



УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ISSN 2220-1467

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

№8/2012



Двигательная
деятельность
на зимних прогулках

Обучение детей
ходьбе на лыжах

Физкультурное
развлечение
«Зимние забавы»

Имитационные
подвижные игры

Зимняя игровая
тренировка

Художественная
гимнастика в ДОУ



ЗИМНИЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
МЕРОПРИЯТИЯ



УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ISSN 2220-1467

№8/2012



Подписные индексы в каталогах:

«Роспечать» — 48607, 36804 (в комплекте)

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

«Почта России» — 10399 (в комплекте)

ТЕМА НОМЕРА

ЗИМНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

СОДЕРЖАНИЕ

Редакционный совет	3
Индекс	4

Колонка редактора

Парамонова М.Ю.

Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками

в зимний период 5

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Повышение квалификации

Климкович Л.Н.

Элементы пространственного моделирования в работе

по физическому воспитанию 6

Хмелева Т.В.

Использование гимнастической палки на занятиях

физкультурой 14

Психофизическое развитие ребенка

Зюзгина Л.А., Буркова О.В.

Учет уровня физического развития детей в физкультурно-

оздоровительном процессе 31

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Образовательная работа

Быкова Е.Ф.

Обучение старших дошкольников ходьбе на лыжах 36

Орлова М.В.

Учимся плавать в детском саду 50

Физкультурно-оздоровительная работа

Богданова Л.В., Лобанова И.В., Карташова И.Г.

Зимние спортивно-развлекательные мероприятия 62

<i>Манько Н.И.</i> Двигательная деятельность на зимних прогулках	70
<i>Шмакова С.В.</i> Зимняя игровая тренировка «Стартуем вместе» для старших дошкольников	78
<i>Лаврищева С.В.</i> Имитационные подвижные игры для детей 6—7 лет	82

СОТРУДНИЧЕСТВО

Работа с семьей

<i>Морозова Г.А.</i> Совместная деятельность родителей и инструктора по физкультуре	86
---	----

Взаимодействие со специалистами

<i>Ильина С.К.</i> Система закаливания и двигательный режим в ДОУ	92
<i>Лепехова Н.Ф.</i> Физкультурное развлечение в средней группе «Зимние забавы»	99

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Дискуссионный клуб

<i>Васильева С.М.</i> Художественная гимнастика в ДОУ	102
--	-----

Вести из регионов

<i>Ахметгариева Д.Ф.</i> Авторские комплексы утренней гимнастики для детей 7-го года жизни	107
--	-----

Указатель статей

Указатель статей, опубликованных в журнале «Инструктор по физкультуре» в 2012 году	116
---	-----

Книжная полка	30, 85, 123
----------------------------	-------------

Повышаем квалификацию	124
------------------------------------	-----

Памятка авторам	126
------------------------------	-----

Как подписаться	127
------------------------------	-----

Анонс	128
--------------------	-----

Уважаемые коллеги!

Приглашаем поделиться опытом своей работы, разработками и оригинальными идеями. Присылайте свои материалы, вопросы и предложения на адрес: 129626, Москва, а /я 40 или электронную почту: dou@tc-sfera.ru. «Памятку авторам» см.: «Инструктор по физкультуре». 2012. № . С. 126.

Редакционный совет

Бабенкова Евгения Алексеевна, канд. пед. наук, ведущ. науч. сотрудник Учреждения РАО «Институт возрастной физиологии», Москва.

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

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

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

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

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

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

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

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

Редакционная коллегия

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

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

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

Степанова Ольга Алексеевна, канд. пед. наук, доцент, ведущий научный сотрудник ГБНУ города Москвы «Научно-исследовательский институт развития профессионального образования», член-корреспондент Академии профессионального образования, главный редактор журнала «Логопед».

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

ИНДЕКС

УЧРЕЖДЕНИЯ И АВТОРЫ, УПОМИНАЕМЫЕ В НОМЕРЕ

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

ГБОУ № 1550, Москва	31	МБДОУ д/с № 15, г. Мценск	6
ГОУ д/с № 1592 компенсирующего вида, Москва	36	МБДОУ д/с № 40 «Ритм», г. Химки Московской обл.	82
МАДОУ д/с № 4, г. Армавир	70	МБДОУ д/с № 53 с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому направлению, г. Северск Томской обл.	102
МАДОУ ДСКВ № 7, г. Сосновоборск Красноярского края	86	МБДОУ д/с № 54, г. Армавир	99
МАДОУ № 51 «Елочка», г. Мытищи Московской обл.	62	МБДОУ № 60 «Теремок», г. Мытищи Московской обл.	62
МАДОУ № 66, г. Щелково Московской обл.	78	МБОУ СОШ № 3, г. Мытищи Московской обл.	62
МБДОУ д/с ОВ «Метелица», г. Новый Уренгой, ЯНАО	107	МДОУ д/с № 23, г. Сегежа, Республика Карелия	14
МБДОУ ЦРР — д/с № 12, г. Ярцево Смоленской обл.	50		

Ахметгариева Динара Фиргатовна	107	Лаврищева Светлана Васильевна	82
Богданова Людмила Викторовна	62	Лепехова Наталья Федоровна	99
Буркова Ольга Викторовна	31	Лобанова Ирина Владимировна	62
Быкова Елена Федоровна	36	Манько Наталья Ивановна	70
Васильева Светлана Михайловна	102	Морозова Галина Александровна	86
Зюзгина Людмила Александровна	31	Орлова Марина Владимировна	50
Ильина Светлана Карловна	92	Парамонова Маргарита Юрьевна	5
Карташова Ирина Геннадьевна	62	Хмелева Татьяна Викторовна	14
Климкович Людмила Николаевна	6	Шмакова Светлана Викторовна	78

Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в зимний период

Декабрь — удивительный месяц. Чувствуется приближение Нового года — самого любимого праздника! Его ожидание всегда сопряжено с приятными волнениями, заботами, надеждами и мечтами. Мы желаем всем в Новом году исполнения заветных желаний, радости творчества, успехов во всех начинаниях, счастья и здоровья!

В зимний период предоставляются прекрасные возможности для организации разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками на свежем воздухе, которые невозможно использовать в другое время года. Сколько радости вызывают у детей катание на санках, коньках, на ногах по ледяным дорожкам, с горы на ледянках, ходьба на лыжах, игры в снежки и др.

Чтобы зима запомнилась ребенку как счастливая, «сказочная» пора, а его организм за это время окреп, закалился, необходимо тщательно продумать организацию и методически грамотно осуществить все формы работы по физическому воспитанию, в том числе с применением современных оздоровительных технологий. Только тогда комплекс оздоровительных мер возымеет должное действие, а двигательная деятельность детей на зимней прогулке принесет плоды и даст положительные результаты. Большое значение в оздоровительной работе имеют зимние физкультурно-досуговые мероприятия, в ходе которых дети получают заряд бодрости, положительные эмоции, укрепляют здоровье. Дети учатся определять меру своих сил и возможностей, самостоятельно преодолевать трудности, у них развиваются все крупные группы мышц — мышцы ног, рук, спины, брюшного пресса. Каждый ребенок становится более уверенным в себе, сильным, смелым, ловким и находчивым!

В этом номере представлены материалы, иллюстрирующие различные формы работы по физическому воспитанию и оздоровлению дошкольников в зимний период, направленные на формирование здорового образа жизни, совершенствование физической подготовленности, воспитание гибкости, ловкости, выносливости, улучшение координации движений и т.д. Надеемся, что читателям они будут интересны и полезны!

С наступающим Новым годом, друзья! До встречи в Новом 2013 году!

Статьи с анкетами авторов можно присылать на электронный адрес: dou@tc-sfera.ru. Требования к публикациям размещены на сайте издательства: www.tc-sfera.ru.

*С уважением, главный редактор журнала
«Инструктор по физкультуре» М.Ю. Пармонова*

Элементы пространственного моделирования в работе по физическому воспитанию

Климкович Л.Н.,

инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 15, г. Мценск

Обучение, включающее пространственное моделирование, не является чем-то абсолютно новым для практики дошкольного воспитания. В последние годы использование пространственных моделей стало одним из методов умственного воспитания дошкольников.

В педагогической литературе под моделированием понимается, с одной стороны, метод исследования объектов на их моделях — аналогах определенного фрагмента природной и социальной действительности, а с другой — построение и изучение моделей реально существующих предметов и явлений конструируемых объектов. Выделяют предметное и знаковое (информационное) моделирование. Предметное — моделирование, в ходе которого исследование ведется на модели, воспроизводящей определенные геометрические, физические, динамические либо функциональные характеристики объекта-оригинала. При знаковом моделировании моделями служат схемы, чертежи, рисунки, планы и т.д.

Если говорить об использовании моделирования в педагогической практике, оно имеет два аспекта: моделирование как содержание, которое обучаемые должны усвоить, и моделирование как учебное действие, средство, без которого невозможно полноценное обучение. Однако необходимость овладения методом моделирования диктуется не только значением его как метода научного познания, но и психолого-педагогическими соображениями. Кроме того, с помощью моделирования удастся свести изучение сложного к простому, незнакомого к знакомому, т.е. сделать любой сложный объект или процесс (например, порядок выполнения упражнений) доступным для всесторон-

него изучения и понимания. Так, примером может служить обучение детей умению ориентироваться в пространстве при помощи плана. Четырех-пятилетние дети легко понимают, что такое план комнаты, и могут использовать его, чтобы найти спрятанный предмет. А ведь план — это и есть наглядная модель: отдельные предметы обозначены на нем при помощи заместителей (геометрических фигур), а взаимное расположение этих заместителей на листе бумаги повторяет расположение предметов в реальном пространстве.

Во время проведенных в последние годы исследований было установлено, что построение и понимание моделей служит основой формирования общей умственной способности, так называемой способностью к наглядному моделированию.

Установлено, что в деятельности дошкольников обнаруживаются разные формы моделирования действительности, причем важное место среди них занимает пространственное моделирование, при котором модель строится путем определенного размещения предметных или графических заместителей в пространстве. Игровое замещение — начало большого пути, ведущего к использованию символов, знаков и, главное, к пониманию истинного значения слов, которые не только указы-

вают на предметы и явления, но и выделяют в них важные, существенные признаки. У ребенка, владеющего внешними формами замещения и наглядного моделирования, появляется возможность применять заместители и наглядные модели в уме. Представлять себе при их помощи то, о чем рассказывают взрослые, заранее «видеть» возможные результаты собственных действий. А это — результат развития их умственных способностей.

Практика показала, что все используемые на занятиях по физическому воспитанию методы моделирования можно представить как задания, которые могут быть предъявлены детям каждой возрастной группы без предварительного обучения. Они группируются, как задания:

- на замещение предметов;
- анализ построения предметов;
- выделение пространственных отношений;
- использование логических отношений;
- создание новых образов.

Первый тип заданий предполагает использование детьми различного рода заместителей, обозначающих разнообразие предметов. В некоторых из них заместители обладают сходством с обозначенными предметами по тем или иным признакам, в других имеют чисто условный характер (обруч — домик, веревочки — дорожки).

Задание формирует у детей как умение выполнять действия замещения, так и умение подбирать к заместителям соответствующие предметы.

Три последующих типа задания направлены на усвоение дошкольниками действий наглядного моделирования. В двух из них при помощи наглядных моделей (схем, чертежей, планов) обозначаются пространственные отношения между предметами или их частями. Основное значение при выполнении таких заданий имеет понимание детьми связи между моделями и представленными в них объектами (предметами и пространственными ситуациями), умение учитывать эту связь и использовать ее в собственных действиях.

Следующий тип заданий способствует освоению логических операций. Он требует группировки объектов или их расположения по определенному принципу на основе выделения и учета существенных признаков. Наглядные модели выражают здесь сам принцип решения задачи.

Наконец особую группу представляют собой задания, в которых обозначение предметов при помощи заместителей (знаков и символов) и использование наглядных моделей служат основой создания новых образов. Они также требуют замещения и наглядного моделирования, но при решении задач на воображение

— самостоятельного придумывания схем, художественных фигур, танцевальных движений.

Проанализировав предлагаемые Л.А. Венгером и О.М. Дьяченко игры и игровые упражнения, мы использовали их в работе с детьми разных возрастных групп.

Дети второй младшей группы умеют анализировать предметы, выделять цвет, форму, величину, особенности материала, из которого они сделаны. Для них основное значение имеет игровая форма заданий. Их увлекают включенные в задания элементы сюжета, возможность выполнять игровые действия с материалом. В играх и упражнениях у детей формируется умение использовать такие признаки для обозначения предметов, в которых они имеются. В игре *«Маленькие и большие ножки»* малыши учатся по сигналам, данным в графической, звуковой и световой форме, выполнять действия в разном темпе, создавать образы «маленьких», «больших» и «большущих» ножек. Используя картинку с нарисованными мелкими, средними и крупными следами, мы договорились с детьми, что они будут топать быстро или медленно, в зависимости от того, на какую картинку им укажут.

В игре *«Солнышко и дождик»* дошкольники учатся обозначать один предмет с помощью другого. Домиком может быть обруч, кубик, стульчик, угол зала,

отделенный натянутой веревкой. Во время игры дети развивают умения изображать отдельные действия в игровой ситуации (как гуляют в хорошую погоду, как ведут себя во время дождя). Воспитанники этого возраста (только к концу года) могут самостоятельно определить, что может быть их домиком, как его устроить.

А вот игра «*Через ручеек*» учит детей по-разному обозначать предметы в игровой ситуации, формировать умение изображать определенные действия. «Ручеек» (2 веревки) то течет спокойно (две параллельные линии шириной 40 см), и дети могут перепрыгнуть через него, закрепляя технику прыжка; то изменяет форму — становится узким (перепрыгнуть его не составляет труда); то вдруг образовалась мель и видны камушки (прорезиненные плашки), дошкольники вынуждены переходить ручей по ним; в другом месте он вдруг становится широким (трудно перепрыгнуть), и дети самостоятельно решают, как через него перебраться, не замочив ног. Например, построить мост, а для этого понадобится гимнастическая доска и т.д.

В младшем дошкольном возрасте воспитанники начинают выделять некоторые пространственные отношения между предметами. Этому способствуют и игры, направленные на формирование умения пользоваться элементарным планом

для анализа взаимного расположения предметов в ограниченном пространстве. Такая игра, как «*Путешествие на поезде*» помогает учить соотносить план спортивного зала с реальным спортзалом. У детей формируется умение двигаться в направлении, указанном стрелкой. Они с интересом воспринимают работу, предлагаемую в игре (рисование плана спортзала с главными ориентирами). Дети берут на себя роль вагончиков, которые движутся за паровозом (инструктором). Поезд едет туда, куда показывает стрелка. Путь прочерчивается на плане и отображается в реальном пространстве. Инструктор устно поясняет направление движения, дети проговаривают маршрут по ходу движения, опираясь на ориентиры. С каждым разом сюжет игры дополняется, встречаются звери, птицы, на остановках дети имитируют движения, подражая тому или иному персонажу. Меняется и направление движения: поезд едет то по мосту, то в туннеле, то по открытой местности мимо лужаек, через лес.

Воспитанникам средней группы предлагаются те же игры, что и младшим дошкольникам, но учитываются возросшие возможности детей и направленность на формирование новых умений.

Так, в средней группе воспитанники могут находить и выделять в предметах и явлениях некоторые дополнительные

свойства (вес, длительность звука и т.п.) и характеризовать их с помощью этих свойств. Дошкольники начинают анализировать предмет не только по отдельным признакам, но и по их совокупности выполнять разнообразные действия с заместителями предметов.

В игре «Мышеловка» дошкольникам показали, что при помощи действия можно обозначать предмет. Одни дети будут «мышками», другие — «мышеловкой». Те, кто изображает мышеловку, встают в круг, поднимают сцепленные руки вверх и поизносят определенные слова. По сигналу «Хлоп!» дети опускают руки и приседают. «Мышки» после сигнала должны постараться выбежать из мышеловки.

Дети начинают анализировать с помощью схем все более сложные предметы, состоящие из большого количества частей. В игре «Замри!» они учатся понимать схематическое изображение позы человека. Можно приготовить целую серию карточек с различными позами. Вначале детям предлагается рассмотреть карточки, назвать, что изображено, попробовать выполнить. По ходу игры после слов ведущего «Раз, два, три — замри!» игроки должны остановиться и принять позу, изображенную на карточке в руках у ведущего. К середине года дети без проблем копируют нарисованные позы «человечков», а к

концу года добавляются новые, более сложные и интересные, придуманные воспитанниками, их заносит на карточки педагог.

Пятилетние дети свободно определяют взаимное расположение предметов в пространстве с помощью плана. Так, в игре «Зайцы и волк» они учатся сопоставлять план с пространством спортивного зала. Инструктор объясняет сюжет и правила игры, при воспитанниках рисует план спортзала. Все вместе решают, как обозначить домики для зайчат, овраг (нору) для волка и где их расположить, и заносят на план. Каждый зайчик (ребенок) знает расположение своего домика на плане. В реальности он берет домик (обруч) и кладет на место, указанное на плане (около пианино, двери, окна и т.д.), при этом проговаривает, где будет «проживать». Волк (водящий игрок) сам выбирает удобное место для норы и самостоятельно его обозначает (расставляет дугу для подлезания и елочки для маскировки).

В этом возрасте дошкольники уже могут не только соотносить реальное пространство с планом, но и находить по нему отмеченные предметы (например, красными кружками).

Задача педагога — научить ребенка правильно пользоваться планом независимо от того, в какой части зала он находится. На первых порах взрослый помогает ему: поворачивает план

так, чтобы расположение наиболее удобных ориентиров (дверь, окна) на нем совпадало с расположением в действительности. Следующий шаг — определение на плане собственного места. После этого уже легко найти в зале отмеченный предмет. Но вскоре необходимость такого поэтапного использования плана отпадет. К концу года ребенку достаточно будет посмотреть на план, чтобы сразу отыскать нужное место, как в зале, так и в групповой комнате.

В старшем дошкольном возрасте задачи, которые ставятся перед детьми в играх и упражнениях, усложняются. Воспитанники не только могут использовать предложенные взрослым заместители предметов и ситуаций, но и сами их придумывать. Они научились применять все более сложные наглядные модели (планы, схемы, чертежи). Расширяется и пространство, в котором дети должны сориентироваться.

В игре «*Мы шоферы*» дошкольники учатся понимать символику и ее специфику (на примере дорожных знаков), видеть ее основные качества — образность, краткость, обобщенность, пробуют самостоятельно придумывать графические символы. Воспитатель проводит эту игру на макете в групповой комнате, затем игра переносится в зал (или на площадку), где размечаются дороги, тротуары, переходы, устанавливаются свето-

форы. Некоторые дети выступают в роли пешеходов, другие — в роли водителей.

В игре «*Секреты*» воспитанники учились ориентироваться по плану на спортивной площадке. Инструктор показывает ее план и изучает его вместе с детьми. Затем устанавливает соответствие изображений на плане реальным предметам на участке. Взрослый сообщает, что на участке спрятаны секреты, а на плане красными кружками обозначены места, где они находятся. Дети делятся на группы и ищут каждый свой секрет, сверяясь по плану. Если игра проводится в первый раз, воспитанникам необходимо помочь: показать план так, чтобы все изображенное на нем в точности соответствовало тому, что находится на участке.

Можно усложнить игру: использовать общий план площадки и смежного участка группы, в этом случае дошкольникам придется ориентироваться по более сложному плану.

Для детей подготовительной к школе группы рекомендуются те же типы игр, что и для их младших товарищей, например, предусматривающие самостоятельное создание воспитанниками разнообразных знаков и символов. Для формирования умения анализировать действия «маленьких человечков» полезно проводить игры «*Замри!*», «*Пляшущие человечки*», развивающие способность выполнять

эти действия в соответствии с контурным изображением на карточке.

В игре «Мяч в корзину» дети пользуются схемой последовательных действий — карточками с 3—6 табличками, расположенными в определенном порядке. На каждой табличке схематически изображается действие с мячом, которое должен выполнить ребенок (прокатить мяч под воротами, перебросить через сетку, подбросить вверх, забросить в баскетбольное кольцо и т.д.). Можно приготовить серии таких карточек с кеглями, обручами, набивными мячами.

В своей работе мы используем карточки-модели, обозначающие отдельные предметы, их свойства, действия «человечков», которые делятся:

- на цветовые предметно-образные;
- фазы основных видов движения;
- графическое изображение фрагмента ОРУ;
- 2—4 вида основных движений;
- персональные карточки для каждого члена команды (для игр-эстафет).

В заданиях на ориентировку в пространстве перед дошкольниками ставятся довольно сложные задачи, решать которые приходится в непростых ситуациях (в большом пространстве или в пространстве с большим количеством предметов и т.д.), в туристских прогулках.

Туристская прогулка — одна из форм физкультурно-оздоровительной работы, все более популярная в повседневной жизни. Поэтому вполне закономерно, что интерес к этой форме работы возникает в процессе физического воспитания детей.

Перспективное направление — использование графических моделей в решении задач для детей 5—7 лет. Первоначально мы знакомим воспитанников с моделированием определенных пространственных ситуаций (условные графические изображения природных и социальных объектов), затем на этой основе формируем умение пользоваться планом-картой в качестве средства ориентировки по местности.

Наша работа включает следующие *этапы*.

На *первом этапе* формирования способов графического моделирования дети учатся использовать готовую модель для решения пространственных задач, а также самостоятельно строить модели, знакомятся с условными изображениями природных и социальных объектов (карточки), с помощью которых воспитанники вместе с педагогом могут составить описательные рассказы и схему пути, пройденного на экскурсии. Дошкольникам предлагается изобразить на схеме небольшой отрезок пути: здания, которые они увидели, их формы, дороги, если они есть,

перекрестки, деревья и т.д., используя карточки с условными графическими изображениями. В этой работе не используется система внешних ориентиров.

На *втором этапе* дошкольники знакомятся с понятием «план-карта». Им предлагается сопоставить карточки с условными графическими изображениями, с планом-картой территории детского сада, где отображены природные и социальные объекты. Они учатся узнавать социальные и природные объекты и соответствия им на схеме (плане-карте).

Применяя план без системы внешних ориентиров, они овладевают умением читать его с помощью изображенных основных объектов — здание детского сада, спортивная и игровая площадки, хозяйственные постройки и т.д. Старшие дошкольники довольно легко воспринимают условность изображения.

На последнем — третьем этапе предлагаются задания, требующие не только опоры на усвоенные ранее умения, но и знания следующих правил: необходимо выбирать оптимальную точку отсчета размещения предметов на схеме, местоположения искомой детали, проигрывания в уме искомых вариантов. Этот момент давался детям не очень легко, самостоятельные попытки найти способ решения не всегда давал положительный результат. Они стремились как можно быстрее выполнить зада-

ние, и поэтому внимание в основном концентрировали на исполнительской части действия.

На каждом этапе выбираются свои штурман и помощник, которые самостоятельно могут провести товарищей по маршруту, используя фрагмент-карту своего этапа. Эти дети без помощи взрослых могут прочитать карту и пояснить остальным детали пути: от какой точки отсчета нужно начать путь, в каком направлении двигаться; по какой части тротуара следует идти, в каком темпе и какой последовательности перемещаться; для чего и как пользоваться красными флажками, как переходить дорогу. На конечном пункте этапа следующее звено со своими штурманом и помощником поведут всех дальше. По ходу движения помощники штурманов фиксируют изменения и заносят их на карту, самостоятельно дополняют ее, исправляют преднамеренные ошибки.

Усвоение графических изображений природных и социальных объектов, чтение плана-карты, ориентирование по этим картам на местности для старших дошкольников не представляют особых трудностей.

Все предлагаемые дошкольникам задания носят игровой характер. Такая форма предъявления задач и постоянное их варьирование облегчает длительный процесс обучения. Воспитанники приходят на занятия с удовольствием и стремятся

выполнять задания как можно лучше. Обучая детей способам наглядного моделирования, мы формируем зачатки логического мышления.

Литература

Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой. М., 2004.

Кудрявцев В.Г., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. М., 2000.

Токаева Т.Э. Путешествие в мир физической культуры и здоровья. Пермь, 2002.

Подольская Е.И. Необычные физкультурные занятия. Волгоград, 2010.

Использование гимнастической палки на занятиях физкультурой

Хмелева Т.В.,

воспитатель МДОУ д/с № 23, г. Сегежа, Республика Карелия

Формирование двигательной культуры дошкольника имеет свою специфику, выражающуюся: во-первых, в выработке у ребенка системы условно-рефлекторных связей, направленных на освоение движений; во-вторых, в передаче накопленного предшествующими поколениями универсального (общечеловеческого) и национального двигательного опыта (двигательной культуры).

Двигательная культура начинается формироваться с освоения естественных движений, развития двигательных способностей и воображения.

Использование спортивного предмета на занятиях по физкультуре дает возможность педагогу продемонстрировать вос-

питанникам многообразие способов его применения в различных видах двигательной деятельности (прыжках, лазаньи, равновесии, беге).

Занятия с пособием включают в себя упражнения, развивающие физические качества, двигательные умения и навыки, воображение, фантазию и положительно влияющие на все группы мышц. Проведение таких занятий обогащает двигательный опыт дошкольников, позволяет применять эти упражнения в самостоятельной двигательной деятельности.

В занятие с одним пособием целесообразно включать корректирующие упражнения, упражнения на развитие мелкой моторики рук, быстроты, ловко-

сти, реакции, гибкости. Важно позаботиться об их музыкальном сопровождении.

Хотелось бы подробнее остановиться на использовании гимнастической палки на занятиях по физкультуре.

Своеобразие упражнений с гимнастической палкой заключается в том, что фиксируются не только исходные и конечные положения рук, ног, туловища, но и путь движения палки. Это обеспечивает точность выполняемых движений с различной амплитудой, усиливает избирательное воздействие на отдельные группы мышц, позволяет точно дифференцировать мышечные усилия, т.е. развивать и совершенствовать координацию движений. Кроме того, специально подобранные и регулярно выполняемые упражнения с гимнастической палкой способствуют развитию гибкости, а фиксация отдельных положений тела от 1 до 5 с (статическое положение) — развитию силы.

Упражнения с палками:

- служат для усиления деятельности мышц рук и плечевого пояса, увеличения амплитуды (размаха) движения при наклонах, поворотах, перешагиваниях;
- помогают детям овладеть точными направлениями движений рук (вверх, за спину и др.);
- создают конкретные представления о движениях и положениях рук по отношению

к телу и полу (вперед — параллельно полу, к плечу — вдоль туловища и т.п.).

Броски различными способами на разное расстояние и ловля палки требуют хорошей координации движений, следовательно, не только содействуют совершенствованию этого качества, но и развивают внимание, сообразительность, быстроту мышления.

Парные и групповые упражнения очень эмоциональны и одновременно дают большую нагрузку на организм. Их основа — совместные действия партнеров (захваты, поддержки, оказание сопротивления и т.д.), формирующие умение согласовывать свои действия с действиями партнера, ритмом и характером его движений. Кроме того, во время выполнения таких упражнений воспитываются дисциплинированность, ответственность и чувство коллективизма.

Уникальность, своеобразие, эксклюзивность в упражнениях с палкой состоят в том, что, развивая силу рук, ног, пресса, мы одновременно совершенствуем или исправляем осанку, шлифуем координацию, ловкость, формируем пространственное чувство и равновесие, укрепляем стопу.

При обучении дошкольников физическим упражнениям с гимнастической палкой педагогам необходимо решить следующие задачи:

♦ образовательные:

- помогать приобретать знания, умения и навыки, необходимые для сознательной двигательной деятельности;
- овладевать способами деятельности и опытом их реализации;
- обогащать представления детей о необходимости движений;
- развивать физические качества (силу, гибкость, координацию, ловкость, равновесие);

♦ воспитательные:

- формировать интерес к двигательной активности, используя на занятиях упражнения с гимнастической палкой;
- развивать творческую деятельность ребенка, его познавательные способности, волевые качества, эмоциональную сферу;
- воспитывать стремление и умение самостоятельно проводить и организовать подвижные игры и упражнения со сверстниками;
- помогать овладевать способами построения собственных движений, развивать двигательное воображение;

♦ оздоровительные:

- обеспечивать психоэмоциональный комфорт ребенка;
- осуществлять профилактику плоскостопия, нарушения осанки;
- способствовать реализации потенциальных природных способностей ребенка (ловкости, быстроты, выносливости, силы);

- развивать эмоциональную, образную память.

Упражнения с гимнастической палкой делятся на *группы*:

- палка находится в горизонтальном положении;
- в вертикальном;
- в наклонном положении;
- хват палки осуществляется двумя руками за один конец;
- одной рукой за один конец;
- выполняются круговые движения палкой;
- вращательные;
- махи, перемахи;
- подбрасывание и ловля;
- прыжки;
- балансирование.

Классификация упражнений с гимнастической палкой по развитию физических качеств

Упражнения, направленные на растягивание и развитие гибкости.

Наиболее характерное движение при выполнении упражнений с палкой — потягивание. Например, чтобы бесшумно положить палку на пол и не сгибать ноги в коленях, ребенку нужно расставить их пошире, наклониться как можно ниже и потянуться руками к полу.

Упражнения с палками развивают гибкость, а хорошая гибкость помогает избежать многих травм не только во время занятий спортом, но и в быту. Если мышцы, удерживающие сустав, достаточно сильны, сустав подвижен, сухожилия, связ-

ки эластичны — травмы почти исключены. При хорошей гибкости тела движения грациозны, ловки и красивы. Гибкость проявляется в пассивной и активной форме. Пассивная гибкость определяется наибольшей амплитудой, достигаемой за счет собственного веса (наклон вперед), сопротивления или помощи партнера. Под активной гибкостью подразумевается максимально возможная подвижность в суставе, которую человек может проявить самостоятельно, без посторонней помощи, используя только свои резервы.

Лучше всего гибкость развивают упражнения с палкой, сочетающие активные и пассивные движения в суставах. Их очень много, педагог может выбрать те, которые воздействуют только на шейный, грудной или поясничный отделы позвоночника, или те, которые тренируют все крупные суставы тела. Растягивание плодотворно действует на весь организм, особенно на позвоночник, помогает избавиться от скованности в мышцах, улучшает кровоснабжение и снижает утомление, улучшает осанку и походку.

