивая через другую.

Заключительная часть

Нептун
Погостил у вас, ребята,
Вам спасибо, дошколята.
Но пора нам расставаться.
Перед тем как попрощаться,
Вас хочу я наградить
И подарки подарить!

Нептун вручает ребятам на память небольшие сувениры, например, морские камушки или ракушки.

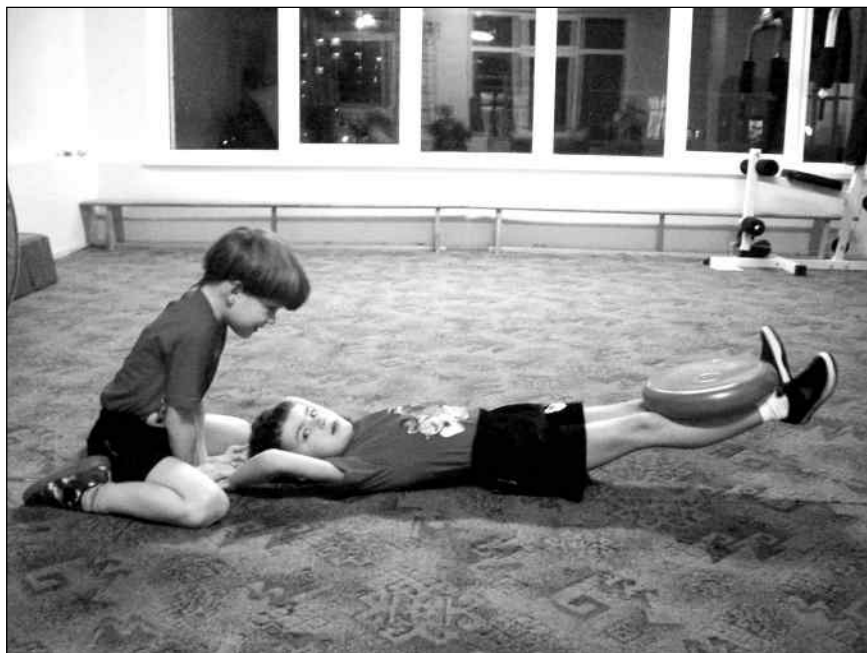
Надувные диски в работе по укреплению мышечно-связочной системы дошкольников

Новикова М.В.,

воспитатель по физической культуре ГОУ д/с № 2420, Москва

Современные исследования показывают, что в настоящее время около 80% детей дошкольного и младшего школьного возраста имеют различные нарушения в развитии опорно-двигательного аппарата. Но, к сожалению, научные и научно-методические раз-

работки по вопросам профилактики, коррекции нарушений осанки пока не позволяют эффективно справляться с растущим числом детей с нарушениями в развитии опорно-двигательного аппарата. Это происходит из-за отсутствия объективного обосно-



вания корректирующих технологий, недостаточного разнообразия используемых инновационных методик обучения, средств физического воспитания и оздоровления, которые зачастую бывают неоправданно «щадящими» в физической реабилитации.

У детей дошкольного возраста с нарушениями в развитии опорно-двигательного аппарата в первую очередь страдает рессорная функция позвоночника из-за слабо развитого связочного аппарата. Это также относится и к стопе, легко подвергающейся деформациям, вследствие чего развивается плоскостопие.

В связи с этим, первостепенными задачами физической культуры являются: укрепление мы-

шечного корсета (в частности мышц спины и брюшного пресса), свода стопы, развитие общей и силовой выносливости мышц туловища.

Наш детский сад — учреждение компенсирующего типа для детей, имеющих отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, поэтому мы ежедневно занимаемся физической реабилитацией дошкольников.

С этой целью в 2007 г. были приобретены надувные диски. Внимательно изучив возможности данного снаряда, пришли к выводу, что диск можно использовать как дополнительное средство для укрепления опорно-двигательного аппарата, потому что он обладает необходимыми по-

ложительными качествами. Во-первых, диск не травмоопасен (имеет обтекаемую форму, мягок на ощупь, при случайном падении не причинит вреда); во-вторых, он весит примерно 800 г и служит дополнительным отягощением; в-третьих, этот снаряд привлекателен внешне, и дети с удовольствием занимаются с ним. Поэтому были составлены два комплекса упражнений с надувными дисками (индивидуальный комплекс и с партнером), укрепляющие мышцы туловища и свод стопы, и использовали их в течение учебного года. Кроме того, постоянно применялись надувные диски в полосе препятствий.

Чтобы иметь объективную картину изменения мышечной силы у дошкольников, были использованы тесты О.В. Козыревой, предложенные в ее книге «Лечебная физкультура для дошкольников». Воспитанники сада были протестированы в начале учебного года, а затем, после использования данных комплексов, в конце года.

Результаты показали, что в среднем по детскому саду показатели прироста силы мышц брюшного пресса увеличились почти в 2 раза, а мышц спины — в 2,2 раза. На основе полученных данных был сделан вывод: использование комплексов упражнений с надувными дисками служит хорошим средством укрепления мышечно-связочной системы дошкольников. Кроме отличного тренировочного эффекта, упраж-

нения на надувных дисках создают дополнительный положительный эмоциональный фон на занятиях физической культурой и могут быть рекомендованы для широкого применения.

Ниже приводятся комплексы упражнений.

Комплекс упражнений с надувными дисками (индивидуальный)

Первые пять упражнений комплекса служат для укрепления свода стопы.

Упражнение 1

И.п.: стоя на диске, руки на поясе.

1—2 — подняться на носки, руки в стороны;

3—4 — опуститься в и.п.

Упражнение 2

1—2 — подняться на носки;

3—4 — опуститься на пятки, не касаясь носками диска.

Упражнение 3

И.п.: стоя на диске, руки вдоль туловища.

1—2 — правая нога на носок, взмах левой рукой вперед, как при ходьбе;

3—4 — левая нога на носок, правая — в и.п., взмах вперед правой рукой, как при ходьбе.

Упражнение 4

И.п.: стоя на диске, ноги полусогнуты в коленях, руки на коленях.

1—2, 3—4 — вращение в коленных суставах по часовой стрел-



ке, тяжесть тела вместе с вращением плавно переносится на носки, на правую часть стопы, на пятки, на левую часть стопы и снова на носки;

5—6, 7—8 — то же влево.

Упражнение 5

И.п.: стоя на диске, руки на поясе.

1—2—3 — поднять правую ногу вперед, согнув колено, руки в стороны, держать равновесие;

4 — вернуться в и.п.;

5—6—7 — то же другой ногой;

8 — и.п.

Упражнение 6

(укрепляет мышцы рук)

И.п.: диск в прямых руках внизу.

1 — прямые руки с диском вперед;

2 — и.п.;

3 — прямые руки с диском вверх;

4 — и.п.;

5—6 — круговые вращения рук с диском по часовой стрелке на 360° ;

7—8 — то же против часовой стрелки.

Упражнения с 7 по 10 укрепляют мышцы рук и туловища.

Упражнение 7

И.п.: руки с диском за головой.

1—2 — наклон вперед прогнувшись, диск впереди на вытянутых руках;

3—4 — возвращение в и.п.

Упражнение 8

И.п.: диск в прямых руках вверху.

1 — наклон вправо;

- 2 — и.п.;
- 3 — наклон влево;
- 4 — и.п.

Упражнение 9

И.п.: руки согнуты в локтях, диск прижат к груди.

1 — скручивание туловища вправо, руки выпрямить вперед;

- 2 — и.п.;
- 3 — скручивание влево;
- 4 — и.п.

Упражнение 10

1—2, 3—4 — вращение туловища по часовой стрелке, диск в вытянутых руках;

5—6, 7—8 — вращение против часовой стрелки.

Упражнение 11

(укрепляет мышцы
брюшного пресса)

И.п.: лежа на спине, диск в вытянутых руках.

1—2 — наклон к ногам, положить диск на голеностоп;

3—4 — лечь в и.п.;

5—6 — наклон к ногам, взять диск;

7—8 — лечь с диском в и.п.

Упражнение 12

(укрепляет мышцы спины)

И.п.: лежа на животе, руки с диском вытянуты вверх, голова на полу.

1 — одновременно оторвать от пояса руки с диском, голову и ноги — прогнуться (поза «лодочка»);

2—3 — держать позу «лодочка»;

4 — возвращение в и.п.

Комплекс упражнений с партнером

Все упражнения в комплексе направлены на укрепление мышц туловища.

Упражнение 1

И.п.: партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии шага, держась руками за один диск. У первого ребенка руки согнуты к груди, у второго — прямые.

1—2 — первый, разгибая руки, давит на диск, пытается согнуть руки партнера, который сопротивляется;

3—4 — второй ребенок разгибает руки.

Упражнение 2

И.п.: дети стоят спиной друг к другу на расстоянии шага. Диск у одного из них перед грудью в согнутых в локтях руках.

1 — поворот обоих детей вправо, передача диска партнеру;

2 — и.п., диск у второго партнера;

3 — поворот влево, передача первому партнеру;

4 — и.п.

Упражнение 3

И.п.: первый ребенок, согнувшись в наклоне, касается пола, диск — в прямых руках; второй — в о.с.

1 — первый поднимается, диск в прямых руках вверх, над головой передает диск второму партнеру;

2 — второй делает наклон и кладет диск на пол;

3 — второй ребенок разгибается, диск поднимает вверх, передает над головой первому;

4 — и.п.

Упражнение 4

И.п.: дети стоят лицом друг к другу, диск между ними сверху на вытянутых руках.

1—2 — одновременный наклон обоих в сторону;

3—4 — выпрямиться;

5—6 — то же в другую сторону.

Упражнение 5

И.п.: стоя спиной друг к другу на расстоянии шага, ноги на ширине плеч, диск в опущенных руках у одного из детей.

1 — наклон вниз, диск передается партнеру снизу между ног, руки прямые;

2 — второй партнер поднимает руки с диском вверх;

3 — прогнуться, передача диска первому ребенку над головой, руки прямые;

4 — руки с диском опускаются вниз, наклон вперед.

Упражнение 6

И.п.: лежа на полу на спине.

Ноги вытянуты, диск лежит на ногах в районе голеностопного сустава. Руки вверх, партнер их придерживает.

1 — приподнять стопы с диском от пола (угол 25° — 30°);

2—3 — удерживать ноги;

4 — в и.п.

Упражнение 7

И.п.: первый ребенок лежит на полу на спине, ноги согнуты в

коленях; второй — придерживает ноги первого. Диск за головой в согнутых руках у лежащего партнера.

1—2 — наклон вперед к коленям, стараясь коснуться их локтями;

3—4 — и.п.

Повторить 6—8 раз. Затем партнеры меняются местами.

Упражнение 8

И.п.: первый ребенок лежит на животе, ноги вытянуты, партнер их придерживает. Диск в согнутых руках за головой.

1—2 — прогнуться в спине;

3—4 — и.п.

Повторить 6—8 раз. Затем партнеры меняются местами.

Упражнение 9

И.п.: партнеры, сидя на полу лицом друг к другу и широко разведя ноги, делают упор стопами о стопы партнера. Диск в вытянутых руках между ними.

1—2 — один ребенок тянет диск на себя, пытаясь лечь на спину, партнер сопротивляясь, наклоняется вперед за диском;

3—4 — второй партнер тянет диск на себя.

Упражнение 10

И.п.: партнеры сидят напротив друг друга. Диск на полу между ними. Руки на коленях.

1—2—3 — наклон вперед, потянуться руками к диску;

4 — и.п.

Праздник картошки

(для детей подготовительной к школе группы)

Храмцова О.И.,

инструктор по физической культуре;

Борисова В.С.,

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

Цели: закреплять навыки двигательной активности, полученные на физкультурных и музыкальных занятиях; формировать положительные эмоции, раскрывать творческие способности детей.

Задачи:

- закаливать детей во время проведения праздника на свежем воздухе;
- создавать положительные эмоции у детей и взрослых;
- закреплять двигательные навыки в основных движениях и подвижных играх;
- развивать у детей ловкость, быстроту, скоростно-силовые качества;
- пробуждать интерес к музыкальным и физкультурным занятиям посредством создания сюжетно-игровых ситуаций;
- воспитание нравственно-волевых черт характера, смелости, дружелюбия.

Предварительная работа

Литературный ряд:

- 1) чтение рассказов и отрывков из книг о временах года;

- 2) беседы с детьми о фруктах, овощах, ягодах, их форме и цвете;

- 3) разгадывание загадок на осеннюю тему.

Зрительный ряд:

- 1) рассматривание муляжей, открыток с дарами осени;

- 2) просмотр детских фильмов и мультфильмов, сказок.

Художественный ряд:

- 1) рисование плакатов о празднике;

- 2) рисование сказочных персонажей по тематике праздника.

Двигательный ряд:

- 1) закрепление основных движений, спортивных упражнений на физкультурных занятиях;

- 2) развитие силы, быстроты, ловкости, меткости;

- 3) разучивание подвижных игр и эстафет.

Музыкальный ряд:

- 1) прослушивание мелодий на осеннюю тематику;

- 2) разучивание песен об осени;

- 3) разучивание танцев.

Работа с воспитателями

1. Обсуждение сценария праздника по группам.

2. Назначение ответственных воспитателей за проведение праздника.

3. Подбор костюмов и реквизита.

4. Подготовка игрового и спортивного инвентаря.

Место проведения: музыкальный зал, спортивная площадка, территория вокруг детского сада.

Участники: дети, воспитатели.

Музыка к празднику: Е. Дога «Вальс»; В. Шаинский песни «Вместе весело шагать», «Чунгачанга», «Антошка».

Оборудование: муляжи фруктов и овощей, 2 зонтика, 3 ведра, листья-загадки, 12 обручей, чугунок с вареной картошкой, 3 корзинки, костюмы для персонажей.

Действующие лица: ведущий, Волк, музыкальный руководитель.

* * *

Дети сидят в зале, входит ведущий праздника.

Ведущий. Здравствуйте, дети! Вам удобно сидеть? Все меня видят и слышат? Я пригласила вас на необычный праздник, попробуйте угадать, на какой.

Если на деревьях листья пожелтели,

Если в край далекий птицы улетели,

Если небо хмурится, если дождик льется,

Это время года — как оно зовется?

Дети. Осень!

Ведущий. Скажите, дети, что осенью в огороде вырастает?

Дети отвечают.

А самое главное — вкусная, рассыпчатая картошка. И сегодня у нас с вами будет праздник картошки. (*Ведущий выносит мешок с надписью «Картошка».*) А сейчас, ребята, отгадайте мои загадки.

1. У каких овощей «красный нос»? (*У свеклы, редиса.*)

2. Назовите усатые овощи. (*Горох, огурцы.*)

3. Какой овощ мешал спать принцессе? (*Горох.*)

Дети отгадывают загадки.

Молодцы! А теперь я поиграю с вами в игру.

Игра «Разложи по цвету»

В противоположном от команд конце зала горка из овощей и фруктов. Каждой команде нужно принести в свою корзинку овощ или фрукт определенного цвета.

Ведущий

Интересно вы играли,
Быстро горку разобрали.

Ведущий раскрывает зонт.

Ходит осень по дорожкам,
Промочила в лужах ножки.
Льют дожди и нет просвета.
Солнце затерялось где-то.

Ребята, а хотите побегать по лужам?

Игра «Бег по лужам»

Каждая команда получает по раскрытому зонтику. Первый участ-

ник должен пробежать до отметки и обратно, наступая на лужи-картинки, и передать зонт следующему игроку.

Ведущий. Ребята, а как мы пойдем, что наступила осень?

Дети высказывают свои предположения.

Утром мы во двор идем.
Листья сыплются дождем,
Под ногами шелестят
И летят, летят, летят.

Ребята, вы заметили, что листопад похож на танец? Давайте мы тоже потанцуем, как листики.

Импровизационный танец с листьями под музыку вальса.

Ой, ребята, тише, тише,
Что-то странное я слышу...
Гость какой-то к нам спешит
И как будто в дверь стучит.

Ведущий уходит. Появляется
Волк.

Волк

Здравствуйте, ребяташки,
Девчонки и мальчишки!
Я тут мимо пробежал,
Смех веселый услышал.
И решил я не на шутку
Заглянуть хоть на минутку,
Посмотреть, что за народ
В этом садике живет?

Какие вы хорошие, какие вы красивые. Я, наверное, вас сейчас съем!

Музыкальный руководитель. Да ты что, Серый Волк! Посмотри, какие веселые, умные у нас дети. Ты лучше поиграй с ними.

Волк. Поиграть с такими умными? Ну хорошо. Я посмотрю, какие они у вас быстрые и ловкие.

Игра «Ловушка»

Волк сидит на стуле и изображает, что он спит. Дети подходят к нему и говорят: «Раз, два, три, раз, два, три, ну скорее нас лови!» Волк ловит детей.

Волк. Что я вижу! Моя любимая вкусная картошечка. Сейчас я ее прихвачу с собой, ко мне сегодня гости придут, а их надо угощать. Сидите тихо и молчите, никому не говорите.

Взваливает мешок на спину и уходит. Входит ведущий.

Ведущий (обращаясь к детям). Что случилось, почему вы кричали?

Дети рассказывают, что произошло.

Музыкальный руководитель. Приходил Серый Волк и унес с собой мешок картошки.

Ведущий. А давайте мы позвоним в лес. *(Ведущий берет телефон и набирает номер.)*

Алло, это лес? Пригласите к телефону Волка.

Волк. Слушаю.

В е д у щ и й. Волк, ты почему забрал у ребятишек картошку?

В о л к. Для своих гостей, но я верну ее, если дети смогут найти мои следы и по ним прийти ко мне в гости.

В е д у щ и й. Ну что ж, тогда мы отправляемся в путь.

Далее праздник проходит на улице.

Дети с ведущим и воспитателями собираются возле здания детского сада.

Ведущий показывает дошкольникам на земле след, на котором написано задание.

Задание 1. «Стрельба из лука»

Каждый участник команды добегают до линии, берет в руки луковичу и старается забросить ее в корзинку. Побеждает команда, у которой будет больше лукович в корзинке.

Ведущий с детьми отправляются дальше по следам и видят перед собой дерево с листиками-загадками.

Задание 2. «Отгадай загадки»

Ягодка красивая, сочная

и сладкая,

Очень даже милая — выросла на грядке!
(Клубника.)

В сенокос горька, а в мороз сладка. (Рябина.)

Две сестры летом зеленые. К осени одна краснеет, а другая чернеет. (Красная и черная смородина.)

Бусы красные висят,
Из кустов на нас глядят!
Очень любят бусы эти
Птицы, дети и медведи.
(Малина.)

Ты весь мир обогреваешь
И усталости не знаешь.
Улыбаешься в оконце,
И зовут тебя все ... (солнце).

Над тобою, надо мною
Пролетел мешок с водою.
Наскочил на дальний лес,
Прохудился и исчез.
(Туча.)

Пыль раздувает, деревья качает,
Воет, завывает, с деревьев листья срывает,
Тучи разгоняет, волны поднимает.
(Ветер.)

Меня ждут — не дождутся,
А как увидят — разбегутся!
(Дождь.)

В е д у щ и й. Ой! Смотрите, ребята, на последнем листочке написано, что вы должны выполнить еще одно задание.

Задание 3. «Сделай зарядку»

Дети имитируют движения животных, о которых идет речь.

1. Мышка, мышка, серое пальтишко,
Мышка тихо идет, в норку зернышко несет.

2. А за мышкой шел медведь,
Да как начал он реветь:

«У-у-у!

Я вразвалочку иду».

3. Вот лягушка по дорожке
Скачет, вытянувши ножки.
По болоту скок-скок-скок,
Под мосток — и молчок.
4. В воздухе над лужицей
Стрекозы быстро кружатся.
Взлетают и садятся,
На солнышке резвятся.

Ведущий вместе с детьми подходят к спортивной площадке и видят Волка.

Волк. Молодцы вы, ребята! Все испытания прошли и ко мне в гости пришли. Хотите попробовать мое угощение? Тогда выполните последнее задание.

Задание 4. «Собери картошку»

Каждой команде дается по маленькому ведерку. Первый участник бежит и по пути собирает в ведро картошку, разложенную в обручах. Добегает до корзинки, высыпает в нее картошку. Возвращается бегом с пустым ведром, передавая его следующему участнику.

Волк. Ну молодцы, а теперь я буду угощать вас печеной картошкой.

Волк выносит из кустов чугунок, ведущий открывает крышку, а там... шишки.

Ведущий. Ты что, Волк? Это не картошка, а шишки. Целый мешок картошки у нас утащил, а те-

перь хочешь обмануть наших ребятшек.

Волк. Здесь без волшебства не обойтись. Закрывайте, дети, глазки и не подглядывайте. Абра-ка-табра, сим салабим. Превращайтесь шишки еловые, сосновые в картошечку душистую, вкусную и пышную.

Звучит песня «Антошка».

Волк снимает полотенце с чугунка, и все видят, что там находится картошка.

Ведущий. Волк, ты настоящий волшебник.

Волк. Угощайтесь, только не обожгитесь.

Ведущий. Спасибо, Серый Волк.

Волк. А я своим друзьям картошки отнесу.

Ведущий (*отсыпает волку в ведро картошку*). До свидания, Серый Волк.

Волк. До свидания, ребята, кушайте картошку!

Дети едят печеную картошку.

Ведущий. Вы, ребята, были смелыми, сильными, ловкими, умелыми, преодолели все препятствия.

Музыка звучит для нас,
Потанцуем мы сейчас!

Дети танцуют, веселятся.

Наш праздник, ребята, подошел к концу, надеюсь, он вам понравился. До свидания, до следующей встречи.

Игры и упражнения для профилактики и укрепления опорно-двигательного аппарата дошкольников

(опыт работы воспитателей ортопедических групп)

Новосёлова Р.А.,
воспитатель;

Якунина Г.В.,
воспитатель,
МДОУ ЦРР — д/с № 461 «Золотая рыбка», г. Новосибирск

В последнее время вследствие увеличения числа детей с нарушением осанки возникает необходимость в создании дошкольных учреждений с ортопедической направленностью.

Почему у современных детей часто наблюдается нарушение осанки? Очевидно, к числу важнейших причин следует отнести высокий процент рождаемости ослабленных детей, сокращение двигательной активности из-за приоритета «интеллектуальных» занятий и, как следствие, снижение мышечного тонуса, а также общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении. Важно как можно раньше начать профилактику дефектов осанки и коррекцию имеющегося вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли повышенная утомляемость, головные боли и боли в мышцах туловища.

Осанка формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерности их развития, физиологических изгибов позвоночника. Слабое физическое развитие ребенка ведет к нарушениям осанки, а нарушения осанки затрудняют работу внутренних органов, что приводит к дальнейшему ухудшению физического развития.

Следует помнить, что лечить всегда труднее, чем предупредить развитие патологического процесса. Девизом лечебной физкультуры стал афоризм Тиссо: «Движение может заменить разные лекарства, но ни одно лекарство не в состоянии заменить движение».

В нашем детском саду созданы все условия для систематического, профилактического влияния на

растущий организм ребенка. На протяжении всего дня в группе поддерживается оптимальный двигательный режим: ЛФК, физкультурные занятия, физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, игры на свежем воздухе, спортивные праздники, развлечения, лечебный массаж, лечебно-корригирующая гимнастика, фитотерапия, бассейн.

Систематические занятия плаванием, купание благоприятно отражаются на развитии органов дыхания дошкольников. При плавании подъемная сила воды, поддерживающая ребенка на поверхности, как бы облегчает тело, поэтому снижается давление на опорно-двигательный аппарат скелета, особенно на позвоночник. Поэтому плавание — эффективное средство укрепления скелета, активно используется как корригирующее средство.

Формировать в детях желание быть здоровыми мы начинаем с бесед об осанке. Воспитатель рассказывает, какая осанка считается правильной, какие бывают виды ее нарушений, как важно корригировать свою осанку для нормального функционирования внутренних органов и систем. На первых занятиях нужно научить детей правильно принимать основные исходные положения — лежа на спине и животе, сидя на гимнастической скамейке, стоя. В каждом последующем занятии вспоминаем все, что прошли на предыдущем. В игровой форме дети знакомятся со строением своего тела, назначением органов

и систем, с тем, что полезно и что вредно для организма. Их учат элементарным навыкам ухода за собой и оказанию первой медицинской помощи. Частыми гостями на таких занятиях бывают медицинская сестра и врач-ортопед. Эти занятия имеют огромное значение для воспитания потребности в здоровом образе жизни. Полученные навыки дети закрепляют в сюжетно-ролевых играх, в самостоятельной деятельности.

Во второй половине дня проводятся игры для укрепления мышечной системы, навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия. Важно знать — плоскостопие необходимо лечить, его даже можно предупредить с помощью профилактических мероприятий.

Для лечения и профилактики плоскостопия применяется целый ряд методов. Дети на занятиях лечебной гимнастикой занимаются босиком. Это оказывает не только оздоровительное, но и закаляющее воздействие. Для укрепления мышечно-связочного аппарата голеностопного сустава и стопы рекомендуются различные виды ходьбы: по гальке, песку, ребристым и ортопедическим дорожкам, массажным коврикам, по наклонной плоскости. Стопа при этом рефлекторно «подбирается», происходит активное формирование сводов. В результате уменьшаются и прекращаются боли в ногах, восстанавливается рессорная функция стопы, кроме того, повышается

общий тонус организма, укрепляются ослабленные мышцы ног, тренируется координация движений, формируется правильная и красивая походка.

Каждый любящий родитель хочет видеть своего ребенка счастливым. При этом подразумевается, что счастливый ребенок — это человек физически здоровый и крепкий, умственно и эстетически развитый, обладающий разнообразными практическими умениями, которые помогут утвердиться в жизни, достичь успеха, быть любимым окружающими. Поэтому в дошкольном образовательном учреждении необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

Необходимо установить единство в подходе к укреплению здоровья детей в детском саду и дома. С этой целью мы регулярно проводим родительские собрания, консультации специалистов, открытые просмотры занятий, совместные занятия ЛФК, спортивные досуги, праздники и развлечения. Родители принимают активное участие в создании развивающей среды в группе, изготовлении ортопедических дорожек. Отношение родителей к физическому воспитанию, к увлечению детей подвиж-

ными играми и упражнениями влияет на формирование детских интересов и предпочтений. Об этом мы должны постоянно напоминать родителям, побуждая их к совместным занятиям с детьми утренней гимнастикой, играми и упражнениями. Воспитанию у ребенка устойчивой привычки к регулярному участию в утренней гимнастике способствует пример родителей. Дома целесообразно пользоваться комплексами утренней гимнастики, которая проводится в детском саду.

Содержание занятий родителей с детьми во многом зависит от их интересов, желания заниматься различными подвижными и спортивными играми и упражнениями, участвовать в разных соревнованиях. Однако родители не должны руководствоваться только желаниями детей или своими собственными. Необходимо разъяснять им значение и пользу нелюбимых детьми упражнений, советовать заниматься с детьми исходя из особенностей их развития, теми упражнениями, которые получают хуже. Мы рекомендуем родителям, в какие игры играть с детьми (описание игр выставляются в родительском уголке).

На период летних каникул для сохранения достигнутых результатов в укреплении опорно-двигательного аппарата и навыков правильной осанки родителям выдаются описания комплексов упражнений и методические рекомендации по проведению занятий лечебной гимнастикой

дома. В основе всех комплексов упражнений лежат игры.

В игре формируются положительные черты характера, чувство справедливости и товарищества. Увлекаясь игрой, дети закрепляют нужные навыки, переносят соответствующую нагрузку. Каждая игра имеет свои правила, определяющие активность участников. Перед началом игры мы доходчиво объясняем воспитанникам ее правила и строго следим за их выполнением. После каждой игры оцениваем действия играющих.

Цели нашей работы: оздоровление подрастающего поколения; создание условий для охраны и укрепления здоровья детей; формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни; профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата детей через ортопедическую игру.

Задачи ортопедических игр:

- воспитывать сознательное отношение к занятиям;
- усваивать и закреплять элементы навыков правильной осанки, мелкой моторики пальцев ног;
- обучать навыкам принимать и фиксировать правильную осанку;
- обучать правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы;
- обучать массажу рук и стоп мячами-массажерами;
- укреплять и закалять детский организм.

В соответствии с задачами ортопедические игры делят на пять основных групп.

1. Направленные на ознакомление со свойствами материалов (камешки, песок, вода и т.д.).

2. Направленные на совершенствование отдельных элементов техники движений (держи спину, проверь осанку и т.д.).

3. Направленные на ознакомление с окружающим (животные, растения и т.д.).

4. Направленные на развитие физических качеств.

5. Проводимые как с предметами (мячами, обручами, палочками и т.д.), так и без них.

В нашей практике мы успешно используем оборудование, предназначенное для профилактики плоскостопия и сохранения правильной осанки.

«Зебра»

Дорожка выполнена из плотной ткани, сложенной вдвое (ткань подвергается санитарно-гигиенической обработке) и простроченной на несколько отделений. В каждое отделение вложены различные наполнители (горох, камешки, шишки и т.д.).

«Цветочная поляна»

На плотную ткань нашиваются различные предметы (пуговицы, пластмассовые цветы, косточки от счет и т.д.).

«Извилистая дорожка»

На полоску плотной ткани нашивается веревка с завязанны-

ми на ней узелками, которая располагается в виде змейки.

«Полоса препятствий»

Поролон делится на квадраты 50×50 см и обшивается плотной тканью. На каждый квадрат нашиваются различные раздражители для стоп (палочки, карандаши, пуговицы, пластмассовые крышки от бутылок, веревочки различной длины и толщины и т.д.). Квадраты соединены между собой различными способами: шнуровкой, замками «молния», пуговицами, карабинами и т.д.

Данное оборудование помогает детям уверенно выполнять задание, при этом сохранять правильную осанку и положение головы в пространстве, служит профилактикой плоскостопия, формирует у детей навыки правильной осанки, силовую выносливость мышц стоп; воспитывает желание добиваться правильного выполнения упражнений.

Игры на укрепление осанки, мышц спины и брюшного пресса

Цели: совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях, с различными движениями рук; укреплять мышцы спины и брюшного пресса; совершенствовать координацию движений.

«Рыбки и акулы»

Выбирают водящего — «акулу», остальные дети — «рыбки». По сигналу «Раз, два, три — лови!» они

разбегаются по залу, а водящий их «салит» — дотрагивается рукой. Чтобы спастись от погони «акулы», игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стойки.

Правила:

1) разбежаться можно только после команды «Лови!»;

2) если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий «салит» его;

3) пойманные «рыбки» отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

«Морская фигура»

Дети, взявшись за руки, образуют круг, стоя лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: «Волны качаются — раз, волны качаются — два, волны качаются — три, на месте, фигура, замри!» После слова «замри» дети принимают положение правильной осанки, стоя, сидя, опустившись на колени. Педагог выбирает лучшую «фигуру» — ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки.

Правила:

1) принятую после слова «замри» позу нельзя менять;

2) при повторении игры необходимо найти новую позу;

3) ребенок, не сумевший сохранить положение правильной

осанки, отходит в сторону и выполняет корригирующее упражнение по указанию педагога.

«Футбол»

Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга. Руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

«Кораблики»

Дети лежат на ковриках на животе. Руки под подбородком, ноги вместе. Перед лицом чашка с водой и лодочкой с парусом. Нужно прогнуться, поднимая голову и грудь, выдыхая спокойно воздух на лодочку. Дуть следует спокойно, чтобы лодочка поплыла, но не опрокинулась.

Игры и упражнения для профилактики плоскостопия

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему; упражнять в правильной постановке стоп при ходьбе; укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия; воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Эстафета «Загрузи машину»

Оборудование: машины, палочки, карандаши, фломастеры.

Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут палочки и пе-

редают их друг другу по цепочке, последний складывает в машину.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

Эстафета с палочкой

Оборудование: палочки длиной 20 см.

Дети стоят в одну линию, плечо к плечу. Первый ребенок берет пальцами ноги палочку и передает ее следующему участнику, не опуская на пол.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

Эстафета «Построим лесенку»

Оборудование: то же.

Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка лежит 12—18 палочек. Дети передают по одной палочке друг другу, а последний выстраивает лесенку.

Эстафета с машиной

Оборудование: машина с веревочкой.

Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка стоит машина с веревочкой. Он пальцами ноги берет веревочку и подтягивает машину до второго ребенка, передает ее следующему, не опуская на пол.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

Игра-имитация «Перейди вброд»

Оборудование: ящик, наполненный камешками (галька, косточки от счет).

Дети имитируют движение мышат. Приставным шагом идут по камешкам друг за другом.

«Нарисуй картину»

Оборудование: палочки (фломастеры, карандаши различной длины и цвета).

Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют разнообразные сюжеты, используя палочки различного цвета и длины.

«Сложи узор»

Оборудование: то же и образец — схема-рисунок.

Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют узор по образцу и схеме.

«Рисуем кистью»

Оборудование: бумага, гуашь, кисти.

Дети берут пальцами ноги кисть, набирают гуашь и рисуют солнышко (ягодку, дерево, заборчик, дом, машину и т.п.).

«Поймай рыбку»

(«Достань жемчужину»)

Оборудование: таз с водой, плавающие предметы (пробки), камешки.

Методика проведения: в таз с водой опускаются камешки и пробки, дети пальцами ног «ловят рыбку» (пробки) и достают со дна «жемчужины» (камешки).

«Найди клад»

Оборудование: таз с водой, мелкие камешки и любой предмет, отличающийся от камней формой и величиной.

Ребенок становится в таз с водой и, перебирая камушки, ищет спрятанный предмет.

«Стирка»

Оборудование: платочки (салфетки).

На полу перед детьми платочки. Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают 2 раза (стирают). Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его (полощут) и снова собирают в гармошку (отжимают) и вешают платочек сушиться.

В результате проведения ортопедических игр и коррекционной работы с детьми, на основании диагностических карт ЛФК и осмотра врача-ортопеда, выявлена положительная динамика в укреплении мышечного корсета и формировании правильной осанки. Но мы убеждены, что проблема оздоровления детей — не кампания, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива ДОУ и родителей на длительный период. Именно такая форма совместной деятельности позволяет установить единство требований к физическому воспитанию детей в ДОУ и семье.

Мы рады, что по результатам обследования Городской медико-педагогической комиссией отмечено, что наши дети не имеют ухудшений в состоянии здоровья, а наоборот, налицо улучшение и стабилизация.

Планирование работы по обучению плаванию детей младшего дошкольного возраста

Яковлева С.А.,

*инструктор по физической культуре и обучению детей плаванию
МДОУ ЦРР — д/с № 111, г. Сыктывкар, Республика Коми*

Планирование учебного материала — сложный творческий процесс. Планирование обучения плаванию отличается от планирования по другим разделам программы из-за специфики методов обучения плавательным движениям и необходимости наряду с решением образовательных и воспитательных задач целенаправленно влиять на физическое развитие детей и их оздоровление.

В данной статье предлагается двухкоординационное сетевое планирование на год, перспективный план на месяц, сетка занятий для второй младшей группы.

Автор надеется, что предлагаемый материал поможет специалистам в организации занятий по плаванию с детьми младшего дошкольного возраста.

Таблица 1

**Перспективный годовой план занятий по плаванию
во второй младшей группе**

Задачи обучения плаванию	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	2	3	4	5	6	7	8	9
I. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться								
1. Учить организованно входить воду	+	+						
2. Приучать детей окунаться и умываться	+	+						
3. Приучать самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками	+	+	+					
4. Выполнение движений руками	+	+						

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
II. Научить передвигаться в воде разными способами								
1. Учить передвижению в воде шагом, бегом, прыжками	+	+	+	+				
2. Учить передвижению в воде изученными ранее способами в сочетании с движениями рук			+	+				
3. Учить передвижению на руках по дну бассейна			+	+	+			
III. Учить опускать лицо в воду, погружаться в нее								
1. Учить опускать лицо в воду, стоя на дне		+	+	+				
2. Учить приседать в воду (до уровня пояса, груди, подбородка)	+	+	+	+				
3. Учить погружаться в воду (с опорой, держась за бортик)		+	+	+				
4. Учить погружаться в воду без опоры				+	+	+	+	+
IV. Учить выдоху в воду								
1. Учить выполнять выдох перед собой в воздухе	+							
2. Учить выполнять выдох на воду		+						
3. Учить выполнять выдох на границе воды и воздуха			+					
4. Учить выполнять выдох в воду на мелком месте				+	+			
V. Учить всплывать и лежать на воде								
1. Учить лежать на груди (с опорой, с поддержкой педагога)						+	+	+
2. Учить лежать без опоры							+	+

Таблица 2

Перспективный план занятий по плаванию на октябрь

Задачи обучения плаванию	Организация педагогического процесса	Организация развивающей среды	Диагностика
Учить не бояться входить в воду, научить плескаться	<i>Организованное занятие:</i> игровые упражнения «Маленькие и большие ножки», «Гуси», «Зайка серый умывается»	Надувные и пластмассовые игрушки, лейки	Проводит (ФИО исполнителя)
Научить передвигаться в воде шагом, бегом, прыжками	<i>Организованное занятие:</i> игровые упражнения «Маленькие и большие ножки», «Волны на море», «Бегом за мячом»	Надувные и пластмассовые игрушки	— // —
Учить приседать в воду (до уровня пояса, груди, подбородка)	<i>Организованное занятие:</i> игровые упражнения «Дождик», «Лягушка», «Островки»	Тонущие и пластмассовые игрушки	— // —
Учить выполнять выдох перед собой в воздухе	<i>Самостоятельная деятельность в группе:</i> Упражнения «Дуй на вертушку», «Сдуй листочек с ладони»	Вертушка, листочек, легкий предмет	— // —

Таблица 3

Сетка занятий по плаванию на октябрь

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Занятие 1 1. Учить организованно входить в воду и аккуратно спускаться по лестнице. 2. Приучать детей окунаться в воду и умываться	Занятие 2 1. Продолжать приучать окунаться, не бояться брызг. 2. Учить передвижению в воде шагом. 3. Выполнять в воде различные движения руками	Занятие 3 1. Продолжать приучать окунаться, не вытирать лицо руками. 2. Продолжать учить передвижению в воде шагом, бегом. 3. Учить приседать в воду (до уровня пояса, груди)	Занятие 4 1. Продолжать приучать самостоятельно окунаться, не вытирать лицо руками. 2. Продолжать выполнять передвижения в воде шагом, бегом, прыжками. 3. Продолжать учить приседать в воду (до уровня пояса, груди, подбородка). 4. Учить выполнять выдох перед собой в воздухе

Перспективный план занятий по плаванию на ноябрь

Задачи обучения плаванию	Организация педагогического процесса	Организация развивающей среды	Диагностика
1. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться	<i>Организованное занятие:</i> игровые упражнения «Маленькие и большие ножки», «Три веселых братца», «Волны на море» и др.	Надувные и пластмассовые игрушки, лейки	Проводит (ФИО исполнителя)
2. Научить передвигаться в воде шагом, бегом, прыжками	<i>Организованное занятие:</i> игровые упражнения «Маленькие и большие ножки», «Догони меня», «Утка и утята» и др.	Надувные и пластмассовые игрушки	— // —
3. Учить опускать лицо в воду, стоя на дне	<i>Организованное занятие:</i> игровые упражнения «Моем носики», «Личико в воде»	Тонущие игрушки	— // —
4. Учить приседать в воду (до уровня пояса, груди, подбородка)	<i>Организованное занятие:</i> игровые упражнения «Дождик», «Пять веселых лягушат», «Островки» и др.	Тонущие и пластмассовые игрушки	— // —
5. Учить погружаться в воду (с опорой, держась за бортик)	<i>Организованное занятие:</i> игровые упражнения «Лягушка», «Спрячемся в воду»	Тонущие игрушки, наглядные картинки	— // —
6. Учить выполнять выдох на воду	<i>Организованное занятие:</i> игровые упражнения «Остужаем горячий чай», «Быстрый мячик», «Лодочка плывет»	Пластмассовые игрушки	— // —

Таблица 5

Сетка занятий по плаванию на ноябрь

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Занятие 1 1. Продолжать приучать самостоятельно окуна́ться, не вытирать лицо руками. 2. Продолжать выполнять передвижения в воде шагом, бегом, прыжками. 3. Учить погружаться в воду с опорой. 4. Учить выполнять выдох на воду	Занятие 2 1. Продолжать учить погружаться в воду с опорой, держась за бортик. 2. Учить опускать лицо в воду, стоя на дне. 3. Учить выполнять выдох на воду 4. Продолжать выполнять передвижения различными способами	Занятие 3 1. Продолжать приучать опускать лицо в воду, стоя на дне. 2. Продолжать выполнять погружение в воду (до уровня пояса, груди, подбородка). 3. Учить приседать в воду (до уровня пояса, груди). 4. Продолжать учить выполнять выдох на воду	Занятие 4 1. Продолжать приучать не бояться брызг, не вытирать лицо руками. 2. Продолжать учить погружаться в воду с опорой, держась за бортик. 3. Продолжать приучать опускать лицо в воду, стоя на дне. 4. Учить выполнять выдох на воду

Таблица 6

Перспективный план занятий по плаванию на декабрь

Задачи обучения плаванию	Организация педагогического процесса	Организация развивающей среды	Диагностика
1	2	3	4
1. Приучать самостоятельно окуна́ться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками	Организованное занятие: игровые упражнения «Гуси», «Дождик», «Поймай воду»	Тонущие и пластмассовые игрушки, лейки	Проводит (ФИО исполнителя)
2. Научить передвигаться в воде различными способами	Организованное занятие: игровые упражнения «Крокодилы», «Бегом за мячом», «Наша Таня»	Надувные и пластмассовые игрушки, мячи	— // —
3. Учить опускать лицо в воду, стоя на дне	Организованное занятие: игровые упражнения «Моем носики», «Личико в воде»	Тонущие игрушки	— // —

Окончание табл.

1	2	3	4
4. Учить приседать в воду (до уровня пояса, груди, подбородка)	<i>Организованное занятие:</i> игровые упражнения «Карусель», «Пять веселых лягушат», «Островки»	Тонущие и пластмассовые игрушки	— // —
5. Учить погружаться в воду (с опорой, держась за бортик)	<i>Организованное занятие:</i> игровые упражнения «Фонтан», «Прятки»	Тонущие и наглядные картинки	— // —
6. Учить выполнять выдох на границе воды и воздуха	<i>Организованное занятие:</i> игровые упражнения «Остужаем горячий чай», «Быстрый мячик», «Лодочка плывет»	Пластмассовые игрушки	— // —

Таблица 7

Сетка занятий по плаванию на декабрь

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Занятие 1 1. Продолжать приучать самостоятельно окуна́ться, не боя́ться брызг, не вытирать лицо руками. 2. Продолжать выполнять передвижения в воде ранее изученными способами. 3. Учить опускать лицо в воду, стоя на дне. 4. Учить выполнять выдох на границе воды и воздуха	Занятие 2 1. Продолжать учить погружаться в воду с опорой, держась за бортик. 2. Продолжать учить опускать лицо в воду, стоя на дне. 3. Учить приседать в воду (до уровня пояса, груди, подбородка). 4. Учить передвижению на руках по дну бассейна	Занятие 3 1. Продолжать приучать опускать лицо в воду, стоя на дне. 2. Продолжать выполнять погружение в воду (до уровня пояса, груди, подбородка). 3. Продолжать учить выполнять погружение в воду (с опорой, держась за бортик). 4. Продолжать учить передвижению на руках по дну бассейна	Занятие 4 1. Продолжать приучать не боя́ться брызг, не вытирать лицо руками. 2. Продолжать учить погружаться в воду с опорой, держась за бортик. 3. Продолжать приучать опускать лицо в воду, стоя на дне. 4. Учить выполнять выдох на границе воды и воздуха

Перспективный план занятий по плаванию на январь

Задачи обучения плаванию	Организация педагогического процесса	Организация развивающей среды	Диагностика
1. Учить передвижению в воде шагом, бегом, прыжками	<i>Организованное занятие:</i> игровые упражнения «Догони меня», «Кто выше», «Воробушки» и др.	Надувные и пластмассовые игрушки, лейки	Проводит (ФИО исполнителя)
2. Учить передвигаться в воде изученными ранее способами в сочетании с движением рук	<i>Организованное занятие:</i> игровые упражнения «Бегом за мячом», «Лодочки плывут», «Работаем веслами»	Надувные и пластмассовые игрушки, мячи	— // —
3. Учить передвижению на руках по дну бассейна	<i>Организованное занятие:</i> игровые упражнения «Крокодильчики», «Кто быстрее на руках?»	Игрушки, наглядность	— // —
4. Учить опускать лицо в воду, стоя на дне	<i>Организованное занятие:</i> игровые упражнения «Моем носики», «Личико в воде» и др.	Тонущие игрушки	— // —
5. Учить присесть в воду (до уровня пояса, груди, подбородка)	<i>Организованное занятие:</i> игровые упражнения «Островки», «Прятки»	Тонущие и пластмассовые игрушки	— // —
6. Учить погружаться в воду (с опорой, держась за бортик)	<i>Организованное занятие:</i> игровые упражнения «Островки», «Прятки» и др.	Наглядные картинки, тонущие игрушки	— // —
7. Учить погружаться в воду без опоры	<i>Организованное занятие:</i> игровые упражнения «Спрячемся под воду», «Хоровод», «Островки»	Игрушки	— // —
8. Учить выполнять выдох в воду на мелком месте	<i>Организованное занятие:</i> игровые упражнения «Сделаем пузырьки», «Быстрый мячик»	Пластмассовые игрушки	— // —

Таблица 9

Сетка занятий по плаванию на январь

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Занятие 1 1. Продолжать выполнять передвижения в воде ранее изученными способами. 2. Учить опускать лицо в воду, стоя на дне. 3. Учить выполнять выдох на мелком месте. 4. Продолжать учить погружаться в воду с опорой, держась за бортик	Занятие 2 1. Продолжать учить погружаться в воду с опорой, держась за бортик. 2. Продолжать учить опускать лицо в воду, стоя на дне. 3. Продолжать учить приседать в воду (до уровня пояса, груди, подбородка). 4. Учить передвижению на руках по дну бассейна	Занятие 3 1. Учить погружаться в воду без опоры. 2. Продолжать выполнять погружение в воду (до уровня пояса, груди, подбородка). 3. Продолжать учить выполнять выдох в воду на мелком месте. 4. Продолжать учить передвижению на руках по дну бассейна	Занятие 4 1. Тренировать в передвижении в воде шагом, бегом, прыжками. 2. Продолжать учить погружаться в воду без опоры. 3. Продолжать приучать опускать лицо в воду, стоя на дне. 4. Продолжать выполнять выдох в воду на мелком месте

Таблица 10

Перспективный план занятий по плаванию на февраль

Задачи обучения плаванию	Организация педагогического процесса	Организация развивающей среды	Диагностика
1. Учить передвижению на руках по дну бассейна	Организованное занятие: игровые упражнения: «Крокодильчики», «Кто быстрее на руках?» и др.	Игрушки, наглядность	Проводит (ФИО исполнителя)
2. Учить погружаться в воду без опоры	Организованное занятие: игровые упражнения: «Моем носики», «Личико в воде», «Хоровод» и др.	Надувные и тонущие игрушки	— // —
3. Учить выполнять выдох на мелком месте	Организованное занятие: игровые упражнения: «Сделаем пузырьки», «Быстрый мячик», «У кого больше пузырьков?» и др.	Пластмассовые игрушки	— // —

Таблица 11

Сетка занятий по плаванию на февраль

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Занятие 1 1. Продолжать выполнять передвижения в воде на руках по дну бассейна. 2. Продолжать выполнять выдох на мелком месте. 3. Продолжать учить погружаться в воду без опоры	Занятие 2 1. Продолжать учить погружаться в воду без опоры. 2. Продолжать выполнять выдох в воду на мелком месте. 3. Учить передвижению на руках по дну бассейна	Занятие 3 1. Закреплять навык погружения в воду без опоры. 2. Тренировать выполнять выдох на мелком месте. 3. Закреплять навык передвижения на руках по дну бассейна	Занятие 4 1. Закреплять навык погружения в воду без опоры. 2. Тренировать в передвижении на руках по дну бассейна. 3. Закреплять выполнение выдоха в воду на мелком месте

Таблица 12

Перспективный план занятий по плаванию на март

Задачи обучения плаванию	Организация педагогического процесса	Организация развивающей среды	Диагностика
1. Учить погружаться в воду без опоры	<i>Организованное занятие:</i> игровые упражнения «Матросская шапка», «Три веселых братца», «Хоровод», «Островки» и др.	Игрушки, наглядность	Проводит (ФИО исполнителя)
2. Учить лежать на груди (с опорой, поддержкой педагога)	<i>Организованное занятие:</i> игровые упражнения «Я плыву», «Звездочка»	Наглядность	— // —

Таблица 13

Сетка занятий по плаванию на март

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Занятие 1 1. Продолжать учить погружаться в воду без опоры. 2. Учить лежать на груди (с опорой, поддержкой педагога)	Занятие 2 1. Продолжать учить погружаться в воду без опоры. 2. Продолжать учить лежать на груди (с опорой, поддержкой педагога)	Занятие 3 1. Продолжать учить лежать на груди (с опорой, поддержкой педагога). 2. Продолжать учить погружаться в воду без опоры	Занятие 4 1. Закреплять навык погружения в воду без опоры. 2. Продолжать учить лежать на груди (с опорой, поддержкой педагога)

Таблица 14

**Перспективный план занятий
по плаванию на апрель**

Задачи обучения плаванию	Организация педагогического процесса	Организация развивающей среды	Диагностика
1. Учить погружаться в воду без опоры	<i>Организованное занятие:</i> игровые упражнения «Матросская шапка», «Три веселых братца», «Хоровод», «Островки» и др.	Игрушки, наглядность	Проводит (ФИО исполнителя)
2. Учить лежать на груди (с опорой, поддержкой педагога)	<i>Организованное занятие:</i> игровые упражнения «Я плыву», «Звездочка»	Наглядность	— // —
3. Учить лежать на груди без опоры	<i>Организованное занятие:</i> игровые упражнения «Я плыву», «Стрела», «Звездочка»	Наглядность	— // —

Таблица 15

Сетка занятий по плаванию на апрель

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Занятие 1 1. Продолжать учить погружаться в воду без опоры. 2. Учить лежать на груди (с опорой, поддержкой педагога)	Занятие 2 1. Учить лежать на груди без опоры. 2. Продолжать учить лежать на груди (с опорой, поддержкой педагога)	Занятие 3 1. Продолжать учить лежать на груди (с опорой, поддержкой педагога). 2. Продолжать учить погружаться в воду без опоры. 3. Учить лежать на груди без опоры	Занятие 4 1. Закреплять навык погружения в воду без опоры. 2. Продолжать учить лежать на груди (с опорой, поддержкой педагога). 3. Учить лежать на груди без опоры

Таблица 16

**Перспективный план занятий
по плаванию на май**

Задачи обучения плаванию	Организация педагогического процесса	Организация развивающей среды	Диагностика
1. Учить погружаться в воду без опоры	<i>Организованное занятие:</i> игровые упражнения «Жили у бабуси два веселых гуся», «Три веселых братца», «Хоровод», «Пять веселых лягушат»	Игрушки, наглядность	Проводит (ФИО исполнителя)
2. Учить лежать на груди (с опорой, поддержкой педагога)	<i>Организованное занятие:</i> игровые упражнения «Я плыву», «Звездочка»	Наглядность	— // —
3. Учить лежать на груди без опоры	<i>Организованное занятие:</i> игровые упражнения «Я плыву», «Стрела», «Звездочка»	Наглядность	— // —

Таблица 17

Сетка занятий по плаванию на май

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Занятие 1 1. Продолжать учить погружаться в воду без опоры. 2. Учить лежать на груди (с опорой, поддержкой педагога)	Занятие 2 1. Учить лежать на груди без опоры. 2. Продолжать учить лежать на груди (с опорой, поддержкой педагога)	Занятие 3 1. Продолжать учить лежать на груди (с опорой, поддержкой педагога). 2. Продолжать учить погружаться в воду без опоры. 3. Учить лежать на груди без опоры	Занятие 4 1. Закреплять навык погружения в воду без опоры. 2. Продолжать учить лежать на груди (с опорой, поддержкой педагога). 3. Учить лежать на груди без опоры

С целью осуществления индивидуального подхода при обучении детей плаванию целесообразно оформить на каждого из них

личную карточку, в которую будут вноситься все необходимые сведения, данные и результаты личных достижений.