Методические рекомендации при выполнении упражнений с гимнастической палкой на растягивание:

- ♦ при растягиваниях не задерживать дыхание, следить, чтобы оно было глубоким и ровным;

- ♦ движения в противоположные стороны (наклоны вправо, влево, вперед и назад) должны чередоваться;

- ♦ после энергичных растягиваний в сторону должны следовать растягивания к центру;

- ♦ начинать упражнения на растягивание следует с облегченных их вариантов;

- ♦ выполняя наклоны, начинающим не нужно стараться во что бы то ни стало достать до пола, необходимо делать все последовательно. Со временем тазобедренный сустав приобретет достаточную гибкость и все получится;

- ♦ упражнения на растягивание необходимо чередовать с упражнениями на расслабление;

- ♦ выполняя наклоны, махи, перемахи амплитуда движения должна увеличиваться постепенно;

- ♦ занимаясь с малышами, не увлекайтесь упражнениями на растягивание — природа об этом уже позаботилась;

- ♦ проработку суставов желательно начинать снизу вверх: голеностопных, коленных, тазобедренных, суставов шеи, плечевых, локтевых и лучезапястных;

- ♦ перед выполнением упражнений на растягивание и гибкость необходимо хорошо разогреть организм;

- ♦ упражнения на гибкость следует сочетать с упражнениями на развитие силы, координации и т.д.;

- ♦ не разрешать детям копировать более гибкого товарища;

- ♦ не стараться развивать чрезмерную гибкость.

Упражнения, развивающие силу.

Упражнения с гимнастической палкой тяготееют больше к гигиенической гимнастике, а их характер направлен на развитие, упреждение, профилактику, создание «базы» для занятий в других видах гимнастики и спорта, приведение организма в гармоничное состояние. Поэтому развитие силы имеет вспомогательное значение, хотя без нее нет красивой осанки и походки, координации, ловкости, равновесия.

Упражнения на силу проводятся в основном в парах, а занятия в парах (группах) всегда эмоциональны и одновременно дают большую нагрузку на организм. Партнеры меняются ролями — превосходная возможность сочетать развитие гибкости, силы и расслабление.

Методические рекомендации для получения максимального эффекта от выполнения упражнений, направленных на развитие силы:

- ♦ следить за правильным исходным положением;
- ♦ дыханием (дышать равномерно, не задерживать вдох и делать акцент на выдохе);
- ♦ выполнять движения точно с заданной амплитудой;
- ♦ гармонично развивать все группы мышц;
- ♦ чередовать упражнения на силу с упражнениями на растягивание;

- ♦ перед выполнением упражнений на силу провести разминку, разогреть организм, разработать суставы, подготовить все системы организма к напряженной работе;

- ♦ обязательно чередовать силовые упражнения с упражнениями на расслабление, трудные с менее трудными, не допускать перегрузок.

Упражнения на координацию и равновесие.

Сохранение и поддержание равновесия — постоянные и необходимые компоненты любого движения, задержка или недостаточное его развитие отрицательно влияют на точность, ритм, темп движения.

Все упражнения на развитие равновесия требуют сосредоточенности, внимания, волевых усилий, поэтому их следует проводить в среднем или медленном темпе под наблюдением инструктора, который при необходимости окажет помощь, подстрахует.

Развитие устойчивого равновесия зависит от вестибулярных и других рефлексов, массы тела, площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. Девочки всегда в этом компоненте имеют некоторое (правда, временное) преимущество перед мальчиками.

Воспитателю (инструктору) необходимо планировать занятия так, чтобы двигательный

опыт обогащался постоянно, и помнить, что дети воспроизводят сначала пространственные параметры, затем временные и пространственно-временные и в последнюю очередь — мышечные усилия. Это значит, что воспитателю не следует злоупотреблять во время занятий упражнениями на растяжку, гибкость, силу, а больше заниматься основой основ — координацией. Для ее развития подойдут самые разнообразные упражнения, если их выполнение связано с преодолением координационных трудностей (новые упражнения, знакомые, но в новых измененных условиях) либо с требованием точности, быстроты, рациональности, находчивости в осуществлении двигательных действий.

Дети 6—7 лет уже могут управлять своими движениями, обладают хорошей подвижностью, склонны к разнообразию действий, им надо предоставить возможность последовательно развивать координационные способности.

Длительное и однообразное выполнение упражнений утомляет, рассеивает внимание, притупляет интерес и снижает положительные эмоции — главный двигатель на пути к совершенствованию. Упражнения на координацию следует проводить в любой части занятия для переключения внимания, снятия напряжения, создания настроения и пробуждения

интереса, расслабления. Многие из них вызывают улыбку у воспитанников, доброжелательное подтрунивание над пока еще неуклюжим партнером, где улыбка — там интерес, а где интерес — там успех.

Ведущие признаки координационных способностей:

- правильность (адекватность и точность);
- быстрота (своевременная скорость);
- рациональность (целесообразность и экономичность);
- находчивость (стабильность и инициативность).

Эти признаки могут выступать как в отдельности, так и в сочетании друг с другом. Каждый из них имеет свои специфические особенности в зависимости от сложности двигательных действий, в процессе которых проявляются координационные способности. Целенаправленное их развитие у маленьких детей приводит к тому, что они значительно быстрее и рациональнее овладевают различными двигательными действиями, на более высоком качественном уровне усваивают новые учебные темы, дальше продвигаются к высотам спортивного мастерства и на более длительные сроки удерживаются в спорте. У таких дошкольников постоянно улучшаются сенсорные, сенсомоторные, интеллектуальные компоненты психофизиологических функций (анализаторов

движений), повышается умение рационально расходовать свои энергетические силы, пополнять и расширять двигательный опыт.

Упражнения, направленные на развитие ловкости.

Ловкость — способность человека оперативно, быстро, целесообразно, рационально осваивать двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменившихся условиях. В сложных ситуациях требуется проявление находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации, переключению внимания. Ловкость — сложное двигательное качество, поэтому педагогу необходимо выбирать упражнения, развивающее это двигательное качество, в состав которого входит еще одно сложно-координационное качество — равновесие.

Упражнения на формирование осанки.

Хорошо известно, что самочувствие отражается на настроении человека и, как следствие, на его осанке. «Согнулся от горя» — говорят о человеке, недавно пережившем несчастье. Но есть и обратная связь — от осанки к настроению. Подтянутый, стройный вид порождает и бодрое настроение, а в спорте — успехи.

Во время занятий педагог обязан следить за осанкой воспитанников, корректировать ее

(плечи должны быть развернуты, живот втянут). Закрепленные навыки дети должны стараться контролировать и в повседневной жизни, уделяя особое внимание положению головы. Это очень важно, так как сильное опускание головы способствует ослаблению мышц плечевого пояса, в результате плечи выдвигаются вперед, грудь западает, позвоночник сгибается, а это ведет к сколиозу, который упражнениями не исправишь, а лечебная физкультура лишь облегчит приобретенный недуг.

Уже в начальной школе ребенку придется сидеть за партой по 4—5 ч. Если в дошкольном детстве недостаточно укреплены мышцы туловища, удерживающие позвоночник в правильном положении, они быстро утомляются, ребенок принимает наиболее удобную, комфортную, облегченную для себя позу, но неправильную.

Правильная осанка — один из показателей здоровья. Это прежде всего нормальное развитие скелета, гармонично развитая мышечная система, умение правильно держаться в покое и движении. Подбор упражнений, способствующих формированию осанки, требует от воспитателей большого внимания, знаний о расположении крупных мышечных групп. Цель каждого упражнения должна быть ясна, иначе результат может быть отрицательным.

Установлено, что в большинстве случаев неправильная осанка — результат слабости мышц туловища, неумение удерживать его в правильном положении. Общее укрепление мышц, и в первую очередь туловища, костно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, влияет на формирование осанки.

Нарушение осанки, не замеченное на начальной стадии развития, приводит к значительным отклонениям от нормы. Некоторые упражнения с палкой можно использовать для исправления сутулости, асимметрии плечевых линий и лопаток, крыловидных лопаток.

Методика обучения упражнениям с гимнастической палкой в разных возрастных группах

Упражнения с палками — самые сложные для детей дошкольного возраста. Это связано с тем, что при их выполнении необходимо принимать совершенно определенные и точные положения рук и ног, поддерживать равновесие, сохранять правильное, указанное воспитателем, положение и направление палки. Такие упражнения требуют от детей мышечных усилий.

Учитывая все это, приступать к освоению упражнений с гимнастическими палками следует только после того, как дети хорошо освоят основные положения и движения руками. Поэтому

возрастные рамки педагоги указываются различные.

Дети 3—4 лет плохо справляются с самостоятельной раздачей и сбором палок, они не умеют быстро и правильно строиться так, чтобы не мешать друг другу при выполнении упражнений. Воспитателю приходится тратить много времени на решение этих организационных моментов. Поэтому Н.Н. Кожухова, Т.И. Осокина, Л.А. Рыжкова, Е.А. Тимофеева и другие считают, что упражнения с палками подходят для воспитанников, начиная со старшей группы. Дети этого возраста во время ходьбы в колонне по одному мимо подставок с палками могут самостоятельно достать их и, не задерживаясь, пройти к месту выполнения упражнений.

Так, Л.Н. Волошина предлагает использовать гимнастическую палку во время занятий с воспитанниками средней группы со второй половины года.

Как мы могли убедиться, единого мнения по этому вопросу у педагогов нет, но все они сходятся в одном: начинать обучение детей следует с ознакомления с простейшими положениями и движениями палки (вперед, вверх, за голову, за плечи, на грудь, за спину и др.). Только после этого переходить к разучиванию несложных сочетаний движений с палками и движений туловища (присесть, палку поднять, наклониться, палку выставить вперед).

Основные способы хвата гимнастической палки

Палку можно держать одной или двумя руками, за один или оба конца, за середину или одной рукой за конец, а другой за середину, двумя способами:

- кисти рук располагаются сверху палки (хват сверху);
- кисти рук снизу палки (хват снизу).

Для успешного выполнения упражнений с палкой дети должны уяснить основные хваты.

- ♦ Хват сверху — палку держат двумя руками на ширине плеч, кисти (большие пальцы) внутрь.

- ♦ Хват снизу — палку держат двумя руками на ширине плеч, кисти (большие пальцы) наружу.

- ♦ Разный хват — палку держат двумя руками; кисть одной руки в хвате сверху, другой — в хвате снизу.

- ♦ Узкий хват — палку держат двумя руками (кисти рук рядом) за середину.

- ♦ Обычный хват — палку держат обеими прямыми руками на ширине плеч.

- ♦ Широкий хват — палку держат обеими прямыми руками, разведенными шире плеч.

Основные положения гимнастической палки

Палка внизу — в прямых руках обычным хватом.

Палка вверху — в прямых руках над головой.

Палка впереди — в прямых руках на уровне груди.

Палка на груди — в согнутых в локтях руках.

Палка за головой — держат палку за концы, согнутыми в локтях руками, середина палки — сзади на плечах.

Палка сзади внизу — в прямых руках, слегка прижимая к бедрам.

Палка за спиной — держится на сгибах локтевых суставов, середина палки касается поясницы.

Палка к плечу — держат палку вертикально у плеча большим и указательным пальцами, остальные пальцы страхуют ее снизу (основное положение палки при передвижениях).

Палка вертикально впереди — держат палку вертикально прямыми руками (правая рука сверху).

По рекомендациям Т.И. Осокиной и Е.А. Тимофеевой в работе с дошкольниками предпочтительнее использовать горизонтальное положение палки. Вертикальное положение встречается во время передвижения детей по залу или площадке (переносят палку у плеча).

Современные авторы (Л.Н. Волошина, Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов) предлагают выполнять упражнения с гимнастической палкой в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях, по кругу (круговые движения), по дуге на месте и в движении.

Во время занятий с палками необходимо помнить о мерах безопасности.

При ходьбе палку следует держать одной рукой за один конец, другой конец палки прижимать к плечу, чтобы нечаянно не ударить рядом идущих детей.

После перестроения палку берут двумя руками за концы, несут в опущенных руках или ставят вертикально на пол.

Можно разрешать детям брать палки и ставить их на место и после перестроения в звенья, не только во время ходьбы. Старшие дошкольники должны уметь выйти из звена, не мешая другим, подойти к стойке, взять палку и вернуться на свое место в звене.

При выполнении наклонов, поворотов и приседаний с палкой в руках важно следить за правильным положением ног ребенка. Это важно потому, что дети основное внимание уделяют движениям предмета и забывают принимать правильные исходные положение, что ведет к искажению упражнения.

В старшей и подготовительной к школе группах, кроме индивидуальных, можно проводить упражнения с палкой в парах (приседания, перетягивания, повороты), а также групповые с шестом (2—2,5 м).

Ошибки при выполнении упражнений с палкой в различных возрастных группах

В начале обучения физическим упражнениям с гимнастической палкой (средний, начало

старшего дошкольного возраста) детьми допускаются следующие ошибки:

- хват палки близко к центру (посередине палки);
- несоблюдение дистанции друг от друга.

У старших дошкольников:

- не всегда получается хват снизу (они берут палку хватом сверху);
- при узком хвате кладут руки не на середину палки (смещают их к какому-либо концу);
- при широком хвате оставляют «хвостики».

При держании палки разным хватом некоторые воспитанники не могут скоординировать разноплановые действия рук. Так, при выполнении основных положений гимнастической палки «палка впереди» держат ее не прямыми руками или не на уровне груди, а опускают; при положении «палка к плечу» заносят ее назад, что небезопасно для следом идущего товарища.

Методы обучения упражнениям с палкой

При обучении детей физическим упражнениям с гимнастической палкой используются различные методы:

- ♦ наглядные;
- ♦ словесные;
- ♦ практические.

Цели наглядного метода:

- создавать зрительные, слуховые, мышечные представления о движении;

— обеспечивать яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребенка.

Приемы метода:

- ♦ наглядно-зрительные:
- показ физических упражнений;
- использование наглядных пособий (картинки, рисунки, схемы, фотографии);
- имитация (подражание);
- зрительные ориентиры (предметы, разметка поля);
- ♦ наглядно-слуховые:
- музыкальное сопровождение;
- рифмовки с показом;
- просмотр фильмов;
- ♦ тактильно-мышечные: непосредственная помощь воспитателя (инструктора).

Цели словесного метода:

- обращаться к сознанию детей;
- помогать осмысленно ставить двигательную задачу;
- раскрывать содержание и структуру движения.

Приемы метода:

- ♦ объяснения;
- ♦ пояснения;
- ♦ указания;
- ♦ подача команд, распоряжений, сигналов;
- ♦ вопросы к детям;
- ♦ образный сюжетный рассказ;
- ♦ беседа;
- ♦ словесная инструкция.

Цели практического метода:

- закреплять на практике знания, умения и навыки основных движений;

— способствовать созданию мысленных представлений о движении.

Приемы метода:

- ♦ повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- ♦ проведение упражнений в игровой форме;
- ♦ в соревновательной форме.

Во время обучения можно использовать как *индивидуальный, групповой*, так и *фронтальный* способы организации детей.

Следует соблюдать *поэтапность* обучения детей физическим упражнениям с гимнастической палкой:

- первоначальное разучивание;
- углубленное;
- закрепление навыков;
- совершенствование техники.

Если в комплекс включаются новые, незнакомые детям упражнения с предметом (палкой), именно на занятии в присутствии всей группы педагог должен пояснить и показать, как брать предмет, переносить, держать в разных исходных положениях, правильно выполнять с ним упражнения.

Правила или методические рекомендации (указания)

При выполнении упражнений с гимнастической палкой необходимо:

- держать дистанцию друг от друга;
- продумывать способы хвата.

После упражнений с гимнастической палкой необходимо:

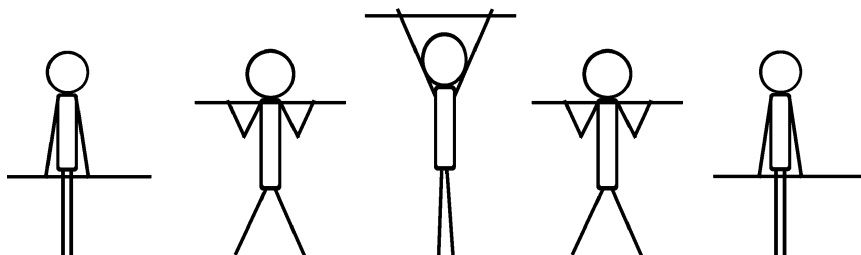


Рис. 1

— выполнить упражнения на расслабление мышц рук.

Оборудование

Обычно на занятиях с дошкольниками используются палки длиной 50—90 см, диаметром 2,5—3 см, пластмассовые или деревянные, круглые или овальные.

Палки с овальным сечением удобны в работе: они не катятся, когда их кладут на пол для упражнений.

Палки должны быть гладкие, ровные, покрытые лаком или разноцветной краской.

Для наглядной демонстрации упражнения можно использовать, например, такую карточку (рис. 1).

И.п. — стоя, ноги вместе, палка внизу. 1 — прыжок, ноги расставить врозь, палку поднять на грудь, 2 — прыжок, ноги вместе, палку поднять вверх, 3 — прыжок, ноги врозь, палку на грудь, 4 — прыжок, ноги вместе, палку опустить.

Конспекты физкультурных занятий с гимнастической палкой

Первое занятие. «Палочка-выручалочка»

Сюжетно-тематическое занятие по сказке В. Сутеева «Палочка-выручалочка».

Участники: дети подготовительной к школе группы.

Форма работы: в парах.

Дети делятся на ежей и зайцев.

Сюжет (слова)	Выполнение (действия)
1	2
Шли Ежик и Заяц по дороге, а поперек дороги палка лежит	Ходьба в парах (двойками), палки разложены поперек движения по всему залу. Дети босиком наступают на палки серединой стопы

Окончание табл.

1	2
— Какая непростая палка! — сказал Еж. — Это палочка-выручалочка! Возьмем ее с собой! И взял. А Заяц сказал: — Это же простая палка! И не взял ее	Дети-«ежики» берут палку на плечо. Дети-«зайцы» проходят с высоким подниманием коленей
Дошли они до ручья. Заяц одним прыжком перепрыгнул ручей с высокого берега на низкий. А ежику палочка-выручалочка-через-всескакалочка помогла перебраться через ручей	«Зайцы» прыгают или в длину с места (например, через канат), или в глубину (спрыгивают со скамейки). «Ежики» прыгают в длину с разбега, опираясь на палку
По болоту пошли. Ежик дорогу палочкой проверяет, а заяц с кочки на кочку перепрыгивает	«Ежики» идут по «кочкам» широкими шагами, ставя палку впереди себя и опираясь на нее. «Зайцы» передвигаются прыжками
Сорвался заяц с кочки и провалился в болото. — Хватайся за палку! — кричит Ежик. Заяц схватился и выбрался из болота. Поблагодарил он Ежа за палочку-избеды-вытягалочку	«Зайцы» ложатся на спину. «Ежики» подают им палку одним концом и «тащат» из болота (<i>другой вариант:</i> «ежики» держат палки обычным хватом, а «зайцы» — узким)
Вдруг они видят, птенчик выпал из гнезда. — Надо посадить его обратно, — предложил Ежик. — Молодец, Ежик! Хорошо придумал! — поддержал его Заяц. — Что ты! Это все палочка-выручалочка-наверх-поднималочка!	Дети (в парах) берут палку хватом сверху за оба конца горизонтально. «Поднимают» на палке «птенчика»: потянулись — обратно вернулись
Устал Заяц, не может идти в гору. — Держись за мою палочку, — предложил Ежик. И на этот раз палочка-выручалочка оказалась помогалочкой!	Стоя лицом друг к другу, одну ногу поставить вперед, держаться за середину палки, по сигналу стараться перетянуть палку ближе к себе
Вот они дошли домой и сели. Ежик решил подарить палочку Зайцу	Сесть лицом друг к другу. Опереться руками сзади, ноги свободно вытянуть, палку положить между собой. По сигналу пальцами ног постараться захватить палку и приблизить ее к себе
Важна не палка, а умная голова да доброе сердце!	Игра «Бегай, прыгай и играй — палку быстро занимай!»

Второе занятие. «Клуб юного туриста»

Задачи:

- расширять функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и закалять организм;
- закреплять умение действовать с одним пособием в разных двигательных заданиях, проявляя самостоятельность;
- в метании на дальность (предмет от плеча), развивать скоростно-силовые способности рук;
- упражнять в ходьбе по ограниченной площади с предметом, сохраняя равновесие;
- учить взбираться в гору с помощью гимнастической палки, согласовывая движения рук и ног;
- воспитывать выносливость, интерес к тренировочным занятиям, желание достигать положительных результатов.

Оборудование: гимнастические палки (по количеству детей).

Время проведения: зима.

Место проведения: участок детского сада с расчищенной площадкой и сугробами.

* * *

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

♦ Построение на физкультурной площадке в шеренгу.

♦ Равнение.

Инструктор. Сегодня в «Клубе юного туриста» проводится тренировочное занятие. Вы готовы к тренировке?

Дети отвечают.

А готовы ли вы стать настоящими туристами?

Дети отвечают.

Ждет тропа посвящения,
Ты не бойся, ступай,
Про друзей не забывай,
Если трудно кому,
То давай помогай.

Дети шагают в заданном темпе под речитатив, сохраняя шеренгу.

В нашем тренировочном путешествии нам поможет палочка-слега.

♦ Повороты на месте.

♦ Обычная ходьба в шеренге (по очищенной от снега дорожке).

Кто шагает с рюкзаком?

Д е т и

Мы туристы!

И н с т р у к т о р

Кто со скукой незнаком?

Д е т и

Мы туристы!

Наш девиз: «Всегда вперед!».
Наши лучшие предлоги —
Через, сквозь и поперек.
Вот палка-слега перед нами,
У правой ноги поставь,

посмотри,
Поможет она нам в пути.

♦ Ходьба в колонне по одному, палка за головой, на плече.

Методические указания: хват палки снизу, смотреть вперед, следить за осанкой.

По тропинке шагать легко,
Палку — на плечо!

♦ Ходьба в колонне по одному палка на плече.

Методические указания: согласовывать движения ног и руки с палкой. По сигналу перекладывать палку с одного плеча на другое.

Шагаем по сугробам,
Сугробам крутолобым.
Поднимай выше ноги,
Проложи другим дороги.

♦ Ходьба с высоким подниманием коленей по заснеженной площадке (сугробам) сначала с палкой в руках, затем с опорой на нее.

Идем и спотыкаемся —
Дорогу не найти.
Стараемся, стараемся,
Не сбиться бы с пути.

♦ Усложнение: ходьба след в след (мелкие шаги, нормальные и широкие).

А здесь кругом метели
Сугробы намели.
Упорные и смелые,
Дорогу мы нашли.

Методические указания: на каждые четыре строчки менять положение палки-слеги (перекладывать из одной руки в другую). Туловище наклонить слегка вперед, голову не опускать. Сохранять равновесие.

На расчищенной площадке выполнить упражнение:

И.п. — о.с., палка впереди в опущенных руках хватом сверху,

на ширине плеч. Перешагнуть левой ногой через палку-слегу, не задев ее, выдохнуть, выпрямиться — вдохнуть, затем перешагнуть правой ногой. То же проделать, начиная с другой ноги.

Методические указания: после выполнения упражнения расставить палки-слоги в снег на одинаковом друг от друга расстоянии.

♦ Бег:

— «змейкой» между «деревьями»;

— в сочетании с подлезанием под ветки (паутину);

— прыжками через приподнятую палку-слегу;

— с передаванием палки-слоги от направляющего к замыкающему с правой стороны и обратно с левой.

Методические указания: свободно располагаться по площадке, сохранять дистанцию.

♦ Упражнение на восстановление дыхания.

А теперь мы отдыхаем,
Дышим ровно и легко.
Ветер свежий обдувает,
Нас в дорогу призывает.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

♦ Ходьба по снежному валу с палкой-слогей на плечах.

Методические указания: точный способ выполнения, сохранять равновесие.

♦ Игра «Кто дальше бросит копье?».

Метание с места вдаль через снежный вал (от плеча).

Методические указания: фронтальный способ выполнения, соблюдать технику безопасности.

♦ Игра «Тем, кто дружен, не страшны тревоги, нам любые дороги дороги».

Подъем на невысокую снежную возвышенность с помощью палки-слеги.

Методические указания: палку-слегу воткнуть в снег, следить за согласованностью движения рук и ног.

♦ Игра-эстафета «Рюкзаки на палку-слегу».

Дети делятся на две команды. Перед каждой за финишной чертой ставится палка-слега. Участники по очереди (по сигналу) с рюкзаками за спиной должны преодолеть дистанцию (например, пробежать по узкому коридору из палок, перепрыгнуть через приподнятую палку, пробежать «змейкой» между палками), в конце которой повесить свой рюкзак на слегу, вернуться к команде и передать эстафету.

Побеждает команда, игроки которой быстрее повесят свои рюкзаки на слегу.

♦ Малоподвижная игра «Какая команда быстрее сложит фигуру из палок на снегу?».

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

♦ Задание «След в след».

Инструктор или обученный заранее ребенок прыгает на двух ногах с продвижением вперед так, чтобы четко обозначались следы. Остальные дети прыгают

за ним, стараясь попасть след в след. Их задача — прыжками преодолеть запорошенную снегом поляну.

♦ Построение в шеренгу.

♦ Подведение итогов.

Инструктор

Да, было путешествие

далеким.

И может, вы устали?

Дети

Ерунда!

Да, было путешествие нелегким,
Но в путь мы готовы всегда.

Инструктор

Группа, равняйся! Смирно!

К вручению удостоверения —
готовься!

В заключение занятия воспитатель вручает дошкольникам удостоверение «Юный турист».

Общие методические рекомендации педагогам перед проведением занятия:

- обратить внимание на одежду и обувь, в которой воспитанники будут заниматься на улице (это важно для закаливания организма);
- перед занятием проверить готовность спортивной площадки;
- провести предварительную работу с детьми (построить снежные валы, подобрать снежные комья разных размеров);
- занятия на свежем воздухе необходимо проводить в конце прогулки;

- следить за дистанцией между воспитанниками во время проведения занятия с гимнастической палкой;
- при подъеме на гору неуверенным детям необходимо помогать.

Подобные занятия можно проводить по разным темам, например: «По партизанской тропе», «Кладоискатели» и др. В этом случае занятие будет интегрированным.

Третье занятие

Занятие может проводиться в подготовительной к школе группе с утяжеленными гимнастическими палками (полые палки наполняются песком).

Можно предложить детям выполнить различные задания (по выбору инструктора). Для этого целесообразно разделить воспитанников на 2—3 подгруппы и каждой поручить определенное задание. При проведении такого занятия уместно использовать карточки с заданиями (одна из

нетрадиционных форм организации физического воспитания, рекомендуемая программой «Радуга», — занятие «Уголки»).

Литература

Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учеб.-метод. пособие. М., 2005.

Глейberman А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка. М., 2006.

Кожухова Н.Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Под ред. С.А. Козловой. М., 2002.

Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры: Метод. пособие. М., 2005.

Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М., 2001.

Шебеко В.Н. Вариативные физкультурные занятия в детском саду: старший дошкольный возраст. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М., 2003.

Предлагаем вашему вниманию книгу



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ 6—7 ЛЕТ

Автор — *Картушина М.Ю.*

Представлена система оздоровительных интегрированных занятий для детей подготовительной к школе группы, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата и зрения у детей, повышение резистентности организма. В книге представлены приемы и методы оздоровления детей: различные виды массажа и самомассажа, комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики, физкультминутки, пальчиковый игротренинг и т.д.

Учет уровня физического развития детей в физкультурно-оздоровительном процессе

Зюзгина Л.А.,
старший воспитатель;

Буркова О.В.,
воспитатель старшей группы ГБОУ № 1550, Москва

В семье растет ребенок... Родители хотят видеть его здоровым, умным, сильным. Основы этих качеств закладываются в детстве. В каких бы условиях ни воспитывался малыш, для физического развития ему необходимо многое: просторное помещение, пособия и инвентарь, побуждающие его к действию, подвижные игры, музыкальные занятия и, конечно же, занятия физкультурой. Поэтому педагоги и инструкторы по физкультуре детского сада уделяют большое внимание развитию силы, ловкости, выносливости воспитанников, тем самым решая главную задачу взрослых — сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения.

Основные средства физического воспитания маленьких детей:

- сбалансированное питание;
- широкое использование естественных факторов природы;

- хороший гигиенический уход;
- правильное проведение режимных моментов (кормления, сна, туалета);
- создание благоприятных условий для разнообразной деятельности ребенка и прежде всего двигательной.

Грамотное физическое воспитание детей — на сегодняшний день одна из самых важных задач. Профессионально подобранные физические упражнения, учитывающие возрастные и индивидуальные особенности каждого воспитанника, приводят к быстрому их физическому совершенствованию, развивают умственные способности (ведь работа мозга неотделима от физической работы, это доказано многими учеными), восприятие, мышление, внимание, пространственные и временные представления. Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил

организма, повышают иммунитет, улучшают питание тканей, формируют скелет, правильную осанку. С раннего возраста у ребенка вырабатываются культурно-гигиенические навыки.

Традиционно основной формой обучения ребенка в детском саду считали *физкультурные занятия*, проводимые 3 раза в неделю (2 раза в помещении и 1 раз на свежем воздухе). В холодное время года и неблагоприятную погоду два из них организовываются в помещении, одно — на воздухе, во время первой прогулки. В теплое время все три занятия проводятся на улице. Помимо физкультурных занятий 2 раза в неделю в спортивном зале, во время прогулки дети занимаются подвижными играми и физическими упражнениями. Основное внимание на занятиях, проводимых на воздухе, уделяется ходьбе, бегу, разнообразным видам прыжков, езде на велосипеде. Помимо этого, мы играем в бадминтон и баскетбол.

В зимние занятия на воздухе входят:

- ♦ ходьба и бег по снежному валу со спрыгиванием;
- ♦ метание снежков в горизонтальную, вертикальную, движущуюся цель и на расстояние;
- ♦ скольжение на ногах по ледяной дорожке с разнообразными упражнениями (приседанием, ловлей предметов, поворотами и др.).