Личная карточка ребенка
МАДОУ ЦРР — д/с № _____
 (плавание)

Фамилия, имя _____ Дата рождения _____

Группа здоровья _____

Учебный год (год обучения)	Возрастная группа	Количество проведенных занятий	Количество посещенных занятий	Посеще- ние, %

№ п/п	Упражне- ния (едини- цы измере- ния)	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
1	Умывание в воде бассейна (+)								
2	Плескание (+)								
3	Передвижения по дну шагом (+)								
4	Передвижения по дну бегом (+)								
5	Передвижения по дну прыжками (+)								
6	Передвижения в воде на руках по дну (+)								
7	Опускание лица в воду (+)								
8	Открытие глаз в воде (+)								
9	Погружение в воду с головой (+)								
10	Выдох в воду (+)								
11	«Поплавок» (с)								
12	«Звездочка» (с)								
13	Скольжение (м)								
14	Движения ногами в скольжении (+)								
15	Движения руками в скольжении (+)								
16	Плавание кролем (м)								

Взаимодействие ДОУ и семьи в целях формирования здоровья и гармоничного развития детей

Бабич О.В.,
заведующий;

Маслова О.И.,
педагог-психолог, МОУ ЦРР — д/с № 355, г. Омск

СОТРУДНИЧЕСТВО

Согласно ст. 18 Закона РФ «Об образовании» родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка, а мы — педагоги — выступаем в роли их профессиональных помощников.

Признание приоритета семейного воспитания требует новых отношений семьи и детского сада, определяющиеся понятиями «сотрудничество» и «взаимодействие». Для решения этой задачи необходимо создать психолого-педагогических условия, обеспечивающие полноценное взаимодействие дошкольного учреждения и семьи как по вопросам формирования здоровья детей, так и их личностного развития.

В 1999—2002 гг. наш детский сад участвовал в опытно-экспериментальной работе по теме «Взаимодействие с семьей как условие целостного развития личности ребенка». В связи с изменением модели построения образовательного пространства нам пришлось тщательно продумать и изменить методику общения с родителями. Итогом эксперимента стала разработка системы взаимодействия «воспитатель—психолог—родитель» через создание детско-взрослого сообщества. Однако мы столкнулись с отсутствием программы, объединяющей содержание образовательно-воспитательной работы для родителей и педагогов по формированию здоровья и развитию дошкольников. Поэтому педагоги тщательно изучили различные образовательные программы, провели

их фрагментарное апробирование. Из всего многообразия мы выбрали программу «Из детства — в отрочество» (авторы — Т.Н. Доронова, Л.Н. Галигузова, Л.Г. Голубева и др.), которая предполагает тесное сотрудничество семьи и образовательного учреждения, живое участие родителей в жизни своих детей не только дома, но и в детском саду.

Перед педагогическим коллективом встал вопрос: как, применительно к условиям нашего учреждения, охватить содержание программы и оптимально ее реализовать. С этой целью мы вошли в экспериментальную группу по реализации программы «Из детства — в отрочество». Многолетний опыт работы показал, что работа с родителями должна быть направлена на решение трех важных задач:

- 1) развитие самих родителей;
- 2) развитие и благополучие детей;
- 3) развитие семейных отношений и традиций.

Основные направления этого взаимодействия:

- изучение потребностей родителей на образовательные услуги (*анкетирование, социологические исследования*) с целью определения перспектив развития взаимодействия ДОУ и семьи, форм и содержания образовательных проектов для взрослых;
- формирование активной позиции родителей в воспитании

детей, повышение их степени участия в педагогическом процессе;

- просвещение родителей с целью повышения психологической и педагогической культуры;
- выявление инициативной по своим образовательным и социальным позициям группы взрослых, опираясь на которую можно строить образовательный процесс.

Оказание образовательной помощи родителям предполагает компетентность педагогов, корректность и тактичность с их стороны. Только в этом случае у родителей формируется позитивное отношение к дошкольному учреждению и появляется потребность в сотрудничестве. Поэтому перед педагогами встали задачи:

- повысить профессиональный уровень, коммуникативную культуру и навыки взаимодействия со взрослыми (психолого-педагогической компетентности);
- активизировать их творческий потенциал.

Каждое образовательное учреждение выбирает и использует такие формы работы с родителями, которые в большей степени соответствуют его внутренней философии, организационной культуре, образовательной программе. Среди множества форм мы определили наиболее эффективные для нашего учреждения. Не отказываясь от старых,

проверенных, традиционных (собрания, консультации), цель которых — психологическое просвещение, используем и нетрадиционные формы организации общения с родителями. Считаем важным придать работе с ними живой, практический характер, так как для формирования здоровья и обеспечения развития ребенка программа определяет задачи, которые надо решать в условиях семьи и ДОУ.

В учреждении более 5 лет работает **«Школа здорового человека»**. Цели работы — привлечь родителей к активному участию в приобщении детей к здоровому образу жизни, помочь осознать зависимость поведения детей от поведения взрослых.

Заседания в Школе проводятся один раз в три месяца. На встречах родители делятся семейным опытом, решают проблемные ситуации, получают квалифицированные консультации от специалистов (врачей, психолога, инструктора по физкультуре и др.).

Исследование отношения детей подготовительной к школе группы к своему здоровью в начале года показало, что здоровье занимает у них одно из последних мест в ряду личных ценностей. При выполнении тест-игры «Волшебные лепестки цветика-семицветика» только 27% воспитанников выбрали лепесток здоровья.

Также детям была предложена анкета, где надо было назвать

три главных желания (для себя, мамы, папы) и ответить на вопрос: кто должен заботиться о твоём здоровье? Результаты показали, что на первое место школьники ставят материальные ценности, затем личностные, и только потом — здоровье. Из 22 детей всего один ребенок ответил, что о своем здоровье он должен заботиться сам. Конечно, высказывания детей иллюстрируют отношение взрослых к проблемам здоровья.

Подобное анкетирование было проведено и с родителями, 100% опрошенных отметили, что именно они ответственны за здоровье своего ребенка. Меньше половины родителей осознают ответственность самого ребенка за свое здоровье, несмотря на то, что детям уже исполнилось 6 лет.

Информация, полученная в результате исследований, опросов детей и родителей, анкетирования по темам: «Формирование привычки к здоровому образу жизни», «Достаточно ли внимания вы уделяете ребенку?», «Оценка уровня тревожности и предрасположенности к неврозу ребенка» (приложение 1), «Оценка уровня тревожности и предрасположенности к неврозу родителей ребенка» (приложение 2), становится предметом размышлений и переживаний, побуждая взрослых к самоанализу.

В рамках работы «Школы здорового человека» на информационных стендах для родителей со-

зданы рубрики, освещающие вопросы оздоровления. Разработан цикл специальных семинаров для родителей: «О влиянии СМИ на психологическое здоровье ребенка», «Психологический комфорт как профилактика приобщения к психоактивным веществам»; семинаров-практикумов для педагогов по теме «Формирование умений здорового образа жизни как профилактика синдрома эмоционального выгорания».

Профилактическое обучение — прежде всего эмоциональное обучение, направленное на личностно-социальное развитие ребенка. В возникновении и поддержании семейных традиций и традиций, предложенных авторами программы «Из детства — в отрочество», мы видим один из эффективных факторов обучения взрослых и детей. Например: «Театральные пятницы», «Столы творчества», «Встречи с интересными людьми», утренники в форме детско-родительских праздников, где родители исполняют ведущие роли; субботники по благоустройству территории детского сада, экскурсии и походы; семейные творческие работы — коллажи на темы «Современная семья», «Каким я вижу мир», «Мой ребенок идет в школу»; семейная газета «Знакомьтесь, это мы». Презентации семей позволили не только родителям увидеть положительные стороны ребенка, но и детям воспринимать маму и папу по-новому — как союзников. Ведь родитель, уча-

ствующий во всех мероприятиях, знает проблемы и пути их преодоления, старается понять чувства ребенка, его точку зрения.

К этой работе подключаются музыкальный руководитель, хореограф и преподаватель по изобразительной деятельности.

Хорошей традицией в детском саду стала организация детско-родительских праздников, выставок детских работ, фотовыставок, которые организованы в группах, изостудии и холлах.

Конечно, профилактическая работа не приносит стремительных положительных результатов (требуется некоторое время, чтобы стали заметны изменения) и их сложно отследить. Однако наш пятилетний опыт говорит об эффективности предпринимаемых мер.

В группах при содействии родителей оборудованы спортивные центры. Традиционным стало участие членов семей воспитанников в физкультурно-массовых мероприятиях не только нашего учреждения (спортивные праздники, походы), но и городских и федеральных (19 Международный Сибирский марафон), в ежегодных конкурсах детского творчества «Планета детства».

Главное условие психолого-педагогической совместной деятельности — установление доверительно-делового контакта между педагогами и родителями. Такой тип общения складывается постепенно, в несколько этапов.

Цель вводного этапа — формирование установки к сотрудничеству. Здесь происходит взаимное знакомство педагогов и семьи: с ее традициями, укладом, интересами и индивидуальными особенностями ребенка.

Информацию о том, чего родители ждут от дошкольного учреждения, какие трудности испытывают в вопросах воспитания, мы также узнали на этом этапе, тем самым проявляя заинтересованность в том, чтобы ребенок комфортно чувствовал себя в ДОУ. Родители, приводя ребенка в детский сад, хотят, чтобы детям обеспечивали не только присмотр и уход, но и широкий спектр знаний, развивали умения, навыки общения, выявляли способности. Педагоги должны быть внимательны к состоянию здоровья и индивидуальным особенностям ребенка, чтобы в учреждении царила добросердечная атмосфера.

Повысились требования родителей к качеству и разнообразию образовательных услуг. Образовательный заказ с их стороны связан, в основном, с подготовкой детей к поступлению в школу. Однако зачастую родители не критичны к собственным действиям, не имеют достаточных представлений о своих функциях и возможностях. И даже тем из них, кто осознает недостатки семейного воспитания, очень часто не хватает элементарной психолого-педагогической грамот-

ности для решения возникающих проблем. Встречаются такие папы и мамы, которые знают, что надо делать, но не знают, как это делать.

Первый этап — основополагающий, его *цель* — установление доверительных отношений с родителями и между родителями. Встречи в «Семейной гостиной», направленные на знакомство родителей друг с другом («Давайте познакомимся», «Узнаем друг друга лучше»), способствуют не только сплочению коллектива, но и помогают отработать навыки понимания окружающих людей. Найденные точки соприкосновения, общие интересы, увлечения, атмосфера принятия и творчества, открытости, искренний интерес к личности родителей, знакомство родителей между собой и с педагогами, желание помочь им разобраться в своих переживаниях — те немногие слагаемые отношений взаимопонимания и сотрудничества.

Доверительные отношения помогают понять необходимость профессиональной помощи. Только после этого можно начинать разговор о ребенке. В этом случае родители принимают советы педагогов как поддержку, а не посягательство на их сферу влияния, потому что психолог и воспитатель выступают не как судьи, а как их союзники и помощники.

Донести до родителей знания по вопросам воспитания, которые они не получили самостоятель-

но, — *цель второго этапа*. На данном этапе необходимо помочь им осознать зависимость поведения детей от поведения взрослых. Здесь заметно возрастает роль психолога, который организует тематические встречи в «Семейной гостиной», каждая со своим содержанием: «Мир детский и мир взрослый», «Источники эмоциональных проблем ребенка», «Любите на здоровье!» и др. Встречи проходят в форме бесед, выяснения разных точек зрения, игр, а самое важное — осмысление собственного опыта детства. Распознавание чувств ребенка помогает найти выход из любой ситуации. Важно, чтобы сам ребенок был для родителей «источником образования», чтобы они учились наблюдать за его поведением, особенностями и способностями.

Использование методов групповой дискуссии, ролевых игр, наблюдения за детьми, анонимного анкетирования и совместная деятельность (изобразительная, театральная, проектная, трудовая и др.) позволяют сделать отношения родителей со своими детьми искренними, доверительными, дружескими.

Предоставляя возможность родителям лучше узнать своих детей, мы помогаем детям лучше узнать родителей. Это, как правило, способствует их духовному сближению. Совместная деятельность рождает совместные цели, планы, переживания.

В групповой работе стараемся раскрывать педагогические и личностные особенности самих родителей, а также их творческие способности. В дальнейшем мы поддерживаем диалог с родителями, в котором им принадлежит активная роль.

Мониторинг реализации экспериментальной программы показал ее эффективность. Педагогический процесс стал личностно-ориентированным, повысился уровень развития детей, деловая активность педагогов и родителей: 91% родителей принимают активное участие в реализации экспериментальной программы. Значительно улучшились отношения в коллективах родителей и детей.

Многие подружились семьями, проводят совместно досуг. Дети ходят друг к другу в гости, родители при этом стараются интересно организовать эти встречи, совместно с педагогами подбирают игры, развлечения, а потом делятся своими наблюдениями и впечатлениями.

Мы убеждены, что главные факторы в нашей работе — система, особое качество общения ребенка со взрослым и доверительная атмосфера взаимодействия, позволяющая раскрыть и развить потенциальные возможности маленького человека, его скрытые силы и лучшие качества, тем самым обеспечив ему хороший старт в новой социальной роли — ученика.

*Приложение 1***«Оценка уровня
тревожности и предрасполо-
женности ребенка к неврозу»**
(автор А.И. Захаров)

Родителям предлагают ответить на вопросы теста-опросника, касающиеся особенностей поведения их ребенка. Каждый пункт оценивается в 2 балла, если отмеченная в нем особенность поведения выражена и тем более возрастает в своей интенсивности в последние годы. Если указанные проявления встречаются периодически, то соответствующий пункт оценивается в 1 балл. При отсутствии названных в пункте особенностей поведения выставляется 0 баллов.

1. Легко расстраивается, много переживает, все слишком близко принимает к сердцу.

2. Чуть что — в слезы, плачет навзрыд или ноет, ворчит, не может успокоиться.

3. Капризничает, раздражается по пустякам, не может ждать, терпеть.

4. Очень часто обижается, «дуются», не переносит никаких замечаний.

5. Крайне неустойчив в настроении, вплоть до того, что может смеяться и плакать одновременно.

6. Иногда грустит и печалится без видимой причины.

7. Как и в первые годы, снова сосет соску, палец, все вертит в руках.

8. Долго не засыпает без света и присутствия рядом близких; беспокойно спит, часто просыпается ночью; не может сразу прийти в себя утром.

9. Становится повышенно возбудимым, когда нужно сдерживать себя, или заторможенным и вялым при выполнении заданий.

10. Появляются выраженные страхи, опасения, боязливость в любых новых, неизвестных или ответственных ситуациях.

11. Нарастает неуверенность в себе, нерешительность в действиях и поступках.

12. Все быстрее устает, отвлекается, не может концентрировать внимание продолжительное время.

13. Все труднее найти с ним общий язык, договориться, становится сам не свой, без конца меняет решения или замыкается.

14. Начинает жаловаться на головные боли вечером или боли в области живота утром; нередко бледнеет, краснеет, потеет; беспокоит зуд без видимой причины, аллергия, раздражение кожи.

15. Снижается аппетит, часто и подолгу болеет, повышается без причин температура, часто пропускает детский сад или школу.

Балы, выставленные по каждому пункту опросника, суммируются.

Оценка результатов:

30—20 баллов — у ребенка невроз;

19—15 — невроз был или будет в ближайшее время;

14—10 — есть признаки нервного расстройства, но обязательно достигающего стадии заболевания;

9—5 — есть предрасположенность к возникновению нервного расстройства, необходимо быть более внимательными к состоянию нервной системы ребенка;

4—0 балла — отклонения не существенны или являются выражением возвратных, переходящих особенностей ребенка.

Приложение 2

**Тест для родителей
«Оценка уровня тревожности
и предрасположенности
к неврозу родителей ребенка»
(автор А.И. Захаров)**

Родителям предлагают ответить на вопросы, но в этом случае нужно оценить *свое собственное* состояние и самочувствие. Каждый пункт оценивается в 2 балла, если он полностью отражает состояние, отвечающего на вопросы; если частично — в 1 балл; при отсутствии названных в пункте особенностей поведения выставляется 0 баллов.

1. Легко расстраиваюсь по пустякам, раздражаюсь по пустякам, долго не могу прийти в себя.

2. Становлюсь все более чувствительным, ранимым и обидчивым.

3. Все труднее контролирую свои чувства и эмоции, хотя потом и переживаю с чувством вины.

4. Все больше беспокоюсь, волнуясь без видимых причин, не могу ждать, как обычно, нетерпелив и непоследователен в своих действиях и поступках.

5. Начинаю видеть опасность там, где ее нет, и более чем часто сомневаюсь в правильности своих решений.

6. Все менее жизнерадостен и активен в новых контактах, многое уже воспринимаю в мрачном свете, часто ворчу и злюсь, как потом оказывается, совсем не потому поводу.

7. Возникает разлад с самим собой, внутренний конфликт.

Баллы, выставленные по каждому пункту, суммируются.

Оценка результатов:

0—4 балла — благополучное состояние нервной системы; в стрессовых ситуациях, возможно, некоторое повышение нервозности;

5—9 — наличие эмоционального стресса; вы болели неврозом или можете заболеть им в ближайшее время;

10—14 баллов — невроз уже есть, необходимо обратиться за квалифицированной помощью к специалисту, и чем скорее вы это сделаете, тем меньше трудностей ждет вас в будущем.

Организация совместных физкультурно-оздоровительных мероприятий ДООУ и семьи

Шапко О.А.,

заведующий МДОУ д/с № 370, г. Пермь;

Гусева Н.В.,

инструктор по физической культуре МДОУ д/с № 370, г. Пермь

Физическое воспитание — это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость.

Крэттен

Все родители хотят обеспечить своему ребенку наилучший старт в жизни, и большинство прекрасно понимает, что для нормального роста, развития и крепкого здоровья необходимо движение. Поддержать у детей положительное отношение к активному образу жизни, а в дальнейшем желание сохранять и укреплять свое здоровье — важные составляющие воспитания в семье. Но следует помнить, что в формировании у дошкольника потребности быть здоровым нотации и поучения не приносят успеха. Лучше показать ребенку, как нужно относиться к физкультуре и спорту, на собственном примере. Если дети видят, что родители испытывают удовольствие от ходьбы на лыжах, катания на коньках, пеших прогулок, т.е. от любого здорового активного досуга, они будут им подражать.

Однако в силу сложившихся экономических причин, занятости на работе современные роди-

тели большую часть времени уделяют вопросам материального обеспечения семьи, поэтому организация семейного досуга часто становится делом образовательного учреждения.

ДООУ ежедневно взаимодействует с семьей, поэтому имеет возможность оказывать непосредственное влияние на родителей воспитанников.

Воспитательные функции детского сада и семьи различны, но для гармоничного развития ребенка необходимо их взаимодействие, от качества которого зависит уровень педагогической культуры родителей, а следовательно, и воспитание детей.

Положительных результатов в воспитании здорового ребенка можно достичь лишь при тесном эффективном сотрудничестве педагогов с семьей. Поэтому мы поставили перед собой *цель* — привлечь родителей к совместной активной деятельности в вопросах физического воспитания.

Для эффективного достижения этой цели определили следующие **задачи**:

- 1) повысить уровень педагогической культуры родителей;
- 2) поддержать их в уверенности в собственных педагогических возможностях;
- 3) организовать проведение совместных спортивных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья дошкольников.

Информация и практический опыт, полученный родителями, помогут им увидеть, лучше узнать работу ДОУ по физическому воспитанию, вызовут интерес к данному вопросу. Родители получат необходимые теоретические знания об уровне физического развития своих детей, что, несомненно, снизит дефицит положительных эмоций, создаст атмосферу праздника при совместной спортивной деятельности детей и взрослых, а также облегчит общение родителей и педагогов ДОУ. Это обеспечит преемственность методов и приемов воспитания детей в семье и детском саду, а значит, повысит эффективность работы по оздоровлению детей.

Для реализации поставленных задач, мы организовали систематическую совместную спортивную деятельность дошкольников и взрослых, которая заключается в проведении физкультурно-оздоровительных мероприятиях, включающих в себя:

— физкультурные досуги и развлечения детей и взрослых;

- совместные физкультурные занятия традиционной и нетрадиционной формы проведения;
- физкультурные праздники;
- спортивные соревнования;
- туристические походы выходного дня в осеннее и зимнее время года с детьми старшего дошкольного возраста.

Физкультурный досуг и развлечения — одна из форм активного отдыха, любимая детьми и взрослыми. В их содержание мы включаем знакомые воспитанникам физические упражнения в игровой форме: веселые забавы, аттракционы. Это создает положительный эмоциональный фон, оказывающий благоприятное воздействие на организм каждого ребенка.

На физкультурных досугах дети закрепляют двигательные умения и навыки, развивают физические качества. Совместные физкультурные досуги и развлечения способствуют созданию и поддержанию благоприятного психологического климата в семье, воспитанию чувства коллективизма, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку, внимание, дисциплинированность и организованность.