Физкультурные занятия в помещении включают:

- ♦ упражнения на развитие равновесия;
- ♦ лазанья;
- ♦ метания в цель;
- ♦ упражнения статического характера, способствующие развитию выносливости и силы.

В конце физкультурных занятий осваиваются упражнения на расслабление, предупреждающие утомление, успокаивающие функциональные системы организма. Известно, что лучше всего организм восстанавливается, когда заторможенные центры энергично включаются в деятельность, а активно действующие переходят в пассивное состояние. Лучшее положение тела для этого процесса — горизонтальное, когда все функции снижены, расслаблены конечности и позвоночник, и ребенок не затрачивает энергии для сохранения вертикального положения. Медленный темп упражнений на расслабление, выполняемых без напряжения и с большой амплитудой, музыкальное сопровождение, спокойная обстановка способствуют восстановлению организма в более короткий срок. Выполнение этих же упражнений с закрытыми глазами усиливает положительный эффект.

При выборе формы и типа занятий необходимо учитывать различные способы организации детей:

- индивидуальный;
- поточный;
- сменный;
- фронтальный;
- групповой.

Наиболее целесообразно комплексное использование различных способов.

Важную роль играет *утренняя гимнастика*, ее продолжительность должна составлять 8—10 мин и состоять:

- из ходьбы;
- бега;
- прыжков;
- 6—8 общеразвивающих упражнений без предметов или с предметами (повторяемых 6—12 раз, в зависимости от физической нагрузки, получаемой организмом).

Проводить утреннюю гимнастику можно под музыку, включать в нее игровые моменты, несложные подвижные игры, танцевальные шаги, разнообразные висы.

Организм ребенка после сна должен пробудиться и подготовиться к активной деятельности. Поэтому после подъема детей целесообразно провести *комплекс упражнений после сна*: выполнить различные построения и физические упражнения, формирующие красивую осанку, предотвращающие развитие плоскостопия, а также подвижные игры с элементами танцевальных шагов и движений. Лучше, если все это дети будут делать под музыку.

При выполнении упражнений после сна не рекомендуется использовать комплексы утренней гимнастики и общеразвивающие упражнения. После воздушных ванн в движении можно перейти и к водным процедурам.

Физкультминутки проводятся в паузах на занятиях по развитию речи, рисованию, формированию элементарных математических представлений с целью: поддерживать умственную работоспособность детей на достаточно высоком уровне. Их продолжительность — 2—3 мин, проводятся они в тот момент, когда у воспитанников снижается внимание и наступает утомление. Дети могут выполнять физические упражнения, стоя у столов или выходя на свободное место (потягивания, наклоны, движения рук вверх и вниз, приседания, прыжки, ходьба).

Физкультминутка может сопровождаться текстом, связанным или не связанным с содержанием занятия. При произнесении текста воспитатель должен следить, чтобы дети правильно дышали: выдыхали при произнесении слов строки, а до начала следующей — делали глубокий и спокойный вдох. Только так после физкультминутки дыхание у ребенка останется спокойным и ритмичным. Если два занятия подряд име-

ют малоподвижный характер, например, развитие речи и рисование, перерыв между ними полезно заполнить движениями, которые проводятся организовано или самостоятельно. Это могут быть игры средней подвижности.

Физкультурный досуг включает в свое содержание уже знакомые детям подвижные игры, эстафеты, разнообразные движения. Он может иметь тематическую направленность и разновозрастной состав участников. В этом случае одна группа соревнуется на площадке старшей группы под присмотром ее воспитателя, а вторая — на площадке младшей группы с воспитателем младшей. Дети выполняют дифференцированные задания с учетом возрастных и индивидуальных возможностей. Физкультурные праздники с участием несколько групп одного или разного возраста посвящаются временам года или могут носить тематический характер.

Практика работы с детьми показала, что детей можно разделить по уровню проявления двигательных возможностей.

Дети с высоким уровнем физической подготовленности характеризуются быстротой и уверенностью действий, при неудаче не отступают от цели, прилагают все усилия для достижения результата, умеют

своевременно принимать решения, находить целесообразный способ действия, сдерживать свои чувства и желания, когда этого требуют задания. Они высоко активны и самостоятельны при выполнении упражнений, умеют слушать воспитателя, выполнять указания и поручения. Перед такими детьми важно лишь поставить задачу и обсудить план ее выполнения, организационные вопросы они решают самостоятельно.

Детям со средним уровнем физической подготовленности свойствен разнохарактерный тип поведения. Одни на занятиях возбуждены, беспокойны, но все делают с полной самоотдачей, стремясь утвердить себя. Другие отличаются уравновешенностью, но даже при постоянном побуждении воспитателя выполняют упражнения недоброкачественно, уклоняются от заданий, требующих длительного волевого напряжения.

Некоторых воспитанников характеризует безразличное отношение ко всему, на занятиях они никому не мешают, но и им ни до кого и ни до чего нет дела. Есть и такие дети, которые проявляют педантичную исполнительность в выполнении рекомендаций воспитателя, но при неудачах или ошибках снижают активность и не обращают внимания на качество выполнения задания.

Дети с низким уровнем физической подготовленности на занятиях почти не прилагают усилий, чтобы заставить себя работать. Многие ведут себя так, будто требования или необходимость мобилизоваться для успешного выполнения заданий их не касается. В ситуациях, требующих решительности, энергичности действия, они проявляют медлительность, недостаточную уверенность, неспособность преодолеть чувство страха. При неудачах они испытывают состояние угнетенности, им свойственно неумение подавлять в себе отдельные желания. Лишь в несложной обстановке они проявляют активность, которая при возникновении трудностей уступает место более привычным формам поведения (пассивность, безразличие).

Разные двигательные-волевые возможности детей требуют индивидуально-дифференцированного подхода, который заключается в том, что воспитатель, руководя коллективной деятельностью дошкольников, объединенных в группы по уровню их физической подготовленности, учитывает индивидуальные проявления каждой группы и каждого входящего в нее ребенка, обращает особое внимание на усвоение рациональных способов выполнения детьми движений.

Основная форма дифференцированного обучения — двигательные задания, разработанные для каждой группы детей.

Детям со средними двигательными возможностями предлагаются задания, направленные на совершенствование техники физических упражнений. Дошкольникам с низкими двигательными возможностями — задания, направленные на усвоение техники разучиваемых упражнений и способствующие общему физическому и волевому развитию.

Таким образом, профессионально подобранные упражнения для определенного возраста, способствуют лучшему и быстрому физическому развитию. Совершенствуются такие физические качества, как быстрота, ловкость, гибкость. Во время движений обогащается эмоциональное состояние воспитанников. Они испытывают чувства радости, подъема от проявленной энергии при овладении двигательными действиями, от раскованности и свободы их выполнения. Понимание основных принципов планирования работы по развитию движений помогает воспитателю целенаправленно и системно осуществлять ее, делает содержательнее, позволяет четко ее контролировать.

Обучение старших дошкольников ходьбе на лыжах

Быкова Е.Ф.,

*воспитатель по физкультуре ГОУ д/с № 1592
компенсирующего вида, Москва*

Наш детский сад посещают дети с нарушением ОДА и речи. Все воспитанники имеют II или III группу здоровья, поэтому задачи сохранения и укрепления физического и психического здоровья, эмоционального благополучия, формирования ЗОЖ — первоочередные для педагогов. Для их реализации разработана комплексная система оздоровления детей, в которую органично вписываются занятия по обучению ходьбе на лыжах.

Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние не только на формирование свода стопы и осанки, но и на весь организм человека. При ходьбе па лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все мышечные группы и особенно мышцы спины.

Систематические занятия лыжами способствуют развитию выносливости, силы, ловкости, координации движений, чувства равновесия, совершенствованию основных движений (бега, прыжков, метания). Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур закаливает организм, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.

Правильно организованные лыжные прогулки воспитывают морально-волевые качества (смелость, настойчивость, решительность), чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи; формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия.

С развитием современных технологий в спорте и разработкой нового оборудования появилась возможность овладевать начальными навыками ходьбы на лыжах и в помещении.

Физкультурный зал нашего детского сада дополнительно оснащен новым спортивным оборудованием

«ENSICO». Кроме всего прочего, в него входит лыжный комплект, предназначенный для обучения детей ходьбе на лыжах. Это оборудование позволяет организовать обучение не только в зимнее время на участке детского сада, но и в спортивном зале. Занимаясь индивидуально или в малых подгруппах, мы имеем возможность более тщательно отрабатывать с воспитанниками технику шагов на лыжах, подъемов и спусков с горки. При переходе на снег дети чувствуют себя увереннее, у них быстрее возникает «чувство лыж».

В работе по созданию системы непосредственной образовательной деятельности по обучению дошкольников ходьбе на лыжах на улице в зимнее время использовались рекомендации и методические разработки Л.Д. Глазыриной, М.П. Голощекиной, Т.И. Осокиной и др. Кроме того, для осуществления лыжной подготовки в условиях зала полезными оказались методические разработки «Elementa» по использованию оборудования «ENSICO».

Детей ходьбе на лыжах начинают обучать в физкультурном зале задолго до выпадения на улице снега. Педагоги в игровой форме знакомят воспитанников с экипировкой лыжника, объясняют, как ей пользоваться. Все вместе ищут, где у лыжи «носочек», а где «пятка» (задник); для чего нужно крепление и как оно действует.

Во время первого ознакомления с лыжами педагоги не только учат обуваться и застегивать крепления, но и обязательно предлагают пройти по «лыжне» — по ковру вдоль разделительной ленты. Чтобы помочь ребенку начать движение правильно, достаточно слегка потянуть за носочки лыж вперед, проговаривая: «Лыжи скользят вдоль полоски. Вот так. Следи за носочками, чтобы они не разбежались в стороны!» Дошкольник обязательно самостоятельно должен дойти до конца ковра и услышать заслуженную похвалу.

Затем мы разучиваем тренировочные упражнения, которые помогут детям овладеть лыжами. Когда они выйдут на снег, эти упражнения можно будет использовать для разминки.

♦ «Стойка лыжника» — основная, низкая и высокая

Основная стойка — наиболее удобная, устойчивая и безопасная поза для спусков с гор: ноги слегка согнуты в коленях, туловище немного наклонено вперед, голова приподнята, руки чуть согнуты и немного выведены вперед.

Для увеличения скорости спуска на ровных и длинных склонах лучше принять низкую стойку: лыжник приседает как можно ниже и наклоняет туловище вперед, ноги стоят на всей ступне, руки вытягиваются вперед.

Высокая стойка, наоборот, уменьшает скорость спуска.

В высокой стойке лыжник почти полностью выпрямляется.

♦ «Цапля»

Дети поднимают одну лыжу и стараются подольше постоять на другой, не теряя равновесия. То же делают с опорой на другую лыжу.

Важно научить детей поднимать лыжу так, чтобы ее носок и задник были на одном уровне, это пригодится при передвижении приставным шагом и освоении подъемов в горку.

♦ «Носочек — пяточка»

Стоя на одной ноге, ребенок поднимает носок (задник) лыжи так, чтобы он упирался в пол. Когда это упражнение будет освоено достаточно хорошо, можно предложить детям покачать лыжей — коснуться пола то ее носочком, то задником.

При выполнении этого упражнения совершенствуется чувство равновесия, укрепляются мышцы ног.

♦ Приставные шаги

Ребенок поднимает лыжу и отставляет ее в сторону, затем приставляет к ней другую. Некоторые делают ошибку в этом упражнении: не отрывают лыжу от пола (снега), а скользят ею по поверхности. В этом случае мы кладем на пол палки, веревочки и предлагаем перешагивать через них. Следим, чтобы дети ставили лыжи параллельно друг другу. При выполнении разминочных упражнений на улице как ориентир используем лыжные палки. Дошкольники пере-

шагивают через них сначала в одну сторону несколько раз подряд, потом в другую.

Умение выполнять это движение пригодится при разучивании подъемов по склону «лесенкой», при встрече с препятствиями в лыжном походе.

♦ Повороты на месте переступанием: «веер», «солнышко» (или «звездочка»)

Приподняв носок одной из лыж, ребенок отводит его в сторону, ставит на пол (снег), затем также приставляет вторую лыжу. Необходимо сделать несколько таких переступаний вокруг задников лыж на 180°. На снегу четко отпечатываются следы в форме «веера». А если выполнить этим способом поворот на 360°, то на снегу останется «солнышко». Целесообразно сначала научить воспитанников поворачиваться вокруг задников лыж, а затем вокруг носков.

Эти упражнения готовят к овладению поворотами в движении способом «переступания».

При выполнении подготовительных заданий дети привыкают к лыжам, перестают ощущать их тяжесть и неудобство в движении, у них появляется так называемое «чувство лыж».

♦ Переступание и «змейка»

По мере обучения переходим к более сложным заданиям. Теперь разделительная полоса будет обозначать две колеи и, пройдя их, надо сделать поворот «переступанием» почти на од-

ном месте. Еще сложнее — ходьба «змейкой» между препятствиями (кольцами, конусами, стойками). Теперь дети должны сделать повороты переступанием в движении.

Выполнение этого задания улучшает координацию движений и ориентировку в пространстве.

Не всегда на территории детского сада есть условия для того, чтобы научить детей спускаться с горки и подниматься на нее. Имея оборудование «ENSICO», этому можно научить в физкультурном зале. Для этого делается пологая горка с помощью складного клиновидного и мягкого матов и дидактического ковра.

В зале тщательнее отрабатывается техника «закантовки» лыж. Сначала на ровном месте ребенку предлагается поставить лыжу на внутреннее ребро (кант), затем на внешнее, затем развести носки лыж в стороны, а задники почти соединить и опять поставить лыжи на внутреннее ребро. При подъемах на горку «лесенкой» малыши сталкиваются с тем, что лыжи на разноименных ногах должны ставиться по-разному: лыжа, находящаяся выше по склону, должна упираться в него внешним ребром, а находящаяся ниже, — внутренним. В подготовительной к школе группе воспитанники обучаются подъемам «полуелочкой» и «елочкой» с лыжными палками в руках. После нескольких повторений они уже уверенно могут поднимать-

ся в горку разными способами: прямо, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». А затем с удовольствием скатываются вниз.

Для упрощения перехода из зала на лыжную мы используем дидактический ковер, который расстилаем на спортивной площадке или участке, с его помощью формируется «чувство снега». Дети сначала «скользят» по нему, потом переходят на снег и вновь возвращаются на ковер. Для предотвращения падений педагог старается сразу же исправлять допущенные ошибки (неправильная стойка при передвижении, прямые ноги и пр.), это помогает детям без страха переходить на учебную лыжную.

Успех обучения детей старшего дошкольного возраста передвижению на лыжах во многом зависит от условий, в которых проходят занятия. Как только устанавливается снежный покров, мы прокладываем лыжную по территории детского сада (с учетом методики обучения и требований безопасности). На спортивной площадке проводим разминку, подготавливающие упражнения, подвижные игры и игры-соревнования, а по ее краю прокладываем учебную лыжную с закругленными углами для отработки отдельных ходов и элементов передвижения на лыжах, к которой примыкает пологий склон. Если занятие проходит на учебной лыжне, воспитатель находится посередине площадки, а если дети ска-

тываются со склона, то его место — посередине склона.

Помимо этого мы прокладываем зигзагообразную лыжню, лыжню в форме «восьмерки» (для отработки поворотов в движении), несколько параллельных лыжней для проведения эстафет. Расположение участков групп не дает возможности сосредоточить все обучение в одном месте. Поэтому отдельные участки лыжни соединяются между собой так называемой «большой лыжней», используемой для ходьбы на длинные дистанции.

В начале каждого уличного занятия проводится разминка, направленная на подготовку организма к предстоящим нагрузкам. После ходьбы и короткой пробежки — время для подготавливающих упражнений: «Стойка лыжника», «Цапля», «Носочек — пяточка» и др. Можно посоревноваться в рисовании лыжами на снегу: «Кто быстрее нарисует солнышко?», «У кого самый красивый веер?».

В основной части отбатываются различные шаги (ступающий, скользящий, позже с палками попеременный двушажный ход) на малой лыжне, проложенной на спортивной площадке. Это нужно для того, чтобы педагог (инструктор) смог отследить правильность выполнения задания детьми и откорректировать их движения.

Для отработки правильного скользящего шага важно сле-

дить, чтобы дети не катались на прямых ногах. Для этого перед началом движения воспитанникам предлагается присесть в основной стойке; пройти под несколькими воротцами, составленными из лыжных палок.

Для отработки длинного скользящего шага проводится соревнование «Кто меньше сделает шагов?».

По мере освоения лыжных ходов можно переходить и на большую лыжню. Вначале, когда навыки детей еще слабы, целесообразно выводить будущих мастеров на большую лыжню небольшими подгруппами. Оставшиеся воспитанники вместе с воспитателем выполняют задания на спортивной площадке. Позже все дети могут вместе выходить на большую лыжню и участвовать в играх и соревнованиях на лыжах.

Детям подготовительной школы группы под силу пройти на лыжах от 500 м (в среднем темпе) до 2—3 км (в спокойном темпе).

В заключительной части занятий нагрузка снижается. Целесообразно спокойно походить без лыж, очистить их от снега, убрать на место инвентарь.

По окончании занятий подводятся итоги: разбираются задания, выявляются ошибки при их выполнении, отмечаются успехи всех без исключения детей.

Конечно, достичь высоких результатов в физическом развитии детей невозможно без

взаимодействия с родителями. Педагоги ДООУ используют разные формы работы для налаживания эффективного сотрудничества с родителями в обучении детей ходьбе на лыжах.

В начале учебного года на собраниях мы информируем родителей о значении ходьбы на лыжах для укрепления организма ребенка, проводим консультации по подбору лыжной экипировки, правильной подготовки к занятиям, семинары «За здоровьем на лыжах», на которых рассказываем об азах лыжной подготовки, приемах передвижения на лыжах, доступных дошкольникам, используя мультимедийные материалы и т.д.

Для тех, кто не может присутствовать на консультациях и семинарах, полезна будет папка-передвижка «Всей семьей на лыжи», в которой собраны полезные, интересные материалы о лыжном спорте, играх на лыжах и т.д. Помимо этого педагоги подготовили буклеты с кратким описанием техники скользящего шага, передвижения с палками попеременного двушажного хода, спусков и подъемов на склон доступными дошкольникам способами. Предотвращению травматизма на лыжне посвящен отдельный буклет, где предоставлена информация об опасностях, подстерегающих спортсменов на лыжне, и способах предотвращения травм.

Такая работа приносит свои плоды. Так, при проведении кон-

курса на лучший семейный альбом «Мой любимый вид спорта» многие воспитанники выбрали именно лыжные виды спорта. На презентации своих альбомов они с удовольствием рассказывали, как вместе с родителями ходят на лыжные прогулки и в походы, принимают участие в соревнованиях, например в «Московской лыжне», учатся кататься на горных лыжах. Помимо этого доброй традицией стало участие наших воспитанников в соревнованиях по лыжам между ДООУ нашего округа.

В целом, благодаря созданной полноценной предметно-развивающей среде, использованию новейших педагогических технологий, учета индивидуальных особенностей воспитанников и активного сотрудничества с родителями, удается успешно справляться с задачей обучения детей ходьбе на лыжах. Практически все воспитанники подготовительных к школе групп уверенно ходят на лыжах, не боятся спускаться со склонов, имеют навыки по уходу за лыжным инвентарем. А главное, у детей укрепляется здоровье и вырабатывается привычка к ЗОЖ.

Предлагаем ознакомиться с примерными планами непосредственной образовательной деятельности по обучению детей подготовительной к школе группы ходьбе на лыжах (каждый план рассчитан на 1—2 повторения на участке детского сада).

Первое занятие

Цель: упражнять в выполнении скользящего шага на лыжах без палок, в метании в горизонтальную цель.

Первая часть

♦ Ходьба с лыжами в руках к месту проведения занятий.

♦ Построение на лыжах в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 4—5 м.

♦ Упражнения:

- поочередно принимать основную, низкую и высокую стойки лыжника;
- поднимать правую, левую ногу с лыжей (горизонтально земле);
- двигать руками вперед-назад;
- то же выполнять с полуприседанием («пружинка») на каждое движение рук;
- двигать вперед-назад правой и левой лыжей (несколько раз подряд), стоя на месте.

Вторая часть

♦ Деление на две группы.

♦ Задания для групп.

Для первой:

- ходить ступающим и скользящим шагом по снегу;
- скользящим шагом по учебной лыжне (100 м) в основной стойке, широко размахивая руками;
- по лыжне, заложив руки за спину (отрабатывать перенос тяжести тела с одной ноги на другую).

Для второй:

- метать снежки правой и левой рукой в горизонтальную цель (снеговик, мишень и др.) с расстояния 4—5 м.

По сигналу производится смена заданий.

♦ Игра-соревнование «Чем дальше, тем лучше».

♦ Ходьба за воспитателем по извилистой лыжне.





Третья часть

- ♦ Ходьба без лыж в спокойном темпе.
- ♦ Приведение лыж в порядок.

Второе занятие

Цель: закреплять навыки спусков с пологих склонов при длине ската 8–10 м, скользящего шага, поворотов на лыжах.

Первая часть

Дети разбирают лыжи и несут их к месту занятий.

- ♦ Построение в шеренгу.
- ♦ Упражнения на лыжах.

«Пружинка» — поочередно поднимать руки вперед-назад.

Методические указания: можно дать детям в руки флажки или другие предметы.

«Прыжки» — подпрыгивать на лыжах.

«Поворотики» — выполнять повороты на месте вокруг пяток и носков лыж.

Вторая часть

- ♦ Ходьба по учебной лыжне (100 м) — передвигаться скользящим шагом, размахивая руками с флажками.

Методические указания: обращать внимание на длительность скольжения на одной ноге, на равномерность движения.

- ♦ Ходьба за воспитателем (инструктором) вокруг двух деревьев («восьмерка») с отработкой поворотов переступанием в движении вправо и влево.

♦ Спуски со склона с выполнением пружинистых приседаний.

- ♦ Игра-соревнование «Кто быстрее?».

Четыре игрока становятся вначале параллельно проложенных лыжней. По сигналу воспитателя (инструктора) они идут скользящим шагом до флажка. Выигрывает тот, кто пришел первым.



Методические указания: обратить внимание детей, что быстрее получается у тех, кто идет широким скользящим шагом.

Третья часть

♦ Ходьба в спокойном темпе по дорожкам детского сада.

Третье занятие

Цель: закреплять навыки скользящего шага, спуска со склона, подъемов.

Первая часть

- ♦ Построение в шеренгу.
- ♦ Упражнения без лыж:
 - приседания с пружинистыми покачиваниями на всей стопе, ритмичными взмахами рук вдоль туловища;
 - выпады вперед поочередно каждой ногой;
 - имитация отталкивания одной ногой от снега при скольжении на лыжах из и.п. —

стоя, ноги слегка врозь, стопы параллельно; колени согнуты (полуприсед), туловище немного наклонено вперед, руки произвольно.

Методические указания: призывать детей сильнее отталкиваться пальцами.

♦ Упражнения на лыжах:

- поочередное движение вперед и назад правой и левой лыжей (несколько раз подряд), стоя на месте;
- приставные шаги вправо и влево (по 4—6 шагов в каждую сторону).

Вторая часть

♦ Передвижение в колонне по одному скользящим шагом по учебной лыжне (100 м), согласовывая движения рук и ног (руки держать за спиной).

♦ «Шире шаг». Пройти отрезок 10 м наименьшим числом шагов.

Методические указания: обращать внимание детей на то, что при передвижении скользящим шагом ноги должны быть все время согнуты в коленях. В момент толчка нога сзади выпрямляется.

- ♦ Спуск в высокой стойке.
- ♦ Игра «Подними».

Во время спуска воспитатель (инструктор) проводит с детьми игру «Подними». Дети поднимают шишки, ветки, лежащие справа и слева от лыжни и друг от друга на расстоянии 1,5 м. Победителем считается тот, кто соберет больше предметов.

- ♦ Ходьба в среднем темпе на лыжах (300—500 м).

Третья часть

- ♦ Очищение лыж.
- ♦ Уборка инвентаря.

Четвертое занятие

Цели:

- учить торможению при спусках «плугом»;
- закреплять навыки скользящего шага с широкими движениями руками.

Методические указания: перед началом занятия воспитатель (инструктор) должен продемонстрировать спуск со склона с торможением «плугом».

Первая часть

- ♦ Построение в шеренгу.
- ♦ Ходьба в чередовании с бегом в умеренном темпе.
- ♦ Упражнения на лыжах:
 - стоя на месте, сделать полуприсед, выпрямиться, повторить 4—5 раз;

— стоя на месте, имитировать торможение «плугом»: лыжи поставить на внутренние ребра (канты лыж), скользящим движением (с сильным нажимом) пятки развести лыжи в стороны, носки оставить на месте.

Методические указания: в этом положении детям предлагается сделать несколько пружинящих движений.

- Перешагивание через гимнастические палки приставным шагом вправо и влево (по 4—6 шагов в каждую сторону).

Методические указания: напоминать детям, что поднимать лыжу надо так, чтобы ее пятка была не ниже уровня носка.

Вторая часть

- ♦ Деление на две группы.
- ♦ Задания для групп.

Для первой:

- спускаясь со склона, выполнить торможение «плугом», принимая нужную позу сразу после начала движения (на вершине горы) и сохраняя ее до конца спуска или остановки.

Для второй:

- упражнение «Чем дальше, тем лучше» — ходьба по учебной лыжне скользящим шагом: разбежаться, приставить ногу и, приседая, проскользить под воротцами из палок. Далее, двигаясь по кругу, так же проскользить под другими воротцами.

По сигналу проводится смена заданий.

- ♦ Игра на лыжах «Догони».

Одновременно в игре участвуют до 4 детей. Они становятся на круговую лыжню на одинаковом расстоянии друг от друга и по сигналу воспитателя (инструктора) догоняют друг друга (если детей больше двух, то догоняют впереди стоящего на лыжне).

Победившим считается тот, кто догнал своего товарища. Если дети долго не могут догнать друг друга, победителями объявляются все.

Третья часть

- ♦ Ходьба в спокойном темпе по лыжне.
- ♦ Приведение лыж в порядок.
- ♦ Уборка инвентаря.

Пятое занятие

Цели:

— учить ходьбе на лыжах с палками;

— складывать палки и лыжи (для переноски к месту занятий).

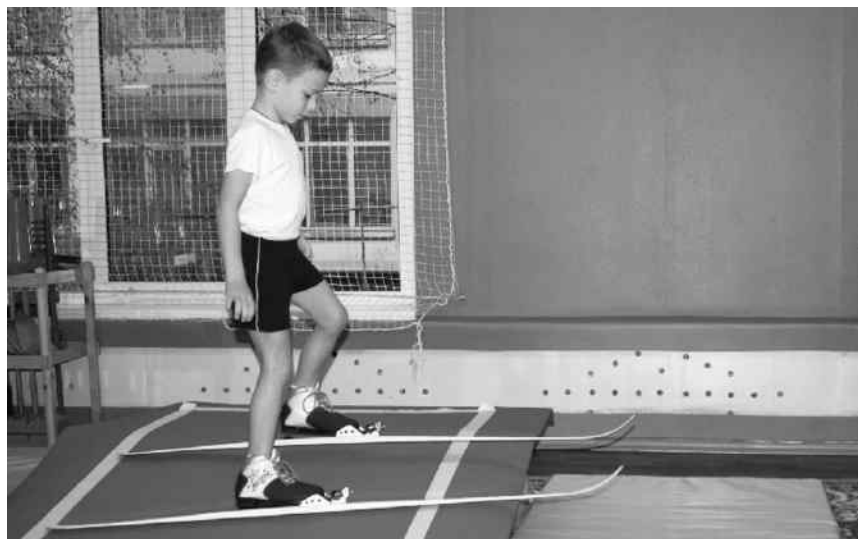
Методические указания: воспитатель (инструктор) объясняет детям, что на этом занятии они будут заниматься на лыжах с палками. Палки помогают отталкиваться, а значит, передвигаться на лыжах можно быстрее. Показать детям, как складывать и разъединять лыжные палки. Предложить последовательно выполнить все эти приемы. Показать, как скрепляются лыжные палки с лыжами.

Первая часть

- ♦ Построение в шеренгу. (Лыжные палки кладут справа от себя и крепят лыжи к лыжным ботинкам.)

- ♦ Упражнения:

— пружинистые приседания с махами руками вперед-назад;



— «Веер». И.п. — полуприсев. Оттолкнувшись правой ногой до полного ее выпрямления сзади, проехать вперед на согнутой левой. То же проделать с левой ноги. Выполнить поворот переступанием («веер»). Повторить упражнение несколько раз;

— перешагивание через лыжные палки приставными шагами влево, проход ступающим шагом по площадке друг за другом и выполнение приставных шагов вправо. В конце упражнения остановка около своих палок.

Вторая часть

Выход на учебную лыжню.

♦ Ходьба на лыжах с палками.

Палки держать горизонтально за середину, кольцами назад. Во время движения выполнять ритмичные махи руками.

Методические указания: для безопасности детям необходимо передвигаться по лыжне (100 м) на расстоянии 4—5 шагов друг от друга. Можно попробовать опустить палки для свободного скольжения по снегу (не отталкиваться ими).

♦ Ходьба по извилистой лыжне скользящим шагом (50 м).

♦ Игра-соревнование «Догони!».

Третья часть

♦ Очищение лыж и костюмов от снега, их скрепление.

♦ Уборка инвентаря.

Шестое занятие

Цель: учить попеременному двухшажному ходу с палками.

Первая часть

♦ Игра «Найди свои лыжи».

Дети должны сделать пять шагов с закрытыми глазами, повернуться и подойти к своим лыжам.

♦ Упражнения на лыжах: приседать, немного приподнять лыжу и подвигать ею вправо, влево, вверх, вниз.

Вторая часть

Методические указания: воспитатель (инструктор) еще раз рассказывает о преимуществах передвижения на лыжах с помощью палок (они позволяют быстрее двигаться, скользить более длинным шагом и т.д.). Объясняет и показывает, как брать в руки лыжные палки (продев руку снизу в ременное крепление и обхватив палку сверху), как их ставить на снег (с небольшим наклоном вперед), как постепенно увеличивать силу давления на палки.