Совместные физкультурные занятия с родителями — возможность приобщить взрослых к двигательной деятельности с детьми. Занятия повышают их заинтересованность в оздоровлении ребенка, способствуют приобретению родителями и детьми разнообразного двигательного

опыта, учат взаимодействовать, снимают чувство неуверенности.

Отличительная особенность этих занятий состоит в том, что родители не только помогают педагогу, но и становятся индивидуальными тренерами своего ребенка. А это помогает и детям, и родителям, и педагогам гармонизировать детско-родительские отношения, устанавливать межличностное общение ребенка и взрослого, сформировать умение выполнять движения в детско-родительской паре.

Занятий включают в себя выполнение разнообразных физических упражнений: парные, основные, танцевальные, подвижные игры, игры-эстафеты.

Физкультурные праздники — зрелищное массовое мероприятие, способствующее пропаганде здорового образа жизни и физической культуры, где родители — активные участники проводимых игр и заданий.

Такая форма взаимодействия оказывает комплексное влияние на формирование личности ребенка, улучшает взаимоотношения в семье, коллективе группы, повышает интерес детей и родителей к занятиям физкультурой и спортом.

Соревнования — одна из форм привлечения участников и зрителей к активным занятиям спортом, мощное средство пропаганды и популяризации физической культуры. В ходе проведения соревнования воспитываются самостоятельность, целеустрем-

ленность в достижении победы, чувство товарищества и ответственности перед коллективом.

В программу соревнований включается перечень эстафет, игр, соревновательных заданий, соответствующих возрастным особенностям детей.

Соревнования проводятся совместно с родителями между воспитанниками одной или нескольких групп.

Туристические походы выходного дня — одна из форм активного отдыха, обладающая необходимыми компонентами для сохранения и укрепления здоровья детей и родителей: общение с природой, смена обстановки, психологическая разгрузка и физическая активность.

Цель этих походов — оздоровление организма детей и взрослых. Во время пешеходной прогулки участники приобретают навык ориентировки на местности, знакомятся с родным краем, учатся беречь природу. Туристический поход вызывает много положительных эмоций.

Совместно с родителями разрабатывается маршрут похода, подготавливается необходимое снаряжение. Длительность похода 2—4 ч. Каждый поход имеет и так называемый сюрпризный момент. Очень важно, что походы сближают родителей, детей и педагогов, дают прекрасную возможность создать атмосферу взаимопонимания и сотрудничества.

Следовательно, совместная спортивная деятельность детей и

взрослых полезна и необходима, так как позволяет решать следующие задачи.

1. Родители могут увидеть своего ребенка в условиях, отличных от домашних, что способствует пересмотру методов и приемов воспитания.

2. Они постепенно убеждаются, что их участие в организации и проведении совместных спортивных мероприятий важно для здоровья их ребенка.

3. Способствует эмоциональному сближению взрослых (родителей, педагогов) с детьми.

4. Улучшает состояние здоровья детей по всем показателям (уровень физического развития

и физической подготовленности, показатель заболеваемости, группа здоровья).

5. Дети с удовольствием повторяют освоенные упражнения дома, на прогулке, в свободное время вместе с родителями.

6. Родители приобретают двигательный опыт и теоретические знания при совместной двигательной деятельности.

7. Взрослые члены семьи учатся рационально и правильно использовать свободное время для активного отдыха.

8. Родители активно участвуют во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях, проводимых в ДОУ.



Азбука дорожного движения

Соскова Л.В.,

заведующий;

Тростянская В.П.,

старший воспитатель ГОУ д/с № 2252, Москва

Обучение дошкольников правилам безопасного поведения на улице очень актуально в настоящее время, так как с каждым годом возрастает интенсивность движения транспорта и, к сожалению, этот процесс сопровождается увеличением дорожно-транспортных происшествий, в которых страдают люди. Чтобы оградить детей от опасности, необходимо, начиная с дошкольного возраста, готовить их к встрече с улицей, городским движением, приучать обращаться к старшим за помощью, правильно реагировать на сложившуюся ситуацию.

Педагоги дошкольных учреждений должны формировать у воспитанников навыки культуры поведения на улице, в транспорте, знакомить с правилами дорожного движения — это позволит им избежать нежелательных происшествий на дороге.

Основные цели и задачи по обучению дошкольников безопасному поведению на улицах города:

- снижение дорожно-транспортного травматизма среди детей дошкольного возраста;
- формирование у детей навыков осознанного безопасного

- поведения на улицах города;
- подготовка к процессу обеспечения личной безопасности (самосохранению);
- усвоение первоначальных сведений о правилах безопасного поведения на улицах;
- совершенствование навыков ориентирования в пространстве, координации движений;
- формирование реакции, быстроты мыслительных реакций, способности предвидеть возможную опасность, умения выбрать правильное решение в условиях дорожного движения;
- закрепление правил дорожной грамотности как составной части общей культуры ребенка.

Результат воспитательной работы по изучению правил дорожного движения в ДОУ обусловлен содержанием, методами, формами и средствами его реализации.

В организации учебно-воспитательного процесса можно выделить три основные формы обучения: игры, занятия, экскурсии.

Игра — один из важнейших видов деятельности ребенка, его самовыражения, способ совершенствования. В процессе игры развиваются внимание, память, воображение, вырабатываются

навыки и привычки, усваивается общественный опыт. В дошкольном учреждении созданы условия для внедрения дидактических игр в учебно-воспитательный процесс обучения детей правилам безопасного поведения на дорогах. Например, развивающие игры: «Правила дорожного движения», «Дорожные знаки», «Транспорт в дорогу» и др.

На занятиях идет освоение детьми группы знаний и умений по всем разделам учебной программы, проводятся в соответствии с режимом дня, для этого в группах имеются уголки правил дорожного движения (ПДД). С этой целью педагоги используют **тематический** подход для познавательной деятельности детей: ознакомление с окружающим миром, художественной литературой; рисование, аппликации на темы: «Нам на улице не страшно», «Что мы видели на улице?», «Светофор», «Улица полна неожиданностей» и др.

Экскурсия — одна из важнейших форм организации обучения детей правилам безопасного поведения на дорогах. Это особый вид занятий, позволяющий наблюдать за поведением пешеходов, дорожными ситуациями, движением автотранспорта, работой светофора. Однако свою работу по изучению ПДД педагоги начинают с макета микрорайона, где расположен детский сад.

Основные методы обучения, с помощью которых проводятся занятия, экскурсии, игры при

изучении ПДД в дошкольных учреждениях, — рассказ, чтение, беседа, упражнения, творческие задания, практические методы.

Усвоение детьми правил безопасного поведения на улицах города происходит в тесном контакте с родителями, так как это эффективно при условии тесного сотрудничества детского сада и семьи. При этом основная задача — выработать единый подход, единые требования к ребенку по данному вопросу. Для этого сначала необходимо объяснить родителям важность этой проблемы. С этой целью мы проводим родительское собрание на тему «Безопасность детей на улицах города» и анкетирование.

Основные направления и формы работы ДОУ по обучению детей дошкольного возраста безопасному поведению на дорогах

Работа с детьми:

- занятия;
- игры;
- целевые прогулки и экскурсии;
- театрализованные представления;
- чтение художественной литературы;
- праздники, развлечения;
- проведение тематической недели «Изучаем дорожную азбуку»;
- совместная деятельность воспитателя и детей;
- встречи с сотрудником ГИБДД.

Работа с педагогами:

- педагогические советы;
- беседы;

- открытые просмотры;
- консультации по планированию и организации работы;
- семинары;
- деловые игры;
- творческие отчеты;
- семинары-практикумы;
- круглые столы;
- встречи с сотрудником ГИБДД.

Работа с родителями:

- консультации;
- семинары-практикумы для детей и родителей;
- показ открытых занятий;
- проведение групповых родительских собраний;
- анкетирование;
- дни открытых дверей;
- индивидуальные консультации;
- телефон доверия;
- встречи с сотрудником ГИБДД.

В нашем ДОУ традиционными стали встречи с работниками ГИБДД Западного Округа Москвы.

Продолжая работу по обучению детей правилам безопасности поведения на улице, была разработана серия тематических досугов совместно с детским оздоровительно-образовательным центром «Западный» (директор И.Е. Панова) в бассейне на тему «Светофор-светофорыч». Это вызвало особый интерес у детей, родителей. Нашим опытом работы мы хотим поделиться с вами.

Предлагаем вашему вниманию сценарий досуга в бассейне, разработанный сотрудниками нашего дошкольного учреждения.

Досуг в бассейне «Юный пешеход»

(для детей старшей и подготовительной к школе групп)

Савенко Н.А.,
зам. директора;

Урвачева Л.Н.,
инструктор по физической культуре, ГОУ д/с № 2252, Москва

Звучит музыка. Дети выходят и рассаживаются на скамейки. Появляются помощники ГИБДД.

Старший помощник.
Здравствуйте, ребята и уважаемые гости!

Мы, помощники ГИБДД, торопились к вам, старались не опоздать на занятие из-за большого скопления на дорогах города машин и людей, потому что все торопятся: кто на работу, кто в

школу, кто в детский сад, но при этом не все соблюдают правила дорожного движения.

А вы, ребята, знаете правила дорожного движения?

Дети. Да!

Музыка: Светофор.

Старший помощник.
Я вижу, на наше занятие пришли еще не все ученики, а ведь был договор — не опаздывать.

Выбегает Незнайка.

Вот один из опоздавших прибежал — Незнайка!

Незнайка. Ура, я успел! Я первый прибежал! Я всех обогнал!

Старший помощник. Кого ты обогнал? Что значит — первым прибежал? А где остальные?

Незнайка. Да там все стоят: ребята, люди, машины, нет никакого движения, но я и побежал побыстрее. Чего стоять-то — ведь опаздываю на занятие!

Старший помощник. А ты соблюдал правила дорожного движения во время перехода улицы?

Незнайка. Какие такие правила? Ничего не понимаю!

Вбегают персонажи: Пончик и Знайка.

Старший помощник. Вот и остальные опоздавшие ученики подоспели — Пончик и Знайка.

Они наперебой начинают жаловаться помощникам ГИБДД на Незнайку.

Знайка. Он ничего не знает.

Пончик. Ничего не соблюдает.

Знайка. Правильно дорогу переходить не умеет!

Пончик. Из-за него на дороге чуть авария не произошла, уж мы-то видели.

Знайка. Да только остановить его не успели.

Пончик. Больно шустрый он у нас.

Старший помощник. Теперь понятно, почему Незнайка первым прибежал. Он правил

юного пешехода не выполняет, потому что не знает их.

Незнайка. Какие такие правила юного пешехода? Не знаю ничего, пусть мне ребята подскажут!

Старший помощник. Ребята, а вы знаете правила юных пешеходов?

Дети. Да!

Старший помощник. Это очень хорошо, чуть позже мы их повторим для нашего Незнайки.

Скажите, кто главный на дороге?

Дети. Светофор!

Старший помощник. Правильно, ребята, у светофора есть три помощника — три световых сигнала: красный, желтый и зеленый. Давайте повторим, что означают эти три цвета светофора.

Пончик. Красный свет означает — стой, дороги нет!

Знайка. Желтый свет — жди, дорога впереди!

Старший помощник. Зеленый свет означает — продолжай движение, но убедись, что дорога свободна, и смелее иди!

Незнайка. Понял, нужно всегда смотреть на светофор, на его верных помощников, и про дорогу не забывать!

Старший помощник. А сейчас, ребята, проверим, можете ли вы внимательно следить за сигналами светофора и правильно выполнять движение?

Игра «Светофор»

Старший помощник. На красный сигнал — вы сидите на месте, на желтый сигнал вы встаете, на зеленый сигнал — делаете два шага на месте.

Незнайка. Спасибо, ребята, теперь я запомнил, как надо переходить улицу по сигналу светофора. А как быть, если светофора нет?

Старший помощник. Знайка, напomini всем, как правильно переходить улицу в таком случае.

Знайка. Существуют три пешеходных перехода: надземный — находится над дорогой, наземный — расположен на дороге, подземный — проходит под дорогой. Понял?

Незнайка. Не совсем. Вот если бы посмотреть!

Старший помощник. Хорошо, Незнайка, сейчас ты увидишь. Ребята, приглашаю вас на нашу площадку для повторения правил пешеходов.

Все направляются к площадке. Давайте покажем Незнайке, как переходят улицу по надземному пешеходному переходу, займите свои места на нашей площадке.

Показывает надземный переход, дети переходят бассейн по выстроенной конструкции, им помогает зайти в воду 1-й помощник.

Звучит музыка, дети в воде.

Незнайка. Понял! Это, оказывается, так просто и безопасно переходить улицу по надземному пешеходному переходу.

Старший помощник. А теперь, ребята, давайте соберем на нашей площадке наземный переход. *(Объясняет эстафету.)*

Первый участник плывет с полоской до обозначенного места перехода, оставляет полоску и возвращается к своей команде, передает право плыть

следующему участнику касанием руки. Выигрывает команда, первой собравшая пешеходный переход и вернувшаяся на свое игровое место.

Пончик. Незнайка, а сейчас ребята покажут тебе, как они переведут зверюшку по наземному пешеходному переходу. *(Объясняет эстафету.)*

Первый участник плывет до обозначенного места перехода, на одно деление переставляет зверюшку и возвращается к своей команде, передает право плыть следующему участнику касанием руки. Выигрывает команда, которая первой переведет по пешеходному переходу зверюшку и вернется на свое игровое место.

Старший помощник. Незнайка, ребята продемонстрировали тебе два способа перехода улицы по пешеходным переходам. А какой третий переход ты знаешь?

Незнайка *(тихо, стыдливо)*. Не помню, не знаю, забыл, пусть ребята подскажут.

Знайка *(пародируя Незнайку)*. Не помню, не знаю. Я же тебе все объяснял. Третий пешеходный переход подземный.

Ребята, давайте покажем Незнайке подземный пешеходный переход. *(Объясняет эстафету.)*

Первый участник плывет до обозначенного места перехода, пронывает через него, подплывает к наземному пешеходному переходу, забирает одну полоску от «зебры» и на спине возвращается к своей команде, передает право плыть следующему участнику касанием руки. Выигрывает команда, первой разобравшая «зебру» и вернувшаяся на свое игровое место.

Старший помощник. Ай-да молодцы! Все вспомнили и показали Незнайке свои умения пользоваться пешеходными переходами.

Незнайка. Я понял! Оказывается, все так просто для пешеходов: переходи улицу в положенном месте, тогда будешь в полной безопасности. А машины тоже соблюдают правила дорожного движения?

Старший помощник. Конечно, потому что все водители машин, автобусов, троллейбусов строго соблюдают правила сигнала светофора и правила наземного пешеходного перехода. Но есть и специальные скоростные дороги для машин, где они без остановок могут свободно двигаться в нужном направлении. Как совершают движения машины по такой дороге без светофора, мы попросим продемонстрировать наших ребят на площадке.

Давайте теперь попробуем быть водителями автомобилей.

Пончик объясняет эстафету.

Первый участник залезает в машину и, работая только одними ногами, плывет на противоположную сторону, вылезает из машины и передает ее другому участнику, а сам остается на месте. Выигрывает команда, которая первой произведет смену сторон.

Старший помощник. Молодцы, ребята, теперь можно покинуть нашу демонстрационную площадку.

Звучит веселая музыка. Дети выходят из воды.

Вот на таких скоростных дорогах нет светофоров, но для пешеходов

устанавливают надземные или подземные пешеходные переходы.

Незнайка. Конечно, при таком быстром движении машин по наземному переходу не перейти.

Старший помощник. Уважаемые коллеги, как вы думаете, ребята сегодня правильно продемонстрировали Незнайке пешеходные переходы?

1-й помощник. Да, конечно, просто молодцы! Все показали правильно. Я думаю, что они сегодня очень хорошо работали и подготовились к занятию, можно заслуженно вручить им права юного пешехода.

Старший помощник. Я полностью согласен, ребята сегодня молодцы, достойны быть почетными пешеходами.

Помощники вручают всем участникам права, кроме Незнайки.

Незнайка. А я? Мне права? Я теперь не буду улицу перебегать, где попало, буду только переходить по пешеходным переходам. Я их теперь хорошо запомнил!

Старший помощник. Ребята, достоин Незнайка прав почетного пешехода, как вы думаете?

Дети. Нет!

Старший помощник. Правильно, ребята. То, что ты, Незнайка, запомнил все три способа перехода улицы по пешеходным переходам, — это очень хорошо, но теперь свои знания ты должен продемонстрировать на практическом занятии. Только тогда мы сможем определить, достоин ли ты прав почетного пешехода. А сейчас до свидания, ребята и уважаемые гости.

Влияние ДОУ и семьи на формирование здорового образа жизни дошкольников

Хайдарова Е.В.,

воспитатель МОУ ЦРР — д/с № 355, г. Омск

Проблема взаимоотношений воспитателей и родителей по формированию здорового образа жизни у дошкольников на сегодняшний день одна из самых сложных. Мы, педагоги, общаясь с родителями, предлагаем им что-то из детской психологии, методик оздоровления и практики обучения, но они берут из всего этого лишь то, что созвучно их собственным мыслям, интересам, потребностям. Или вовсе не нуждаются в этих знаниях. Почему так получается? Заняты своими проблемами? Не понимают, как это важно? Всего понемногу. По результатам специального обследования, которое проводилось Российской медицинской академией последиplomного образования под руководством кандидата медицинских наук Л.Г. Голубевой, достоверными сведениями о состоянии здоровья детей владеют не все участники. Было установлено, что наименее информированными о состоянии здоровья ребенка оказались родители. Оценка функционального состояния детей, которая проводилась по данным осмотра, показателям физического, психического и со-

циально-личностного развития, позволила выявить 2,8% отклонений у каждого ребенка.

Нас заинтересовала эта проблема, и мы решили изучить ее детально.

С этой целью провели исследование, как относятся старшие дошкольники к своему здоровью. В начале года было установлено, что здоровье занимает одно из последних мест в ряду личных ценностей. Детям была предложена анкета, где надо было назвать три главных желания: для мамы, папы и для себя, а также ответить на вопрос: «Кто должен заботиться о твоём здоровье?» Результаты показали, что на первое место они ставят материальные ценности, затем личностные, и только потом здоровье. Из 27 детей только один ребенок ответил, что о своем здоровье он должен заботиться сам. Конечно, высказывания дошкольников иллюстрируют отношение взрослых к проблемам здоровья.

Подобное анкетирование было проведено и с родителями, все они отметили, что в первую очередь именно они ответственны за здоровье своего ребенка. При

этом меньше половины родителей осознают ответственность самого ребенка за свое здоровье, несмотря на то, что дети — старшие дошкольники.

Мы убедились в том, что необходимо активизировать работу с родителями, так как ни один навык здорового образа жизни невозможно сформировать без семьи. Невозможно воспитать ребенка словами, без личного примера. Определить цели, задачи и методы сотрудничества нам помогла программа «Из детства — в отрочество», которая предполагает тесное взаимодействие педагогов и родителей не только в вопросах развития, но и укрепления здоровья.

Целями нашей работы стало создание благоприятных условий для полноценного развития каждого ребенка на основе формирования единого пространства в системе отношений «семья — ребенок — педагог», укрепление духовно-нравственного, психического и физического здоровья подрастающего поколения. Поставленные цели предполагают решение следующих задач.

1. Создание атмосферы добра и света, уважительных партнерских отношения детей и взрослых.

2. Стремление наполнить жизнь воспитанников, родителей и педагогов интересными занятиями, совместными мероприятиями, уделяя при этом особое внимание пропаганде здорового образа жизни, профилактике заболеваний, сохранению, укреплению здоровья

детей как физического, так и духовного-нравственного.

3. Оказание помощи детям и родителям в понимании друг друга, организуя их совместную деятельность.

Решая эти задачи, необходимо было создать новую модель формирования взросло-детских отношений в системе «семья — ребенок — педагог».

Для детей дошкольного возраста ближе и понятнее знания о родном крае, поэтому нужно было создать систему формирования здорового образа жизни средствами взаимодействия семьи и детского сада через познание окружающей природы.

Организация этапов работы по взаимодействию ДОУ и семьи в формировании здорового образа жизни через познание родного края и его возможностей для здоровья проходила в три этапа.

Этап I **«На пути к сотрудничеству»**

Цель: мотивировать родителей на сотрудничество.

Задачи: познакомить родителей с коллективом педагогов, друг с другом, раскрыв их способности и увлечения, а также с разнообразными формами и методами взаимодействия родителей с детьми.

На первом этапе были использованы следующие формы взаимодействия.

1. Анкетирование «Моя семья», «Способности и возможности мои и моей семьи». Нам было интерес-

но узнать: сколько поколений входит в состав семьи; есть ли в доме вещи, сохранившиеся от бабушек или прабабушек; чем любят заниматься с ребенком его родители (см. приложение)? Эти анкеты позволили многое узнать о родителях воспитанников (хобби, увлечения, таланты, семейные традиции, какую помощь они готовы оказать ДОУ, а какую ждут от специалистов).

2. Альбом знакомств. Он впервые появился в младшей группе и начинался со слов: «Кто такие педагоги, или путешествие к детям и родителям». Цель его создания — помочь родителям увидеть педагогов не только как профессионалов, но и понять, в чем заключаются их другие социальные роли. С первой страницы родители получили некоторые сведения о воспитателях и младшем воспитателе группы (квалификация, состав семьи, мир увлечений и др.). Эту информацию дополнили фотографии из наших семейных фотоальбомов.

Полученную информацию мы использовали на познавательных занятиях: беседовали о профессиях сотрудников детского сада, ходили на экскурсии к ним, приглашали их в группу на «Сладкий час». Проведенный опрос показал, что не все дети знают профессию своих родителей. Поэтому оставшиеся свободные листы мы предложили родителям заполнить информацией о себе, но сделать это нужно было вместе

со своим ребенком. Со временем многим захотелось «рассказать» о себе на одном из свободных листов альбома.

3. Встречи в «Семейной гостиной». Первые встречи в «Семейной гостиной» были направлены на знакомство родителей друг с другом («Давайте познакомимся», «Узнаем друг друга лучше») и способствовали не только сплочению коллектива, но и помогли отработать навыки понимания окружающих людей. Общие интересы, увлечения, атмосфера принятия и творчества, открытости, искренний интерес к личности родителей, их знакомство между собой и с педагогами, желание помочь им разобраться в своих переживаниях — важные составляющие доверительных отношений.

К концу учебного года нам удалось найти точки соприкосновения, участвуя в совместной деятельности (трудовой, творческой, спортивной). Таким образом, первый этап помог максимально узнать друг друга, установить контакты, наметить общие цели и задачи.

Этап II

«Активное сотрудничество»

Цели: повысить заинтересованность родителей в умении строить отношения с ребенком и педагогами, вносить свои предложения и участвовать в подготовке мероприятий.

На этом этапе мы использовали следующие формы работы.

1. *Совместные интегрированные занятия родителей и детей.* Их проводили посезонно, между большими мероприятиями. Родители на занятиях исполняли роли сказочных персонажей, готовили сюрпризы, участвовали во всех играх и заданиях. Это позволило родителям вместо пассивных зрителей стать активными участниками. Участие родителей в занятиях помогает им осознать свою ответственность за образовательный процесс ребенка.

В рамках физкультурно-оздоровительной работы можно выделить, например, традиционный праздник, проводимый накануне 23 февраля, «А ну-ка, папочки!», который позволяет родителям оценить собственный вклад в общее дело, играя, бегая, прыгая рядом со своим малышом, показывая на личном примере возможности спорта для укрепления здоровья.

1. *Спортивные семейно-групповые праздники (игровые, сказочные), посвященные дню именинника.* Они проходят каждый квартал при активном участии родителей. Это доставляет большую радость и улучшает настроение всем присутствующим.

В рамках туристско-краеведческой деятельности можно выделить следующие мероприятия.

1. *Субботний выезд всей группой с родителями на целый день.* Такой была увлекательная поездка в район Омской области, где расположен Большереченский зоопарк (единственный в стране

сельский зоопарк), руководство которой взяли на себя родители. По дороге они провели экскурсию, рассказов о природе местного края, пели песни, загадывали загадки-шутки и играли. Конкурс для родителей «Загадки на смекалку» (о родном крае) оказался самым интересным и веселым. В результате все участники получили в качестве призов морковки и булочки, которыми потом угощали животных. В зоопарке дети наблюдали за животными и радовались общению с ними. После экскурсии по зоопарку был небольшой пикник в лесу. Дошкольники учились разжигать костер, пекли картошку, играли в футбол с папами и другие игры. Дети и родители очень хорошо отдохнули, получив положительный заряд от общения друг с другом и природой.