♦ Прохождение учебной лыжни с палками.

Методические указания: воспитатель следит за правильностью перекрестной работы рук и ног.

♦ Игра на лыжах (без палок) «Слалом».

На ровном месте расставляют по прямой 5—7 лыжных (или любых других) палок. Ребенок должен пробежать между ними на лыжах «змейкой», огибая пал-

ки то с правой, то с левой стороны.

Выигрывает прошедший дистанцию быстрее других и ни разу не задевший палку (игру можно провести в форме соревнований).

Третья часть

♦ Ходьба на лыжах в спокойном темпе по участку детского сада.

Седьмое занятие

Цель: продолжать обучать попеременному двухшажному ходу, спуску с пологого склона с торможением «плугом».

Первая часть

♦ Построение в две шеренги лицом друг к другу (расстояние между шеренгами 2—3 м), лыжи положить справа от себя, а палки — слева.



♦ Пробежка без лыж с обеганием разложенных лыж и палок «змейкой».

♦ Упражнения на лыжах:

- поочередно поднимать то правую, то левую ногу с лыжей, покачивать ею в вертикальной плоскости вправо-влево, в горизонтальной — вверх-вниз;
- выполнять повороты переступанием «веер» и «солнышко».

Вторая часть

♦ Деление на две группы.

♦ Задания для групп.

Для первой:

- передвигаться скользящим шагом, палки в опущенных руках волочить за собой. Затем, не изменяя темпа, выполнять попеременно легкие толчки палками сзади (почти прямыми руками, не вынося их вперед). Постепенно увеличивая размах, кисть руки выносить вперед за линию бедра. Пройдя 15—20 м, начать упражнение снова. Прodelать 2—3 раза.

Для второй:

- спускаться с пологого склона с торможением «плугом», начиная с середины склона.

По сигналу проводится смена заданий.

♦ Игра-соревнование на лыжах «Какая команда сделает меньше шагов?».

Команды выстраиваются у стартового флажка в колонну. По сигналу первый начинает движение к линии финиша, его задача — сделать как можно меньше шагов. Как только пер-

вый участник поравняется с линией финиша (флажком), начинается движение следующий. Шаги всех игроков команды суммируются.

Побеждает команда, сделавшая меньше шагов.

Третья часть

♦ Ходьба на лыжах в спокойном темпе попеременным двухшажным ходом с палками.

Восьмое занятие

Цель: учить ходить попеременным двухшажным ходом с палками, преодолевая препятствия на пути (канаву, бревно).

Первая часть

♦ Пробежка без лыж (10 м).

Дети строятся на площадке рассыпную (в шахматном порядке), берут лыжные палки.

♦ Упражнения на лыжах:

- выполнять пружинящие приседания с махами руками, держа лыжные палки за середину. Затем демонстрировать правильный захват палки: продеть руку в петлю до запястья так, чтобы ремень проходил по ладони и между большим и указательным пальцами. Такой захват петли позволяет упираться ладонью в ремень и делать хороший толчок палкой;
- подпрыгивать на двух лыжах;
- выполнять приставные шаги (по 5 шагов влево и вправо), переставляя при этом лыжные палки.

Вторая часть

♦ Передвижение попеременным двухшажным ходом по снежной равнине (100 м).

Методические указания: обратить особое внимание на согласованность движений рук и ног, на более сильное отталкивание палками.

♦ Передвижение по трое. Остальные дети наблюдают, анализируют правильность действий, оценивают, делают замечания и т.п.

♦ Преодоление небольших канавок, препятствий на лыжне.

Методические указания: показать способы преодоления препятствий перешагиванием и ступающим шагом с опорой на палки.

♦ Свободное скольжение по снежной целине 10—15 мин.

Третья часть

♦ Снятие лыж, очистка их и костюмов от снега.

♦ Уборка инвентаря.

Литература

Бутин И.М. Проложи свою лыжню: Кн. для учащихся. М., 1985.

Глазырина Л.Д. Физическая культура — дошкольникам. Старший возраст. М., 1999.

Голощекина М.П. Лыжи в детском саду. Пособие для воспитателя детского сада. М., 1977.

Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. М., 1969.

Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М., 1986.

Учимся плавать в детском саду

Орлова М.В.,

*инструктор по физкультуре (плавание) МБДОУ ЦРР —
д/с № 12, г. Ярцево Смоленской обл.*

Плавание — один из мощнейших факторов оздоровления, так как помимо закаливания организма способствует формированию костно-мышечной системы ребенка, предупреждает нарушения осанки.

Плавание предъявляет высокие требования к координационным способностям занимающегося, равновесию, ориентированию в пространстве, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, чувству ритма и как средство физического воспитания широко рекомендуется для работы с дошкольниками. Однако от 30 до 70% людей не могут воспользоваться благоприятным оздоровительным влиянием плавания, потому что не умеют плавать.

Программа «Радуга» Т.Н. Дороновой, по которой работает наш детский сад, не предусматривает занятий плаванием, поэтому я разработала учебную программу дополнительного образования по обучению дошкольников плаванию.

За основу взяты «Программа обучения детей плаванию в детском саду» (Е.К. Вороновой) и книга «Обучение плаванию в детском саду» (Т.Н. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Т.Л. Богиной) [2; 5].

В нашем ДОУ воспитанники начинают занятия в бассейне с трех лет. Проводятся они с ноября по апрель в отопительный сезон.

Во второй младшей группе занятия в бассейне проводятся один раз в неделю (за сезон — 16—18 занятий). Начиная со средней группы, обучение проводится два раза в неделю (40 занятий за сезон).

Каждая группа делится на две или более подгрупп по 8—10 человек. Длительность пребывания в бассейне одной подгруппы — 30 мин для всех возрастов, сюда включаются раздевание детей, мытье под душем, одевание после плавания, а также собственно занятие.

Цели программы:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- обучать их плаванию.

Предлагаемая программа призвана решать множество задач в тесной связи с образовательными областями.

♦ «Здоровье»:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- обучать плаванию;
- закаливать;
- формировать и совершенствовать ОВД по плаванию;
- культурно-гигиенические навыки (опрятность в повседневной жизни; раздевание, одевание, мытье под душем перед занятиями в бассейне, умение пользоваться мылом, насухо вытираться после душа и т.д.);
- представления о ЗОЖ;
- знакомить с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма;
- создавать положительный эмоциональный настрой от занятий физкультурой в об-

щем и плаванием в частности.

♦ «Безопасность»:

- формировать основы безопасного поведения на большой воде и в бассейне;
- знакомить с правилами поведения и безопасного передвижения в бассейне (ходить спокойно, не бегать, правильно подниматься и спускаться по лесенке в воду и т.д.).

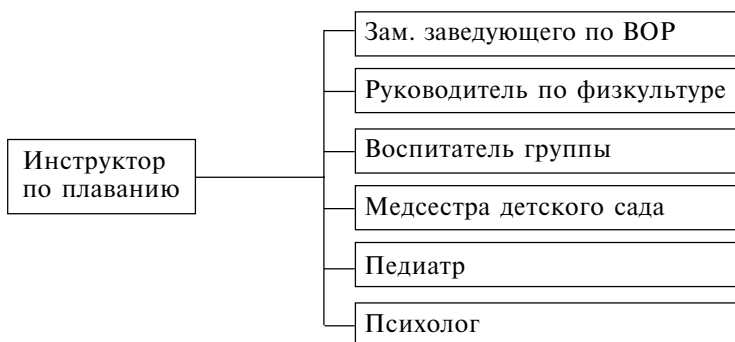
♦ «Труд»:

- прививать навыки самообслуживания (умение самостоятельно одеваться и раздеваться в определенной последовательности, аккуратно вешать одежду в шкаф и т.д.);
- хозяйственно-бытового труда;
- приучать убирать игрушки после занятий.

♦ «Познание»:

- развивать познавательно-исследовательскую деятельность;

Взаимодействие специалистов ДОУ



- элементарные математические представления;
- умение считать и воспроизводить количество движений по заданному числу (от трех до десяти выдохов в воду);
- знакомить с тонущими и плавающими игрушками, учить отличать одни от других;
- вызывать чувство радости во время выполнения упражнений;
- учить ориентироваться в пространстве (вверх-вниз, впереди-сзади, справа-слева), различать правую и левую руку.

♦ «Коммуникация»:

- развивать умение свободного общения между сверстниками и взрослыми;
- приучать к вежливости: здороваться, входя в помещение бассейна, и прощаться при выходе, называть взрослых по имени-отчеству.

♦ «Социализация»:

- развивать навыки игровой деятельности;
- интерес к различным видам игр.

Для успешной реализации программы необходимо взаимодействие с различными специалистами ДОУ (см. рис.)

Учебно-тематическое планирование

Количество занятий	Содержание занятий	Метод	Приобретенные детьми знания и умения
1	2	3	4
Вторая младшая группа			
1	Ознакомление с помещениями бассейна и правилами поведения в нем	Показ, объяснение	Знание правил поведения в бассейне; умение ориентироваться в помещениях бассейна и правильно себя вести соответственно им
На каждом занятии	Обучение самостоятельным раздеванию, складыванию одежды в шкафчик, мытью под душем, вытиранию насухо полотенцем после душа	Объяснение, практическая работа	Умение раздеваться и одеваться, вытираться полотенцем с небольшой помощью взрослых

Продолжение табл.

1	2	3	4
На каждом занятии	Обучение правильному входу в воду и выходу из нее по лесенке, движению по воде	Показ, объяснение, практическая работа	Умение правильно входить в воду и выходить из нее, свободно передвигаться по воде различными способами с различными положениями рук
13	Обучение самостоятельной и заданной ходьбе в чаше бассейна («паровозиком», руки за спину, держась за руки, с игрушками, без них, с различным положением рук)	Объяснение, практическая работа	
14	Обучение играм в воде (с игрушками): «Зайки», «Дует ветер»	—//—	Знание игр и умение играть в них
14	Обучение прыжкам в воде (на месте, держась за поручень, с продвижением вперед)	—//—	Умение выполнять различные виды прыжков в воде
12	Обучение погружению лица и головы в воду (носа, ушей, щек, губ, глаз, лица, головы). Проведение игр «Помешаем носиком воду», «Спрячем носик, губки, глазки»	Показ, объяснение, практическая работа	Умение погружать в воду лицо и голову
1	Обучение выполнению выдоха в воду с помощью упражнения «Пузыри»		Умение пускать пузыри в воде ртом, т.е. выполнять выдох в воду
Средняя группа			
На каждом занятии	Совершенствование свободного передвижения в воде и прыжков: — на двух ногах, руки на поясе; — «паровозиком»; — с переменой направления движения по сигналу; — «змейкой».	Объяснение, практическая работа	Умение свободно передвигаться по воде и выполнять различные действия

Продолжение табл.

1	2	3	4
	Проведение игр: «Поезд в туннель» (ходьба, скольжение), «Кто быстрее?», «Зайки, птички, рыбки»		
20	Совершенствование погружения в воду с головой. Проведение игр: «Поезд в туннель», «Страшный крокодил», «Достань черепашку», «Нырни, как рыбка»	—//—	Умение погружаться в воду с головой безбоязненно
На каждом занятии	Обучение входу в воду соскоком	Объяснение, помощь, практическая работа	Умение выполнять соскок с лестницы самостоятельно или с небольшой помощью инструктора
30	Обучение лежанию и скольжению по воде на груди. Разучивание упражнений «Звездочка», «Стрела»	Объяснение, показ, практическая помощь	Умение лежать на воде на груди и скользить по воде на груди
20	Обучение выполнению выдохов в воду серией. Проведение игры «Пузыри»: выдох в воду — 3 раза, выдохи в воду — 3 раза серией; выдох в воду — 5 раз, выдохи в воду — 5 раз серией	Объяснение, практическая работа	Умение выдыхать в воду серией
10	Обучение открыванию глаз в воде. Проведение игр: «Какая рыбка?», «Достань черепашку», «Собери всех»	—//—	Умение открывать глаза под водой
30	Обучение плаванию способом кроль на груди при помощи ног (дистанция 2—3 м)	Объяснение, показ, практическая помощь	Умение плавать кролем

Продолжение табл.

1	2	3	4
20	Обучение самостоятельным подвижным играм на воде: свободное плавание с игрушками, надувными мячами, плавательными кругами и без предметов	Объяснение, практическая работа	Навык свободного поведения на воде
Старшая группа			
На каждом занятии	Совершенствование свободного передвижения в воде и выполнения различных действий: — ходьба с погружением в воду по сигналу; — с переменной направлением по сигналу, прыжками на двух ногах (руки на поясе); — спиной вперед; — «змейкой» с погружением по сигналу под воду; — чередование ходьбы и прыжков на двух ногах	Объяснение, практическая работа	Умение свободно передвигаться различными способами и погружаться в воду
—//—	Совершенствование соскока в воду: — вперед лицом; — спиной	—//—	Умение уверенно выполнять соскок в воду
—//—	Совершенствование выполнения выдохов в воду серией: — 7 раз через рот; — 7 раз через нос	—//—	Умение выдыхать в воду серией через рот и нос
20	Совершенствование плавания на груди кролем на груди при помощи ног: — с задержкой дыхания; — парами с задержкой дыхания; — с выполнением выдоха в воду; — преодоление дистанции 4—5 м. Проведение игр: «Кто дальше?», «Доплыви до мяча»	—//—	Умение плавать кролем с разными заданиями

Продолжение табл.

1	2	3	4
20	Совершенствование подвижных игр в воде: «Бегом за мячом», «Волейбол на воде», «Глазки-завязки»	—//—	Умение свободно двигаться в воде
5	Совершенствование открывания глаз в воде. Проведение игр: «Какая рыбка?», «Найди игрушки»	—//—	Умение открывать глаза в воде
30	Обучение плаванию кролем на груди в полной координации: — движение руками кролем на груди на суше; — кролем на груди, стоя в воде; — плавание кролем на груди по элементам с задержкой дыхания; — на груди в полной координации с задержкой дыхания; — в полной координации с выполнением выдоха в воду, преодоление дистанции 3—4 м	Объяснение, показ, практическая работа	Умение проплывать дистанцию 3—4 м кролем на груди в полной координации с задержкой дыхания и выдохами в воду
8	Обучение лежанию и скольжению на спине. Разучивание упражнений «Звездочка» (на спине), «Стрела» (на спине без продвижения вперед и на спине со скольжением)	Объяснение, практическая работа	Умение лежать и скользить на спине
15	Обучение плаванию на спине при помощи ног, преодоление дистанции 2—4 м	Объяснение, показ, практическая работа	Умение плавать на спине при помощи ног
4	Обучение нырянию за тонущими игрушками (средних размеров)	Объяснение, практическая работа	Умение нырять

Продолжение табл.

1	2	3	4
2	Обучение различным прыжкам в воду: — боком; — с хлопком руками во время прыжка; — головой вперед, вытянувшись; — спиной вперед	—//—	Умение прыгать в воду
Подготовительная к школе группа			
40	Закрепление свободного передвижения в воде и выполнения различных действий: — «паровозиком»; — прыжками; — с переменной направленности по сигналу (игра «Поезд в туннель» со скольжением); — погружением под воду по сигналу; — «змейкой»; — спиной вперед; — с чередованием ходьбы и прыжков на двух ногах по сигналу. Проведение игр: «Зайки, птички, рыбки», «Кто быстрее?»	Объяснение, практическая и итоговая работа	Умение свободно передвигаться в воде различными способами
40	Закрепление входа в воду соскоком: — уверенный соскок в воду лицом вперед; — спиной вперед	—//—	Умение выполнять уверенный соскок в воду лицом и спиной вперед
40	Закрепление выполнения выдохов в воду серией: — 10 раз через рот; — 10 раз через нос	—//—	Умение выполнять серии выдохов
3	Закрепление открывания глаз в воде (игра «Найди игрушки»)	—//—	Умение без боязни открывать глаза в воде

Продолжение табл.

1	2	3	4
20	Закрепление плавания кролем на груди при помощи ног: — преодоление дистанции не менее 5 м с задержкой дыхания; — не менее 5—8 м с выполнением выдоха в воду	—//—	Умение плавать кролем на груди при помощи ног
30	Совершенствование и закрепление плавания кролем на груди в полной координации: — преодоление дистанции 3—4 м с задержкой дыхания; — не менее 5 м с выдохом в воду; — не менее 5—8 м с выдохом в воду. Проведение игры «Кто дальше?»	Практическая, итоговая работа	Умение плавать кролем с полной координацией
20	Совершенствование и закрепление плавания на спине при помощи ног, преодоление дистанций (м): — 3—4; — 4—6; — 6—8. Проведение игры «Кто дальше?»	—//—	Умение плавать на спине при помощи ног
15	Обучение плаванию на спине в полной координации: — работа руками, стоя в воде; — преодоление дистанции 2—3 м на спине с полной координацией	Объяснение, показ, практическая работа	Умение проплывать небольшую дистанцию на спине с полной координацией
20	Совершенствование и закрепление плавания на спине с полной координацией, преодоление дистанций (м): — 3—4; — 4—6; — 6—8 парами. Проведение игры «Кто дальше?»	Практическая, итоговая работа	Умение плавать на спине с полной координацией

Окончание табл.

1	2	3	4
20	Закрепление подвижных игр в воде: «Волейбол на воде», «Дует ветер», «Глазки-завязки», «Поймай хвост», «Бегом за мячом»	Объяснение, практическая, итоговая работа	Знание правил предлагаемых игр и умение играть в них
2	Закрепление прыжков в воду: — боком; — спиной вперед, — головой вперед, вытянувшись; — с хлопком руками во время прыжка	Практическая, итоговая работа	Умение выполнять различные виды прыжков
3	Закрепление ныряния в воду за мелкими тонущими игрушками	—//—	Умение нырять и доставать мелкие предметы со дна

Мониторинг освоения детьми программы по плаванию

Умения и навыки по плаванию проверяются по мере их освоения детьми, ежемесячно. Когда воспитанник приступает к освоению упражнения, в листе диагностики ставится первая отметка, когда у него начинает получаться упражнение, — вторая, а когда ребенок полностью его освоил, в листе диагностики появляется плюс. Если упражнением является плавание на определенное расстояние, то 2—3 раза в месяц отмечается, сколько метров проплыл дошкольник.

Критерии проверки

Для второй младшей группы:

- передвижение по воде;
- погружение лица в воду;
- головы в воду;
- упражнение «Пузыри».

Для средней группы:

- вход в воду соскоком;
- выполнение серии выдохов в воду (3—5 раз);
- лежание на воде на груди;
- скольжение по воде на груди;
- плавание кролем на груди при помощи ног (2—3 м);
- подвижные игры в воде.

Для старшей группы:

- выполнение серии выдохов в воду (5—7 раз);



- плавание кролем на груди при помощи ног (4—5 м);
- с полной координацией (3—4 м);
- лежание на спине;
- скольжение на спине;
- плавание на спине при помощи ног (2—4 м);
- ныряние в воду;
- прыжки в воду;
- с полной координацией (2—8 м);
- ныряние в воду;
- прыжки в воду;
- подвижные игры в воде.

Оборудование

Для подготовительной к школе группы:

- выполнение серии выдохов в воду серией (7—10 раз);
- плавание кролем на груди при помощи ног (5—8 м);
- с полной координацией (5—8 м);
- плавание на спине при помощи ног (6—8 м);

Для проведения занятий в нашем ДОУ используется крытый бассейн с ванной размером 3×8 м и глубиной 90 см, с регулируемой высотой набора воды. На стене бассейна располагается мозаика на морскую тематику.

Ванна оснащена лестницей для спуска в воду и подъема из воды и широким бортиком для прыжковых упражнений. На длинной стороне ванны распо-

ложен поручень, используемый для поддержки детей и проведения упражнений.

В помещение бассейна также входят раздевальная комната, душевая и туалетная. Пол в раздевалке устлан паласом, а полы в душевой до лестницы, ведущей в воду, — дорожками с нескользкой поверхностью морской расцветки. В двух душевых кабинах на полу — пластмассовые решетки. Также в душевой расположена скамейка. В раздевальной комнате 10 кабинок для раздевания детей и две скамейки. Стены раздевалки украшены сдутыми (лопнувшими) игрушками. В раздевалке имеется коллекция разноцветных мыльных фигурок, которую дети с интересом рассматривают.

Помещение бассейна оборудовано вентиляцией и освещением. Температура воздуха — не менее 28 °С. Температура воды в чаше бассейна поддерживается в пределах от +27 °С в теплое время года до +32 °С в холодное. Качество воды — питьевая. Вода в чаше меняется ежедневно. Чаша дезинфицируется при каждом спуске воды.

Дети приходят в помещение бассейна в халатах с капюшонами, трусах, носках, обуви, с купальными принадлежностями в пакетах (их покупают родители).

Во время занятий в бассейне используются обручи, пенопластовые доски, надувные игруш-

ки, мячи, плавательные круги, плавающие и тонущие игрушки, игра «Волейбол на воде», плавательные очки для игры «Глазки-завязки».

Реализация представленной программы дает хорошие результаты. Многие наши воспитанники весьма успешно участвуют в различных городских и областных соревнованиях и занимают призовые места.

Уважаемые коллеги, надеюсь, что разработанная мной программа поможет вам организовать в своих ДОУ обучение детей плаванию.

Литература

1. *Большакова И.А.* Маленький дельфин. М., 2005.
2. *Воронова Е.К.* Программа обучения детей плаванию в детском саду. СПб., 2010.
3. *Еремеева Л.Ф.* Научите ребенка плавать. СПб., 2005.
4. *Мартынова Л.В., Попкова Т.Н.* Игры и развлечения на воде. М., 2006.
5. *Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л.* Обучение плаванию в детском саду. М., 1991.
6. *Педролетти М.* Основы плавания. Ростов-на/Д., 2006.
7. *Пищикова Н.Г.* Обучение плаванию детей дошкольного возраста. М., 2008.
8. *Протченко Т.А., Семенов Ю.А.* Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. М., 2003.
9. *Соколова Н.Г.* Плавание и здоровье малыша. Ростов-на/Д., 2007.

Зимние спортивно-развлекательные мероприятия

Богданова Л.В.,

заведующий МАДОУ № 51 «Елочка»;

Лобанова И.В.,

учитель физкультуры МБОУ СОШ № 3;

Карташова И.Г.,

*инструктор по физкультуре МБДОУ № 60 «Теремок»,
г. Мытищи Московской обл.*

«Валенки»*

**Спортивно-развлекательное
шоу для детей
подготовительной к школе
группы и первоклассников**

Цели:

- формировать потребность в ежедневной активной двигательной деятельности;
- развивать физические качества (быстроту, ловкость), совершенствовать равновесие, координацию движений и ориентировку в пространстве;
- воспитывать морально-волевые качества: выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов, организованность, самостоятельность;
- учить справедливо и честно оценивать в игре свое поведение и поведение сверстников, проявлять взаимопомощь;

— продолжать знакомить с малыми формами устного народного фольклора (загадками);

— расширять представления о народных традициях, русской национальной одежде в зимнюю пору.

Оборудование: детские и взрослые валенки, снежки (ватные и марлевые), дуги, кегли, детские обручи и ведерки, гимнастические палки; музыкальный сигнал для начала всех конкурсов, счетное табло, цифры; эмблемы для каждого члена команды («синий» или «красный» валенок), и для членов жюри, выпелы команд «Елочка» и «Портфель» в валенках.

ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА

Мороз Синий Нос
Мороз Красный Нос
Зима

Ведущий

снежинки — девочки старшей группы.

* Составители — Л.В. Богданова и И.В. Лобанова.

* * *

Дети с эмблемами команд в спортивной форме входят в физкультурный зал, строятся в две шеренги.

В е д у щ и й. Здравствуйте, девочки и мальчики. Я рада видеть — наших воспитанников и наших друзей первоклассников. Надеюсь, мы весело и интересно проведем время.

Будьте внимательны. Начнем с загадок. Вы должны будете ответить, о каком времени года упоминается в них.

Наступили холода.
Обернулась в лед вода.
Длинноухий зайка серый
Обернулся зайкой белым.
Перестал медведь реветь:
В спячку впал в бору медведь.
Кто скажет, кто знает,
Когда это бывает?

Дети отвечают.

Кто поляны белить белым
И на стенах пишет мелом,
Шьет пуховые перины,
Разукрасил все витрины?

Дети отвечают.

Совершенно верно, эти загадки о зиме. А сейчас давайте-ка проведем небольшую разминку. Игроки команд будут загадывать загадки о зиме, зимней одежде, зимних видах спорта.

Дети по очереди загадывают загадки своим соперникам.

Если возникают какие-то затруднения, то ведущий сам загадывает загадки.

Как много загадок вы загадали, они все были такие интересные. Вижу, вы любите зимушку. А вот и она сама в гости к нам идет.

Под музыку П.Чайковского («На тройке») входит Зима, вместе с ней снежинки с султанчиками танцующие потом под музыку А. Вивальди («Зима»).

Закончив танцевать, снежинки улетают, остается Зима.

Появляются два Мороза.

Зима. Знаю, знаю, очень холодно зимой. Но если вы обуйтесь в русскую народную обувь — валенки, то вам никакой мороз не страшен. Взгляните, со мной вместе пришли два Мороза. Один — Мороз Красный Нос, он будет помогать дошкольникам, а Мороз Синий Нос — первоклассникам. Согласны?

Дети отвечают.

А еще я приготовила для команд вкусные сладкие валеночки! Вот они.

Мороз Красный Нос. Да, сегодня уж мы поиграем, потренируемся, посмотрим, кто самый ловкий да сильный, удалый да смелый.

Мороз Синий Нос. Нужно выбрать жюри, чтобы подсчитывать баллы. Победит команда, набравшая больше баллов. Так ведь?

Зима. Так, Морозушки, так. Предлагаю в жюри выбрать представителей и от детского сада, и от школы.

Зима представляет членов жюри.

А я буду помогать жюри выстав-
лять на табло баллы за участие
в конкурсах.

Мороз Красный Нос. Начинаем наши спортивные со-
ревнования. Но сначала коман-
дам нужно представиться. Ко-
манды, равняйся, смирно!

Команды (на нашем шоу это —
«Елочка» и «Портфель») привет-
ствуют друг друга, представляются
и обмениваются выпелами.

Мороз Синий Нос. Со-
ревнования начинаются!

Проводятся конкурсы.

«Метание валенка»

Игрок должен надеть валенок
на ногу, а затем резким движе-
нием забросить его как можно
дальше. Место падения валенка
отмечается кеглей. Победит иг-
рок, чей валенок улетит дальше
других.

Победитель приносит коман-
де 1 балл.

«Городки»

Участник «вооружается» ва-
ленком. На расстоянии 5—10 м
от него расставляются кегли
(10—12 шт.), которые игрок дол-
жен сбить валенком, подобно
городошной бите.

Победитель приносит коман-
де 1 балл.

«Пенальти»

Участник надевает валенок.
Перед игроком кладут 5 мячей,

на расстоянии 5 м от участни-
ка ставится дуга (воротики).
Ведя мяч ногой в валенке, ребе-
нок старается за 1 мин попасть
в ворота. Побеждает тот, у кого
больше мячей попали в цель.

Победитель приносит коман-
де 1 балл.

Мороз Красный Нос. Какие молодцы ребята! Может,
и мы с тобой, Мороз Синий Нос,
тряхнем стариной и тоже поме-
ряемся силами?

Мороз Синий Нос. А что,
давай!

Проводится конкурс Морозов.

«Дуэль»

Морозы получают по вален-
ку и физкультурной палке. На
полу раскладывают два неболь-
ших обруча на расстояние 1,5 м
между ними. Морозы встают в
обручи и надевают валенки на
палки. Начинается дуэль: фехт-
уют, игроки должны сбросить ва-
ленок с палки соперника, сохранив
при этом свой на палке. Проиг-
рывает тот, чей валенок упадет
первым.

Зима. Какие вы ловкие, Мо-
розы! Но что-то наши ребята за-
сиделись. Давайте разомнемся,
потанцуем.

Дети исполняют танец «Контра-
сты», который требует от детей вни-
мания. Под легкую, воздушную му-
зыку двигаются девочки, когда она
умолкает, девочки останавливают-
ся и замирают в красивых позах.
Если звучит отрывистая, «острая»

музыка, то танцуют мальчики, демонстрируя движения, похожие на движения роботов. Вот так со смешной музыкой меняются танцоры.

Прекрасно, очень красиво вы танцевали, но пришла пора соревноваться.

«Насорил — убери!»

Каждая команда получает по валенку и 5 снежков, которые складываются в валенок. На середине дистанции ставится по кегле.

Первый участник (от каждой команды) бежит до кегли, высыпает снежки из валенка, с пустым валенком возвращается к команде, передает его следующему игроку, который собирает снежки в валенок и уже полный валенок передает товарищу по команде и т.д.

Команда, финишировавшая первой, получает 1 балл.

«Защитник»

Участвуют мальчики.

Два игрока получают по валенку и ведру с равным количеством снежков. Устанавливаются ворота (дуга). Участники должны забросить в ворота соперника как можно больше снежков, при этом забрасывать снежки и защищать свои ворота от чужих можно только валенком.

Победитель приносит команде 1 балл.

З и м а. Пришла пора подсчитать наши баллы. Сейчас мы узнаем, какая команда победила.

Жюри подсчитывает баллы вместе с детьми, называет победителя.

Команде-победительнице предлагается большой красивый валенок с картинками-раскрасками «Зимние виды спорта».

Какое счастье, что в век кроссовок и модельных сапожек, мы вспомнили про старинную, веками проверенную, русскую обувь — валенки. Нет ничего более удобного, теплого, чем валенки! А вот и мои вам подарки — сладкие прянички-валеночки! Носите валеночки, дуйте прянички!

Все участники получают пряники. Под русскую народную песню «Валенки» дети покидают зал.

Зимняя спартакиада*

Второй тур для старших дошкольников

Оборудование: 2 набора для выкладывания фигуры «Снеговик», по 10 разноцветных снеговиков, магниты к ним, по 2 гимнастические плоские палки и скамейки, по 2 мяча среднего размера и обруча, 16 теннисных мячей, 2 детские клюшки, ворота, по 10 снежков и конусов, 8 следов, 4 тоннеля, 2 прямоугольных модуля.