2. *Познавательно-туристическая субботняя поездка с родителями за город — в Ачаирский Крепостной действующий монастырь.* Дети увидели, услышали, узнали, много светлого и доброго. Местные монахины, глядя на наших воспитанников, говорили: «Радуются, бегают, душа отдыхает». А вдобавок еще и в святом источнике искупались. Перед поездкой в доступной для детей форме были проведены беседы о том, что находилось раньше в этих местах, кто помог восстановить монастырь. Родители подготовили фотоальбом.

На обратном пути по традиции был пикник. Папы состязались в

конкурсе «Самый вкусный бутерброд и пирожок». Дети играли, все участвовали в эстафетах, познавательных беседах о необходимости беречь природу. В этой поездке дошкольники не только познакомились с родным краем, но и учились любить его.

3. *Участие в 19-м Сибирском марафоне, посвященном Дню города.* Двенадцать семей вышли на старт в семейном забеге на 3 км. Забег прошел, по словам родителей, на одном дыхании. Действительно, мы пробежали легко, несмотря на то, что многим детям не было еще и 5 лет. Это результат наших ежедневных пробежек на прогулке. К марафону коллектив родителей разработал и подготовил свою эмблему. Сейчас перед нами стоит цель — принять участие в 20-м Сибирском марафоне, но уже полным составом группы.

4. *Трудовой десант по благоустройству участка «Осень — зима — весна».* В нем принимают участие все родители и дети. На прогулке дети делятся на бригады: мальчики присоединяются к папам, которые спиливают ветки и переносят мусор; девочки в бригаде мамочек собирают листву. Родители отвечают за организацию чаепития на улице.

В конце работы детей обязательно ждут сюрпризы: спиленное и выкрашенное дерево в виде Лесовичка; клад, который случайно раскопали папы на грядке.

Такое активное сотрудничество обогащает физически и духовно-

нравственно как детей, так и взрослых.

Этап III

«Инициативное сотрудничество»

Цель: создать условия для проявления инициативы всех субъектов образовательного процесса в формировании здорового образа жизни, познании родного края и его возможностей для сохранения и укрепления здоровья.

На этом этапе активизируем инициативу родителей в выборе форм совместной деятельности.

1. *«Семейные гостиные».* В них идет целенаправленная работа по формированию осознания необходимости использовать возможности родного края в формировании здорового образа жизни. С этой целью проводятся встречи на темы «Здоровый малыш», «Мама, папа, я — здоровая семья», которые вызывают живой интерес у родителей.

2. *Посещение городских катков.* Сначала родители объединялись для катания на катке во дворе микрорайона, обменивались впечатлениями и приглашали всех пойти кататься. Но многие папы и мамы отказывались, потому что не имели коньков или не умели кататься. Однако нашлись инициативные родители, которые смогли убедить других, что очень важно в воспитательных целях вместе и активно отдыхать. К на-

стоящему времени почти все дети и взрослые не только стоят на коньках, но и уверенно катаются, посещая городские катки.

3. *Организация занятий в кружках и секциях по инициативе родителей.* Все дети группы посещают секцию по художественной гимнастике, которую ведет мастер спорта. Многие занимаются и другими видами спорта: фигурным катанием, хоккеем, тэквандо. Пять человек увлекаются спортивными бальными танцами, четверо посещают театральную студию. На 8 Марта юные артисты показали для всех детей детского сада цирковое представление, в котором конечно участвовали и дети нашей группы.

Мы уверены, что главный результат нашей работы состоит в том, что удалось не только вовлечь родителей в образовательный процесс, но и научить их подбирать для своего ребенка интересную и полезную деятельность. Важно, что активные родители вызывают интерес у тех пап и мам, которые еще не готовы или, может быть, не хотят вести здоровый образ жизни. Если бы с предложением вышел воспитатель, возможно, это было бы воспринято как что-то обязательное, назидательное. Когда же с инициативой выступают родители, да еще и предлагают каждый раз все новые и новые возможности активного отдыха, то постепенно в мероприятия включаются все.

Приложение

Анкета

Уважаемые родители!

Для того чтобы наше сотрудничество было более продуктивным и принесло максимальную пользу каждому его участнику, мы хотели бы узнать ваше мнение по ряду вопросов, касающихся вашей семьи. Надеемся на искренние и подробные ответы.

1. Сколько лет вашей семье? _____
2. Сколько поколений входит в вашу семью? _____
3. Какое участие в воспитании внуков принимают бабушки и дедушки? _____
4. Знаете ли вы историю своей семьи? _____
5. Есть ли в вашем доме какая-то вещь, сохранившаяся от бабушек или прабабушек, которую вы цените, бережете, храните? _____
6. Существуют ли в вашей семье обычаи, традиции (чаепития, семейные праздники и т.д.)? С кем или с чем они связаны? _____
7. Какими способами для привлечения малыша к общим семейным традициям вы пользуетесь? _____

Перечислите памятные для вашей семьи даты: _____

8. Какое участие принимает ребенок в этих событиях?

9. Есть ли у вас (у членов вашей семьи) любимые занятия, увлечения: _____

Мама _____

Папа _____

Бабушки, дедушки _____

10. Знает ли ребенок об этих увлечениях и привлекается ли в качестве помощника? _____

11. С кем (чем) чаще общается ваш ребенок в семье: с мамой, папой, бабушкой, дедушкой, сестрой/братом, телевизором, компьютером, игрушками? (*Подчеркните.*)

12. Сколько времени вы уделяете общению с ребенком?

13. Ходите ли вы вместе с ребенком в гости, театр, цирк, парк и просто на прогулки по городу? Если да, то где больше любит бывать ваш ребенок. _____

14. Ваше любимое занятие с ребенком? _____

Ваша фамилия, имя, отчество, дата рождения:

Мама _____

Папа _____

Спасибо за сотрудничество!

« ____ » _____ 200_ г.

В качестве примера успешной работы по взаимодействию ДОУ и семьи в формировании здорового образа жизни дошкольников предлагаем конспект интегрированного занятия с участием родителей.

«В гости к солнышку» (занятие во второй младшей группе)

Программные задачи: формировать у детей умение слушать и участвовать в сказке; закреплять умение складывать геометрическую картинку; учить узнавать геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник); упражнять в определении цвета; развивать интерес к участию в сказках вместе с родителями; воспитывать любовь к сказкам.

Материал к занятию: ширма, воздушные желтые шары, макет солнышка, муляжи пеньков и грибочков; игрушки елка — 2 шт.; свеча, геометрические фигуры (для выкладывания зайчика) по количеству детей; цветные фигуры (круг, квадрат, треугольник); следы медведя из картона или поролона; музыкальное оформление.

Предварительная работа: знакомство с геометрическими фигурами; изготовление аппликации «Зайчик»; разучивание песни «Солнышко», танца «Цыплята».

Роли сказочных персонажей (медведь, заяц, сойка, ежик) исполняют родители.

* * *

Дети под музыку паровозиком «въезжают» в зал.

Воспитатель. В сказку мы отправимся на веселом поезде. Забирайте скорее места, мы отправляемся.

Вагончики, вагончики
По рельсам тарыхтят.
Везут в деревню Сказкино
Компанию ребят!

Ну вот мы и приехали. Садитесь поудобнее. Тише! Я слышу, за дверью еще едет поезд. Наш был маленький, а этот — большой! Пойду и покажу ему дорогу в сказку. А вы подождите нас!

Воспитатель паровозиком «въезжает» вместе с родителями под веселую музыку. Родители садятся рядом с детьми.

Кажется, все приехали в деревню Сказкино, значит, можно начинать.

Однажды большая туча занавесила небо, и три дня не показывалось солнышко. (*Гаснет свет.*) Заскучали цыплята без солнечного света. Давайте мы будем цыплятами. Влево, вправо повернитесь и в цыпляток превратитесь!

Цып л я т а. Куда это солнышко подевалось? Нужно его поскорее на небо вернуть!

Воспитатель. Смотрите, кто это на полянке грибы собирает? Да это же ежик.

По полянке ходит Ежик и собирает грибы.

Воспитатель и дети. Здравствуй, Ежик! Ты не знаешь, где солнышко? Три дня его на небе не было, уж не захворало ли оно? Помоги нам, пожалуйста, покажи к нему дорогу!

Ежик. Я вам помогу, возьмите живой огонек. Он, как солнышко, согреет вас и осветит вам дорогу.

Воспитатель. Спасибо, Ежик, за помощь. Дети, подойдите ко мне, смотрите, что нам Ежик подарил!

Дети (*радостно*). Огонь!

Воспитатель. Чем огонь свечи похож на солнце?

Дети. Он желтый, теплый и греет.

Воспитатель. А где еще бывает огонь?

Дети отвечают.

На что похож огонек свечи? Какого он цвета?

Дети отвечают.

Видите, огонь живой, он кланяется вам и предлагает поиграть.

Звучит бодрая музыка.

Этюд «Огонь»

Дети выполняют вместе с родителями.

Огонь светящий. Встать, поднять руки вверх.

Огонь согревающий. Стоять, голова поднята вперед и вверх, мышцы расслаблены, плечи опущены, руки свободно висят.

Огонь обжигающий.
Протянуть руки вперед, резко от-
дернуть.

Воспитатель. Спасибо тебе,
огонек, что посветил нам. А мы
пойдем дальше. Нужно поскорее
солнышко на небо вернуть.

Летит Сорока над полянкой и
роняет геометрические фигуры.

Сорока. Цыплята, вы куда
идете?

Цыплята. Мы солнышко
ищем. Помогите нам, пожалуйста?

Сорока. Я покажу вам дорогу,
а вы мне помогите! Я летела, ле-
тела и вдруг потеряла свои лю-
бимые фигурки. Соберите их и
разложите правильно.

Игра «Разбери фигуры»

Родители играют с детьми.

Сорока. Вот по этой дорож-
ке идите и попадете в лес, там
встретите зайчика, он поможет.

Упражнение «Дорога к солнцу»

Дует сильный ветер. Очень
трудно идти.

Согнуться, с усилием высоко
поднимать ноги.

Зашли в густой лес. Ветер стих.

Выпрямиться. Осторожно идти
вперед, поочередно отодвигая ветки.

Мешают идти ветки.

Обхватить себя руками, прыгать,
голову опустить.

Стало холодно. Все замерзли.
Хлопать по телу руками.

Все согрелись.

Выпрямиться. Руки опустить.
Улыбнуться друг другу.

Дорога поднимается в гору.

Идти медленно, высоко подни-
мая колени, руки согнуты в локтях.

Воспитатель. Ух, как высо-
ко поднялись! Сядьте, отдохни-
те. Смотрите, кто это на пенечке
сидит?

Дети. Зайчик!

Воспитатель и дети.
Здравствуй, Зайчик. Ты не знаешь,
где солнышко живет? Мы его
ищем.

Зайчик. Я не знаю, а вот мой
сосед мишка, наверное, знает. Я вам
покажу к нему дорогу, но вы мне
тоже помогите! Я тут один ску-
чаю, даже поиграть не с кем.

Воспитатель. Не грусти, Зайчик,
мы тебе поможем. Цыплятки! Мы
научились выкладывать из гео-
метрических фигур зайчика. Бе-
рите подносы, садитесь, выклады-
вайте зайчику друзей.

Звучит спокойная музыка.

Игра «Зайчик, пояись!»

Родители играют с детьми.

Заяц. Спасибо! Как много у
меня теперь друзей! Значит, мне
не будет скучно. А вам туда, по
селечкам — это мишка насле-
дил.

Воспитатель и дети.
Спасибо, Зайчик! До свидания!

Воспитатель. Цыплятки,
пойдемте по селечкам, может

быть, мишку и найдем. Вот и до-мик его. Миша, *(стучит)* ты дома?

Миша. Дома!

Воспитатель и дети. Миша, ты знаешь, где солнышко живет? Три дня его на небе не было, уж не захворало ли оно?

Мишка. Как не знать! Знаю, где солнышко живет.

Воспитатель. Ты нам доро-гу покажешь?

Мишка. Показать-то можно. Только солнышко песни любит, и я тоже. Вы умеете петь?

Дети. Да!

Мишка. Может, солнышко вас услышит?

Звучит песня «Солнышко».

Мишка. Ох, спасибо! Уважи-ли меня. За большой горой жи-вет солнышко, туда идите.

Воспитатель и дети. Спасибо, Миша! До свидания!

Воспитатель. Цыплятки, смотрите, вот здесь, наверное, живет солнышко.

Дети зовут солнышко.

Дети. Солнышко-ведрышко, выгляни, высвети!

Солнышко. Кто тут кричит? Кто мне спать мешает?

Дети. Это мы — цыплята!

Солнышко. Ох! Как мне на небо выглянуть? Три дня меня туча прятала, а как вашу песен-ку услышала, куда-то уплыла. Подуйте, цыплятки, чтобы она еще дальше скрылась!

Цыплята дуют.

Выглянуло солнышко на небо, яркое да золотое. *(Под музыку.)*

Солнышко. Спасибо вам, цыплятки, выручили меня!

Дети исполняют танец «Цыплята».

А у меня для вас подарки есть, такие же теплые, желтые, круглые, как я. Шарики. Ловите их! Радуй-тесь и веселитесь!

Звучит веселая музыка.

Воспитатель. Цыплята по двору бегают, с шариками игра-ют, на солнышке греются. Кто не верит, пусть посмотрит — бега-ют по двору цыплята или нет?

Организация двигательной активности детей в группе

Воронцова О.М.,

инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 10 «Теремок»,
г. Новоуральск

Автор выражает благодарность воспитателям детского сада: Л.Б. Лыта, А.В. Князевой, Г.А. Ид-рисовой, С.Н. Гилевой, Т.И. Ново-

селовой за помощь в создании предметной среды.

К сожалению, в групповых помещениях современных дет-

ских садов не так много места для двигательной активности детей. Воспитатели детского сада № 10 «Теремок» к этой проблеме подошли творчески — создали предметную среду на полу с помощью рисунков, которые легко выполнить из цветной изоленды, пленки или скотча. Этот материал экономичен, хорошо обрабатывается, легко восстанавливается при повреждении и привлекателен для детей. Рисунки на полу не требуют большого пространства для организации двигательной активности детей. Однако, создавая предметную среду на полу, педагог должен помнить о ее безопасности.

Игры на полу помогают организовать самостоятельную деятельность детей и индивидуальную работу с ними по развитию и совершенствованию их двигательного опыта, а также планировать зону ближайшего развития каждого ребенка с учетом его интереса, особенностей здоровья и физической подготовленности.

С помощью игр на полу можно развивать и совершенствовать навыки дошкольников в ходьбе и беге, ползании и перешагивании, упражнениях с мячом, равновесии, прыжках; развивать глазомер, ловкость, координационные способности; укреплять крупную и мелкую мускулатуру; способствовать формированию правильной осанки.

Важно, что рисунки на полу способствуют разностороннему развитию дошкольников, так как в процессе двигательной активности совершенствуется умственная деятельность детей (двигаясь, дошкольники быстрее запоминают счет, цифры, цвет, форму предметов). Выполняя упражнения различной степени сложности, дети приобретают опыт творческой деятельности. Физические и эмоциональные нагрузки способствуют формированию волевых черт характера, а в коллективных играх формируется нравственное поведение дошкольников.

Гармоничность сочетания разнообразных форм рисунков и их цветовой гаммы вызывают у детей положительный эмоциональный отклик, повышают интерес к выполнению упражнений.

Двигательная зона «Квадраты» (для детей 2–3 лет)

Рисунок «Квадраты» привлекает внимание детей 2–3 лет. С его помощью малыши могут ежедневно упражняться в различных движениях под постоянным наблюдением взрослого. Двигаясь по квадрату, перепрыгивая и перешагивая кружочки, прячась в домики-треугольники, дети легко запоминают цвет и названия геометрических фигур, развивают двигательные навыки в ходьбе,

беge, прыжках, ползании и перешагивании, упражнениях с мячом, учатся ориентироваться в пространстве.

Использование мешочков, флажков, воротиков, тележек, каталок и других предметов внесет разнообразие в двигательную среду и значительно обогатит физическое развитие воспитанников.

Рисунок «Квадраты» эффективен для занятий с подгруппой детей, которым предлагаются следующие задания:

- «Пройди по желтой дорожке»;
- «Проползи по красной дорожке»;
- «Пробеги по кругу»;
- «Прыгай через кружочки»;
- «Прыгай через дорожку»;
- «Найди свой кружок»;
- «Прокати мяч»;
- «Попади мешочком в кружок.

Рисунок «Квадраты» служит зрительным ориентиром в знакомых детям играх:

- «По ровненькой дорожке шагали наши ножки»;
- «Зайка серенький сидит»;
- «Маленькие ножки идут по дорожке»;
- «Прибежали в уголок и подняли свой флажок».

Двигательная зона «Дорожки» (для детей 2–3 лет)

С целью организации двигательной активности детей в групповом помещении создана спе-

циальная многофункциональная предметная среда «Дорожки». Ползая, бегая и прыгая по дорожкам, ребенок учится различать узкую и широкую, прямую и извилистую дорожки.

Данный рисунок позволяет развивать у малышей навыки в прыжках, ползании, ходьбе, беge. С этой целью дети выполняют следующие упражнения:

- «Пройди (пробеги) по узкой дорожке»;
- «Проползи по широкой дорожке»;
- «Перепрыгни дорожку» (дети перепрыгивают сначала через узкую, затем через широкую дорожку);
- «Пробеги по извилистой дорожке»;
- «Пройди и перешагни» (на дорожке выкладывают несколько кубиков на расстоянии 30–40 см друг от друга; дети учатся сохранять равновесие, проходя по дорожке и перешагивая кубики);
- «Перешагни дорожку»;
- «Прокати мяч»;
- «Найди свою дорожку».

Двигательная зона «Квадратики» (для детей 3–4 лет)

Рисунки на полу выполнены в форме квадратов из пленки четырех основных цветов. Они помогают воспитателю закреплять знание детьми цветов и геометрических форм в процессе

организации двигательной деятельности детей по развитию навыков и умений в прыжках, упражнениях в равновесии и с мячом, ходьбе и беге «змейкой», ползании и подвижных играх:

- «Пройди (пробеги) “змейкой” между квадратами»;
- «Пройди и перешагни квадраты»;
- «Пройди по квадратам»;
- «Проползи между квадратами»;
- «Прокати машинку между квадратами»;
- «Прыгай по квадратам»;
- «Найди свой квадрат»;
- «Делай, как я» (размещая детей на квадратах, легко организовать общеразвивающие упражнения);
- «Лови — бросай и мяч не теряй» (дошкольники учатся выполнять упражнения в подбрасывании и ловле мяча на месте, стоя в квадратах);
- «Попади в квадрат» (дети метают мешочки в горизонтальную цель);
- «Прокати и сбей» (на квадратах расставляют кегли, дети выстраиваются напротив и стараются сбить свою кеглю).

Двигательная зона «Звезда» (для детей 4-5 лет)

Рисунок «Звезда» выполнен из изоленды и цветной пленки. Он помогает играющим детям закрепить знания форм геометрических фигур, цветов и их оттенков,

быстрее запомнить счет от 1 до 10 в прямом и обратном порядке, способствует развитию физических качеств и двигательных навыков с учетом зоны ближайшего развития каждого ребенка.

Выполняя следующие упражнения в ходьбе, ползании, прыжках на рисунке «Звезда», дети развивают навыки в равновесии:

- «Пройди по дорожке» (ходьба по линии, приставляя пятку одной ноги к носку другой);
- «Пройди и не урони» (ходьба по линии с мешочком на голове);
- «Проползи по дорожке» (ползание на коленях и ладонях);
- «На одной ножке — по дорожке» (прыжки на одной ноге).

Упражнения в прыжках на рисунке «Звезда» помогут дошкольникам в развитии скоростно-силовых качеств и координационных способностей. Для этого дети выполняют следующие упражнения:

- «Прыгай по фигурам» (прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед);
- «Прыгай по порядку номеров» (прыжки в разных направлениях на двух ногах).

Игра в кольцеброс, прокатывание колец, машинок, мяча по прямой, метание в горизонтальную цель на рисунке «Звезда» способствуют развитию у детей ловкости, глазомера. С этой целью воспитанникам предлагают выполнить следующие упражнения:

- «Забрось кольцо»;
- «Попади мячом в корзину»;
- «Прокати мяч по прямой»;
- «Прокати мяч и сбей кеглю».

Двигательная зона «Фигуры» (для детей 5–6 лет)

Рисунок «Фигуры» используется для организации самостоятельной и индивидуальной деятельности старших дошкольников с учетом зоны их ближайшего развития. Он помогает закрепить им знания форм геометрических фигур, прямой и обратный счет от 1 до 10 при выполнении упражнений с мячом, в прыжках, равновесии, а также спортивных упражнений (кольцеброс, гольф, боулинг). Детям предлагают выполнить следующие упражнения:

- «Прыгай по порядку номеров» (прыжки на одной и двух ногах прямо, боком);
- «Прыгай по квадратам» (прыжки в разных направлениях);
- «Не урони» (передвигаться с мешочком на голове сначала по квадратам, затем по треугольникам и другим фигурам);
- «Отбей мяч» (ребенок встает на фигуру с цифрой «1» и отбивает 1 раз мяч от пола каждой рукой. Затем он переходит на цифру «2» и отбивает мяч; каждой рукой по 2 раза. Тренировка заканчивается, когда

он выполнит задание 10 раз каждой рукой);

— «Ловкие баскетболисты» (индивидуальное задание с целью развития и совершенствования навыка ведения мяча одной рукой. Ребенок выполняет упражнение правой рукой, передвигаясь сначала по треугольникам, потом по квадратам, прямоугольникам и т.д. Игра повторяется, и он выполняет задание левой рукой, передвигаясь в обратном направлении).

Вариант: выполнять ведение мяча с мешочком на голове:

— «Меткость глаза проверяй, по фигурам попадай». В игре участвуют несколько детей, которые располагаются на определенном расстоянии от рисунка и стараются попасть набивными мешочками в разные фигуры. Педагогу следует похвалить метких игроков;

— «Боулинг». В игре могут участвовать 1–10 детей, у каждого игрока по 3 мяча. На фигуры, нарисованные на полу, ставят кегли и обозначают стартовую линию, от которой дети по очереди будут прокатывать мячи. Начинает игру 1-й игрок и выполняет три попытки. Затем в игру включается следующий участник и т.д. После выполнения задания выбирается победитель, сбивший наибольшее количество кеглей.

Играем в хоп-бол

Шевченко Е.В.,

*воспитатель по физкультуре, ГОУ д/с № 2244,
Москва*

На физкультурных занятиях в детском саду детям предоставлена возможность попробовать себя в разных видах движений и их сочетаниях. Но иногда, получив навыки какого-либо движения, ребенок не имеет возможности самостоятельно или со своими родителями развить и совершенствовать их. Так произошло у нас в подготовительной к школе группе с упражнением на мяче-прыгуне (хопе). Дети сначала с удовольствием прыгали на нем, научились управлять своим телом во время прыжков, но затем многие потеряли интерес к этому снаряду, так как дома у них нет такого необычного мяча, а родители, как правило, не хотят, чтобы ребенок устраивал дома «скачки». Чтобы по-новому использовать такой интересный и полезный для физического развития снаряд, вместе с детьми мы придумали свои увлекательные упражнения с хопом. Предлагаю коллегам ознакомиться с ними.

Упражнения с использованием хоп-бола

1. **Прыжки на месте.** И.п.: сидя на хоп-боле, руками держаться за «рожки». Ритмично подпрыгивать на мяче, отталкиваясь от пола ногами и пружиня ягодицами.

2. **Прыжки по кругу.** И.п.: то же, дети расположены по периметру спортзала (площадки), интервал 2—3 шага. Прыгать на хоп-боле, продвигаясь вперед. Регулировать высоту и длину прыжка.

Можно прыгать с поворотами на 360° на месте по сигналу (свисток).

3. **Парные прыжки по кругу.** И.п.: сидя на хопе, в паре. Прыжки парами с продвижением вперед, не теряя своего партнера.

4. **Синхронные прыжки на месте.** И.п.: то же. Первый ребенок совершает прыжки на месте, а второй прыгает вокруг него. По сигналу дети меняются местами.

5. **От ворот до ворот.** Дети разделены на две равные команды. На противоположных сторонах зала (площадки) расположены футбольные ворота. По вызову к обоим воротам выходят 1-е номера (ребенок садится на хоп). По сигналу дети скачут до противоположных ворот, стараясь обогнать друг друга. Затем к ним добавляются поочередно и остальные участники команд.

Задача: допрыгать до ворот, ни с кем не столкнувшись. По существу, дети выполняют движение «гребенка», известное им по музыкальным занятиям.

6. **«Гребенка» с усложнением.** Каждая команда выстраивается в шеренгу перед своими воротами. Выполняется движение «гребенка», но при этом последние номера располагаются на противоположных сторонах на разделительной (средней) линии площадки. Схема движения: одновременно дети двигаются в двух направлениях; команды прыгают от ворот до ворот, а «дополнительные» участники двигаются поперек площадки навстречу друг другу и занимают место соперника.

Задача: двигаясь в своем направлении, не столкнуться с членами другой команды и «дополнительными» игроками.

7. **«Змейка».** Две команды строятся в колонну по одному с интервалом в 3 шага. Каждый ребенок сидит на своем хопе. Последний в колонне прыгает вперед, обходя каждого участника, и занимает 1-е место. Упражнение продолжается до тех пор, пока все дети не вернуться в исходное положение.

8. **«Мяч в ворота».** Команда выстраивается в шеренгу на расстоянии 6—8 м от ворот. На расстоянии 2,5—3 м от ворот для каждого ребенка приготовлен мяч. Дети поочередно прыгают до своего мяча и забивают его в ворота ногой.

9. **«Пробить защиту».** Выполняется предыдущее упражнение, но теперь на воротах стоит вратарь (без хопы), отбивающий мячи (можно и руками).

Эти упражнения внесли оживление и разнообразие в наши физкультурные занятия. Дети с большим энтузиазмом осваивали новые движения, многие уговорили родителей приобрести такие же хоп-мячи для игр дома и во дворе.

В течение полугода дошкольники совершенствовались в выполнении упражнений на хопы. Мы проводили игры и эстафеты, а осенью 2008 г. в детском саду была проведена неделя игр с хопом. Воспитанники старшей и подготовительной к школе групп соревновались между собой в умении скакать на мяче-прыгуне, выполнять сложные и интересные задания, придумывали

свои упражнения с хопом. Младшие ребята знакомились с новым для них снарядом, его свойствами, пробовали сначала усидеть на строптивом «коне», потом удержать его в «узде» и, наконец, выполнять прыжки.

Необходимо при использовании хоп-мяча соблюдать правила безопасности. С ними ознакомились все наши дети. Эти правила таковы:

- сидя на хопе, нужно крепко держаться за «рожки» руками;
- ноги ставить впереди мяча;
- чтобы не допустить «заваливания» назад, туловище следует немного наклонить вперед;
- нужно быть очень внимательным, чтобы не травмироваться самому и не травмировать других игроков во время движения по площадке.

Постепенно из умений складывались навыки владения мячом-прыгуном, и детям снова захотелось чего-то необычного. Тут-то и пришла идея придумать новую спортивную игру. Мы назвали ее «хоп-бол», по аналогии с футболом. Общими усилиями выработали правила игры.

Спортивная игра «Хоп-бол»

Инвентарь: хоккейные ворота — 2 шт., хоп-мячи — 6 шт. (по 3 для каждой команды); мяч резиновый среднего размера.

Место проведения игры: спортивная площадка или спортзал (в зависимости от времени года и состояния погоды), разме-

ры площадки не менее 7×10 м, что соответствует стандартным параметрам спортзалов в дошкольном учреждении. Покрытие: подстриженный газон или утрамбованный грунт (на открытой площадке), линолеум или ковролин с невысоким ворсом (в закрытом помещении).

Форма для игроков: спортивная (в зависимости от погоды) — длинная или короткая, обувь — спортивные тапочки или кроссовки (в зале), кеды (на площадке).

Количество и состав команд: играют две команды по четыре человека: один вратарь, один защитник, два нападающих. Можно играть по три человека (без вратаря). В команду могут входить игроки одного пола (девочки или мальчики), но возможен и смешанный состав. Обычно дети сами предлагают, какими будут команды.

Длительность игры: три периода по 5 мин.

Судит игру взрослый, можно в качестве помощников привлекать освобожденных от занятий детей.

Функции судьи: следить за выполнением правил игры и за временем (можно использовать для этого кухонный таймер: он сам известит об окончании периода), фиксировать нарушения.

Функции помощников: производить вбрасывание мяча после выхода его в «аут», т.е. за пределы игровой площадки, следить за выполнением правил игры (нарушение фиксируется поднятием красного флажка).

Правила игры

В начале игры вратарь встает в ворота, у него нет хоп-мяча. Остальные игроки выстраиваются в линию перед своими воротами, каждый сидит на хопе (команда имеет мячи определенного цвета, на мячах обозначены номера — от 1 до 3). Судья производит разыгрывание: вызывает в центр площадки игроков обеих команд под № 1. По свистку вбрасывает мяч, игра начинается.

Задача игроков: с помощью ног завладеть мячом, провести его на половину противника и забить гол. Если в команде есть защитник, он перемещается вдоль ворот и помогает вратарю отбивать мячи, не покидая свою половину поля. Остальные игроки выполняют роли нападающих. Перемещаться по полю прыжками только на хопках. Обязательное правило: касаться мяча можно только ногами, допускается контакт и с другими частями тела (кроме рук). Возможны силовые контакты с соперниками, например: толкнуть плечом, но ни в коем случае не руками или ногами! После попадания мяча в чьи-либо ворота происходит смена разыгрывающих: команды снова выстраиваются перед своими воротами, судья вызывает игроков под № 2 (далее — под № 3) и производит вбрасывание. Если в течение периода гол не забит, то судья вправе по своему

усмотрению давать свисток для смены разыгрывающих.

Возможные нарушения

- Передвижение вне хопка: игрок идет или бежит и держит хоп-мяч руками (после третьего предупреждения нарушитель удаляется с поля).
- Толчок соперника руками (предупреждение, удаление).
- Выход игрока за пределы площадки (замечание).
- Проявление грубости по отношению к любому игроку (замечание судьи, удаление при повторе).
- Неподчинение судье (предупреждение, удаление при повторе).
- Касание мяча руками: игрок берет его или пробрасывает по полю (предупреждение, удаление при повторе).
- Громкие выкрики на поле (замечание судьи).

Такая игра очень нравится детям. Пока проводим матчи внутри своего детского сада между детьми старших групп, но в скором времени надеемся привлечь к новой игре и воспитанников соседнего ДОУ.

Предлагаем коллегам присоединиться к нам, если наш хоп-бол вам понравился! Буду признательна, если читатели опубликуют свои отзывы и замечания к игре, а возможно, и усовершенствуют ее правила.

Игры для обучения плаванию младших дошкольников

Яковлева С.А.,

*инструктор по физической культуре и обучению детей плаванию
МДОУ ЦРР — д/с № 111, г. Сыктывкар, Республика Коми*

Игра — ведущая деятельность дошкольника. Игры необходимо использовать с первых занятий по обучению плаванию, поскольку их эмоциональная насыщенность позволяет ребенку активно двигаться в воде, быстро адаптироваться, смело входить и погружаться в воду; помогает проявлять свои подражательные способности. Игровая деятельность дает возможность малышу проявить самостоятельность в выборе способов достижения цели и использовании своих знаний и умений. Игры помогают овладеть всеми подготовительными к плаванию действиями. Учитывая наглядно-образный характер мышления детей этого возраста, целесообразно использовать иллюстрации, литературный материал, музыкальное сопровождение, чтобы дошкольники могли воссоздать тот или иной образ морских обитателей и точно имитировать их движения.

Предлагаем коллегам игровой материал, позволяющий эффективно обучать плаванию детей младшего дошкольного возраста.

«Бегом за мячом»

Глубина воды по пояс.

Задача: закрепить у детей навык смело входить в воду и передвигаться в ней.

Описание. Играющие становятся на мелком месте в одну шеренгу лицом к центру бассейна на расстоянии шага друг от друга. В глубине бассейна находятся плавающие предметы (мячи, игрушки) по числу играющих. По сигналу взрослого дети бегут за этими игрушками и возвращаются на «берег». Выигрывает тот, кто первым займет свое место.

Вариант игры. В воде находятся плавающие игрушки, количество которых меньше числа играющих. Выигрывает тот, кому достанутся игрушки.

«Волны на море»

Глубина воды по пояс.

Задача: помочь детям руками почувствовать сопротивление воды.

Описание. Дети встают в круг на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру. Руки, отведенные вправо (влево), лежат на поверхности воды, ладони повернуты по

направлению движения рук. Одновременно с поворотом туловища дети проносят руки под самой поверхностью воды в противоположную сторону — получаются волны. Движение продолжается беспрерывно то в одну, то в другую сторону.

Правило. Нельзя опускать руки глубоко в воду.

«Гудок»

Задача: научить погружениям и выдоху в воду.

Описание. Играющие образуют круг, в середине которого находится взрослый. По сигналу дети погружаются в воду с головой и выполняют сильный выдох, сопровождая его произнесением «у-у-у» (гудок паровоза). По окончании выдоха можно сесть на дно (это может быть условием определения победителя).

Методические указания. Взрослый контролирует правильность погружений и выдохов в воду. Играющие не должны мешать друг другу выходить из круга, наклоняться. Во время погружений нужно обязательно открывать глаза, смотреть на пузырьки воздуха.

«Гуси»

Задача: закрепить навык смело входить в воду и передвигаться в ней.

Описание. Воспитатель предлагает детям побыть гусями.

Га-га-га!

— Гуси белые, гуси серые,

Дети имитируют походку гусей, двигаясь, слегка согнув ноги в коленях.

Ступайте домой!

Гуси шеи длинные вытянули,

Вытягивают при каждом шаге шею вперед.

Лапы красные растопырили,

Делают взмахи руками. Все вместе произносят: «Га-га-га! Не хотим домой. Нам и здесь хорошо!»

Крыльями машут,

Клювы раскрывают.

Гусята у водицы

Дети хлопают руками по воде, поднимая брызги.

Гогочут, голосят,

Глядит, не наглядится

Гусыня на гусят.

«Дождик»

Задачи: учить детей не бояться воды, автоматизировать звук [к].

Описание. Дети ходят по бассейну.

Педагог. Пошли мы гулять, вдруг начался дождик, забарабанил по крыше. Как капли капали? Вспомним стихотворение.

Капля раз, капля два,

Дети сопровождают эти слова медленными хлопками по воде.

Капли медленно сперва —
Кап, кап, кап, кап.

Стали капли попевать,

Хлопки учащаются.

Капля каплю подгонять —
Кап, кап, кап, кап.

Зонттик поскорей раскроем,

Дети поднимают руки над головой, изображая зонттик.

От дождя себя укроем.

«Зайка серый умывается»

Задача: учить не бояться воды: умываться, набирая воду в ладошки.

Описание. Дети сидят или стоят в воде и выполняют движения, о которых идет речь.

Зайка ходит в гости к людям.
Мы с ним вместе мыться будем.
Зайка вымыл рот и уши,
Он хороший, он послушный.
Он помоем также лапки,
Оботрет их чистой тряпкой.
Одевается. Скок, скок —
В гости мчится со всех ног.

После заключительных слов дети прыгают на двух ногах, изображая зайчиков.

«Карусели»

Глубина воды до колен.

Задача: способствовать освоению движений в воде (ходьба и бег).

Описание. Взявшись за руки, дети образуют круг, постепенно ускоряют шаг.

Д е т и
Еле-еле, еле-еле
Закружились карусели,
А потом, потом —
Все бегом, бегом, бегом.

После этого бегут по кругу (1—2 раза).

В о с п и т а т е л ь
Тише, тише, не спешите.
Карусель остановите.

Дети постепенно замедляют шаг.

Вот и кончилась игра.
Остановка — раз и два.

Правила. Нельзя отпускать руки, падать в воду.

«Краб — носильщик»

Задача: способствовать освоению движений в воде.

Описание. На глубине по колено дети принимают положение краба — садятся на дно, согнув ноги в коленях и опираясь руками сзади. Затем приподнимают таз как можно выше. Взрослый кладет на живот ребенка какой-нибудь предмет. Малыш должен постараться пройти как краб вперед или назад, не уронив груз в воду.

«Лягушка»

Задачи: учить свободно передвигаться в воде, подпрыгивая на двух ногах; не бояться прыгать высоко, опускаясь потом под воду, ловить «комарика» в прыжке.

Описание. Дети прыгают на двух ногах около педагога. Педагог держит над их головами «комарика», привязанного на веревочке.

Вот лягушка по дорожке
Скачет, вытянувши ножки,
Увидала комара,
Закричала: «Ква-ква-ква!»

С последними словами дети ловят «комарика» (игрушку или шарик на веревочке).

«Маленькие и большие ноги»

Задача: учить по сигналам (графическим, звуковым, световым) выполнять действия в разном темпе.

Описание. Дети стоят произвольно по всему бассейну.

Взрослый говорит весело и быстро: «Маленькие ножки бежали по дорожке. Посмотрите, как они бежали». При этом несколько раз в быстром темпе притопывает ногами, приговаривая: «Топ-топ-топ». Дети повторяют. Замедляя движения, взрослый произносит: «Большие ноги шли по дороге: топ-топ. — А затем: — Огромные ноги брели по дороге — топ-топ».

Взрослый показывает картинки с нарисованными мелкими, средними и крупными следами, объясняет, что на них изображено, и договаривается с детьми, что они будут топать быстро и медленно, в зависимости от того, на какую картинку он укажет.

Методические указания. Игру можно проводить, стоя на месте или передвигаясь по бассейну.

«Матросская шапка»

Задачи: учить безбоязненно передвигаться в воде в разных направлениях и на разной глубине; сочетать движения со словами.

Описание. У каждого ребенка в руке маленький кораблик.

Матросская шапка,

Дети дотрагиваются рукой до головы.

Кораблик в руке.

Показывают кораблик.

Плывет мой кораблик

Спускают кораблик на воду и вместе и с ним продвигаются вперед.

По быстрой реке.

И скачут лягушки,

Дети изображают лягушек.

За мной по пятам,

Прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед.

И просят меня:

«Прокати, капитан!»

«Мостик»

Задача: освоить исходное положение для выполнения движения ногами.

Описание. Дети, расположившись по кругу, садятся на дно бассейна в положение упора сзади и по сигналу придают телу прямое положение у поверхности воды (затылок на воде, смотрят вверх — кто быстрее?). Нужно фиксировать данное положение по заданию взрослого. Повторить 3—4 раза.

Методические указания. Освоив это положение, можно передвигаться на руках вперед и назад, темп движений регулируется голосом взрослого или музыкальным сопровождением.

«Найди свой домик»

Задачи: закрепить навыки смелого вхождения в воду и пере-

движения в ней; повторить материал о геометрической форме и цвете.

Описание. На бортиках бассейна стоят домики разного цвета (красный, желтый, зеленый, синий), в воде плавают игрушечные лягушата (рыбки) таких же цветов. Дети входят в воду, выбирают себе любую игрушку. По сигналу тренера каждый ребенок должен отнести свою игрушку к домику такого же цвета.

Вариант 1. У домиков цветные окошки — цвет игрушки соответствует цвету окошка.

Вариант 2. У каждого ребенка в руке геометрическая фигура. У домиков окошки различной геометрической формы (круг, квадрат, треугольник, прямоугольник). По сигналу дети находят домик, соответствующий геометрической фигуре.

Вариант 3. На бортиках стоят домики с окошками разной геометрической формы. Дети передвигаются по бассейну. После слов тренера: «Найдите домик с квадратным окошком» — отталкиваются от дна и скользят к названному домику.

«Наша Таня»

Задачи: учить передвигаться в воде в различных положениях и направлениях; бросать мяч двумя руками из-за головы, догонять его; сочетать движения с словами; взаимодействовать с товарищами.

Описание. Дети встают в одну шеренгу вдоль бортика с мелкой стороны.

Наша Таня громко плачет.

Дети берут мячи и бросают их как можно дальше.

Уронила в речку мячик.

Тише, Танечка, не плачь.

Бегут за мячами и возвращаются с ними обратно или остаются у другого бортика бассейна.

Не утонет в речке мяч.

«Я плаваю»

Глубина воды по пояс.

Задача: способствовать овладению горизонтального положения в воде.

Описание. Дети в замкнутой колонне по одному шагом передвигаются в воде вдоль стенки бассейна. По сигналу им предлагается повернуться лицом к его центру и любым способом оторвать ноги от дна или изобразить плавание на груди. По следующему сигналу дети возвращаются на свои места в колонне и продолжают продвижение вдоль бассейна.

Методические указания. Объясняя игру, взрослый показывает, какими способами следует достигать горизонтального положения в воде.

«Переправа»

Глубина воды по пояс.

Задача: дать детям почувствовать сопротивление воды для овладения правильными гребковыми движениями рук.

Описание. Играющие выстраиваются в одну шеренгу вдоль

бассейна на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По команде они вместе начинают переправляться на другой берег. Дети помогают гребковыми движениями рук при продвижении в воде.

Правило. Нельзя толкать друга и брызгаться.

Методические указания. Нужно следить, чтобы пальцы рук ребенка были сомкнуты, объяснить различия между гребками рукой с сомкнутыми и разведенными пальцами.

«Поймай воду»

Задача: научить детей сжимать пальцы рук, делать «ложечку».

Описание. Играющие стоят на месте в одной шеренге или кругу. По команде взрослого «Поймай воду!» они вытягивают руки вперед, опускают их в воду, соединяют под водой кисти рук, сжимают пальцы. Зачерпнув воду, поднимают руки над ее поверхностью. Педагог проверяет, осталась ли вода у них в ладонях.

Методические указания. Если вода стекает, педагог говорит: «Ой, какие руки дырявые! Зачерпни водички еще раз!» Дети самостоятельно контролируют правильность положения пальцев.

«Пять веселых лягушат»

Задачи: учить погружаться под воду с головой; действовать в соответствии с текстом.

Описание. Дети прыгают на двух ногах.

Пять веселых лягушат
В воду броситься спешат.
Испугались цапли!
А меня они смешат.
Я же этой цапли
Не боюсь ни капли!

С последними словами ребята опускаются под воду.

«Резвый мячик»

Задача: способствовать овладению продолжительным постепенным выдохом.

Описание. Играющие становятся в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У каждого в руке мячик или теннисный шарик.

Приняв положение упора спереди, дети кладут мячик на поверхность воды на уровне рта. Делая выдох, дуют на мяч, стараясь отогнать его как можно дальше от себя. Затем передвигаются за мячом по дну на руках, делая неоднократный вдох и выдох. По команде взрослого все останавливаются, перестают дуть на мяч. Чей мяч отплыл дальше всех, тот самый «резвый» мячик.

Методические указания. Сначала игру можно проводить без продвижения на руках за мячом. В таком случае всякий раз делается только один выдох. Игра может быть проведена и на глубоком месте. Тогда играющие продвигаются за мячом, идя по дну. Педагог следит за тем, чтобы дети выполняли постепенный выдох.

«Солнышко и дождик»

Задача: научить ориентироваться в воде.

Описание. Когда педагог показывает нарисованное солнце и говорит: «На небе солнышко! Можно гулять!» — дети свободно ходят по бассейну, выполняя движения со словами.

Солнышко светит,

Дети обводят руками круг.

Птицы поют,

С песней дети по воде идут.

Подражают полету птицы.

По сигналу «Дождик! Скорее домой!» все стараются занять «свой домик». Поднимая и опускавая руки, дети говорят:

Дождик, дождик, что ты льешь,
Погулять нам не даешь?

Педагог снова показывает солнышко. Игра продолжается.

«Три веселых братца»

Задачи: учить безбоязненно передвигаться в воде; хлопать по воде, поднимая брызги, и не отворачиваться от них; сочетать движения со словами.

Описание. Дети идут по бассейну.

Три веселых братца гуляли
по двору,
Три веселых братца затеяли
игру.

Делали головками: ник, ник,
ник.

Дети качают головой.

Пальчиками ловкими:

чик, чик, чик.

Сжимают и разжимают пальцы
под водой.

Хлопали ладошками: хлоп,
хлоп, хлоп.

Хлопают ладошками по воде,
поднимая брызги.

Топотали ножками: топ, топ,
топ.

Прыгают на месте на двух ногах.

«Утка и утята»

Задача: приучать самостоятельно и безбоязненно входить в воду.

Описание. Играющие становятся в одну колонну на расстоянии вытянутой руки. Стоящий в колонне первым — «утка», остальные — «утята». По сигналу ведущего дети-«утята» сгибают ноги в коленях и кладут на них руки. В положении полуприседа они начинают быстро продвигаться вперед, не меняя положения рук и ног. В воде «утята» окунаются, моются, чистят свои перышки. Положение рук можно менять по указанию тренера.

Правила. Нельзя нарушать заданное положение рук и ног. Утка должна следить за своими утятами.

Методические указания. Можно предложить детям, когда они двигаются в колонне, положить руки друг другу на плечи. Перемещаться в воде утята могут в шеренге.

«Фонтаны»

Глубина воды по колено.

Задача: научить движениям ногами кролем.

Описание. Играющие образуют круг и принимают исходное положение — упор лежа или упор сзади, ногами к центру. По сигналу игроки одновременно делают попеременное движение ногами кролем. Взрослый регулирует темп движений. Больше брызг — движения выполняются быстро, меньше брызг — ноги производят мелкие частые движения, образуя пенистый след.

Методические указания. Движения выполнять свободно, без излишнего напряжения, стопы не поднимать из воды. Продолжительность игры со сменой темпа не более минуты.

«Хоровод»

Глубина воды по пояс.

Задача: учить погружаться с головой в воду.

Описание. Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Медленно передвигаясь по кругу, они произносятся:

Мы идем, идем,
Хоровод ведем,
Сосчитаем до пяти.

Ты попробуй нас найти.

Хоровод останавливается, дети хором считают до пяти и опускают руки. При слове «пять» все одновременно погружаются в воду с головой, потом выпрямляются. Игра продолжается, но хоровод движется в другую сторону.

Методические указания. При повторении игры можно использовать речитатив:

Раз, два, три, четыре, пять —
Вот мы спрячемся опять.

**«Жили у бабуси
два веселых гуся»**

Задачи: закрепить умение погружать лицо в воду, выполнять вдох-выдох в воду, совершенствовать гребковые движения руками.

Описание. Звучит музыка песни «Жили у бабуси». Воспитатель читает текст, дети выполняют движения.

Жили у бабуси два веселых гуся.

Дети встают в круг, выполняют гребковые движения руками.

Один серый, другой белый —

Ладони полусогнуты, топают ногами.

Два веселых гуся.

Вытянули шеи —
у кого длиннее.

Делают вдох и выдох на воду.

Один серый, другой белый —
У кого длиннее.

Мыли гуся лапки в луже
у канавки.

Выполняют движения руками, как при плавании брассом, и погружаются в воду.

Один серый, другой белый
Спрятались в канавке.

Вот кричит бабуся:

«Ой, пропали гуси!

Задерживают дыхание и опускают голову в воду.

Один серый, другой белый.

Гуси мои, гуси!»

Выходили гуси, кланялись
бабусе.

Выныривают из воды, руки на поясе.

Один серый, другой белый —

Идут по кругу, топают ногами,
выполняют наклоны в воду.

Кланялись бабусе.

Как сделать физкультуру интересной?

Воронцова О.М.,

*инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 10 «Теремок»,
г. Новоуральск*

Как выбрать водящего для игры

Все дети любят играть в подвижные игры и многие хотят быть водящими. Как же быть и кого выбрать на эту роль? Предлагаемые приемы, которые в игровой форме ответят на эти вопросы, а также помогут закрепить двигательные навыки детей и повысить моторную плотность занятия. Использование игровых приемов позволяет педагогу планировать разные виды двигательной деятельности с учетом их интенсивности и сложности и обеспечивать активный отдых утомленным мышцам за счет рационального распределения мышечной нагрузки. Наличие речетатива в играх стимулирует речевую активность детей в процессе двигательной деятельности и развивает умение согласовывать речь с движением. Используя игровые приемы, педагог сможет дифференци-

ровать игровые задания с учетом индивидуального уровня развития ребенка и зоны его ближайшего развития.

«Кто дольше отобьет мяч?»

Задачи:

- закрепить навык отбивания мяча на месте;
- развивать крупную и мелкую моторику рук, ловкость и координацию движений.

Оборудование: мячи по количеству детей.

* * *

Все дети одновременно начинают отбивать мяч. Ребенок, допустивший ошибку (потерял мяч, поймал мяч двумя руками, сошел с места), выбывает из игры. Водящим выбирают того из детей, кто дольше всех отбивал мяч на месте. При повторении игры выбирают нового водящего, выполняя это же упражнение другой рукой, или двумя руками,

или попеременно правой и левой рукой. Дети, имеющие высокий уровень индивидуальных возможностей в развитии данного навыка, выполняют задание с усложнением: мячом меньшего размера, на коленях, отбивают мяч точно в горизонтальный обруч и др.