Продолжительность: 40 мин.

* * *

Под песню «Веселый ветер» (муз. И. Дунаевского, сл. В. Лебедева-Ку-

* Составители — Л.В. Богданова и И.Г. Карташова.

мача, из к/ф «Дети капитана Гранта») дети в спортивной форме с флагами входят в нарядно украшенный зал, делятся на две группы, делают круг, двигаясь навстречу друг другу, останавливаются лицом к жюри.

В е д у щ и й

На спортивную площадку
Приглашаем, дети, вас.
Праздник спорта и здоровья
Начинается сейчас!

Сегодня у нас необычное соревнование, а спартакиада — спортивные соревнования между двумя детскими садами «Елочка» и «Теремок».

За нашими состязаниями будут следить жюри.

Ведущий представляет членов жюри и предоставляет им слово.

П р е д с т а в и т е л ь ж у р и

Мы желаем от души,
Чтоб результаты были
хороши.

В е д у щ и й. Спартакиаду объявляю открытой. К соревнованиям готовы?

Д е т и. Готовы!

В е д у щ и й
Чтоб Спартакиаду нам
начать,

Должны мы клятву
все принять.

Мы должны быть все дружны!

Д е т и. Дружны!

В е д у щ и й. Мы должны быть всех сильней!

Д е т и. Всех сильней!

В е д у щ и й. Все друг другу помогать!

Д е т и. Помогать!

В е д у щ и й. Правила игр должны мы соблюдать и уважать!

Д е т и. Соблюдать и уважать!

В е д у щ и й. Клянемся!

Д е т и. Клянемся!

В е д у щ и й. А начнем мы наши соревнования с домашнего задания. Командам нужно представиться и объявить девиз. Слушай мою команду! Команда «Елочка», направо, раз, два! Команда «Теремок», налево, раз, два!

Дети выполняют.

Начинаем представление команд!

Представляются игроки «Елочки».

Д е т и

Мы из «Елочки» пришли,
Свой привет вам принесли.
Девиз у «Елочки» такой:
«Мы всегда готовы в бой!».
Если хочешь стать умелым,
Ловким, быстрым, сильным,
смелым —

Научись любить скакалки,
Лыжи, обручи и палки.
Команде «Теремок» —
Физкульт-ура-ура!

В е д у щ и й. А теперь приветствие команды «Теремок».

Д е т и

Чтоб расти и закаляться,
Будем спортом заниматься

Вот здоровья в чем секрет!
«Елочки», физкульт-привет-
привет!

В е д у щ и й. Пожелаем коман-
дам успехов в предстоящих со-
ревнованиях. А сейчас внима-
ние! Для проведения разминки,
команда «Теремок», налево, раз,
два! Команда «Елочка», направо,
раз, два.

Дети выполняют команды.

Под музыку воспитанники вы-
полняют ритмические упражнения.

Команды, займите свои места
для проведения игр-эстафет.

Дети выполняют.

Раз и два, раз и два —
Лепим мы снеговика.
Мы покатаем снежный ком
Кувырком, кувырком.
Мы его слепили ловко:
Вместо носа есть морковка,
Вместо глазок угольки,
Ручки — веточки нашли,
А на голову ведро.
Не забыли и метлу.

Проводятся конкурсы.

«Кто быстрее соберет снеговика?»

Расставляются конусы с
флажками, около них участники
должны составить снеговиков
(из 7 деталей).

Каждый игрок из команды
берет только одну деталь, добе-
гает до флажка и выкладывает
ее, затем возвращается к товари-
щу и хлопком руки передает

эстафету следующему, далее
стартует его товарищ и т.д.

Выигрывает команда, которая
быстрее соберет фигуру из дета-
лей, и получает 1 балл.

В этой эстафете следует стро-
го соблюдать правила:

- можно брать только одну де-
таль;
- начинать движение после
того, как товарищ по коман-
де передаст эстафету;
- соревнование начинается по
свистку.

В е д у щ и й. Какие славные
получились снеговики. Красные
снеговики на нашем табло (*ве-
дущий показывает его*) — бал-
лы команды «Теремок», а зеле-
ные — команды «Елочка».

«Слалом»

Помощники-взрослые рас-
ставляют необходимое *оборудо-
вание*: гимнастические скамейки,
3 обруча, флажки на подставке
для каждой команды.

Задача игроков команд: прой-
ти на четвереньках по скамей-
ке, пролезть через три обруча,
обежать вокруг флажка, вернуть-
ся на место, передать эстафету
товарищу (хлопком по руке),
встать в конец колонны.

Команда, быстрее закончив-
шая эстафету, получает 1 балл.

«Прыжки с трамплина»

Первым игрокам нужно на
двух ногах прыгнуть как можно
дальше (помощник на месте

приземления кладет «след»), бегом вернуться к командам, хлопком передать эстафету. Вторые продолжают прыжки, но с того места, где лежат следы. Помощник отмечает их достижения, таким образом участники команд должны допрыгать до флажков.

За победу присуждается 1 балл.

В е д у щ и й

Все команды — молодцы,
Очень ловки и храбры!
А теперь внимание —
Новые соревнования!

«Керлинг»

Помощники инструктора (взрослые) кладут 2 обруча, около детей по 8 теннисных мячей.

Детям предстоит метать мячи в обручи, но каждый следующий игрок команды должен попасть мячом в обруч так, чтобы не выбить из круга мяч своего товарища.

Выигрывает команда, в обруче которой окажется большее количество мячей.

За победу присуждается 1 балл.

В е д у щ и й. Молодцы, а теперь отгадайте загадку.

Вразвалку ходит, как моряк,
Белый галстук, черный фрак,
В Антарктиде среди льдин
Проводит дни свои...

Д е т и. Пингвин.

В е д у щ и й. Правильно, пингвины. Они ходят строем, выгнув спины. Делают по утрам гимнастику, вообще любят спорт! Давайте поиграем в пингвинов.

«Веселые пингвины»

Участники должны проскакать до флажков с зажатым между ног мячом, обогнуть его и прыжками вернуться к своей команде, передать мяч товарищу и встать в конец колонны.

За победу команде присуждается 1 балл.

В е д у щ и й. Теперь пришло время показать домашнее задание.

Одна из команд демонстрирует домашнее задание.

А мы продолжаем соревнования.

«Бобслей»

Помощники выставляют из конусов дорожку и флажок на подставке.

Дети встают парами, изображая санки: один ребенок — впереди, а другой берет его за руки. Вот так парой, не выпуская рук, игроки должны обехать все препятствия, обогнуть флажок, вернуться к своей команде и хлопком в ладоши передать эстафету второй паре.

В игре-эстафете нужно соблюдать следующие правила:
— руки не опускать;
— движение начинать после принятия эстафеты.

Команде за победу присуждается 1 балл.

Вторая команда показывает домашнее задание.

Соревнования продолжаются.

«Снежный туннель»

Выставляют два туннеля, между ними модуль прямоугольной формы.

На четвереньках участникам нужно пролезть через туннель, перепрыгнуть через модуль, вновь пролезть через туннель, обогнуть флажок, бегом вернуться к игрокам своей команды, хлопком передать эстафету и встать в конец колонны.

Выигрывает команда, первой выполнившая все задания, и получает 1 балл.

В е д у щ и й

Не знали наши мамы,
Не знали наши папы,
Что дети непростые
У них в семье растут.

Капитаны, капитаны —
Это соревнования для вас!
Кто спортом занимается —
Быстрее во всем

развивается.

Улучшается фигура,
Укрепляется мускулатура!
Будем праздник

продолжать,

Никогда не унывать!
Мчатся хоккеисты,
Режут синий лед,
Высекают искры
Шайбы у ворот.

«Ловкий вратарь»

Конкурс капитанов.

Помощники выставляют ворота, 2 клюшки, в маленьких обручах 5 шайб (снежков).

Капитаны по очереди будут и вратарями, и нападающими, пробивающими буллиты (снежками).

Выигрывает тот, кто больше забьет шайб (снежков), он и принесет балл своей команде.

В е д у щ и й. Давайте подсчитаем, сколько снеговиков получила каждая команда.

Подсчитываются снеговики, после этого слово предоставляется членам жюри.

Ж ю р и

Все ребята молодцы —
Настоящие бойцы!
Больше спортом

занимайтесь.

Растите здоровыми
и закаляйтесь!

Жюри объявляет команду-победительницу и обладателей дополнительных наград: «За волю к победе», «За высокие спортивные достижения», «Приз зрительских симпатий».

Все участники соревнований получают памятные подарки.

В е д у щ и й

А теперь, спортивный друг,
Под флагом чемпионы
Пройдут почетный круг!

Двигательная деятельность на зимних прогулках

Манько Н.И.,

старший воспитатель МАДОУ д/с № 4, г. Армавир

Одна из причин ухудшения здоровья дошкольников — дефицит двигательной активности.

Двигательная активность — естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является условием их полноценного развития. В настоящее время проанализированы основные причины несовершенства двигательного режима дошкольников, определены задачи, содержание и способы рациональной его организации. Однако в практике дошкольного воспитания эта проблема остается актуальной до сих пор. Особенно низкие показатели двигательной активности характерны для прогулок в зимний период, что объясняется причинами объективного и субъективного характера.

К объективным причинам можно отнести следующие:

- сокращение государственного финансирования и как следствие этого уменьшение количество оборудования для спортивных игр и упражнений (санок, лыж, коньков, хоккейных принадлежностей);
- теплая зимняя одежда, не способствующая двигательному разнообразию прогулок.

Субъективная причина лишь одна, но очень существенная, — нежелание педагогов тратить время на изобретение и подбор комплексов упражнений для зимних прогулок.

Наиболее естественным, недорогим и достаточно эффективным путем повышения двигательной активности детей во время зимней прогулки могут стать упражнения и игры на санках. Они комплексно воздействуют на организм, позволяют сделать двигательную деятельность более интенсивной и эмоциональной, развивают творческие способности и воспитывают самостоятельность.

Перед началом занятий по обучению катания на санках нужно немного потрудиться: подготовить оборудование (санки, сопутствующие предметы — кегли, дуги), подходящее для того или иного возраста, построить горки и т.д. Так, полугодовалые дети катаются на санках «Метеор» со спинками, воспитанникам постарше подойдут санки без спинок или санки-ледянки. Они хорошо скользят по укатанному снегу, а при спуске с горы вертятся, чем

доставляют большое удовольствие детворе. К санкам привязывается веревка такой длины, чтобы их удобно было возить не только одному, но и вдвоем. Ледянки можно сделать из фанерного круга: днище опускают несколько раз в таз с водой или обливают холодной водой до образования ледяной корки толщиной 3 см. В боковой части просверливают отверстие для веревки.

На санках-самокатах дети могут кататься с горки или скользить по ровному месту, стоя на них на одной ноге и отталкиваясь другой. Санки-самокаты можно изготовить из старых лыж.

Для скатывания используются деревянные, земляные и снежные горки. В городах и селах, где нет естественных возвышенностей, довольно просто построить *деревянные горки*. Они хороши тем, что с них можно скатываться зимой даже при небольшом снежном покрове, а весной — при утренних и вечерних заморозках, когда снежные горки теряют форму. Делают горки высотой до 3—4 м из досок толщиной 2,5—3 см, брусков сечением 10×10 см. Вместо прямоугольных брусков можно использовать бревна. Если предполагается использовать бруски сечением 10×10 см, стойки надо располагать через каждые 1,5 м, иначе горка будет непрочной. Чтобы стойки не качались, их надо укрепить раскосами из

досок толщиной 3—4 см. Настил горки делают из досок толщиной 3 см, а барьер — из досок толщиной 15 см. Гвозди должны быть забиты так, чтобы шляпки не выступали наружу. Лестницу на горку делают обычную, с поручнем на высоте 60—70 см. Деревянный склон горки поливают водой тонкими слоями, постепенно намораживая лед до толщины 2—3 см. Можно также наложить на склон снег и утрамбовать ногами, чтобы слой был не толще 5 см. После этого склон поливают водой. Деревянная горка удобна, так как собрать ее можно быстро. Но самое главное — ей не страшна оттепель, так как наращенный заранее ледяной слой не так быстро растает. Когда настанет мороз, горку нужно снова поливать. Деревянная горка должна быть со скатом, лесенкой и лотком (по нему санки везут вверх), желательно, чтобы они располагались с одной стороны. Это даст возможность устроить горку в углу площадки. Рекомендуются делать скат длиной 5—6 м и шириной 90 см. Высота горки 1—1,5 м. Длина верхней площадки — 2 м, ширина — 1,5 м. К скату прилегает лоток (справа или слева) шириной 42 см с бортами для ввоза санок. Борты у ската и лотка необходимы для того, чтобы удерживать санки от падения. Ширина борта — 10 см. К лотку примыкает лесенка шириной 50 см с высотой перил 70 см. Высота ступенек лестни-

цы — 12—14 см, их ширина — 23—25 см.

«Горка-петля». Эта деревянная горка интересна тем, что, скатившись по ней, можно сделать петлю и вернуться к лестнице для новых стартов. По замыслу конструкторов она должна примыкать к какому-либо сооружению на площадке для большей устойчивости. Кроме того, тень от сооружения дольше позволит сохранить ледяной покров. Высота горки 2—4 м. Она строится из брусков и досок, причем можно использовать не целые доски, а обрезки. Сначала сооружают основание для желоба, ширина самого желоба примерно 80—100 см. Чтобы спуск был безопасным, раскат на горке огораживают деревянными бортиками. Пройдя полпути по желобу, лежащий или сидящий на санках проскакивает через снежный туннель и заканчивает спуск у ступенек, ведущих на стартовый стол. В соответствии с местностью и имеющимися в распоряжении материалами горку можно рассчитать так, чтобы были не только спуски, но и подъемы.

«Морская звезда» — горки для катания привлекают так много желающих, что порой образуются очереди. Поэтому при строительстве горок хорошо предусмотреть возможность массового катания. Можно рекомендовать санную горку в форме морской звезды, имеющей пять лучей — пять раскатов.

Раскаты могут быть короткие и подлиннее, крутые и более отлогие. К каждому из них ведут свои ступеньки. Делать горку можно целиком из снега или на деревянном каркасе.

Туннель. Спускаться с горки на санях еще интереснее, если на спуске построить туннель. Его делают на каркасе из досок и брусков и обкладывают снегом. Длина туннеля составляет не более 3—5 м. Высота не должна быть ниже 1—1,5 м, чтобы спускающийся на санках не пригнулся, въезжая в него. Если разгон сильный и протяженность проката больше 50 м, на пути спуска можно устроить не один, а несколько туннелей.

«Мамонтовая горка». Горку можно оформить в виде какого-нибудь животного или сказочного чудовища. Начинать катание на санях, например, из огромной «головы мамонта». Горку можно сделать комбинированной: на деревянную основу насыпать снежный холм. Деревянная основа позволяет сделать каркас более устойчивым. А придать ему форму доисторического животного несложно. Поднимаются на такую горку по высеченным в «туловище мамонта» ступенькам. Для облегчения подъема следует установить поручень, за который можно держаться левой рукой. С правой стороны параллельно лестнице делается колея для санок (так их легче везти за собой).

Для катания на санках можно использовать *земляные горки*. Как только они покрываются снегом, их нужно полить водой со стороны ската, и тогда у детей будет возможность кататься с этих горок в первые морозные дни. На участке должны быть небольшие пригорки, с которых малыши катают своих кукол и скатываются сами.

Не следует отказываться и от *естественных горок*, которых много в лесу, парках. Нужно только определить место для подъема на них с санками.

Снежные горки легко можно сделать силами персонала и родителей: снег сгребают в комья, складывают в кучу, утрамбовывают (ногами и лопатой) и придают форму горки. Приемлемая ее высота для малышей — 1 м, для детей среднего и старшего возраста — 1,5—2 м. Наверху выравнивают площадку, переходящую в скат. По краям площадки и ската устраивают снежные валы (барьеры). Сзади или сбоку горки сооружают лесенку с нешироким лотком. Для малышей лесенка должна быть слева от лотка, чтобы было удобнее правой рукой ввозить на горку санки. Снежную горку слегка обрызгивают холодной водой для образования ледяной корки. На другой день горку более интенсивно поливают водой (начиная сверху). Ступеньки лесенки и верхнюю площадку немного засыпают снегом, а в дальнейшем песком,

чтобы не образовалась скользящая поверхность (ступеньки можно сделать из досок). Целесообразно строить горку во время оттепели, так как легче складывать снег комьями и придавать ему нужную форму. Скат горки должен быть пологим (наклон 20—30°), лоток для ввоза санок — более крутым. Чем выше и длиннее горка, тем увлекательнее катание с нее. Дорожку ската поливают водой, когда ее подморозит, лучше горячей. В конце проката насыпают песок или сугроб снега, чтобы санки вовремя остановились. За состоянием горки нужно систематически следить: очищать ступеньки от снега, посыпать их песком.

Катанием детей на санках надо руководить, так как дети, увлекаясь, не замечают утомления, а известно, что при этом затрачивается много энергии, и соблюдать определенные *правила*:

- с широкой горки могут спускаться по несколько человек одновременно, расстояние между детьми должно быть не менее 3 м;
- с искусственной (деревянной) горки кататься следует только по одному;
- после спуска необходимо быстро встать и отвезти санки в сторону, чтобы другой желающий мог начать спуск с горы;
- спускаться можно, только когда скат пуст;
- подниматься на горку надо с края ската, чтобы не мешать

- другим детям; место подъема следует пометить кеглями;
- воспитатель обязан постоянно находиться около горки во время катания детей и внимательно следить за их поведением;
- санки нужно возить только за веревку, а не носить в руках;
- если на санках едут двое, управляя ими должен сидящий сзади.

При катании с горки старших дошкольников можно использовать различные задания, развивающие двигательные качества (ловкость, координацию, равновесие и др.). Например:

- спуститься с горки, управляя санками с помощью ног; лежа на животе; стоя на коленях; парами;
- в повороте в правую и левую стороны (объезжая флажки, палки и т.д.);
- при спуске с горки попасть в мишень (щит, корзину, обруч) снежком или маленьким мячом; собрать расставленные вдоль склона 2—3 флажка.

Если в ДОУ нет возможности построить горку, все названные задания выполняются на снежной дорожке как индивидуальные упражнения или индивидуальные и коллективные соревнования. Причем сложность задания изменяется с учетом степени подготовленности, состояния здоровья, гендерных различий детей. Например, девочкам дается задание передвигаться, отталкиваясь ногами,

сидя на санках лицом по направлению движения, а мальчикам — спиной по направлению движения. Продуктивное проведение игр и упражнений предполагает их вариативность.

Игры на санках

«Кто дальше уедет?»

Проводится соревнование на дальность спуска. Скользить на санках нужно от условной отметки до полной остановки (положение на санках неподвижное).

Варианты спуска:

- сидя на санках по одному;
- вдвоем;
- лежа на груди головой вперед;
- лежа на спине ногами вперед.

Выигрывает тот, кто дальше всех сможет проехать на санках.

«На вершину склона»

По сигналу ребенок с санками (санки держать только за веревку) должен вбежать на вершину склона.

Соревнование можно проводить в парах, со всей группой одновременно.

Указания педагогам: важно помнить, что на вершине горки следует отдохнуть.

Выигрывает тот, кто быстрее забежит на вершину склона.

«Санная путаница»

1-й вариант. Играющие колонной вслед за воспитателем бегут то к одним, то к другим расставленным по краям пло-

щадки санкам. Добежав до них, колонна дважды обегает и только после этого направляется к другим. Передвигаясь, дети могут держаться за пояс стоящего впереди и тогда их задачей будет — не расцепиться во время бега. Возможны и другие задания:

- бегать в колонне, перешагивая через санки (стараться не отставать друг от друга);
- двигаться в колонне вдоль санок, пропуская их между ногами;
- двигаться так же, но продвигаясь вперед прыжками;
- шагать одной ногой по санкам, другой по снегу.

2-й вариант. Играющие колонной вслед за воспитателем бегут «змейкой» по площадке, с обеих сторон которой расставлены санки. С одной стороны рядом с санками — красный флажок, с другой — зеленый. По сигналу воспитателя «Красный!» дети бегут и садятся на санки с одной стороны, по сигналу «Зеленый!» — с другой.

3-й вариант. На краю площадки расставляют 5—6 санок на расстоянии 1—1,5 м. Играющие, число которых значительно больше, чем санок, бегают врассыпную. По сигналу воспитателя дети должны сесть на санки и поставить ноги на полозья. Тот, кто не успел занять санки, выполняет заранее обговоренное двигательное задание. Можно выполнить знакомые ОРУ, прокатить успевших сесть на санки детей, придумать инте-

ресный способ передвижения на санках и т.д.

«Хоровод с санками»

Вокруг большого снежного кома или сугроба дети водят хоровод. За спиной у них на расстоянии 5—6 шагов расставляют несколько санок, но меньше, чем детей. Как только кто-нибудь из детей наступит на снежный ком, все бегут к санкам. Кто успеет сесть, тот поедет, а кто не успеет — повезет седока (2—3 круга). Сидящий на санках ребенок, передвигая ноги по снегу, помогает движению вперед.

После этого опять начинается веселый хоровод.

Указания педагогам: необходимо учитывать физические возможности детей. Некоторым из них можно предложить выполнить задание вдвоем, тем более что выигравших детей немного.

В этой игре также есть варианты двигательных заданий:

- поменять основное движение в хороводе;
- исходное положение на санках (сесть, поставив ноги на полозья, или на санки, согнув ноги в коленях; сесть боком; лечь на спину, на живот; встать на колени и др.).

«Гонки санок тройками»

В этой игре-соревновании один ребенок везет санки, другой сидит на них, третий подталкивает сзади. По сигналу дети

везут санки до ориентира, огибают его и возвращаются на линию старта.

Выигрывает команда, которая приходит первой.

Игра продолжается до тех пор, пока каждый ребенок не выполнит все три роли.

Возможный вариант: соревнование троек (два мальчика и девочка). Мальчикам нужно довести санки с девочкой до конца площадки, обогнуть ориентир и вернуться обратно. Оценивается не только скорость выполнения задания, но и умение везти девочку аккуратно, так, чтобы она не упала. Победители отдельных забегов соревнуются между собой, выявляется тройка-победитель.

Указания педагогам: в этой игре физическая нагрузка дифференцируется естественным путем, так как более подготовленные дети выполняют движение несколько раз. Однако вы можете тактично прервать соревнование, если у участников наблюдаются признаки утомления. Регулировать нагрузку можно изменением расстояния забега.

«Гонки по номерам»

В игре понадобятся быстрая реакция и концентрация внимания.

Дети делятся на команды по 4–5 участников, рассчитываются и строятся в колонну по порядку номеров (каждый с санками). Перед колоннами на расстоя-

нии 5 м устанавливается по кегле. Воспитатель называет номера в произвольном порядке. Вызванные дети везут санки до кегли, оббегают ее и возвращаются обратно.

Ребенок, быстрее выполнивший задание, выигрывает для команды очко.

Игру можно усложнить введением дополнительных заданий во время бега:

- огибать предметы (цветные льдинки, кегли, снежные фигурки);
- подлезать под скрещенные лыжные палки.

«Вдвоем»

Участники объединяются в пары. Один садится на санки, другой толкает их сзади. Нескольких пар выстраиваются на линии. По команде начинается соревнование. В парах можно поменяться ролями, устроить несколько «заездов».

Вариантом этого задания является игровое упражнение «Два на два», когда дети садятся по двое на санки, ноги ставят на полозья и скользят вперед, отталкиваясь недлинными палками.

Еще сложнее соревноваться, сидя на санках по двое спиной друг к другу. Успешность выполнения упражнения зависит от согласованности действий обоих детей.

С большим удовольствием дети соревнуются индивидуально. Кроме уже названных рекомендуются следующие задания:

- передвигаться, отталкиваясь руками, лежа на санках на животе;
- оттолкнуть санки, догнать их, встать на колени и ехать.

Разнообразие деятельности обеспечивается и другими приемами. Например, дети продвигаются в указанную сторону до финишной черты или прекращают движение по звуковому сигналу. В том и другом случаях выигрывает тот, чьи санки окажутся впереди.

Упражнения на санках целесообразно включать в хорошо знакомые детям игры, которые разучивались в течение года. Так, в играх «Не оставайся на полу», «Займи домик» можно сесть на санки по одному или вдвоем, встать на них или поставить одну ногу. Те же движения дошкольники используют, чтобы спрятаться в «домике» при приближении ловишки (игры «Салки», «Ловишки»). Если санки есть у каждого ребенка, то в играх с ловлей и водящий и играющие передвигаются на санках любым удобным способом.

В играх малой подвижности «Сделай фигуру», «Затейники» дети показывают способы передвижения в позиции «сидя» и «лежа», придумывают фигуры рядом с санками.

Для игры средней подвижности «Пустое место» санки располагаются по кругу, их число должно быть на один меньше, чем детей.

Использование знакомых игр стимулирует двигательное творчество воспитанников, так как им вполне по силам придумать самостоятельно варианты движений, сигналов, новые правила.

Самые простые, но достаточно привлекательные упражнения с санками по типу общеразвивающих, например:

- встать сбоку от своих санок, подальше друг от друга; наклониться, взять санки за сиденье, прижать их к груди, затем подержать на вытянутых руках перед собой, поднять над головой;
- поднять санки над головой и опустить их на снег с другой стороны;
- встать к санкам лицом; наклониться и опереться на них руками, присесть и встать, не отрывая рук;
- встать сбоку, лицом к санкам; встать на санки, сойти с них так, чтобы они не сдвинулись с места;
- устоять на санках на одной ноге как можно дольше.

Проведение игр и упражнений с санками в некоторой степени помогает снять проблему организации детей, так как для них интересно не только участие, но и наблюдение за ходом мероприятий.

Как видно из приведенных примеров, для организации активной двигательной деятельности число санок не имеет решающего значения. Достаточно

приобрести одни санки для двух-трех детей группы.

В заключение хотелось остановиться на принципах организации активной деятельности по обучению детей катанию на санках:

- ♦ чередование коллективных и индивидуальных форм работы;
- ♦ выполнение заданий разной интенсивности, сочетание дви-

гательной и интеллектуальной деятельности;

- ♦ включение различных основных движений (прыжков, метания, лазанья, сохранения равновесия) в содержание игр и упражнений на санках.

Все эти принципы помогут обеспечить тренирующий эффект и избежать переутомления детей.

Зимняя игровая тренировка «Стартуем вместе» для старших дошкольников

Шмакова С.В.,

*инструктор по физкультуре МАДОУ № 66,
г. Щелково Московской обл.*

Цель: развивать двигательную активность — фактор, стимулирующий физическое, эмоциональное и интеллектуальное развитие детей.

Задачи:

- приобщать к ЗОЖ;
- формировать умения и навыки действовать в коллективе сверстников;
- развивать физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость;
- активность, стремление к успеху, победе, выдержку;
- воспитывать чувство взаимопомощи.

Игровой персонаж: доктор Пилюлькин.

* * *

Инструктор. Здравствуйте, ребята. Начинаем совместную игровую тренировку с воспитанниками из другой группы. Сегодня вы узнаете, улучшили ли вы свою спортивную подготовку и какие навыки нам с вами надо будет еще тренировать.

Прибегает возмущенный доктор Пилюлькин.

Доктор Пилюлькин. Ой, еле успел. Я запрещаю! Дети не

готовы к занятиям спортом на улице! Холодно, они могут заболеть.

Инструктор. Наши дети уже не только много гуляют в любое время года, но и занимаются физкультурой и спортом на улице. Хотите посмотреть, какая подготовка у наших спортсменов?

Доктор Пилюлькин. Очень хочу. Только сначала проверю, хорошо ли ваши спортсмены отгадывают загадки!

Есть ребята у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих.
Что за кони у меня?

Дети. Коньки.

Доктор Пилюлькин. Правильно, а сможете показать, как катаются на коньках?

Дети имитируют движения конькобежцев.

Молодцы! Еще одна загадка.

Кто по снегу быстро мчится,
Провалиться не боится?

Дети. Лыжники.

Доктор Пилюлькин. Да, верно. Ну а как катаются на лыжах, покажете?

Дети имитируют движения лыжников.

А в каких видах спорта нужны коньки и лыжи?

Дети отвечают.

Очень хорошо. Теперь давайте поиграем, хочу проверить, внимательные ли вы.

Проводится игра «Нос — ухо — колено».





Доктор Пилюлькин называет части тела (нос, колено, ухо), а дети должны показать то, что он назвал. Доктор Пилюлькин пытается запутать игроков, он называет одну часть тела, а показывает на другую (например, показывает на лоб, а называет ухо и т.д.).

Доктор Пилюлькин. Молодцы! Я разрешаю вам начать совместную тренировку.

Дети делятся на команды.

Инструктор. Команды, давайте поприветствуем друг друга.

После приветствия команд проводятся эстафеты.

«Веселые пингвины»

Задача: тренировать ловкость.

Участники по очереди должны допрыгать с зажатым между коленями мешочком с песком до ориентиров, вернуться к команде, передать эстафету следующим игрокам.

«Меткий хоккеист»

Задача: развивать координацию движений и глазомер.

Участники команд по очереди стараются клюшкой забросить шайбу в ворота.

«Дружба»

Задача: развивать чувство коллективизма.

Игроки команд должны добегать до ориентиров и обратно парами, взявшись за руки.

«Передача мяча в колонне»

Задача: развивать ловкость и согласованность движений.

Необходимо передать мяч над головами от первого игрока в команде последнему и обратно, но уже между ногами с передачей из рук в руки.

«Силачи»

Задача: развивать силу и выносливость.

Эстафета на перетягивание каната.

Доктор Пилюлькин.
Молодцы! Хорошо потренировались. А теперь давайте поиграем!

Подвижная игра «Снежные забавы»

Доктор Пилюлькин.
Я буду называть тех, кто радуется зиме, играет и веселится. Например, лисята в лесу, снегири на веточках, дети в саду и т.д. Но когда я скажу «Ледяные фигуры!», вы должны быстро «сделать фигуру» и замереть. Можно «сделать» целую ледяную композицию из нескольких игроков.