Методические указания: добиваться качества выполнения упражнения, следить за осанкой детей, постановкой кисти руки.

«Мяч лови и в ловишку бросай»

Задачи:

- упражнять детей в перебрасывании мяча в парах;
- развивать крупную и мелкую моторику рук, ловкость и координацию движений.

* * *

Дети строятся в шеренгу или круг. Под речетатив считалки воспитатель бросает поочередно каждому мяч способом снизу и принимает его обратно тем же способом. Водящим выбирают ребенка по считалке. При повторении игры другого водящего можно выбирать, выполняя это же упражнение, но с усложнением: уменьшая размер мяча, увеличивая расстояние между воспитателем и детьми, или другим упражнением, например:

- перебрасывать мяч с ударом об пол;
- двумя руками из-за головы;
- двумя руками от груди.

Методические указания: следить за хватом мяча, качеством выполнения упражнения.

«Гонка мячей»

Задачи:

- упражнять детей в передаче мяча в колонне;
- развивать крупную и мелкую мускулатуру рук, туловища;
- развивать ловкость и координацию движений.

* * *

Дети строятся в колонну по одному. Под речетатив считалки начинают передавать мяч назад двумя руками над головой. Последний игрок, получив мяч, бежит в начало колонны, и игра повторяется. Ребенок, на котором закончилась считалка, становится водящим. Если в игре нужно выбрать двух-трех водящих, то в колонне одновременно передают два-три мяча.

Вариант: передача мяча в колонне под ногами.

Методические указания: следить за расстоянием между игроками в колонне, передавать мяч точно в руки.

«Передай ногами»

Задачи:

- укреплять мышцы брюшного пресса, стопы;
- осуществлять профилактику плоскостопия;
- способствовать формированию правильной осанки.

Оборудование: шарики, мячи, кубики, платочки, шнуры.

* * *

Сидя в кругу, под речетатив считалки дети передают мяч стопами. У кого остался мяч по окончании считалки, тот водящий.

Вариант: передавать предметы одной ногой, стоя в кругу.

Методические указания: следить за осанкой, сменой ног и направлением передачи предметов, которые находятся в игре, за их правильным захватом. Для обеспечения тренирующего эффекта важно использовать продолжительные считалки.

«Не урони»

Задачи:

- осуществлять профилактику плоскостопия;
- способствовать формированию правильной осанки;
- развивать ловкость, ориентировку в пространстве.

Оборудование: набивные мешочки весом по 400 г.

* * *

Дети двигаются врассыпную по залу с мешочком на голове, выполняя задания инструктора: передвигаются на носках, пятках, наружном своде стопы, в полуприседе, с поворотом кругом. Ребенок, уронивший мешочек, продолжает далее, подняв его, выполнять задание. Водящим выбирают того, кто меньшее число раз уронил мешочек. Если дети легко справляются с данным заданием, то выбор водящего можно усложнить: собирать предметы с пола (шнуры, платочки, ленточки) с

мешочком на голове. Водящим становится тот, кто собрал больше предметов и меньшее число раз уронил мешочек.

Методические указания: следить за осанкой детей.

«Попляши и покружись — самым ловким окажись»

Задачи:

- развивать ловкость, равновесие, ориентировку в пространстве;
- способствовать формированию правильной осанки;
- осуществлять профилактику плоскостопия.

* * *

По сигналу ведущего «Попляши!» — дети пляшут; по сигналу «Покружись!» — кружатся; по сигналу «Самым ловким окажись!» — стоят на одной ноге. Водящим выбирают того, кто дольше простоит на одной ноге. При повторном выборе водящего детям предлагается сохранять равновесие в другой стойке, с другим положением рук, с закрытыми глазами.

Методические указания: следить за осанкой детей, сменой ног, умением сохранять равновесие.

«Прыгуны»

Задачи:

- укреплять мышцы ног, рук;
- формировать правильную осанку;
- закрепить навык в прыжках через короткую скакалку;
- развивать выносливость, координационные способности.

Оборудование: скакалки по количеству детей.

* * *

Дети прыгают через короткую скакалку. Водящим выбирают того, кто сможет дольше всех прыгать без остановки на месте (или большее количество раз). При повторном выборе водящего закрепляют другие виды прыжков через короткую скакалку.

Методические указания: обеспечить технику безопасности, следить за мягким приземлением в прыжках.

«Мышеловка»

Задачи:

- укреплять мышечный корсет;
- развивать координационные способности, выносливость;
- упражнять в подлезании.

* * *

Подгруппа детей образует круг — «мышеловку», другая подгруппа — «мыши».

Под речетатив «мышки» враспынную перебегают из одной норки в другую. По окончании речетатива «мышеловка» захлопывается, пойманные «мышки» становятся в круг и выполняют роль «мышеловки». Оставшиеся «мышки» продолжают игру, которая продолжается до тех пор, пока не будут пойманы несколько «мышек» (ровно столько, сколько нужно водящих в игре). При повторном выборе водящих дети меняются ролями.

Методические указания: «мышки» не должны задевать «мышеловку», наталкиваться друг на друга.

«Тетерка»

Задачи:

- укреплять мышечный корсет;
- развивать координационные способности, выносливость;
- упражнять в подлезании.

* * *

Двое детей берутся за руки, образуя «ворота», остальные пробегают друг за другом в «ворота» под речетатив:

Тетерка шла, моховая шла
По камению, по зарамению.
Сама прошла, всех детей
Провела, одного оставила.

По окончании слов речетатива «ворота» закрываются. Пойманные дети образуют новые «ворота». Игра продолжается до тех пор, пока не будут пойманы несколько детей (ровно столько, сколько нужно водящих в игре).

Методические указания: следить за расстоянием в колонне, чтобы игроки не задевали «ворота».

«Два-три»

Задачи:

- укреплять мышечный корсет;
- упражнять в беге с увертыванием;
- развивать координационные способности, ловкость, быстроту реакции.

* * *

Дети бегают врассыпную, по сигналу «Два!» — встают парами, по сигналу «Три!» — тройками. Водящими выбирают пару или тройку детей, быстрее остальных выполнивших задание.

Вариант: взрослый подает сигнал: «Спина к спине» («Рука к руке», «Нога к ноге», «Живот к животу»). Дети должны встать в нужном положении парами. При повторении игры они в парах должны поменяться. Водящими выбирают пару игроков, быстрее всех выполнивших задание.

Методические указания: следить за правильным выполнением движений.

Выбор команды

Организуя игровую, соревновательную или тренировочную деятельность дошкольников, важно быстро разделить детей на команды или подгруппы. Один из способов — использование фишек, сделанных из цветного изолона. В практике часто возникают конфликтные ситуации у детей при выборе команды, ее названия и очередности выполнения задания. Фишки помогают сделать выбор в игровой форме, а также повышают двигательную плотность физкультурно-оздоровительного мероприятия. Их используют на занятиях с детьми от 3 до 7 лет.

Фишки по количеству детей разложены в удобном месте зала. Участники игры по желанию

выбирают себе одну из них. Место тренировки (или снаряд) обозначено такой же фишкой, но большего размера. Ориентируясь в пространстве, дети самостоятельно находят свой снаряд или месторасположение команды. На обратной стороне фишек написаны номера. Выбрав фишку, игроки строятся в команды по порядку номеров.

Таким образом, фишки стимулируют речевую активность детей, способствуют формированию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Тренировка «Ловкачей» и «Силачей»

Дети делятся на две команды. Фишки подсказывают названия для команд (гантели тренируют силу, кто их выбрал — «Силачи»; кегли развивают ловкость, их команда — «Ловкачи»).

Фишки используют на занятиях с детьми 5—7 лет.

«Утята», «Зайчата» и «Рыбки»

С помощью фишек дети делятся на три команды или подгруппы, название каждой соответствует фишкам: «утята», «зайчата», «рыбки». Такие фишки предназначены для детей 3—5 лет.

«День здоровья»

Дети делятся на четыре команды или подгруппы по цвету сердечек: «Зеленые», «Оранжевые», «Синие», «Желтые». Чтобы стать

сильными, ловкими и выносливыми, нужно тренировать свое сердечко. Такое задание рекомендуется для детей 4—7 лет.

Занятия для детей, выбывающих из игры

Сохранению высокой работоспособности детей на протяжении всего двигательного процесса способствует правильное сочетание нагрузки и активного отдыха: упражнения высокой интенсивности чередуются с упражнениями низкой и средней интенсивности. Например, выбывающие из игры дети не сидят на скамейке запасных, а продолжают активно двигаться, включая в работу другие мышцы и решая новые задачи занятия в индивидуальном порядке. Группа детей играет под руководством инструктора в «ловишку», «удочку» или другую игру, сопровождающуюся выбыванием пойманных игроков. А они уже с воспитателем закрепляют навыки прыжков через скакалку или разучивают упражнение с мячом, на скамейке, тренажерах, или выполняют коррекционные упражнения и т.д. Движения планируются в зависимости от наличия свободного места в зале или на спортивной площадке, задач занятия, уровня физического развития и подготовленности детей.

Если же занятие проводится только одним педагогом, то выбывающие из игры дети закреп-

ляют и совершенствуют двигательные навыки самостоятельно. Для этого игровые задания должны строго регламентироваться.

Таким образом, тренировка физических качеств в игре чередуется с совершенствованием двигательных навыков и умений в процессе активного отдыха. В результате удовлетворяется биологическая потребность детей в движении, повышается плотность двигательного процесса, эффективно чередуются моменты напряжения и расслабления мышц, регулируются темп и продолжительность выполнения упражнений.

Профилактика плоскостопия

Задача: укреплять мышцы стоп.

Оборудование: массажеры, эстафетные палочки, кубики, обручи, ленточки, шнуры, платочки.

* * *

Дети играют в игру большой подвижности с выбыванием проигравших игроков. Пойманные дети выполняют следующие упражнения:

- массаж стоп с помощью массажера и массажных мячей;
- перекладывают стопами кубики из обруча в обруч;
- перекладывают шнуры, ленточки, платочки каждой ногой.

Методические указания: четко продумать двигательные зоны, следить за осанкой детей, правильным хватом предметов, сменой ног.

«Веселая скакалка»*Задачи:*

- укреплять мышечный корсет;
- способствовать формированию правильной осанки;
- закреплять навыки в прыжках через скакалку;
- развивать выносливость, координационные способности.

Оборудование: длинная (короткая) скакалка.

* * *

Дети с воспитателем играют в подвижную игру с выбыванием игроков. Пойманные дети продолжают двигаться, закрепляя навыки прыжков через скакалку, с инструктором. При повторении игры дети закрепляют другие навыки в прыжках через скакалку.

Методические указания: следить за осанкой, мягким приземлением, техникой безопасности, четко планировать зону для игр и прыжков.

«Удочка»*Задачи:*

- совершенствовать двигательные навыки;
- развивать физические качества;
- укреплять мышечный корсет.

Оборудование: мячи, кольцо, веревочная лесенка.

* * *

Дети играют в подвижную игру высокой подвижности («Удочка», «Ловишка», «Вышиба-

лы» и др.). Пойманные дети смогут вернуться снова в игру только после выполнения одного из заданий средней интенсивности:

- 10 раз отбить мяч на месте каждой рукой;
- 3 раза забросить мяч в баскетбольное кольцо;
- 3 кольца забросить на кольцо;
- 1 раз подняться по веревочной лесенке.

Варианты заданий основаны на количественном результате и зависят от подготовленности детей: при смене игры меняются игровые задания.

Методические указания: планировать игры и упражнения с учетом чередования нагрузки на разные группы мышц. Следить за качеством выполнения упражнений. Задания для выбывающих детей не должны быть длительными.

**Оздоровительные
игры и упражнения**

Любая подвижная игра несет в себе оздоровительную направленность: развивает физические качества, укрепляет мышечный корсет, активизирует деятельность систем и функций организма. А если эта игра еще и направлена на формирование изгиба позвоночника и свода стопы, укрепляет суставно-связочного аппарат, тренирует выносливость, то ее оздоровительная значимость увеличивается.

Предложенные игры и упражнения способствуют развитию физических качеств, вызывают положительные эмоции, удовлетворяют естественную биологическую потребность детей в движении и создают условия для профилактики здоровья.

«Зоопарк»

Задачи:

- развивать крупную и мелкую мускулатуру рук, ног, туловища;
- способствовать формированию правильной осанки;
- осуществлять профилактику плоскостопия;
- развивать силу, выносливость, координационные способности детей.

Оборудование: обручи по количеству детей.

* * *

Перед игрой распределяют роли: девочки — «медведи», мальчики — «цапли», воспитатель — «охотник». Каждый ребенок занимает обруч, лежащий на полу. По сигналу охотника «Медведи!» — девочки выходят из обруча и двигаются по залу за «охотником» на наружном своде стопы, как «медведи». По сигналу «Цапли!» — мальчики выходят из обручей и идут за «охотником», как цапли, высоко поднимая колени. По сигналу «Охотник!» «медведи», «цапли» и сам «охотник» стараются занять свободный обруч. Ребенок, оставшийся без обруча, становится «охотником».

Вариант 1 (младший дошкольный возраст): все дети играют одну и ту же роль, например, становятся «лисятами» и двигаются по залу на коленях и ладонях, как «лисята». При повторении игры они играют роль другого животного.

Вариант 2 (старший дошкольный возраст): в игре используют обручи трех цветов: «красные» — в них находятся «зайцы», которые по сигналу начинают прыгать по залу на двух ногах; «синие» — в них находятся «медведи» (ходят на ладонях и стопах); «зеленые» — «паучки», которые по сигналу ходят на четвереньках, ногами вперед. При повторении игры дети меняются ролями.

Методические указания: следить за осанкой, качеством выполнения основных движений.

«Выше ноги от земли»

Задачи:

- развивать крупную и мелкую мускулатуру рук, ног, туловища;
- способствовать формированию правильной осанки;
- осуществлять профилактику плоскостопия;
- развивать равновесие, выносливость, координационные способности детей.

Оборудование: ребристая доска, массажные коврики, набивные мячи, наклонные доски, кирпичики. Все предметы расположены по периметру зала.

* * *

Дети убегают от водящего, который не может ловить того, чьи ноги выше земли, т.е. стоят на неровной, ребристой, ограниченной, наклонной поверхности, предложенной для игры. Пойманный ребенок становится новым водящим.

Вариант: нельзя ловить того, кто принял исходное положение — сед на полу ноги вверх, упор руками сзади.

Методические указания: следить за техникой безопасности, осанкой детей.

«Гонка мячей ногами»

Задачи:

- укреплять мышцы брюшного пресса, стопы;
- осуществлять профилактику плоскостопия;
- способствовать формированию правильной осанки.

Оборудование: кубики, мячи, шарики, мелкие игрушки, платочки, шнуры.

* * *

Дети сидят по кругу на полу ногами в центр, упор на руки сзади. У каждого игрока (или у каждого второго игрока) находится в ногах предмет. По сигналу дети начинают передавать ногами предметы по кругу. Ребенок, у которого оказалось более двух предметов, выбывает из игры. Нужно похвалить игроков, оставшихся в игре после нескольких повторений. Если детей много,

целесообразно проводить игру в 2—3 кругах.

Вариант игры: располагаться в кругу стоя и передавать предмет (платочек, шнур) одной ногой вправо, при повторении — другой ногой влево.

Методические указания: следить за осанкой детей, сменой предметов, ног и направления передачи предметов.

«Переложить предмет»

Задачи:

- укреплять мышцы ног, стоп и живота;
- осуществлять профилактику плоскостопия;
- способствовать формированию правильной осанки;
- развивать равновесие, выносливость, координационные способности.

Оборудование: ленточки, платочки, шнуры, поролоновые мячики.

* * *

В зале на полу разложены шнуры (платочки или другие предметы) красного, синего и зеленого цвета, вдоль противоположной стены зала лежат обручи, соответствующие их цветам. По сигналу дети начинают переносить красные шнуры правой ногой в красный обруч, передвигаясь прыжками на левой ноге; левой ногой относят синие шнуры в синий обруч, передвигаясь прыжками на правой ноге; зеленые шнуры переносят в зеленый

обруч двумя ногами, передвигаясь сидя по полу.

Вариант 1 (индивидуальная эстафета одновременного участия всех детей): каждый ребенок получает обруч. На противоположном конце зала разложены предметы трех цветов. По сигналу взрослого игроки должны переносить предметы в свой обруч по одному при условии, что красные предметы они несут пальцами правой ноги, передвигаясь прыжками на левой ноге. Синие — левой ногой, передвигаясь прыжками на правой ноге, зеленые — двумя ногами, передвигаясь сидя. По окончании эстафеты выбрать победителя с наибольшим количеством атрибутов.

Вариант 2 (командная эстафета): три команды строятся в шеренгу на старте, каждая из них имеет обруч определенной цвета. На противоположной стороне зала разложены предметы трех цветов (массажные мячи, шнуры, платочки) в одинаковом количестве. По сигналу все дети одновременно начинают выполнять задание: переносить предметы, соответствующего цвета в свой обруч по одному при условии, что шнуры можно переносить только правой ногой, платочки — только левой, массажные мячики — двумя ногами. Эстафета заканчивается, когда перенесены все предметы одного цвета.

Методические указания: располагать предметы нужно на безопасном расстоянии друг от дру-

га; переносить по одному шнуру; упражнение выполнять каждой ногой, без помощи рук.

«Поменяй местами»

Задачи:

- развивать крупную и мелкую мускулатуру рук, ног, туловища;
- способствовать формированию правильной осанки;
- осуществлять профилактику плоскостопия;
- развивать равновесие, выносливость, координационные способности.

Оборудование: кубики, шарики, мячи, платочки, шнуры, ленточки по количеству участников.

* * *

Дети строятся в две колонны. По сигналу первые участники команд добегают до первого обруча, берут правой ногой из него платочек и прыжками на левой добираются до следующего обруча. Во втором обруче они оставляют платочек и берут уже левой ногой шнурок, прыжками на правой добираются до следующего обруча. В третьем обруче оставляют шнурок, берут стопами мяч и, передвигаясь сидя по полу, переносят мяч в первый обруч. Выполнив задание, участник бегом возвращается к команде и передает эстафету следующему игроку.

Методические указания: следить за сменой ног, осанкой детей, правильным хватом предметов, мягким приземлением в прыжках.

Фитбол-гимнастика для дошколят

Костык И.В.,

инструктор по физической культуре ОУ «Начальная школа-детский сад компенсирующего вида» № 1, г. Воркута, Республика Коми

В современных условиях возрастает значение физического воспитания в МОУ для слабовидящих детей. Дошкольники с нарушением зрения в силу ограничения двигательного режима в первую очередь нуждаются в проведении адаптированных физкультурных занятиях.

Для коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, профилактики заболеваний костно-мышечной системы и увеличения двигательной активности воспитанников мы внедряем в физкультурно-оздоровительную программу фитбол-гимнастику.

Это новое современное направление оздоровительной гимнастики. Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы.

Нашим воспитанникам противопоказаны резкие прыжки, наклоны вниз, спрыгивание с высоты, упражнения, связанные с напряжением организма.

Фитбол-гимнастика — наиболее эффективная форма проведения занятий по формированию и коррекции правильной осанки воспитанников. Она уникаль-

на по своему воздействию на организм ребенка. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча происходит коррекция лордозов и кифозов, разгружается позвоночный столб, улучшается кровообращение во всем позвоночнике. Фитбол-гимнастика позволяет индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс, корригировать имеющиеся нарушения осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях, оказывать коррекцию сколиотических отклонений.

При выполнении упражнений на мячах включаются одновременно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий в геометрической прогрессии.

Занятия проводятся подгруппами, у дошкольников деление происходит по гендерному признаку, а у школьников по медицинским диагнозам и строятся с учетом основных принципов:

- ♦ индивидуализация (учет возраста, характера заболевания-диагноза);
- ♦ системность (подбор упражнений и их применение);
- ♦ регулярность (применение упражнений на протяжении вре-

мени и постепенное нарастания физической нагрузки).

На занятиях дети знакомятся с разными видами фитболов, учатся правильно сидеть на мячах, покачиваться и подпрыгивать на них. Ребятам нравится выполнять упражнения в разных исходных положениях: сидя на фитболе, лежа на спине, лежа на груди, лежа на спине на полу, ноги на фитболе и т.д. Дошкольникам доставляет удовольствие выполнять упражнения в паре со сверстниками, танцевальные упражнения с использованием фитболов.

Для воспитанников была разработана модель занятия с применением мячей. В нее включены три блока.

Вводный блок. Используются фитболы как ориентиры и пособия для разнообразных видов ходьбы и бега. Выполняются различные упражнения на дыхание (подражательные, звуковые, задержка дыхания, зрительная гимнастика).

Основной блок. Применения общеразвивающих упражнений на мячах из различных исходных положений (в том числе используется и музыкальное сопровождение). Специально введен комплекс обязательных упражнений по разгрузке позвоночника. Детям предлагаются мини-задания на координацию, равновесие, ориентировку в пространстве, где мячи применяются как тренажер, отягощение, препятствие, массажер, опора и амортизатор. Обязательно используется минутка

тишины, во время которой даются упражнения на расслабление мышц туловища и на растягивание — стрейчинг.

Заключительный блок. В этой части занятия проводятся подвижные игры на фитболах, и мячи используются как пособия. В заключение детям предлагается прямостояние у стены (пять точек опоры) для закрепления навыка правильной осанки.

Интерес к упражнениям и играм с фитболами поддерживаем с помощью игровых приемов (подражание, карточки с заданиями, схемы). На протяжении всех занятий побуждаем детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности, формируем привычку к здоровому образу жизни.

Таким образом, занятия на фитболах воспитывают сознательное отношение к правильной осанке, самоконтролю, к своему здоровью в целом.

За время проведения экспериментальной деятельности составлена учебная рабочая программа по фитбол-гимнастике для детей 5—7 лет, подобраны диагностический материал и подвижные игры по фитболам (с различными видами интенсивности). Являясь дополнением к основной программе по физическому воспитанию, занятия по фитбол-гимнастике гармонично вписываются в физкультурно-оздоровительную работу МОУ.

Мониторинг физической подготовленности детей дошкольно-

го возраста показал, что внедрение фитбол-гимнастики в систему физкультурно-оздоровительной работы учреждения за экспериментальный период дал положительную динамику — увеличился уровень физической подготовленности детей:

- ♦ за первый год (2005—2006 гг.) — на 10%;
- ♦ за второй (2006—2007 гг.) — на 16%;
- ♦ за третий (2007—2008 гг.) — на 11%.

Нашим детям упражнения приносят радость и хорошее настроение.

Подарите и вы своим детям фитбол-гимнастику! Мы предлагаем изучить методику этой гимнастики и ввести ее в физкультурно-оздоровительную работу ДОУ.

Игры с фитболами

Игра «Горячий мяч»

Участники игры сидят в кругу и начинают передавать фитбол из рук в руки по часовой стрелке. Звучит команда «Стоп!», тот играющий, у кого окажется мяч, выбывает. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один ребенок — победитель.

Варианты

1) по команде ведущего меняется направление передачи фитбола;

2) при большом количестве играющих используются два фитбола.

Игра «Два барана»

Игра в парах. Педагог обозначает чертой «мост», на котором происходит битва «двух баранов». Два ученика сидят на фитболах и пытаются столкнуть партнера с мяча или «моста». Выигрывает сильнейший, а на «мост» приглашаются следующие участники.

Ведущий стоит рядом с играющими, страхуя их от падения с фитбола.

Игра «Веселый мяч»

Исходное положение — сидя по-турецки в кругу. Дети, проговаривая четверостишия про мяч, перекатывают фитбол друг другу в произвольном направлении:

Ты катись, веселый мяч,
Быстро-быстро по рукам.
У кого веселый мяч,
Тот исполнит песню нам.

Педагог должен следить за правильной осанкой детей.

Игра «Длинные ноги, короткие ноги»

И.п.: сидя на полу, руки сзади (или на фитболе). По команде педагога «Длинные ноги!» дети выпрямляют ноги и поднимают их вверх. По команде «Короткие ноги!» дети поднимают вверх согнутые в коленях ноги.

Варианты

1) если ученик недостаточно устойчиво сидит, можно выполнять задание, лежа на спине;

2) можно выполнять задание на фитболе.

Методические указания: ведущий стоит рядом с играющими, страхуя их от падения с фитбола.