Да, я за вас спокоен, зря я переживал! Вы — молодцы! Вы вырастаете чемпионами, и мы будем вами гордиться.

Каких спортсменов ловких
Увидел я сейчас!

Что значит тренировка!

Ну просто — высший класс!



Всем ребятам мой привет
и такое слово:
Спорт любите с детских лет —
будете здоровы!

Что ж, я за вас спокоен. А мне пора к моим больным, они не делали зарядку, не тренировались, как вы, и поэтому заболели. Но перед уходом я хочу угостить вас яблочками. (*Раздает*

детям яблоки.) Кушайте фрукты — в них много витаминов и не увлекайтесь конфетами. До свидания.

Инструктор. Сегодня мы еще раз убедились в том, что вы, ребята, растете дружными, ловкими, сильными и здоровыми. Наш праздник подошел к концу. До свидания, до новых встреч!

Имитационные подвижные игры для детей 6–7 лет

Лаврищева С.В.,

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 40 «Ритм»,
г. Химки Московской обл.*

Дошкольное воспитание играет значительную роль в жизни человека, оно закладывает фундамент для гармоничного развития и физического совершенствования. Задача педагогов ДОУ — сохранение и укрепление здоровья воспитанников, решить ее помогут занятия физкультурой и спортом.

Занятия физкультурой направлены:

- на охрану и укрепление здоровья;
- развитие двигательных умений и навыков;
- творческой активности, самостоятельности;

— формирование двигательной культуры;

— обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью.

Воспитать здорового ребенка можно только совместными усилиями педагогического коллектива детского сада и членов семьи. Большую роль играют профессионализм, знания и подготовка педагогов, методы работы.

Предлагаю ознакомиться с конспектами игр-имитаций для детей 6—7 лет «Зверобика для

хищников» и «Зверобика для травоядных». Буду рада, если этот материал пригодится вам в работе.

Имитационные игры-занятия в стихах

Цели:

- расширять и обогащать знания детей о хищниках и травоядных;
- создавать игровую атмосферу образов, обстановок, звуков и слов;
- положительные эмоции;
- реализовывать двигательную активность;
- воспитывать интерес и любовь к животным.

«Зверобика для хищников»

К нам крокодил плывет
по речке,
Плывет, похожий на бревно.

«Качалочка». И.п. — лежа на животе на полу, руки вперед.

Мы крокодила не боимся,
Уплывем все быстро от него.

И.п. — то же, имитировать стиль «брасс».

Приве:

Один, два, три.
Ну-ка, повтори!
Три, четыре, пять —
Повтори опять!

Пантера села на поляну
И стала лапой уши мыть.

И.п. — сидя на корточках. Выполнить круговые вращения правой (левой) рукой.

Понаблюдав за ней
немножко,
Ее движенья повтори.

Приве.

Лев — царь зверей,
Все это знают.
Большая грива у него.

И.п. — сидя на пятках, руки на коленях. Выполнять повороты головы вправо-влево.

Его, конечно, уважают,
Он не боится в джунглях
никого.

Стоя на четвереньках, выгибать и прогибать спину.

Приве.

На ушках кисточки у рыси,
Пятниста шерстка у нее.

И.п. — сидя на корточках, колени в стороны. Ладонями сначала показывать на уши, затем гладить себя.

Сидит на ветке, ждет добычи,
Все убегайте быстро от нее.

Бег по залу на высоких четвереньках.

Приве.

А тигр большой
И весь в полоску,
Отжиматься.

Тигр очень любит воду пить.
По джунглям ходит
он неслышно,
Как тигр, умеем тихо
мы ходить.

Ходьба на четвереньках.

Припев.

А леопард — бегун хороший,
Он самый быстрый из зверей.

Бег на месте.

Пятниста шкура леопарда,
Совсем не виден он среди
полей.

Бег по залу.

Припев.

Но если он догнать кого
захочет,
Не убежать ни мне и ни тебе.

Бег наперегонки.

«Зверобика для травоядных»

Под панцирь скрылась
черепаха
И выползает из него,
И никакого у ней страха!
И нам спортсменам делать
так легко.

И.п. — сидя на пятках. Выгибаясь,
выползать (из панциря) медленно,
повернуть головой, вернуться в и.п.

Припев (тот же, что и в первой
игре).

А носорог бодает рогом,
С ним лучше вовсе не шутить,
Врагов имеет он немного,
К нему бояться подходить.

И.п. — стоя на четвереньках в
кругу, ногами к центру. Вращая
головой, расширять и сужать круг.

Припев.

Медведи ходят косолапо.

Ходьба на четвереньках.

Их в джунглях пандою
зовут.

Хоть косолапа у них лапа,
Встать, отставить ногу в сторо-
ну.

Но этой лапой сильно
они бьют.

Постучать ногой об пол.

Припев.

Вот обезьянки прискакали

Попрыгать на четвереньках.

И стали хвостиком вертеть.
Мы также делать не устали,
На обезьянок весело
смотреть.

Лечь на спину, почесать носком
ноги за ухом.

Припев.

Жираф высокий-превысокий
И длинный у него язык.

Ходьба на носках с поднятыми
руками.

Достанет веточку любую,
Быть длинноношеим он уже
привык.

Припев.

Слонов учили очень долго
Лишь на одной ноге стоять.

Постоять на одной ноге.

А нам так делать слишком
просто,

Мы можем на одной ноге
и поскакать.

Поскакать на одной ноге с рас-
кинутыми в стороны руками.

Привев.

В полоску зебра скачет
лихо,

Скакать галопом.

Она боится очень львов.

Вы нам потопайте все тихо,

Мы убежим от этих
хищников.

Привев.

Верблюд плюется, как
не стыдно!

Наклониться вперед, сделать рез-
кий рывок руками назад.

Плывать не будем, как верблюд.
Мы лучше весело станцуем,
А ты нам хлопать не забудь.

Выполнить танцевальные движе-
ния.

Привев.

Предлагаем вашему вниманию книги



ЗАНЯТИЯ В БАССЕЙНЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

Автор — Рыбак М.В.

В издании представлена образовательная программа по плаванию «Морская звезда» для детей старшего дошкольного возраста. В программе предложена структура занятий и специфика обучения плаванию. Ее содержание построено на интеграции образовательных областей: «Физическая культура», «Здоровье», «Безопасность», Труд», «Художественное творчество» и др. Для реализации задач по обучению плаванию представлены разнообразные комплексы упражнений, подвижные игры, дыхательная, релаксационная гимнастика, образно-игровая форма упражнений в стихах и загадках, игры на воде с нестандартным оборудованием.



ФИГУРНОЕ ПЛАВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ

Методическое пособие

Авторы — Маханёва М.Д., Баранова Г.В.

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

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 заказать в **интернет-магазине:** www.tc-sfera.ru

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

Совместная деятельность родителей и инструктора по физкультуре

Морозова Г.А.,

*инструктор по физкультуре МАДОУ ДСКВ № 7,
г. Сосновоборск Красноярского края*

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым — желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед педагогами ДОУ.

Семья и детский сад — социальные структуры, определяющие уровень здоровья ребенка. Поступая в ДОУ, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, слаборазвитые двигательные навыки (быстроту, ловкость, координацию движений).

Специалисты, работающие в дошкольном учреждении, могут помочь взрослым в приобретении необходимых теоретических и практических знаний (познакомить с упражнениями и подвижными играми, способствующими развитию у детей двигательных навыков, а также освоить приемы обучения этим упражнениям), чтобы в домашних условиях родители могли закрепить приобретенные ребенком двигательные навыки.

Один из путей решения задач — совместная спортивная деятельность детей и взрослых как в детском саду, так и в семье.

В ДОУ разработаны формы тесного взаимодействия детей и взрослых:

— *в детском саду* — физкультурные занятия, развлечения и праздники, элементарный туризм;

— *в семье* — утренняя гимнастика, подвижные игры, игровые упражнения, комплексы упражнений по профилактике нарушения осанки и развития плоскостопия.

Для решения задачи оздоровления детей необходимо установить контакт со взрослыми, участвующи-

ми в воспитании. Эта работа предполагает несколько этапов.

Первый — знакомство с родителями, установление доверительных отношений.

Второй — формирование установки на сотрудничество с помощью:

- анкетирования родителей с целью выявления знаний и умений по воспитанию здорового ребенка;
- ознакомления родителей с результатами обследования;
- индивидуальных и групповых консультаций;
- рекомендаций;
- открытых занятий.

Третий — организация открытых мероприятий, позволяющих получить не только теоретические знания, но и практическую подготовку по вопросам воспитания. На этом этапе проводятся:

- совместная спортивная деятельность с детьми и родителями;
- занятия, развлечения, походы, праздники и т.д.;
- консультационные встречи со специалистами;
- составляются индивидуальные планы оздоровления детей (совместно со специалистами и родителями).

Пути установления сотрудничества с родителями

- ♦ Предоставление возможности наблюдать за ребенком во

время физкультурных занятий, праздников, развлечений.

- ♦ Проведение групповых консультаций, бесед с целью информировать о развитии двигательных навыков, влиянии воспитания на формирование физических качеств и т.д.

- ♦ Подбор литературы из педагогической библиотеки ДОУ.

- ♦ Привлечение родителей к подготовке спортивных мероприятий.

Физкультурные праздники и развлечения

Задачи:

- удовлетворять природную потребность детей в движении;
- воспитывать желание систематически заниматься физкультурой и спортом;
- приобщать к ЗОЖ;
- формировать основы культуры поведения на праздничных мероприятиях.

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

Содержание праздников включает эстафеты, игровые задания, подвижные игры и т.д., где взрослые выступают в паре с ребенком, группой детей. Участие в

соревнованиях повышает интерес к физическим упражнениям, формирует выносливость, смекалку, ловкость, решительность. Дети учатся оценивать свои возможности и управлять своим поведением.

**«А ну-ка, парни!»
Спортивный праздник,
посвященный
Дню защитника Отечества**

Цели:

- формировать основы ЗОЖ;
- двигательные умения и навыки.

Задачи:

- осуществлять преемственность между детским садом и семьей по физическому воспитанию;
- содействовать развитию основных движений — ходьбы, бега, прыжков, метания;
- развивать психофизические качества — смелость, ловкость, силу, быстроту, умение ориентироваться в пространстве;
- воспитывать интерес к спортивным праздникам, чувство коллективизма;
- создавать радостное настроение.

Оборудование: по два флажка (для каждого ребенка), обруча, совка, стакана, кувшина и теннисных мяча; двое шароваров, цветы; мячи, большие мячи с ушками; конверты, шарики (30 шт.); по две корзины и шетки; ведро с водой, стартовые и финишные ориентиры, сладкие

призы, музыкальное сопровождение.

Предварительная работа: закреплять на занятиях элементы эстафет, готовить музыкальные номера, придумывать название команд, эмблемы.

* * *

Под песню «Будем в армии служить» (муз. Ю. Чичкова, сл. В. Малкова) дети с флажками входят в зал. Перестраиваются в три колонны и выполняют упражнение с флажками (по выбору инструктора).

Инструктор. Мы рады приветствовать вас в нашем зале, дорогие ребята и уважаемые родители! У нас сегодня особый повод для встречи, мы поздравляем наших мальчиков, пап, дедушек, братьев с мужским праздником и желаем им здоровья богатырского, счастья безграничного и мирного неба над головой.

День нашей армии сегодня,
Сильней ее на свете нет.
Привет защитникам народа,
Российской армии привет!

1 - й ребенок

По-разному зовутся дети,
Нас очень много на планете.
Есть Вани, Пансы, Пьеры,
Джоны,
Детей повсюду миллионы.

2 - й ребенок

Нужны нам песни, книжки,
Пляски
И увлекательные сказки.

Бассейны, горки, турники,
Сады, фонтаны, цветники.

3 - й ребенок

Хотим мы вырасти врачами,
Строителями, скрипачами,
Учителями и артистами,
Летчиками и связистами.

4 - й ребенок

Хотим под мирным небом
жить,
И радоваться, и дружить.
Хотим, чтоб всюду
на планете,
Войны совсем не знали дети.
Дети рассаживаются на стулья.

Инструктор. Сегодня на
празднике пройдет конкурс
«А ну-ка, парни!» с участием ва-
ших пап. Участникам предстоит
проявить смекалку, чувство
юмора, быстроту, ловкость, муже-
ство. Встречайте команды «Мо-
ряки» и «Танкисты».

Команды представляются.
Готовы! Команды, на старт!
Проводятся конкурсы.

«Кавалеристы»

Игроки команд должны срочно
доставить в штаб важное сообще-
ние. Команда, быстрее выполнившая
задание, объявляется победителем.

Инструктор

Команды, седлайте коней!
Чтоб здоровьем завидным
отличаться,
Надо больше тренироваться!

А сейчас проведем мы
наглядный урок:
Кто из вас самый меткий
стрелок.

«Эх, тачанка!»

Участники команд разбивают-
ся на пары — ребенок и взрос-
лый (папа). По сигналу ребенок
садится на скейтборд, папа везет
его до определенного места, где
он берет мешочек (гранату) и
бросает ее в корзину. После этого
они возвращаются к своей ко-
манде, передают скейтборд сле-
дующей паре. Побеждает коман-
да, первой выполнившая задания
и точнее попадавшая в цель.

Инструктор

Теперь загадку отгадайте:
Он границу охраняет,
Все умеет он и знает.
Во всех делах солдат
отличник,
И зовется ...

Дети. Пограничник.
Инструктор. Молодцы!
Сейчас конкурс для пап.

«Минное поле»

За одну минуту папы-саперы
должны разминировать поле (сов-
ком и щеткой собрать «бомбы»).

Инструктор. Молодцы, как
хорошо и быстро папы справи-
лись с заданием. А теперь сюр-
приз от наших девочек. Ох, они
у нас и красивые, и умные, а
какие талантливые! Частушки
поют, стихи читают. Убедитесь
сами!

Девочки исполняют частушки
для пап.

1 - я девочка

Запевай, моя подружка,
Подпою тебе и я.
Мы с веселою частушкой
Неразлучные друзья.

2 - я девочка

Я папулечку люблю,
Как конфетку сладкую.
Его ничем не заменю,
Даже шоколадкою.

3 - я девочка

Если папа загрустит,
У меня печальный вид.
Ну а если улыбнется,
Сердце радостно забьется.

4 - я девочка

А мой папа всех добрей,
Любит всех моих друзей.
Кашу манную нам сварит,
Мыть посуду не заставит.

5 - я девочка

Лучше папы человека
В целом мире не сыскать.
Гвоздик он забить сумеет
И белье прополоскать.

6 - я девочка

А мой папа всех умнее,
А мой папа всех сильнее.
Знает, сколько пять плюс
пять,
Штангу может поднимать.

7 - я девочка

А мой папа просто класс!
Скоро купит он КамАЗ,

Будет он меня катать
И научит управлять.

8 - я девочка

А мой папа круче всех —
Бизнес процветает.
И поэтому нам с мамой
Он подарки дарит.

Девочки *(все вместе)*

Милые папулечки,
Наши дорогулечки!
От души вас поздравляем,
Всего лучшего желаем!

Девочки читают стихи, посвя-
щенные мальчикам.

1 - я девочка

Драчливой нашей половине
Мы поздравленья шлем свои.
Для поздравленья есть
причины —
«Ура!» защитникам страны!

2 - я девочка

Когда на ваши потасовки
Со стороны мы все глядим.
Мы верим — с вашей
подготовкой
Страну всегда мы защитим!

3 - я девочка

Пушай над глазом расцветает
Синяк пурпурно-голубой:
В ученье тяжело бывает,
Гораздо легче будет бой.

4 - я девочка

Мы мальчишек поздравляем
И здоровья вам желаем!
Чтоб росли большими
И отличниками были!

Инструктор. Продолжаем наши конкурсы.

Находчивым и ловким
Должен быть солдат.
Внимательность и точность
Ему не повредят!

«Водоносы»

Задача команд пополнить запасы воды, залить бочонки. Для этого нужно на старте наполнить стакан водой, пройти с ним по мостику, через туннель (обручи), вылить воду в бочонок, вернуться к команде, передать стакан следующему игроку.

Побеждает команда, первой выполнившая задачу.

Инструктор. Как вы считаете, солдату нужны крепкие мыщцы, крепкие и сильные руки?

Дети отвечают.

Тогда в строй все становитесь и корабль разгрузите.

«Разгрузи корабль»

Команды строятся в две шеренги напротив друг друга. Перед первыми игроками лежат обручи с мячами (снарядами). Замыкают команды взрослые в больших широких шароварах (это склады). По сигналу участники по цепочке передают мячи (снаряды), а последний игрок складывает их в шаровары.

Победителем считается команда, быстрее закончившая эстафету.

Инструктор. Моряки и танкисты — народ веселый,

любят петь и танцевать. Танец «Морячка» исполняют все ребята.

Дети танцуют.

А сейчас командам предстоит расшифровать поздравление, которое находится на кубиках, его приготовили для вас девочки. Обратите внимание на схему, она поможет вам справиться с заданием.

Команды готовы? Отлично! Приступайте к расшифровке!

Дети и взрослые читают, что написано на кубиках.

«23 февраля. Поздравляем!
Хотим под мирным небом
жить,
Радоваться, работать и детей
растить.
Хотим, чтоб всюду
на большой планете
Войны не знали наши дети».

Под песню «Маленькая страна» (муз. и сл. И. Николаева) дети с цветами в руках выполняют упражнение (по выбору инструктора).

После этого подводятся итоги, победители награждаются грамотами, а все участники — сладкими призами.

Инструктор. Наш праздник подошел к концу. Всем спасибо, до новых встреч!

Инструктор благодарит всех за веселый праздник.

Под песню «Бравые солдаты» (муз. А. Филиппенко, сл. Т. Волгиной) дети выходят из зала.

Система закаливания и двигательный режим в ДОУ

Ильина С.К.,

почетный работник общего образования РФ, Москва

Исследования, проведенные специалистами НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков и Научного центра здоровья детей РАМН, показывают, что состояние здоровья населения России за последние пять-десять лет резко ухудшилось, а численность здоровых дошкольников составляет всего около 10%.

Прежде чем перечислять причины, оказывающие негативное влияние на состояние здоровья дошкольника, необходимо проанализировать ситуацию в семье.

«Искусство воспитания имеет ту особенность, что почти всем оно кажется делом знакомым и понятным, а иные даже думают легким, — и тем понятнее и легче кажется оно, чем меньше человек с ним знаком, теоретически или практически», — эти слова написаны более 150 лет назад К.Д. Ушинским. Но, к сожалению, они актуальны и сегодня.

Жизнь показывает, что далеко не все взрослые готовы воспитывать детей. Особенно ярко это обнаруживается в период беременности, когда молодые родители наносят непоправимый ущерб здоровью еще не родившегося ребенка. Злоупот-

ребление алкоголем, табаком, нездоровый образ жизни приводят к печальным последствиям. Количество новорожденных с патологическими изменениями, проблемами в развитии все возрастает. Ответственность за это в первую очередь лежит на родителях. Ни политическая система, ни экономическое положение в стране, а только личная ответственность каждого, человеческий фактор, о котором так много сейчас говорят, влияет и на состояние здоровья, и на эмоциональное благополучие зарождающейся новой жизни.

Можно, конечно, соотнести эту проблему и с изменениями, происходящими в нашей стране. Они самым серьезным образом коснулись и системы образования, из которой просто ушла такая важная составляющая, как воспитание. Больше внимания стали уделять физиологии человека и его инстинктам, забыв о морали, нравственности и духовности. И это «принесло свои плоды». В настоящее время жизнь показывает, что не все молодые люди, создав семью, готовы заниматься воспитанием детей.

Среди самых негативных факторов семейного воспитания можно отметить:

- уменьшение продолжительности общения с ребенком матери и отца;
- дефицит внимания с их стороны;
- прерванная связь поколений.

Причины снижения здоровья детей в дошкольном возрасте:

- высокая заболеваемость острыми респираторными инфекциями (это связано с огромным количеством вирусов — возбудителями этих инфекций);
- дефицит двигательной активности детей;
- организация питания как в домашних условиях, так и в ДОУ.

С первых дней жизнь ребенка полностью зависит от окружающих его людей, в первую очередь от родителей. Ведь развитие и воспитание детей раннего возраста и дошкольников требует особого внимания, так как именно в этом возрасте формируются физические и нравственные стороны будущей личности. При правильном уходе и воспитании малыш развивается гармонично и полноценно.

Созданные в ДОУ благоприятные санитарно-гигиенические условия, соблюдение режима дня, сбалансированное и правильно организованное питание и заботливый уход за каждым воспитанником будут способствовать проявлению интереса к различ-

ным доступным видам двигательной деятельности, полноценному физическому развитию, воспитанию положительных нравственно-волевых качеств.

Важнейшая часть физического воспитания дошкольников — закаливание.

Его *цель*: выработать у организма способность быстро приводить работу органов и систем в соответствие с меняющейся внешней средой.

В результате закаливания организм становится более устойчивым к низким температурам, закаленный ребенок отличается жизнерадостностью, бодрым настроением, он менее подвержен стрессовым ситуациям, имеет хорошие аппетит, сон, работоспособность.

Особое значение в системе закаливания имеют природные факторы: воздух, солнце и вода. Обязательными должны быть ежедневные прогулки в соответствии с режимом, а закаливающие процедуры — систематическими, с учетом индивидуальных особенностей дошкольника, и проходить под руководством медицинского персонала.

Перечень закаливающих мероприятий в разных возрастных группах

Младшая группа

I квартал:

- постепенное обучение полосканию рта;
- обучение элементам обширного умывания по мере про-

хождения адаптационного периода;

- босохождение, воздушные ванны.

II квартал:

- ходьба по мокрым дорожкам в течение 15–20 с во время гимнастики после сна;
- обучение элементам обширного умывания;
- воздушные ванны.

III квартал:

- ходьба по мокрым дорожкам (до 1 мин);
- босохождение;
- обширное умывание после дневной гимнастики;
- воздушные ванны после сна и во время ежедневных физических занятий.

IV квартал:

- см. процедуры III квартала;
- солнечные и воздушные ванны;
- обливание ног на прогулке.

Средняя группа

I квартал:

- обучение элементам обширного умывания;
- босохождение;
- воздушные ванны во время ежедневных физкультурных занятий.

II квартал:

- сухое растирание после утренней гимнастики;
- физкультурные занятия;
- босохождение;
- воздушные ванны;
- ходьба по мокрым дорожкам (до 1 мин);
- обширное умывание после дневной гимнастики.

III квартал:

- сухое растирание после утренней гимнастики и физкультурных занятий;
- босохождение;
- воздушные ванны;
- ходьба по мокрым дорожкам (до 4 мин);
- обширное умывание после дневной гимнастики;
- воздушные ванны после сна и физических занятий.

IV квартал:

- см. процедуры III квартала;
- солнечные и воздушные ванны;
- обливание ног на прогулке.

Старшая группа

I квартал:

- сухое растирание после утренней гимнастики;
- физкультурные занятия, босохождение;
- обширное умывание после дневного сна, гимнастики;
- воздушные ванны после дневного сна и ежедневных физкультурных занятий.

II квартал:

- обширное умывание и растирание после утренней гимнастики;
- физкультурные занятия, босохождение;
- ходьба по мокрым дорожкам (до 1 мин).

III квартал:

- обширное умывание и растирание после утренней гимнастики;
- босохождение;
- воздушные ванны;
- игры на мокрых дорожках во

время дневной гимнастики (до 4 мин);

— обливание ног комнатной температуры.

IV квартал:

— см. процедуры III квартала;

— солнечные ванны;

— воздушные ванны;

— обливание ног.

Подготовительная к школе группа

I квартал:

— сухое растирание после утренней гимнастики;

— босохождение;

— воздушные ванны;

— обширное умывание после дневной гимнастики.

II квартал:

— обширное умывание и растирание после утренней гимнастики;

— воздушные ванны;

— босохождение;

— ходьба по мокрым дорожкам во время дневной гимнастики (1 мин);

— обливание стоп и голени (в течение месяца).

III квартал:

— обширное умывание и растирание после утренней гимнастики;

— босохождение;

— воздушные ванны;

— игры на мокрых дорожках во время дневной гимнастики (до 4 мин);

— контрастное обливание ног.

IV квартал:

— см. процедуры III квартала;

— солнечные ванны;

— воздушные ванны;

— обливание ног на прогулке.

Закаливающие процедуры дают положительный результат только при определенных условиях:

♦ постепенности их внедрения;

♦ последовательности выполнения;

♦ систематичности;

♦ комплексности;

♦ учета индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Полноценному физическому развитию ребенка в ДОУ также способствуют различные формы работы, связанные с непосредственной двигательной активностью в течение дня. При строгом соблюдении режима организм ребенка в каждый отдельный отрезок времени готовится к той деятельности, которой ему предстоит заняться. В результате все предусмотренные в режиме процессы происходят быстро и с меньшими затратами энергии. Двигательная активность ребенка в процессе повседневной деятельности и в организованных формах обучения позволит сформировать у него положительный эмоциональный фон, устойчивые двигательные навыки, минимизировать утомляемость.

Особо хотелось бы остановиться на температурном режиме и форме одежды детей во время закаливающих процедур.

Воздушно-температурный режим в групповых комнатах

должен соответствовать 18 °С (20 °С — в первой и второй младших группах), в спальнях — 16—17 °С (18 °С — у малышей). Помещение следует проветривать (сквозное проветривание) по 3 раза в день до 14—16 °С (2 раза до 14—16 °С — помещения первой и второй младших групп), желательно в течение дня держать открытой форточку для одностороннего проветривания. На детей должна быть облегченная одежда (носки, гольфы, шорты, рубашка — на мальчиках, платья с короткими рукавами — на девочках), спать дошкольникам следует при 16—17 °С без футболок и маек.

Форма для физкультурных занятий в зале — футболка, шорты, без обуви, на улице — облегченная одежда. Ежедневные прогулки обязательны (зимой до –15 °С для первой и второй младших групп; до –20 °С — для воспитанников постарше).

Проведение указанных мероприятий, соблюдение температурного режима позволят закалить детей, сохранить и укрепить их здоровье, привить любовь к занятиям физкультурой и спортом, сформировать навыки ЗОЖ. Все это наверняка пригодится им в будущей школьной жизни.

Двигательная активность детей разных возрастных групп (в течение недели, мин)

Форма работы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
1	2	3	5	6	7	8
<i>Младшая группа</i>						
Утренняя гимнастика	8	8	8	8	8	40
Физкультурные занятия	20	20				40
Плавание				20		20
Музыкально-ритмические движения		10			10	20
Подвижные игры (2—3 игры в неделю)	12/36					12/36
Гимнастика после сна	8	8	8	8	8	40

Продолжение табл.

1	2	3	5	6	7	8
Спортивные упражнения (1—2 раза в неделю)			5		5	10
Физкультминутки	2	2	2	2	2	10
Игры-забавы (зимой — 1 раз в неделю, летом — 2 раза)	10/20					10/20
Средняя группа						
Утренняя гимнастика	8	8	8	8	8	40
Физкультурные занятия		20	20			40
Плавание	25				25	50
Музыкально-ритмические движения	10			10		20
Подвижные игры (2—3 игры в неделю)	15/30					15/30
Физические упражнения на свежем воздухе	12	12	12	12	12	60
Гимнастика после сна	10	10	10	10	10	50
Спортивные упражнения (1—2 раза в неделю)	10/20					10/20
Физкультминутки	3	3	3	3	3	15
Игры-забавы (зимой — 1 раз в неделю, летом — 2 раза)	15/30					15/30
Спортивные игры (1—2 раза в неделю)	12/24					12/24

Продолжение табл.

1	2	3	5	6	7	8
Старшая группа						
Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	50
Физкультурные занятия	25		25			50
Плавание				30	30	60
Музыкально-ритмические движения		15			15	30
Подвижные игры (2—3 игры в неделю)	20/40					20/40
Физические упражнения на свежем воздухе	15	15	15	15	15	75
Гимнастика после сна	10	10	10	10	10	50
Спортивные упражнения (1—2 раза в неделю)	15/30					15/30
Физкультминутки	3	3	3	3	3	15
Игры-забавы (зимой — 1 раз в неделю, лето — 2 раза)	12/24					12/24
Спортивные игры (1—2 раза в неделю)	15/30					15/30
Подготовительная к школе группа						
Утренняя гимнастика	12	12	12	12	12	60
Физкультурные занятия				30	30	60
Плавание		30				30
Музыкально-ритмические движения	15		15			30

Окончание табл.

1	2	3	5	6	7	8
Подвижные игры (2—3 игры в неделю)	20/60					20/60
Физические упражнения на свежем воздухе	15	15	15	15	15	75
Гимнастика после сна	10	10	10	10	10	50
Спортивные упражнения (1—2 раза в неделю)	20/40					20/40
Физкультминутки	5	5	5	5	5	25
Игры-забавы (зимой — 1 раз в неделю, летом — 2 раза)	15/30					15/30
Спортивные игры (1—2 раза в неделю)	20/40					20/40
Утренняя гимнастика	12	12	12	12	12	60

Физкультурное развлечение в средней группе «Зимние забавы»

Лепехова Н.Ф.,

воспитатель МБДОУ д/с № 54, г. Армавир Краснодарского края

Цели:

- развивать творческое воображение;
- учить самостоятельно создавать игровые ситуации;

— учить детей придумывать игровые ситуации.

Оборудование: декорации зимнего леса, костюмы снежинок, зимы, зайцев, лисичек,

ПЕРСОНАЖИ

Л и с а } куклы пальчиково-
З а й к а } го театра.

Дети держат на указательных
пальцах головки зайца и лисы.

З и м а

Зайка, Зайка, где ты был?

Дети сгибают пальцы, прижима-
ют куколок к ладоням.

З а й к а

В темный лес гулять ходил.

Ребенок (исполнитель роли Зай-
ки) наклоняет палец с головкой
зайки.

З и м а

Что видал ты там в лесу?

З а й к а

Видел рыжую Лису.

Зайка держится на указательном
пальце.

З и м а

А куда она пошла?

Покачать ладонью из стороны в
сторону.

З а й к а

Лиса грамоту нашла,

Сделать пальцами пружинку.

Тихо села на пенек
И читала весь денек.

З и м а

Эй, Лисичка, появись!

Пальчик с надетой куколкой
танцует.

Перед нами покажись.

Л и с а

Села в кресло я читать,

Пальчики с Лисой танцуют.

Да от скуки все зевать.

Зима зовет всех на зимнюю
пляску и предлагает детям прина-
рядиться. Малыши надевают ша-
почки лисиц и зайцев.

Проводится хороводная игра
«Пляшут звери на опушке».

З и м а

Возле леса на опушке

Дети свободно пляшут.

Пляшут весело зверюшки.
Хлопают в ладошки.

Выполняют движения по тексту.

В такт притопнут ножкой.
Выходили в круг зайчишки
В желтых красочных

манишках,

Дружно приседали,
Пока не устали.
А потом пошли лисички

Выходят лисички.

В рыжих, ярких рукавчиках,
Песенку запели,

Имитируют игру на гусях.

Гусями звенели.
В хороводе закружились

Все вместе водят хоровод.

И друг с другом подружились
Славные ребята,
Лисы и зайчата.

Художественная гимнастика в ДОУ

Васильева С.М.,

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 53
с приоритетным осуществлением деятельности
по художественно-эстетическому направлению,
г. Северск Томской обл.*

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья дошкольников всегда было и остается главной задачей педагогов дошкольных учреждений.

Наш детский сад особую роль отводит художественно-эстетическому воспитанию дошкольников. Для поддержки и развития одаренных детей я разработала программу «Грация», которую можно назвать экспериментальной, так как в ДОУ художественная гимнастика ранее не преподавалась.

Задачи программы:

- укреплять здоровье;
- развивать гибкость, пластичность, правильную осанку;
- выносливость, ловкость, координацию движений;
- эстетический вкус;
- воспитывать дисциплинированность.

Художественная гимнастика — специфичный вид спорта, включающий элементы танца, балета, мимики, упрощенной, стабилизированной акробатики, упражнения с предметами и без них. Наши воспитанники занимаются гимнастикой не только на дополнительных занятиях, но и на занятиях физкультурой. Вкрапления гимнастических элементов в занятия позволяют разнообразить их и положительно влияют на здоровье воспитанников.

После прохождения программы наши воспитанницы с удовольствием и достаточно успешно участвуют в городских конкурсах, выступают на праздниках, утренниках.

Предлагаю ознакомиться с конспектами занятий для подготовительной к школе группы. Надеюсь, мой опыт работы с детьми будет вам интересен, уважаемые коллеги.

«Чунга-чанга» (с использованием ритмической гимнастики)

Задачи:

- укреплять здоровье детей с помощью здоровьесберегающих технологий;
- продолжать учить ходьбе и бегу в колонне по одному, врассыпную, с остановкой по сигналу;
- учить прыгать через скакалку;
- соблюдать равновесие при ходьбе по повышенной опоре;
- развивать чувство ритма, умение согласовывать движения с музыкой;
- формировать жизненно важные двигательные навыки и умения;
- повышать интерес к занятиям физкультурой.

Оборудование: скакалки (по количеству детей), канат, скамейки, обручи.

Занятие проводится под музыкальное сопровождение.

* * *

Первая часть

- ♦ Построение.
- ♦ Равнение.
- ♦ Приветствие.

Инструктор. Ребята, сегодня мы попали на веселый остров «Чунга-чанга». Как вы думаете, чем мы с вами будем заниматься?

Дети высказываются.

Ну, конечно же, танцевать, прыгать, бегать и играть.

А какое настроение у обитателей этого острова?

Дети. Веселое.

Инструктор. Давайте и мы будем веселиться!

- ♦ Ходьба:

- обычным шагом;
- на носках;
- пятках (сжимая и разжимая пальцы, с разным положением рук).

- ♦ Бег врассыпную с выносом ног в стороны («Неваляшки»).

- ♦ Ходьба:

- ходьба на носках, скрестным шагом («Хвостики»);
- перекаты с пятки на носок, руками, сложенными в «замок», делать волнообразные движения («Волны»).

- ♦ Бег врассыпную с остановкой по сигналу «Фигуры!» (дети замирают в различных позах).

- ♦ Ходьба с подниманием рук вверх и подъемом на носки (вдохнуть), наклониться вперед (выдохнуть), опустить руки.

- ♦ Перестроение в колонну по трое.

Дети берут скакалки со скамеек.

Вторая часть

- ♦ **ОРУ со скакалками**

И.п. — о.с., скакалка впереди (сложена в 4 раза). Ходьба на месте.

И.п. — ноги на ширине стопы, скакалка вытянута вперед. 1 — полуприсед, опустить один конец скакалки вниз; 2 — вернуться в и.п.

Повторить 8—10 раз.

И.п. — о.с., скакалка на шее. 1—2 — поднять согнутую в ко-

лене ногу, отставить ее в сторону; 3—4 — вернуться в и.п.

Выполнить по 5 раз каждой ногой.

И.п. — ноги вместе, скакалка вверх. 1—2 — наклониться вперед, носками наступить на скакалку; 3—4 — вернуться в и.п.

Повторить 8—10 раз.

И.п. — сидя, с опорой на руки (скакалку положить сбоку на пол). 1—4 — поочередно подтягивать колени к груди, 5—8 — болтать ногами, опираясь на локти.

Выполнить 6 раз.

И.п. — стоя на коленях, сгруппировавшись, скакалка в руках. 1—2 — поднять туловище и руки, правую ногу отставить в сторону; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—8 — то же проделать с левой ноги.

И.п. — сидя, ноги врозь, скакалка в поднятых руках. 1—2 — наклониться к правой (левой) ноге, скакалку набросить на носок; 3—4 — вернуться в и.п.

Повторить 8—10 раз.

И.п. — на полу, скакалка на плечах. Отжаться в позе «лягушка».

Повторить 8—10 раз.

И.п. — о.с., скакалка внизу. 1—2 — шагнуть вперед, сделать выпад, скакалку выставить вперед; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—8 — то же проделать с другой ноги.

И.п. — о.с., скакалка на шее. Выполнить подскоки на месте, чередуя их с ходьбой.

♦ Дыхательное упражнение.

И.п. — руки со скакалкой вверх, ноги врозь. 1—4 — медленно наклониться вперед, вы-

дохнуть; 5—8 — медленно встать, вдохнуть.

♦ Перестроение в колонну по одному.

♦ Логоритмика.

Чунга-чанга остров золотой,

Сжимать и разжимать пальцы рук.

Он песком покрыт —
Остров непростой,

Выполнить пальцами упражнение «Цепочка».

Там львы, гориллы, крокодилы,

Изобразить каждое животное.

Дружно все живут.

Обнять друг друга.

«Чунга-чанга!» — весело
поют.

Выполнить танцевальное движение на месте.

♦ ОВД (по подгруппам):

— прыжки через лианы (скакалки);

— ходьба по мосту (скамейке):

Идем через мост в гости к носорогу» (упражнение на равновесие) — ходьба по скамейке (по мосту); с приседом на одной ноге, пронося ногу сбоку; по канату (по лианам) «елочкой» (пятка на канате, носок на полу); лазанье по шведской стенке, с пролета на пролет (по нижней рейке).

♦ Эстафеты:

— бег до ориентира с вращением обруча на руке;

— бег через обруч до ориентира, с прокатыванием обруча вперед на обратном пути;

— кинезиология «Крокодил, остров, газель». «Крокодил» — открывать и закрывать пальчики («пасть»), «остров» — соединить пальцы в круг, «газель» — сделать пальцами рожки.

**«Веселая гимнастика»
(с использованием
здоровьесберегающих
технологий и элементов
художественной гимнастики)**

Цель: обогащать двигательный опыт.

Задачи:

- закреплять знания о видах спорта;
- развивать ловкость, внимание, гибкость, координацию;
- прививать любовь к занятиям физкультурой и спортом.

Оборудование: скакалки, обручи, маленькие мячи, короткие ленты.

* * *

Инструктор. Добрый день! Наше занятие начнем с загадки: «В каком виде спорта используются скакалка, обруч, булавы, лента?»

Дети отвечают.

Давайте представим себя гимнастами и гимнастками, втянем живот, расправим плечи, вытянем шейки, поставим пятки вместе, носки врозь и начнем тренировку.

Вводная часть

♦ «Скакалочка» — дети проходят мимо скамейки, на кото-

рой лежат скакалки, берут в руки и складывают их вчетверо.

- ♦ Ходьба в колонне по одному:
 - гимнастическим шагом, скакалка впереди;
 - с высоким подниманием коленей, скакалка вверх;
 - на носках, скакалка у груди.

♦ Бег:

- галопом правым (левым) боком, скакалка у груди;
- враспынную, с захлестом назад;
- с высоким подниманием коленей, скакалка на плечах.

♦ Ходьба:

- на пятках в колонне по одному;
- на внешней стороне стопы.

♦ Бег обычный.

- ♦ Ходьба с восстановлением дыхания: скакалка вверх — вдох, вниз — выдох.

♦ ОРУ с обручем:

«Солнышко-колоколнышко»

И.п. — о.с., обруч внизу, хват с боков. 1—2 — поднять обруч; 3—6 — покачать над головой; 7—8 — вернуться в и.п. Повторить 8—10 раз.

«Покачаемся!»

И.п. — ноги врозь, обруч вверх. 1—2 — наклониться вправо (влево), левую ногу поставить на носок; 3—4 — вернуться в и.п. Повторить 8—10 раз.

«Подбрось — поймай!»

И.п. — о.с., обруч внизу, хват снизу. 1—2 — поднять руки вперед вверх, подбросить обруч; 3—4 — поймать его. Выполнить 8—10 раз.

«Вертушка»

И.п. — о.с., обруч в правой (левой) руке. 1—4 — закрутить обруч, отпустить, сделать «ласточку»; 5—8 — вернуться в и.п. Повторить 8 раз.

«Норка»

И.п. — обруч сбоку в правой руке (левой). 1—2 — присесть, пролезть в обруч боком, взять его левой рукой. То же выполнить в обратном направлении. Повторить 8—10 раз.

«Ракушка»

И.п. — сидя на полу, обруч вверху. 1—2 — наклониться вперед; 3—4 — вернуться в и.п. Повторить 8—10 раз.

«Черепашка»

И.п. — лежа на животе, обруч впереди. 1—2 — поднять руки, ноги согнуть в коленях; 3—4 — вернуться в и.п. Выполнить 8 раз.

«Перекат»

И.п. — ноги врозь, обруч в правой (левой) руке. 1—2 — перекатить обруч из одной руки в другую; 3—4 — то же проделать в обратную сторону.

«Попрыгушки»

И.п. — о.с., обруч в руках, хват снизу. Попрыгать через обруч вперед, как через скакалку.

♦ Упражнение на дыхание.

И.п. — стоя серединой стопы на обруче. Выполнить приставные шаги в стороны, руки под-

нять — вдохнуть, опустить — выдохнуть.

♦ Перестроение в колонну по одному.

Дети рассчитываются на первый-второй и делятся на две подгруппы.

♦ ОВД:

- прыжки на батуте с приземлением на мат;
- ползание по гимнастической скамейке на животе с вытянутыми носками;
- жонглирование маленьким мячом (перебрасывание из правой руки в левую).

Инструктор. Мы выполнили упражнения с обручами, но в художественной гимнастике есть другие предметы: скакалки, мячи, ленты и булавы.

♦ Подвижная игра «Фигуры».

Дети выбирают предмет (ленты без палочек, мячи, обручи, скакалки) и двигаются под музыку. Как только музыка замолкает, дети замирают в какой-нибудь позе. Самые красивые и необычные из них отмечаются инструктором. Игра повторяется.

Инструктор. Ребята, кроме художественной гимнастики существуют другие виды спорта, давайте перечислим их.

♦ Малоподвижная игра «Виды спорта».

Дети встают в круг, в центре которого инструктор с мячом в руках. Он бросает мяч ребенку, а тот называет вид спорта и возвращает его инструктору.

Авторские комплексы утренней гимнастики для детей 7-го года жизни

Ахметгариева Д.Ф.,

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с ОВ «Метелица»,
г. Новый Уренгой, ЯНАО*

Утренняя гимнастика благотворно воздействует на весь организм ребенка, оказывает оздоровительное и воспитательное влияние. Как правило, педагогам не приходится заставлять воспитанников заниматься, дети охотно делают утреннюю гимнастику. Главное для инструктора, воспитателя — контролировать интенсивность нагрузки с учетом возраста и физического развития дошкольника, а также постоянно проявлять выдумку и время от времени разнообразить используемые упражнения.

Утреннюю гимнастику желательно проводить на свежем воздухе, если это невозможно, то в хорошо проветренном помещении при температуре 18 °С. Для упражнений из и.п. сидя или лежа понадобятся гимнастические коврики. Очень полезно совмещать занятия утренней гимнастикой с закаливающими процедурами, воздушными ваннами (заниматься можно босиком, в не стесняющей движения одежде).

Задача инструктора — сначала научить ребенка правильно

дышать (глубоко, ровно и спокойно, делая полный выдох) во время выполнения упражнений, затем постоянно контролировать правильное дыхание. В большинстве упражнений указывается, когда делать вдох, а когда выдох. Также необходимо следить, чтобы ребенок не делал лишних движений в суставах.

Упражнения следует подбирать так, чтобы в них принимали участие основные мышечные группы и системы детского организма. Примерная схема комплекса утренней гимнастики:

- потягивание;
- ходьба (на месте или в движении);
- упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса;
- мышц туловища и живота;
- ног (приседания и прыжки);
- общего воздействия с участием мышц ног и рук (махи, выпады вперед, в стороны);
- упражнения силового характера;
- на расслабление;
- дыхательные.

Во время утренней гимнастики следует избегать упражнений, связанных с натуживанием. При подборе упражнений особое внимание необходимо уделять их доступности и разнообразию. Через три недели после начала занятий по тому или иному комплексу желательно начинать замену отдельных его составляющих так, чтобы полностью упражнения утренней гимнастики менялись раз в месяц.

Эффективность утренней гимнастики возрастает, если в нее включены упражнения с предметами: гантелями (0,3—0,5 кг), гимнастической палкой, скакалкой, мячом и т.д. До и после зарядки, 2—3 раза в неделю, подсчитывайте пульс ребенка, если после занятий он не превышает 100—110 уд./мин, то все в порядке.

Утренняя гимнастика не только «пробуждает» организм, но и создает определенный тренирующий эффект. После нее рекомендуется принять водные процедуры.

Вашему вниманию предлагаются комплексы утренней гимнастики для подготовительной к школе группы, разработанные по принципу «от простого к сложному». Их «изюминка» в том, что легкий (оздоровительный) бег, включаемый в каждый комплекс, увеличивается на 15—30 с каждый месяц, что создает дополнительный тренирующий эффект.

Комплекс 1

♦ Построение в колонну по одному.

♦ Ходьба (2 мин):

- в колонне по одному;
- на носках;
- пятках;
- внешней стороне стопы;
- высоких четвереньках.

♦ Легкий бег (30 с).

♦ Обычный бег (30 с).

♦ Упражнение на восстановление дыхания — глубокий вдох, на выдохе — «кар-кар-кар» (имитировать крик вороны).

♦ Перестроение в колонны по трое в движении через середину.

♦ ОРУ без предметов.

«Глазки»

Зорче глазки чтоб глядели,
Разотрем их еле-еле.

Массировать верхние и нижние веки (не закрывая глаза) в течение 1 мин.

«Поднимемся на носочки»

И.п. — о.с. 1—2 — руки поставить на пояс, отвести плечи назад, подняться на носки; 3—4 — опустить голову вниз, расслабить плечевой пояс. Повторить 6—8 раз.

«Наклонись!»

И.п. — о.с. 1—2 — наклонить туловище вперед, прогнуть спину и развести руки в стороны; 3—4 — вернуться в и.п. Повторить 6—8 раз.

«Присядем!»

И.п. — о.с. 1—2 — присесть, широко развести колени и руки

в стороны; 3—4 — вернуться в и.п. Выполнить 6 раз.

«Согни ногу»

И.п. — лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища ладонями вверх. 1—2 — согнуть правую ногу, притянуть к животу; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—8 — то же с левой ноги. Повторить 6—8 раз.

«Ножницы»

И.п. — лежа на спине, руки за головой. 1—6 — выполнить попеременное движение вытянутыми ногами вверх и вниз.

«Прыжки»

Попрыгать на двух ногах 10—20 раз подряд, затем чередуя с ходьбой на месте.

♦ Упражнение на восстановление дыхания.

♦ Подвижная игра «Стоп».

Комплекс 2

♦ Построение в колонну по одному.

♦ Ходьба (2 мин):

- в колонне по одному;
- на носках;
- пятках;
- внешней стороне стопы;
- высоких четвереньках.

♦ Легкий бег (1 мин).

♦ Обычный бег (30 с).

♦ Упражнение на восстановление дыхания (см. Комплекс 1).

♦ Перестроение в колонны по трое в движении через середину.

♦ ОРУ с мячом среднего размера.

И.п. — о.с., мяч внизу. 1 — повернуть голову направо, поднять мяч; 2 — вернуться в и.п.; 3 — повернуть голову налево, 4 — вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.

И.п. — то же. 1—3 — поднять мяч вверх, поворачивать его; 4 — вернуться в и.п. Выполнить 6—8 раз.

И.п. — о.с., мяч в согнутых руках перед грудью. 1 — повернуть туловище направо; 2 — вернуться в и.п.; 3 — повернуть туловище налево; 4 — вернуться в и.п. Повторить 6—8 раз.

И.п. — стойка ноги врозь. 1—3 — наклониться, прокатить мяч от пятки одной ноги до пятки другой; 4 — вернуться в и.п. Выполнить 5—6 раз.

И.п. — сед, мяч зажат между ступнями, руки в упоре сзади. 1 — поднять прямые ноги с мячом вверх, руки раскинуть в стороны; 2 — вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.

И.п. — лежа на животе, мяч в прямых руках впереди. Отбивать попеременно мяч то правой, то левой рукой. Повторить 4—6 раз.

И.п. — стоя, мяч зажат между коленями. Попрыгать на двух ногах на месте.

♦ Упражнение на восстановление дыхания.

♦ Подвижная игра «Коснись мяча».

Комплекс 3

♦ Построение в колонну по одному.

- ♦ Ходьба (2 мин):
 - в колонне по одному;
 - «змейкой»;
 - сгибая ноги назад;
 - боковым галопом (правое, левое плечо вперед).
- ♦ Легкий бег (1 мин 30 с).
- ♦ Упражнения на восстановление дыхания.

♦ Расслабляющая пауза (1 мин).

♦ Перестроение в колонны по трое через середину в движении.

♦ ОРУ без предметов.

И.п. — о.с. 1 — поднять правое плечо; 2 — поднять левое; 3 — опустить правое плечо; 4 — опустить левое. Повторить 3—4 раза.

И.п. — то же. 1 — руки поднять вверх, отвести правую ногу назад на носок; 2 — вернуться в и.п.; 3—4 — то же проделать с левой ноги. Выполнить 4—6 раз.

И.п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — наклониться, отвести руки назад вверх; 2 — вернуться в и.п. Повторить 4—6 раз.

И.п. — сед на пятках. 1 — сесть на правое бедро, руки отвести в противоположную сторону; 2 — вернуться в и.п.; 3 — сесть на левое бедро, руки отвести в противоположную сторону; 4 — вернуться в и.п. Выполнить 6 раз.

И.п. — сед на полу, ноги согнуты в коленях, руки на коленях. 1 — выпрямить ноги, руки развести в стороны; 2 — вернуться в и.п. Повторить 4—6 раз.

И.п. — лежа на животе, руки вдоль туловища. 1 — поднять

ноги и верхнюю часть туловища, руки раскинуть в стороны; 2 — вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

И.п. — о.с. Попрыгать то на правой, то на левой ноге вокруг себя, чередуя с ходьбой.

♦ Зрительная гимнастика «Кот».

Что за чудо из чудес!

Удивление.

Серый кот на шкаф залез,
Машет он хвостом, урчит.

Вертикали.

Костя смотрит и молчит,
Кот под шкаф пенал загнал.

Горизонтали.

Спрыгнул, зацепил карман,
Опрокинул чемодан.

Метка на стекле.

Долго Костя наблюдал,
А потом кота прогнал.

Расслабление.

♦ Подвижная игра «Мяч капитану».

Комплекс 4

♦ Построение в колонну по одному.

- ♦ Ходьба (2 мин):
 - в колонне по одному;
 - «змейкой»;
 - с захлестом голени назад;
 - боковым галопом (правое, левое плечо вперед).
- ♦ Легкий бег (2 мин).
- ♦ Упражнения на восстановление дыхания.

♦ Расслабляющая пауза (1 мин).

♦ Построение в два круга.

♦ ОРУ с обручами.

И.п. — о.с., обруч внизу. 1 — обруч поднять вверх, правую ногу отставить в сторону на носок; 2 — вернуться в и.п.; 3—4 — то же с левой ноги. Повторить 4—6 раз.

И.п. — о.с., ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди. 1 — повернуться вправо, руки выпрямить; 2 — вернуться в и.п.; 3 — повернуться влево, руки выпрямить; 4 — вернуться в и.п. Выполнить 6—8 раз.

И.п. — о.с., ноги врозь, хват обруча двумя руками за середину. 1—2 — наклониться вперед, посмотреть в обруч; 3—4 — вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.

И.п. — лежа на спине, ноги вытянуты, обруч в руках. 1 — согнуть ноги в коленях, зацепить стопой край обруча, выпрямить ноги; 2 — вернуться в и.п. Выполнить 4—6 раз.

И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища, обруч на полу за головой. 1—4 — согнуть ноги в коленях и поочередно сгибать и разгибать их. Повторить по 6 раз.

И.п. — стоя перед обручем, руки внизу. 1 — прыгнуть на двух ногах в обруч; 2 — выпрыгнуть на двух ногах из обруча, повернуться кругом; 3—4 — повторить прыжки. Повторить 6—8 раз.

♦ Ходьба по залу на носочках.

♦ Дыхательное упражнение «Насосы» — спокойный вдох и быстрый выдох с наклоном туловища в сторону и звуком [с].

♦ Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».

Комплекс 5

♦ Построение в колонну по одному.

♦ Ходьба (2 мин):

— в колонне по одному на носках;

— пятках;

— имитация ходьбы на лыжах;

— приставляя пятку одной ноги к пятке другой («канатоходцы»).

♦ Легкий бег (2 мин 30 с).

♦ Упражнение на восстановление дыхания «Дровосек».

И.п. — о.с., ноги широко расставлены, руки над головой, пальцы сцеплены. Наклониться вперед и произнести «Б-а-а-х!».

♦ Расслабляющая пауза (1 мин).

♦ Перестроение в колонны по трое в движении через середину.

♦ ОРУ без предметов.

«Хомячок»

И.п. — о.с., согнутые руки впереди. 1 — подняться на носки, согнутые руки раскинуть в стороны; 2 — вернуться в и.п. Выполнить 6—8 раз.

«Попугай»

И.п. — стоя на коленях, руки в стороны. 1 — повернуться вправо; 2 — вернуться в и.п.;

3 — повернуться влево; 4 — вернуться в и.п. Повторить 6—8 раз.

«Уж»

И.п. — сед с прямыми ногами, руки в стороны. 1 — плавно согнуть руки в локтях и поднять к плечам; 2 — вернуться в и.п. Выполнить 6—8 раз.

«Ежик»

И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — согнуть ноги в коленях, обхватить руками; 2 — вернуться в и.п. Выполнить 6 раз.

«Рыбка»

И.п. — лежа на животе, руки впереди. 1 — руки поднять вверх, ноги немного приподнять; 2 — вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

«Кролик»

И.п. — о.с. Попрыгать на двух ногах 10—20 раз подряд. Чередовать два прыжка с ходьбой на месте.

♦ Упражнение на восстановление дыхания.

♦ Подвижная игра «Ловишка парами».

Комплекс 6

♦ Построение в колонну по одному.

♦ Ходьба (2 мин):

— в колонне по одному;

— на носках;

— пятках;

— имитация ходьбы на лыжах;

— приставляя пятку одной ноги к пятке другой («канатоходцы»).

♦ Легкий бег (3 мин).

♦ Упражнение на восстановление дыхания «Дровосек» (см. Комплекс 5).

♦ Расслабляющая пауза (1 мин).

♦ Перестроение в колонны по трое в движении через середину.

♦ ОРУ с кубиками.

И.п. — о.с., кубики внизу. 1 — кубики поднять через стороны вверх, поднимаясь на носки, постучать друг о друга; 2 — вернуться в и.п. Выполнить 4—6 раз.

И.п. — о.с., ноги врозь, кубики в раскинутых в стороны руках. 1—4 — выполнить круговые движения кистями. Повторить 4—6 раз.

И.п. — о.с., ноги врозь, кубики в виде пирамидки лежат на одной руке. 1—4 — повернуться вокруг своей оси. Выполнить 4—6 раз.

И.п. — о.с., ноги врозь, кубики в раскинутых в стороны руках. 1 — наклониться вперед, стукнуть кубик о кубик за одной из ног; 2 — вернуться в и.п.; 3—4 — то же проделать за другой ногой. Выполнить по 6 раз.

И.п. — стоя на коленях, кубики в опущенных руках. 1 — согнуть правую ногу в колене, переложить под ней кубики из одной руки в другую; 2 — вернуться в и.п.; 3—4 — то же проделать с другой ноги. Повторить по 6 раз.

И.п. — сед на полу, ноги прямые вместе, кубики в руках. 1 — поднять прямые ноги; 2—3 — постучать под ними кубиками, 4 — вернуться в и.п. Выполнить 6—8 раз.

И.п. — о.с., кубики на полу. Перепрыгнуть на одной ноге через кубики, повернуться и повторить прыжок.

♦ Упражнение на восстановление дыхания.

♦ Подвижная игра «Медведь и пчелы».

Комплекс 7

♦ Построение в колонну по одному.

♦ Ходьба (2 мин):

— в колонне по одному;

— врассыпную;

— «змейкой»;

— на носках;

— пятках;

— боковым галопом (правое, левое плечо вперед).

♦ Бег (3 мин 15 с):

— спиной вперед, смотреть назад через правое плечо;

— чередовать обычный бег и бег спиной вперед.

♦ Упражнения на восстановление дыхания «Обними плечи».

И.п. — о.с., руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг другу. В момент короткого шумного вдоха носом «бросить» руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи.

♦ Расслабляющая пауза (1 мин).

♦ Построение в колонны по трое.

♦ ОРУ без предметов.

«Совушка»

И.п. — о.с., 1 — руки через стороны поднять вверх; 2 — вернуться в и.п. Выполнить 4—6 раз.

«Кукушка»

И.п. — стоя на коленях, согнутые руки раскинуть в стороны. 1 — руки выставить вперед, туловище наклонить слегка вперед; 2 — вернуться в и.п. Повторить 4—6 раз.

«Дятел»

И.п. — сидя с прямыми ногами, руки в упоре сзади. 1 — руки с сомкнутыми ладонями приблизить к носкам ног; 2 — вернуться в и.п. Повторить 6—8 раз.

«Воробей»

И.п. — сидя, ноги врозь, колени согнуты, руки в стороны. 1 — руками (под ногами и вокруг ног изнутри) захватить носки ног, смотреть вверх; 2 — вернуться в и.п. Выполнить 4—6 раз.

«Птички спят в гнездышке»

И.п. — лежа на спине, опора на руки. 1 — согнуть и обхватить колени руками, приблизить ко лбу; 2 — вернуться в и.п. Повторить 6—8 раз.

«Филин»

И.п. — ноги вместе, руки опущены. Попрыгать (ноги и руки

в стороны), чередуя прыжки с ходьбой. Повторить 4—5 раз в разном темпе.

- ♦ Ходьба по залу на носках.
- ♦ Дыхательное упражнение «Обними плечики».
- ♦ Подвижная игра «Пятнашки с домиками».

Воспитатель (инструктор). Здоровье в порядке?

Дети. Спасибо зарядке!

Комплекс 8

♦ Построение в колонну по одному — проверка осанки и равнения.

♦ Ходьба в колонне по одному (2 мин):

— приставным шагом вправо, влево;

— на носках, пятках;

— внешней стороне стопы;

— в полуприседе.

♦ Легкий бег (3 мин 30 с).

♦ Упражнения на восстановление дыхания «Грибок».

И.п. — присед, руками обхватить колени («грибок маленький»), медленно выпрямиться, развести руки в стороны, голову отвести немного назад («грибок вырос»).

♦ Расслабляющая пауза (1 мин).

♦ Построение в колонны по двое.

♦ ОРУ с гимнастической палкой:

«Подними — опусти»

И.п. — о.с., ноги врозь, гимнастическая палка в опущенных руках. 1 — подняться на носки,

палку поднять; 2 — вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.

«Маятник»

И.п. — о.с., ноги врозь, гимнастическая палка лежит на лопатках. Выполнить наклоны вправо-влево, не сдвигая ног с места. Повторить 5—6 раз.

«Приседаем»

И.п. — о.с., пятки вместе, носки врозь, гимнастическую палку держать за концы, опущенные руки перед собой. 1 — подняться на носки, присесть, вытянуть руки вперед, поднять их до уровня плеч; 2 — вернуться в и.п. Выполнить 3—4 раза.

«Посмотри»

И.п. — лежа на животе, голова опущена, гимнастическую палку держать за концы в вытянутых перед собой руках. 1 — приподнимая голову и плечи, поднять прямыми руками палку, посмотреть на нее; 2 — вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.

«Перешагни»

И.п. — лежа на спине, гимнастическая палка в руках перед собой. 1 — согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, одновременно приподнять палку и «перешагнуть» через нее; 2 — вернуться в и.п. Повторить 2—3 раза.

«Прыжки»

И.п. — стоя боком к гимнастической палке, лежащей на полу, ноги вместе, руки на по-

ясе. Перепрыгнуть через палку вправо-влево 6—8 раз. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте.

♦ Ходьба по залу, восстановление дыхания.

♦ Релаксация под «шум дождя» (до 3—4 мин).

♦ Подвижная игра «Ловишка на одной ноге».