Игра

«Запрещенное движение»

И.п.: лежа. Педагог показывает «запрещенное движение», например, фитбол в руках, опущенных вниз. Дети повторяют все движения воспитателя, кроме «запрещенного». Тот, кто ошибся, выбывает из игры. Остается один победитель.

Вариант. Игра может выполняться в исходных положениях сидя или стоя (в зависимости от двигательных возможностей ребенка).

Выбывшие из игры дети сидят на гимнастической скамейке с правильной осанкой.

Игра «Охотник и утки»

Двумя полосками на полу обозначаются «озеро» с одной стороны зала, «камышы» — с другой. В «камышках» сидит охотник. Дети-«утки» в положении на четвереньках толкают фитбол головой от «озера» до «камышей». Педагог при этом говорит следующие слова:

Ну-ка, утки, кто быстрее
Доплывет до камышей?
Самой ловкой за победу
Сладкое дадут к обеду.

Побеждает та «утка», которая быстрее доберется от «озера» до «камышей».

Игра «Ладушки»

Дети сидят на фитболах парами, напротив друг друга. По коман-

де педагога то одновременно, то попеременно соприкасаются с ладонями партнера.

Игра «Хоп-стоп»

Дети идут по кругу, отбивая мяч от пола. По сигналу «Стоп!» — останавливаются, по сигналу «Хоп!» — двигаются вперед. Из игры выбывает тот, кто ошибется. Самый внимательный становится победителем.

Вариант. Игра может выполняться как по часовой стрелке, так и против часовой стрелки.

Методические указания: ведущий должен следить за осанкой детей.

Игра

«Эстафета с фитболами»

Игра проводится в виде эстафеты. У стартовой линии строятся две колонны. Первые участники начинают двигаться вперед, отбивая от пола фитбол. Добегают до стены (стойки), подбрасывают и ловят мяч, возвращаются назад, передают его следующему. Выигрывает команда, финишировавшая первой.

Варианты

1. Ведение фитбола осуществляется правой рукой, а на обратном пути — левой.

2. В каждой команде стартуют по два человека. Во время передвижения они передают фитбол (мяч) друг другу.

3. Передвижение осуществляется в одну сторону лицом вперед, обратно — спиной вперед.

Использование фольклора в процессе обучения дошкольников плаванию

Даровских М.В.,

инструктор по ФК (бассейн) МДОУ № 23, г. Орел

Вода — главная составляющая жизни на Земле. Геологический облик нашей планеты создан водой. Вода — первоисточник жизни, поэтому жизнь и вода неразделимы.

С самого рождения купание и игры на воде становятся любимым занятием детей. Но моторика рук детей младшего возраста еще не достаточно развита, чтобы они могли делать что-то самостоятельно. Поэтому во время любых водных процедур для лучшего усвоения и развития речи, памяти, слуха, ритма на помощь приходят потешки, приговорки, пословицы, стихи, загадки, сказки. Все это помогает знакомить ребенка с окружающим миром. Кроме того, потешки, приговорки и т.д. помогают сделать любой ритуал с водой (купание, плавание, умывание) веселым и интересным, что всегда приносит удовольствие детям.

Потешки для купания и игр

Ай, лады, лады, лады —
Не боимся мы воды,
Чисто умываемся,
Маме улыбаемся.

Знаем, знаем, да-да-да,
Где ты прячешься, вода!

Выходи, водица,
Мы пришли умыться!
Лейся на ладошку
По-нем-ножку.
Лейся, лейся, лейся
По-сме-лей —
Умы-вайся ве-се-лей!

Водичка-водичка,
Умой Настино личико,
Настя кушала кашку,
Испачкала мордашку.
Чтобы девочка была
Самой чистенькой всегда,
Помоги, водичка,
Умыть Настино личико.

Мы пойдем купаться
И в воде плескаться:
Брызгаться, резвиться,
Будет Настя мыться.
Мы помоем ножки
Нашей милой крошке,
Вымоем ручонки
Маленькой Настёнке,
Спинку и животик,
Личико и ротик —
Чистая какая
Доченька родная!

Водичка, водичка,
Умой мое личико,
Чтобы глазки глядели,
Чтобы щечки краснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.

Буль, буль, буль, карасики.
Моемся мы в тазике.
Рядом лягушата,
Рыбки да утята.

Вода текучая,
Дитя растущее.
С гуся вода,
С Никиты худоба.
Водичка вниз,
А Никитушка вверх!

Кто тут будет куп-куп,
По водичке — хлоп-хлоп?
В ванну быстро — прыг, прыг,
В ванне ножкой — дрыг, дрыг!
Будет мыло пениться,
И грязь куда-то денется.
Мы купаемся, мы плескаемся,
И в водичке мы с тобой

развлекаемся!

Ножку вверх, ножку вниз!
Ручку вверх, ручку вниз!
Ножками покрутим,
И плывем, как ути!
Плюх-плюх, бух-бух!

Настенька, пойдем купаться.
Будешь в бассейне плескаться!

От водички, от водицы
Все улыбками искрится!
От водички, от водицы
Веселей цветы и птицы!

Катя умывается,
Солнцу улыбается!

Тепики, тепики,
По водичке хлопики,
Хлопики ладошками,
Да босыми ножками!

Русские народные приговорки

Приговорки — это общение с природой один на один. Они

обращены к домашнему быту, повседневным занятиям. Фактически все живое, что окружает ребенка, не обойдено вниманием. Приговорки во время игр — это своеобразные просьбы к природе в соучастии, доброй помощи. Они обращены к ветру, воде, ручью. В них закреплены необходимые для всех играющих правила игры, зачастую предупреждающие несчастный случай. Например, не захлебнуться при нырянии, не набрать в уши воды. Они учат детей быть внимательными к своим действиям, проверять действия правилами, строго соблюдая их.

Приговорки при играх и купании

Солнце обогрело,
Лето повелело:
Трижды окунуться,
Нырком пройти,
Из-под воды вон уйти.

Вылейся, водичка,
Да по рукавичку:
Под пень,
Под колоду,
К лягушкам, к болоту.

Раз, два, за борта!
Три, четыре, подхватили
Да поплыли!

Цапля вышла на охоту,
Лягушатам мой совет:
Кто не спрячется в болото,
Цапля цапнет на обед.

Карасик, карасик, держись,
Щуке на зуб не попадись!

Жучок-паучок, вышел на
охоту,

Не зевай, поспевай,
Прячьтесь все под воду!

Рыбки, рыбки, не зевайте!
Сом усами шевелит,
Все на берег, он не спит!

Мы ребята смелые,
Смелые, умелые,
Если захотим —
Через воду поглядим!

Толкаюсь, толкаюсь
Руками о воду,
Вода помогает мне
Выбрать дорогу.

После купания, вытряхивая из
уха воду, скачут на одной ноге и
припевают.

Мышка, мышка, таракан,
Дай водички мне стакан —
Рукомойничек, судомойничек!

Мышка, мышка, на горошку,
Вылей воду на дорожку!

Оля, Оля, вылей воду
На зеленую колоду —
Поросят помыть,
Боровка напоить!

В период пестования взрослые
часто рассказывают детям докуч-
ные сказки, названные так
В.И. Далем. Докучными сказка-
ми обычно именуют шутки-ба-
лагурки сказочного характера. Их
используют не только взрослые,
но и сами дети. С их помощью
они могут забавляться и в воде.

— Плавал и плавал у плотины
карась — сказка моя уже началась.

— Плавал и плавал карась у
плотины — сказка рассказана до
половины.

— Поймал бы я нам за хвост
карася — да, жаль, что сказка
рассказана вся.

Есть сказки—издевки. Обыч-
но издевка состоит в том, что пос-
ледние слова не оканчивают до-
кучную сказку, а всего лишь
перебрасывают мостик к беско-
нечному повторению. Такие из-
девки тоже можно использовать
для игр и забав на воде.

Пришел медведь к броду.

Бултых в воду!

Уж он кис, кис, кис,

Уж он мок, мок, мок!

Вымок, выкис, вылез, высох.

Встал на колоду —

Бултых в воду.

Уж он мок, мок, мок,

Уж он кис, кис, кис.

Из всего вышесказанного,
можно сделать вывод: народное
творчество в играх и забавах на
воде активизирует детскую са-
мостоятельность, развивает во-
ображение и фантазию. Сюже-
ты игр обогащаются и наполня-
ются новым содержанием. Все
это в целом помогает детям бы-
стрее освоиться в воде, выпол-
нять упражнения. Взрослым
следует только поддерживать
интерес детей к самостоятель-
ным играм и игровым упраж-
нениям активного двигательного
характера.

Развивающие возможности спортивной секции по бадминтону

Тимофеева Л.Л.,

канд. пед. наук, доцент кафедры дошкольного образования ОГОУ ДПО (ПК) С «Орловский институт усовершенствования учителей», г. Орел

Бадминтон — одна из самых древних спортивных игр на Земле, ей около трех тысяч лет. Сейчас в мире насчитывается более 80 миллионов любителей этого вида спорта. Неугасающий интерес к бадминтону определяется тем, что он является удивительно доступным средством, развивающим силу, ловкость, выносливость, улучшающим реакцию, позволяющим интересно и с пользой провести досуг. Доказано, что игра в бадминтон способствует улучшению зрения, воспитанию волевых качеств, помогает укреплять здоровье детей и взрослых.

В ходе многолетнего эксперимента на базе ряда ДОУ и школ Орловской области (2002—2007 гг.) разработана программа работы спортивной секции по бадминтону для старших дошкольников и учащихся общеобразовательных школ. Содержание и структура занятий, комплексы развивающих заданий, принципы организации тренировочной, игровой, учебно-познавательной, соревновательной, организаторской, творческой деятельности старших дошкольников оптимизируют естественный ход развития важнейших психичес-

ких процессов, личностных и физических качеств, обеспечивают формирование элементов учебной деятельности, мотивационной базы учения.

Работа секции рассчитана на детей с различными способностями. На этапе дошкольного образования освоение элементов бадминтона — не цель, а средство физического и эмоционального развития, приобретения лучших личностных качеств, способ самутверждения, вариант приобщения к спорту, веский аргумент при выборе в дальнейшем здорового образа жизни, продуктивная и интересная форма проведения досуга. В соответствии с этим, основной упор делается не на достижение быстрых спортивных результатов, а на развитие интереса к предлагаемым видам деятельности, формирование базовых навыков осуществления познавательной, творческой деятельности, становление рефлексивной сферы, поиск детьми собственных путей совершенствования в игровой практике, коммуникациях.

Важнейшие условия проведения занятий — сохранение атмосферы радости, доверия, взаи-

мопомощи, наглядность достигнутых ребятами успехов в самых разных направлениях: освоение элементов и тактики бадминтона, развитие отдельных физических качеств (ловкость, сила, быстрота реакции), организаторских способностей, различных умений и навыков, появления командного духа, стремления к взаимопомощи. Широта спектра направлений работы секции позволяет каждому ощущать себя успешным в чем-либо: как участника или организатора спортивных или подвижных игр, творческих проектов; в качестве судьи, тренера, консультанта; как автора интересной идеи; как человека, способного проявлять лучшие человеческие качества.

Экспериментально доказаны широкие возможности секции в поддержке основных линий развития старшего дошкольника, связанных с готовностью к обучению в школе. Это формирование произвольного поведения, овладение средствами и эталонами познавательной деятельности, переход от эгоцентризма к децентрации, мотивационное развитие познавательной деятельности. Значительное место в формировании умения осуществлять произвольные действия и способности к саморегуляции и самоорганизации, а также умения принимать в расчет интересы и возможности других людей (децентрации) занимают командные игры по правилам. На занятиях секции дети не только постоян-

но участвуют в них, но и учатся отслеживать соответствие своих действий и действий других игроков правилам игры, придумывают собственные правила и договариваются об их выполнении, обучают других детей новым играм, соотносят свои интересы с задачами команды.

Важную роль в становлении произвольного поведения играет введение практики судейства, выбора консультантов и капитанов детских команд. На этих «постах» ребята учатся планировать и оценивать свои действия, подчиняться правилам и следить за этим, организовывать действия другого человека, группы с помощью речи, совместно планировать действия в речевом общении, формируется культура диалога, дискуссии, возникает понимание ответственности за свои действия и успех команды. С первых занятий вводится практика советов и пожеланий. Отличительные особенности этого «жанра» — доброжелательность, отсутствие назидания, наличие подсказки. Результаты наблюдения детей за деятельностью товарищей должны выливаться не в критические замечания — источник конфликтных ситуаций, а в дружеские советы, согласно предлагаемым педагогом образцам.

Благодаря организации деятельности детей посредством особых заданий*, исполнению ребятами

* См. Тимофеева Л.Л. Построение развивающих занятий со старшими дошкольниками. М., 2006.

необычных ролей (тренера, организатора, капитана, судьи и др.) формируется комплекс умений, составляющих в дальнейшем основу учебной деятельности. Решению поставленных задач развития детей способствует и особая структура занятий. Каждая встреча начинается **информационно-организационным блоком**, в ходе которого совместными усилиями педагога и детей составляется план предстоящей работы. Такой подход делает ребят сознательными организаторами собственной деятельности и усилий товарищей, позволяет понять назначение и важность отдельных упражнений, дает возможность придумывать новые игры, индивидуализировать задания.

В разминку — традиционный элемент спортивной тренировки вносятся упражнения на развитие внимания, способности к его распределению и переключению, включаются творческие задания и требующие четкого соблюдения или создания собственной инструкции. Составная часть данных упражнений или самостоятельные задания — это упражнения гимнастики для глаз и дыхательные. **Основная часть занятия** посвящена отработке элементов спортивных игр, развитию важнейших физических качеств. Использование многофункциональных форм организации учебной деятельности детей позволяет решать и другие задачи: развитие коммуникативных способностей, формирование

обобщенных учебных навыков, рост степени осознанности в выборе целей учения, развития, повседневной жизни.

Важным условием решения выделенных задач развития детей служит наличие в структуре занятия **рефлексивного блока**, в рамках которого осмыслению детьми подлежат не только результаты, но и условия и способы их достижения. Как было отмечено выше, отслеживаются и становятся предметом гордости и источником радости не только рост спортивных достижений, но и успехи в проведении игр, различных формах сотрудничества, творчестве, а также развитие целеустремленности, упорства, умения работать над собой и других положительных личностных качеств. Одним из определяющих показателей развития признается **самостоятельность** детей, сопряженная с их переходом из категории исполнителей отдельных элементов игры и заданий в когорту организаторов тренировки, соревнований, учения, досуга, праздника, создателей новых игр и творческих проектов.

Тематика занятий определена с учетом интересов детей. Среди наиболее понравившихся и запомнившихся ребята обычно называют: «День Левши», «День загадок», «Страна Наоборот», «Жили-были Ох и Ах», «День сюрпризов», «Цирк зажигает огни», «День рекордов» и открытый турнир «Большой Панамы». Всегда интересно проходит и «День друга».

«День друга»

(конспект занятия с детьми подготовительной к школе группы)

Одно из немаловажных качеств настоящих друзей, членов единой команды — способность действовать сообща. Для его проявления недостаточно иметь общие интересы, нужно уметь видеть другого человека, становиться на его место, смотреть на мир его глазами, принимать в расчет его устремления и возможности, требующие соответствующих желания и опыт. Собранные в конспекте игровые задания призваны дополнить и углубить работу педагога в данном направлении.

Информационно-организационный блок. Обсудим, что значит в понимании детей выражение «жить дружно», что каждый из ребят больше всего ценит в своем друге, в чем нуждается.

Разминка «Не разлей вода». Главное в этой работе — согласованность действий. Дети выполняют базовые упражнения разминки, затем становятся в круг, берутся за руки или берут в руки веревочку. Педагог и водящий проводят игру **«Страна Наоборот»**. Ребята уже знают, что одни и те же задания этой игры можно выполнить по-разному. Например, команду «Правую руку вверх» из положения основной стойки, руки вытянуты перед собой, можно выполнить так: поднять левую руку или левую ногу, опустить правую или левую руку или попросту не менять положения. Задача детей —

согласованно выполнять упражнение. Сегодня будет высоко оцениваться не оригинальность, а единообразие. Чтобы все получилось, ребятам предлагается опробовать разные варианты организации согласованных действий.

Основная часть занятия. Дети играют в бадминтон пара на пару.

Эстафета «Один за всех и все за одного» включает задания на согласованность действий: бег пары детей в одном обруче, в одном «сапоге» (по одной ноге каждого из игроков пары помещается в общий мешок или связывается веревочкой); бег пары, в которой один из ребят обращен лицом, а другой — спиной к финишу.

Игра «Кошка и курица» позволяет развивать коммуникативные способности, умение согласовывать действия и организовывать деятельность другого человека при помощи речи. Как известно, кошки прекрасно видят в темноте, тогда как куры не отличаются хорошим сумеречным зрением. Для участия в игре дети каждой из команд делятся на пары. Ребятам, получившим роль курочек, завязывают глаза, а их партнеры — «кошки» должны провести их через полосу препятствий. Ее составляют из обруча, в который нужно обязательно наступить; линий и лавочек, которые нужно перешагнуть; «шлагбаумов», под которыми нужно пройти, не задев их; подвешенных сверху предметов, которые нужно снять и положить в расположенные на финише корзины.

Игра «Ваньки-встаньки» проводится капитанами команд. Каждый из них выстраивает свою команду в шеренгу и договаривается о порядке передачи мяча. В соответствии с правилами игры капитан должен бросать мяч сначала первому игроку, потом второму (при этом первый должен присесть), потом третьему (сидят первые два

игрока) и т.д. Но сегодня задачу можно усложнить, начав, например, с последнего игрока, или передавая мяч через одного.

Рефлексивный блок. Каждой паре игроков предлагается поделиться рецептом слаженного взаимодействия. Также обсуждаются игровые действия команд, капитанов, работа судей.

Предлагаем вашему вниманию книги



ПРАЗДНИКИ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4—5 ЛЕТ Сценарии для ДОУ

Автор — Картушина М.Ю.
Обложка, 96 с. Формат 84х108/32

Пособие содержит цикл оздоровительных досугов по сказочным сюжетам. Предлагаемые развлечения способствуют развитию творческих способностей детей средней группы детского сада, помогают закрепить навыки выполнения элементов самомассажа, развивать координацию движений, закрепить полученные знания о здоровом образе жизни. Включают разнообразные авторские игры и нотное приложение — песни, танцы, хороводы и музыкальные игры, которые позволят сделать развлечения не только обучающими, но и увлекательными и запоминающимися.



ПРАЗДНИКИ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6—7 ЛЕТ Сценарии для ДОУ

Автор — Картушина М.Ю.
Обложка, 128 с., иллюстрации. Формат 84х108/32

В книге представлены сценарии оздоровительных досугов познавательной направленности для детей подготовительной группы детского сада. Сценарии включают большое количество разнообразных игр: подвижных, коммуникативных, игр-соревнований. В игровой форме происходит знакомство с природно-климатическими зонами, различными видами ландшафтов, странами и населяющими их народами. Сценарии, представленные в сборнике, разнообразны по форме и содержанию, дополнены различными видами самомассажа, комплексами общеобразующих упражнений и ритмической гимнастики.

Эту и другие книги можно заказать по почте наложенным платежом. Пришлите заявку **по адресу:** 129626, Москва, а/я 40, **по E-mail:** sfera@cnt.ru, **по тел.:** (495) 656-75-05, 656-72-05, 107-59-15 или заказать в **Интернет-магазине:** www.tc-sfera.ru



БЕСЕДЫ О ЗДОРОВЬЕ **Методическое пособие**

Автор — Шорыгина Т.А.

Обложка, 64 с. Формат 84х108/32

В пособии представлены беседы, посвященные здоровому образу жизни — утренней зарядке, закаливанию, подвижным играм на свежем воздухе в любое время года, солнечным и воздушным ваннам. Новые сказки, стихи и загадки автора делают материал пособия увлекательным и доступным для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. Вопросы и задания призваны активизировать память и внимание, развить логическое мышление и речь ребенка. Материалы пособия могут использоваться при коллективной и индивидуальной форме обучения. Пособие адресовано учителям, родителям, гувернерам и воспитателям.



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ **Методические рекомендации**

Автор — Вареник Е.Н.

Обложка, 128 с. Формат 60х90/16

В книге представлен практический материал, где автор раскрывает структуру организации проведения утренней гимнастики для детей дошкольного возраста с учетом коррекции. Материалы сборника универсальны: комплексы упражнений утренней гимнастики можно использовать для часто болеющих детей (ЧБД) и детей, имеющих нарушения функций опорно-двигательного аппарата (НОД). Книга окажет неоценимую помощь педагогам, инструкторам по физической культуре, гувернерам; будет полезна родителям в полноценном развитии у ребенка двигательной активности, укреплении физического и психического здоровья.



РАБОЧИЙ ЖУРНАЛ ИНСТРУКТОРА **ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Автор — Зимонина В.Н.

Обложка, 160 с. Формат 60х90/8

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

Эти и другие книги можно заказать по почте наложенным платежом.

Пришлите заявку **по адресу:** 129626, Москва, а/я 40, **по E-mail:** sfera@cnt.ru,

по тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05

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

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



Творческий Центр СФЕРА

ПОДПИСНЫЕ ИЗДАНИЯ

Если вы хотите получать в 2010 г. наши журналы с приложениями, не забудьте подписаться!

2010
1-е полугодие

	Индекс в каталоге	
	«Роспечать»	«Пресса России»
Комплект «Управление ДОУ» с приложением и журналами «Методист ДОУ», «Инструктор по физкультуре», «Медработник ДОУ».	36804	39757
Комплект рабочих журналов		
«Управление ДОУ» с приложением	82687	
«Управление ДОУ»	80818	
«Медработник ДОУ»	80553	
«Инструктор по физкультуре»	48607	
«Воспитатель ДОУ» с библиотекой	80899	39755
«Воспитатель ДОУ»	58035	
«Логопед» с библиотекой	18036	39756
и с приложением «Конфетка»		
«Логопед»	82686	

Чтобы подписаться на **все издания**
для дошкольного образовательного учреждения,
вам потребуется всего **три индекса:**

36804, 80899, 18036

Подписаться на наши издания можно по каталогам
«РОСПЕЧАТЬ» и «Пресса России»
с любого месяца в любом почтовом отделении.

Если вы не успели подписаться на наши издания, то можно заказать их по почте наложенным платежом **по адресу:** 129626, Москва, а/я 40.

Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05, (499) 181-34-52;

по E-mail: sfera@cnt.ru; в **интернет-магазине:** www.tc-sfera.ru

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

- ♦ Коррекционная работа с детьми в процессе обучения плаванию
- ♦ Степ-гимнастика в детском саду
- ♦ Путешествие к волшебнице-воде
- ♦ Детский туризм
- ♦ Методы руководства подвижной игрой
- ♦ Обучение дошкольников элементам художественной гимнастики
- ♦ Оптимизации физкультурно-оздоровительной работы с детьми, имеющими нарушения осанки и плоскостопие

иФИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ
2009, № 3**Научно-практический
журнал****Выходит 4 раза в год****Учредитель и издатель**

Т.В. Цветкова

Главный редактор

М.Ю. Парамонова

Литературный редактор

Н.А. Тихонова

Оформление, макет

С.Н. Гамзиной

Художник обложки

О.В. Максимова

Корректор

Т.Э. Балоунова

Точка зрения редакции может не совпадать с мнениями авторов. Ответственность за достоверность публикуемых материалов несут авторы.

Редакция не рецензирует присланные материалы и не возвращает.

При перепечатке материалов и использовании их в любой форме, в том числе в электронных СМИ, ссылка на журнал «Инструктор по физкультуре» обязательна.



4 607 091 440270



0 00 05

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия 13.07.07

Свидетельство Ф 77-28787

Подписной индекс в каталоге
Роспечати **48607, 36804** (в комплекте)

Адрес редакции:

Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3. Тел./факс: (495) 656-70-33, 656-73-00.
Почтовый адрес: 129626, Москва, а/я 40.

Рекламный отдел:

Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05

E-mail: sfera.post@mail.ru; www:tc-sfera.ru

Номер подписан в печать 09.09.09.

Формат 60×90¹/₁₆ Усл. печ. л. 8. Тираж 5000 экз.

Заказ №

© Журнал «Инструктор по физкультуре», 2009

© ООО «ТЦ СФЕРА», 2009

© Т.В. Цветкова, 2009

Отпечатано с готовых диапозитивов

в ОАО ордена «Знак Почета»

«Смоленская областная типография

им. В.И. Смирнова».

214000, г. Смоленск, проспект им. Ю. Гагарина, д. 2.