Комплекс 9

♦ Построение в колонну по одному.

♦ Ходьба (2 мин):

— простая;

— на носках, руки на поясе;

— в полуприседе, руки на поясе;

— в полном приседе, руки на коленях.

♦ Бег (4 мин):

— спиной вперед, смотреть назад через правое плечо;

— обычный в чередовании с бегом спиной вперед.

♦ Упражнения на восстановление дыхания.

♦ Расслабляющая пауза (1 мин).

♦ Построение в колонны по трое.

♦ ОРУ с обручем.

И.п. — о.с., ноги врозь, руки внизу, обруч в правой руке. Покачать руками вперед-назад, при движении рук вперед перекладывать обруч из руки в руку. После нескольких повторений вернуться в и.п. Выполнить 4—6 раз.

И.п. — о.с., ноги врозь, обруч в опущенных руках. 1 — повернуться вправо, отвести руки с

обручем вправо; 2 — вернуться в и.п.; 3 — то же в левую сторону; 4 — вернуться в и.п. Выполнить 4—6 раз.

И.п. — о.с., ноги врозь, обруч в руках, горизонтально перед собой. 1 — наклониться, шагнуть в обруч сначала левой ногой, затем правой; 2 — вернуться в и.п.; 3 — наклониться, шагнуть из обруча сначала левой, затем правой; 4 — вернуться в и.п. Выполнить 6—8 раз.

И.п. — лежа на спине, обруч горизонтально. 1 — согнутые в коленях ноги подтянуть к груди; 2 — выпрямить ноги и продеть их в обруч; 3 — вернуться в и.п. Повторить 4—6 раз.

И.п. — о.с., пятки вместе, носки врозь, обруч внизу, хват сбоку. 1 — присесть, руки выставить вперед, посмотреть вперед; 2 — вернуться в и.п. Выполнить 6—8 раз.

И.п. — о.с. 1—10 — попрыгать в обруч и из обруча, затем чередовать прыжки с ходьбой. Повторить 3 раза.

♦ Ходьба на носках.

♦ Дыхательное упражнение.

Спокойно вдохнуть и быстро с силой выдохнуть, втягивая живот и вытягивая губы в трубочку, произнести «у-у-ух!».

♦ Подвижная игра «Ловишка с обручем».

Воспитатель (инструктор). Здоровье в порядке?

Дети. Спасибо зарядке!

Указатель статей, опубликованных в журнале «Инструктор по физкультуре» в 2012 году

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Наука — практике

- Абдульманова Л.В.* Научно-методические подходы к реализации содержания образовательной области «Здоровье» № 3, с. 6
- Ковалева М.В.* Оптимизация двигательной деятельности детей четвертого года жизни в подвижных играх № 5, с. 36
- Куликова М.В.* Модульное построение физического воспитания в ДОУ № 1, с. 6
- Пашкевич Т.Д., Пяткова Л.П.* Оптимизация двигательной активности детей в интегрированных физкультурно-оздоровительных мероприятиях № 6, с. 6
- Токарев А.А.* О влиянии подвижных игр на познавательное развитие детей № 6, с. 14
- Шебеко В.Н.* Двигательные способности и моторная одаренность ребенка № 2, с. 6

Повышение квалификации

- Волкова М.С.* Педагогический совет «Эффективные формы сотрудничества с родителями по вопросам здоровьесбережения» № 5, с. 16
- Жигаленкова Л.В.* Организация занятий по плаванию на глубокой воде со старшими дошкольниками № 1, с. 24
- Климкович Л.Н.* Элементы пространственного моделирования в работе по физическому воспитанию № 8, с. 6
- Коваленко Е.В., Степанова Т.А., Елисова Т.А., Домаева Т.П., Стецюк В.Н.* Патриотическое воспитание дошкольников в физкультурно-оздоровительной работе № 4, с. 20
- Корнеичева Е.Е., Грачева Н.И.* Нетрадиционные формы проведения утренней гимнастики № 4, с. 12
- Лосева Н.В.* Учет индивидуальных особенностей детей в работе по физическому воспитанию № 7, с. 6
- Лысова О.А., Лялина Л.А.* Реализация задач образовательных областей в контексте ФГТ № 5, с. 23
- Николашина И.В.* Учет гендерных особенностей детей в физическом воспитании в ДОУ № 2, с. 17
- Пояркова Т.Ю.* Интеграция физкультурно-оздоровительной работы с разными видами детской деятельности № 2, с. 32

- Прищепа С.С.* Физическое воспитание дошкольников
в контексте новых ФГТ № 3, с. 29
- Рыбакова Е.А.* Формирование ЗОЖ у дошкольников
через интеграцию образовательных областей № 5, с. 6
- Рябикова Н.Н.* Подвижная игра как средство повышения
двигательной активности у дошкольников № 6, с. 18
- Стефанова Е.Е.* Медико-социальные и психолого-
педагогические аспекты оздоровления детей в ДОУ № 3, с. 38
- Сумская Н.А., Кривцова Е.В.* Семинар-практикум
для педагогов «Система закаливания летом» № 3, с. 16
- Хацкевич И.Г.* Консультации для педагогов «Готовимся
к лету: развлечения и досуги» № 4, с. 6
- Хмелева Т.В.* Использование гимнастической палки
на занятиях физкультурой № 8, с. 14
- Шмакова С.В.* Семинар-практикум для воспитателей ДОУ
по взаимодействию с инструктором по физкультуре № 5, с. 10

Психофизическое развитие ребенка

- Антонишина Е.Н.* Игры с мячом как средство физического
развития и оздоровления детей № 4, с. 26
- Бабенкова Е.А.* Комплексная оценка физического
здоровья дошкольников № 1, с. 28
- Быкова Е.Ф.* Выносливость как фактор оздоровления
дошкольников № 2, с. 38
- Зюзгина Л.Г., Буркова О.В.* Учет уровня физического
развития детей в физкультурно-оздоровительном процессе № 8, с. 31
- Орлова Ю.Е.* Особенности психофизического развития
и здоровья дошкольников № 6, с. 28
- Путовалова А.Г.* Фитбол-гимнастика — средство развития
ловкости у детей старшего дошкольного возраста № 7, с. 24
- Филька М.Н.* Развитие быстроты реакции у дошкольников № 5, с. 33

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Образовательная работа

- Анфёрова В.И.* Интегрированное физкультурное занятие
в средней группе № 1, с. 38
- Бауэр А.С.* Чемпионские советы по обучению
дошкольников езде на велосипеде № 3, с. 56
- Быкова Е.Ф.* Обучение старших дошкольников ходьбе
на лыжах № 8, с. 36
- Гашенко А.В.* Игровое физкультурное занятие
«Лунтик в гостях у ребят» № 3, с. 48
- Залетова Н.Н.* Решение типичных проблем при начальном
обучении плаванию № 2, с. 49

<i>Ковина А.Н.</i> Ознакомление с видами спорта на занятиях физкультурой	№ 4, с. 32
<i>Левина С.В.</i> Совершенствование двигательных навыков в подвижных играх с мячом	№ 4, с. 40
<i>Мандриченко Л.А., Цуканова Е.В., Авдеева Е.В.</i> Сюжетные физкультурные занятия в разных возрастных группах	№ 2, с. 42
<i>Новикова Т.В.</i> Олимпийские игры в подготовительной к школе группе	№ 1, с. 32
<i>Орлова М.В.</i> Учимся плавать в детском саду	№ 8, с. 50
<i>Прищепа С.С., Атрощенко Н.А.</i> Развитие познавательной активности детей раннего возраста на занятиях по физической культуре	№ 3, с. 42
<i>Пухова Е.Н., Панина Т.Л., Галицкая Ю.К.</i> Упражнения со скакалкой для дошкольников	№ 5, с. 42
<i>Салова М.К., Гулевская Н.П.</i> Сюжетно-игровое занятие по физической культуре «Путешествие Бельчонка»	№ 3, с. 52
<i>Соколкина В.А.</i> Ходьба на лыжах и катание на коньках детей 6—7 лет	№ 1, с. 41

Физкультурно-оздоровительная работа

<i>Аникина Е.В.</i> Физкультурный праздник по произведениям К.И. Чуковского «В гостях у бабушки Корнея»	№ 4, с. 47
<i>Авченко Н.А.</i> Ходьба для здоровья	№ 2, с. 68
<i>Ануфриева С.Н.</i> Спортивное развлечение «Пожарные на учении»	№ 7, с. 34
<i>Богданова Л.В., Лобанова И.В., Картасова И.Г.</i> Зимние спортивно-развлекательные мероприятия	№ 8, с. 62
<i>Бурмистрова И.К.</i> Детские спортивные праздники в оздоровительной работе	№ 6, с. 32
<i>Вакорина Т.В.</i> Спортивные развлечения для дошкольников	№ 1, с. 53
<i>Варфоломеева О.П.</i> Водно-спортивный праздник	№ 5, с. 54
<i>Виноградова И.Ю., Белоусова Т.Ф.</i> Водно-спортивные праздники для дошкольников	№ 2, с. 56
<i>Волнянская Т.Н.</i> Физкультурное развлечение «В гости к игрушкам»	№ 7, с. 48
<i>Горшкова М.А.</i> Зимние физкультурные театрализованные праздники	№ 1, с. 46
<i>Домаева Т.П.</i> Детские олимпийские игры	№ 2, с. 63
<i>Жархаева А.Ш.</i> Физкультурно-спортивный праздник «Удивительные животные — динозавры»	№ 6, с. 60
<i>Кудрявцева О.Г.</i> День бегуна в детском саду	№ 7, с. 40
<i>Лаврищева С.В.</i> Имитационные подвижные игры для детей 6—7 лет	№ 8, с. 82
<i>Левагина И.М.</i> Подвижные игры с элементами спорта для старших дошкольников	№ 1, с. 66

<i>Манько Н.И.</i> Двигательная деятельность на зимних прогулках	№ 8, с. 70
<i>Митрофанова Е.В.</i> Физкультурный досуг по сказке В. Сутеева «Кто сказал “мяу”?»	№ 6, с. 55
<i>Молодых Е.Н.</i> Физкультурный досуг «Путешествие в сказочный лес»	№ 7, с. 55
<i>Новикова М.В.</i> Спортивный праздник ко Всемирному дню океанов «Вечная слава воде!»	№ 4, с. 58
<i>Новикова М.В.</i> Спортивный праздник «Спорт, движение и вода — быть здоровым навсегда!»	№ 7, с. 42
<i>Объедкова С.В., Огурёнок О.Н., Бессонова Ю.В.</i> Увлекательные упражнения для дошкольников	№ 3, с. 67
<i>Павлова С.А.</i> Туристский слет для старших дошкольников «Маршруты рюкзака»	№ 6, с. 38
<i>Попова О.Г.</i> Спортивный праздник «Спешим на помощь»	№ 7, с. 51
<i>Сергеева С.В.</i> Подвижные игры с детьми на природе в летний период	№ 4, с. 55
<i>Томашевская Л.В.</i> Учим детей правильно дышать	№ 3, с. 74
<i>Томашевская Л.В., Гуляева Т.Н.</i> Страна дорожных знаков	№ 5, с. 64
<i>Черепнёва В.Е.</i> Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ	№ 2, с. 71
<i>Черепнёва В.Е.</i> Утренняя гимнастика в детском саду	№ 3, с. 60
<i>Шикарева С.Е., Дмитриева Т.Г.</i> Спортивно-цирковое представление по сказкам К.И. Чуковского	№ 6, с. 50
<i>Шмакова С.В.</i> Зимняя игровая тренировка «Стартуем вместе» для старших дошкольников	№ 8, с. 78
<i>Яковлева Л.М.</i> Праздник здоровья в детском саду	№ 5, с. 60

Коррекционная работа

<i>Андрианова Л.М., Смолова Ю.С.</i> Большие гимнастические мячи в коррекционной работе с дошкольниками	№ 5, с. 72
<i>Баркалова Т.Л., Максимова О.С.</i> Интегрированное занятие в офтальмологической группе «Прогулка с цветным шариком»	№ 1, с. 81
<i>Баужене Ю.В.</i> Особенности организации занятий по физкультуре для детей с ОНР	№ 6, с. 66
<i>Виноградова М.Ю.</i> Профилактика заболеваний верхних дыхательных путей дошкольников	№ 3, с. 76
<i>Кирсанова Е.В.</i> «В школу я пойду — грамотным, здоровым быть хочу». Физкультурно-логопедическая игровая деятельность	№ 6, с. 63
<i>Мальцева О.А.</i> Формирование опорно-двигательного аппарата дошкольников	№ 4, с. 70
<i>Мингалева А.Н.</i> Корригирующая гимнастика для детей старшего дошкольного возраста	№ 1, с. 69

- Новоселова Е.В.* Комплексная работа по физическому воспитанию детей с ЗПР № 7, с. 62
- Седловская И.М.* Профилактика нарушений осанки и деформации позвоночника у дошкольников № 5, с. 67
- Титова М.И.* Мини-проект по укреплению стопы «Дорожка здоровья» № 7, с. 57

Планирование

- Казакова Н.А.* Туристские походы в разное время года № 4, с. 77

СОТРУДНИЧЕСТВО

Работа с семьей

- Беседина И.А.* Олимпиада в семейном детском саду № 1, с. 86
- Комарова Т.Л.* Программа «Здоровая семья — крепкая семья!» № 5, с. 82
- Мелехина Н.А.* Малые олимпийские игры в детском саду с участием родителей № 3, с. 78
- Мкртычян С.С., Бирюкова И.А., Андреева О.В.* Зимний спортивный праздник с участием родителей № 1, с. 89
- Морозова Г.А.* Совместная деятельность родителей и инструктора по физкультуре № 8, с. 86
- Объедкова С.В., Огурёнкова О.Н., Шорохова С.О.* «Путь в страну здоровья» № 7, с. 68
- Павлова С.А.* Дневничок-здоровячок № 7, с. 72
- Петухова Т.В.* Семейные спортивные соревнования в ДОУ № 1, с. 93
- Разувалова О.В.* Совместная с родителями интегрированная образовательная деятельность по физкультуре № 2, с. 80
- Яковлева С.А.* Взаимодействие инструктора по плаванию и родителей № 2, с. 74

Взаимодействие со специалистами

- Баркалова Т.Л., Сидорова Г.А.* Интегрированное занятие в логопедической группе «В гостях у бабушки Агафьи» № 2, с. 86
- Бегоулова С.В., Мироненко О.В., Мамина Н.Б., Струкова Е.А.* Комплексная экологическая игра-развлечение со спортивными элементами «Как победить грипп?» № 6, с. 86
- Бодраченко И.В.* Осенний физкультурно-музыкальный праздник «Беззаботные зайчата» № 6, с. 78
- Гончаренко Г.А.* Музыкально-физкультурный досуг «Кому в армии служить?» № 1, с. 98
- Гончарова С.М., Лушней А.П.* Музыкально-спортивный праздник «Дружат дети всей Земли!» № 6, с. 83

- Давыдова Л.В., Прокопова Е.П.* Спортивный музыкально-театрализованный праздник «Буратино в кругу друзей» № 7, с. 93
- Журавлёва С.Ю.* Здоровьесберегающие технологии в музыкальной деятельности дошкольников № 2, с. 96
- Ильина С.К.* Система закаливания и двигательный режим в ДОУ № 8, с. 92
- Касаткина Т.А.* Организация физкультурно-оздоровительной работы летом № 4, с. 89
- Кашина М.В.* Развитие музыкальных способностей дошкольников через музыкально-ритмическую деятельность № 6, с. 74
- Козина С.В.* Спортивный досуг на английском языке «Путешествие в волшебную Кругляндию» № 2, с. 92
- Крышная Н.Ю.* Сюжетно-игровые физкультурные занятия по лексическим темам № 5, с. 90
- Лепехова Н.Ф.* Физкультурное развлечение в средней группе «Зимние забавы» № 8, с. 99
- Матвеева Н.Н., Рамазанова Ю.Г.* Воспитание основ патриотизма через приобщение к спорту № 7, с. 87
- Новикова М.В.* Физкультурные праздники на воде № 3, с. 103
- Оганесян С.Н.* Здоровьесберегающие технологии в совместной работе музыкального руководителя и воспитателя № 5, с. 86
- Пояркова Т.Ю.* Зимние игры и забавы на прогулке № 1, с. 104
- Скурихина В.Д., Буракова Н.В.* Развивающие формы оздоровительной работы № 5, с. 94
- Томашевская Л.В., Устинова М.Ю.* Игра-эксперимент «Путешествие по волшебной поляне» № 7, с. 98
- Чернова Л.А.* День юмора «Здравствуй, Поросянок Фунтик» № 3, с. 96
- Чернова Л.А.* Летние олимпийские игры № 4, с. 84
- Шмакова Н.А.* Интеграция двигательной, игровой и познавательно-исследовательской деятельности на физкультурных занятиях в соответствии с требованиями ФГТ № 3, с. 83
- Яковлева Н.В., Кузнецова А.В.* Здоровьесберегающие условия на занятиях художественным творчеством № 7, с. 89

Преимственность

- Долгих М.М., Соловей Ю.А.* Закрепление навыков ориентировки на местности у старших дошкольников № 6, с. 90

Здоровьесберегающая среда

- Копытова О.А.* Создание условий для физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ № 6, с. 96

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Экспериментальная площадка

- Качурина О.А., Асачева Л.Ф., Горбунова О.В.* Современный подход к физкультурно-оздоровительной работе ДОУ через реализацию собственной педагогической модели № 3, с. 112
- Сардина Г.И., Михайлова М.А.* Парад гимнастик в ДОУ № 2, с. 119

Дискуссионный клуб

- Борисова М.М., Горелова В.В.* Использование фитнес-технологий в ДОУ № 2, с. 108
- Бурчина Т.А.* Чтобы занятия физкультурой всегда были веселыми, полезными, интересными № 7, с. 102
- Васильева С.М.* Художественная гимнастика в ДОУ № 8, с. 102
- Вильховая К.Л.* Проектирование в работе по формированию представлений о ЗОЖ у детей с задержкой развития № 6, с. 111
- Иванова Л.В.* Авторская программа «Сохрани свое здоровье сам!» № 5, с. 98
- Квасова А.Ю.* Аэробика в детском саду № 4, с. 102
- Ковина А.Н.* Детские тренажеры на занятиях физкультурой во второй младшей группе № 2, с. 113
- Мелехина Н.А.* Дифференцированный подход в физическом воспитании мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста № 1, с. 108
- Томашевская Л.В.* Как преодолеть боязнь воды? № 6, с. 109
- Шахова Т.В.* Физкультурное занятие для старших дошкольников по силовой подготовке № 4, с. 114

Народная педагогика

- Касаткина Е.В.* Старые новые игры для дошкольников № 4, с. 119

Кружки и секции

- Давыдова Ж.Г.* Спортивный кружок для старших дошкольников № 4, с. 122
- Еремеева Е.В.* Играем в шашки со старшими дошкольниками № 7, с. 119
- Курсанова В.Э.* Секционная работа как одна из форм оздоровления часто болеющих детей № 1, с. 121
- Лушников И.Г.* Играем с дошкольниками в шахматы № 5, с. 116
- Тимофеева Л.Л.* Занятия секции по спортивному бадминтону № 3, с. 115

Вести из регионов

- Ахметгариева Д.Ф.* Авторские комплексы утренней гимнастики для детей 7-го года жизни № 8, с. 107
- Шарафиева Е.М.* Подвижные игры народов Севера № 6, с. 102

Предлагаем вашему вниманию книги серии «От рождения до трех»



ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ Учебно-методическое пособие

Авт.-сост. — Т.А. Максименко, Л.С. Вакуленко

Цель данного методического пособия — сформировать у читателей представления о возрастных рамках двигательного развития ребенка первого года жизни, а также ознакомить с путями преодоления моторных расстройств средствами кинезитерапии.



ИГРЫ С ДЕТЬМИ РАННЕГО ВОЗРАСТА Учебно-методическое пособие

Сост. М.А. Аралова

Обложка, 128 с. Формат 60х90/16

В пособии представлены теоретические и практические материалы, раскрывающие особенности воспитания и психического развития детей раннего возраста. Предложены игры и занятия, формирующие познавательную активность, восприятие и мышление, речевое развитие, коммуникативные навыки. Адресовано методистам, воспитателям и другим специалистам ДОУ, родителям, а также всем, кто интересуется вопросами дошкольной педагогики.



СОЛНЫШКО НА ЛАДОШКЕ Пальчиковые и жестовые игры для детей от 0 до года

Автор — Савельева Е.А.

Данная книга представляет собой уникальное сочетание телесной и эмоциональной игровой терапии для детей первых лет жизни. Здесь собраны увлекательные авторские игры, которые можно проводить с малышами с первого месяца жизни. Через прикосновения, речевое и эмоциональное воздействие вы можете помочь крохе укрепить мышечный аппарат, рано заговорить, развить мышление и др.



РАЗВИВАЕМ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА Современные проблемы и их решение в ДОУ и семье

Автор — Печора К.Л.

В пособии рассматриваются актуальные проблемы развития и воспитания детей раннего возраста в условиях дошкольного учреждения и семьи, методы диагностики и коррекции. Представлены методические разработки проведения занятий по сенсорике, развитию речи, конструированию с детьми раннего и дошкольного возраста.

Семинары для педагогов дошкольного образования

Издательство «ТЦ Сфера» предлагает посетить занятия для методистов, воспитателей, коррекционных педагогов, психологов, логопедов.

Занятия проводит *Ирина Владимировна Мальцева* — педагог-психолог, автор более 100 книг и развивающих игр для детей раннего, дошкольного и младшего школьного возраста, в том числе и коррекционных пособий.

На семинаре будут выданы раздаточные материалы:

- презентации по теме семинара;
- таблицы по теме семинара;
- список необходимой литературы;
- диск с материалами семинара и каталогами книг издательства «ТЦ Сфера».

Участники получают свидетельства о прохождении обучения, материалы презентаций, смогут приобрести образцы используемых пособий.

По результатам семинаров будет осуществляться набор в **мастер-группу** «Как построить, организовать и развить консультационную практику» (по данной тематике).

Семинары будут проходить в помещении издательства **по адресу:** Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, к. 3, ближайшая станция метро — «Ботанический сад», что очень удобно, так как можно совместить семинар с посещением Центра образовательной книги, где продаются книги по издательской цене. (Адрес может быть изменен, о чем перед семинаром будет сообщено.)

Продолжительность каждого семинара — 3 ч (с 10.00 до 13.00), **стоимость участия** — 600 руб.

Зарегистрироваться и узнать подробнее об авторе, программе, содержании и раздаточных материалах семинаров можно на сайте: <http://www.tc-sfera.ru/razvitie-rebyonka-seminary>.

Справки по телефонам: (495) 656-73-00, 656-70-33, (499) 181-09-23 или E-mail: 123@tc-sfera.ru

Программа семинаров (2012/13 уч. г.)

Дата, тема	Содержание
19.01.13, 30.03.13 Языковые стратегии обучения современных детей среднего и старшего дошкольного возраста, в том числе детей-билингвов. Комплексные речевые программы и их модификации	1. Языковые стратегии обучения русской грамоте. Лингвистическая интуиция и проблемы развития чувства языка у современных детей, в том числе детей-билингвов. Основные программы-технологии для детей 4—5,5 лет / 5,5—7 лет. 2. Познавательные стратегии обучения. Модальности — сенсорные способы познания окружающего мира. Характеристика групп риска. Сенсорный потенциал речевых программ-технологий. 3. Психолого-педагогический портрет современного ребенка. Этапы развития детского мышления. Характеристика групп риска. Интеллектуальный потенциал речевых программ-технологий
2.02.13, 13.04.13 Успешные стратегии повышения практической грамотности старших дошкольников и младших школьников	1. Работающие технологии в современной педагогической практике: представление, обоснование, возможности и особенности применения. 2. Работающие технологии в организации учебного материала на примере авторских учебных пособий
24.11.12, 16.02.13, 27.04.13 Программа развития современного ребенка раннего возраста: проектирование, сопровождение, обогащение	1. Основные модули развивающей программы — сензитивные периоды развития и базовые навыки ребенка с рождения до трех лет. 2. Типы современных развивающих игр и их применение в развитии базовых навыков ребенка раннего возраста. 3. Современные педагогические технологии в развитии ребенка раннего возраста: обзор, выделение явного и скрытого потенциала, правила применения
08.12.12, 2.03.13, 27.04.13, 18.05.13 Программа развития современного дошкольника 3—6 лет: проектирование, сопровождение, обогащение	1. Основные модули развивающей программы — сензитивные периоды развития и базовые навыки ребенка дошкольного возраста в каждый из возрастных периодов. 2. Образовательные пакеты — доминантные игры и пособия в развитии базовых навыков детей дошкольного возраста: обзор, определение развивающего потенциала, пути и особенности использования. 3. Современные педагогические технологии в развитии предметных умений детей дошкольного возраста: обзор, выделение явного и скрытого потенциала, правила применения
22.12.12, 16.03.13 Формирование естественной потребности ребенка к письменной речи: основные стратегии развития	1. Обоснование актуальности развития потребности к письменной речи у старших дошкольников. 2. Формирование языкового портфеля дошкольника. Лексические, грамматические и синтаксические игры. Развитие способности читать с отсутствующим собеседником. 3. Развитие навыков слушателя и читателя. Современные технологии обучения читательской способности: обзор, определение развивающего потенциала, пути и особенности использования

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!

**Издательство «ТЦ Сфера» приглашает
посетить наш Интернет-сайт www.tc-sfera.ru**

В новой версии сайта издательства «ТЦ Сфера» мы постарались учесть все замечания посетителей нашего сайта к его оформлению и содержанию и сделать новый вариант удобнее, доступнее и полезнее.

Что нового

В новой версии, как и прежде, посетители сайта могут сделать заказ на книги издательства, познакомиться с новинками, узнать новости из жизни издательства, почитать избранные главы из книг и статьи из журналов, опубликовать свой материал.

Чего не было раньше, так это возможности приобрести наши книги в электронном виде: оплатить их с помощью SMS или электронных денег и немедленно загрузить файлы на свой компьютер.

Кроме того, теперь пользователи, размещающие свои статьи на сайте, смогут самостоятельно редактировать их. Создав на сайте новую статью, пользователь может сам исправить все недостатки ее оформления, проявившиеся при переносе из текстового редактора на страницу сайта. Ждать публикации не требуется, теперь все в ваших руках!

Что впереди

В наших ближайших планах:

- ♦ отправка по запросу сертификата о публикации (разместив на сайте свою статью, автор может прислать заявку на сертификат, который получит по почте);
- ♦ скидки и льготы самым активным пользователям, публикующим свои материалы и комментирующим чужие;
- ♦ создание на сайте раздела, где можно будет пройти дистанционное обучение: семинары и курсы повышения квалификации.

В общем будет интересно! Заходите на книжный сайт издательства www.tc-sfera.ru! А на сайте www.apcards.ru познакомьтесь с нашей наглядной и поздравительной продукцией.



Созвездие подписных изданий для дошкольного образования!

*Если вы хотите получать наши журналы
в первом полугодии 2013 г., не забудьте подписаться!*

2013	1-е полугодие	Индексы в каталогах		
		Роспе- чать	Пресса России	Почта России
Комплект: «Управление ДОУ» с приложением; «Методист ДОУ», «Инструктор по физкультуре», «Медработник ДОУ»; Рабочие журналы для: — воспитателя группы детей раннего возраста — воспитателя детского сада — заведующего детским садом — инструктора по физической культуре — музыкального руководителя детского сада — педагога-психолога — старшего воспитателя — учителя-логопеда		36804	39757	10399
		Подписка только в первом полугодии	(без рабочих журналов)	(без рабочих журналов)
«Управление ДОУ» с приложением и один выпуск «Методист ДОУ» «Управление ДОУ» «Медработник ДОУ» «Инструктор по физкультуре» «Воспитатель ДОУ» с библиотекой «Воспитатель ДОУ» «Логопед» с библиотекой и учебно-игровым комплектом «Логопед»		82687		
		80818		
		80553	42120	
		48607	42122	
		80899	39755	10395
		58035		
		18036	39756	10396
		82686		

Чтобы подписаться на все издания для специалистов дошкольного воспитания Вашего учреждения, вам потребуется **три индекса:**

36804, 80899, 18036 — Роспечать

Подписаться на наши издания можно по каталогам
«РОСПЕЧАТЬ», «ПРЕССА РОССИИ», «ПОЧТА РОССИИ»

Если вы не успели подписаться на наши издания, то можно заказать их по 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

- ♦ Партнерство ДОУ и городских физкультурно-оздоровительных центров
- ♦ Вариативные формы работы с родителями по приобщению детей к физкультуре и спорту
- ♦ Кинезиологические упражнения в коррекции когнитивных и двигательных нарушений
- ♦ Гендерное воспитание на занятиях физкультурой
- ♦ Игровые динамические часы в детском саду

Уважаемые коллеги!

Проверьте, все ли номера наших журналов имеются в библиотеке вашего учреждения. Можно заказать наложенным платежом предыдущие номера журналов и приложений к ним. В заявке укажите свой точный индекс, адрес, наименование журнала. (Количество журналов ограничено.) Журналы предыдущих лет издания можно приобрести по 15 руб. в нашем Центре образовательной книги.



«ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ»
2012, № 8 (28)

Научно-практический журнал
ISSN 2220-1467

Журнал издается с 2008 г.
Выходит 8 раз в год: с февраля по май, с сентября по декабрь

Учредитель и издатель
Т.В. Цветкова

Главный редактор
М.Ю. Парамонова

Литературный редактор
Н.Д. Скрыбышева

Оформление, макет
Т.Н. Полозовой

Дизайнеры обложки
В. Чемякин, Е.В. Кустарова

Корректоры
Л.Б. Успенская, Т.Э. Балоунова

Фото на обложке
Е.В. Кустаровой

Точка зрения редакции может не совпадать с мнениями авторов. Ответственность за достоверность публикуемых материалов несут авторы.

Редакция не возвращает и не рецензирует присланные материалы.

При перепечатке материалов и использовании их в любой форме, в том числе в электронных СМИ, ссылка на журнал **«Инструктор по физкультуре»** обязательна.

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия.

Свидетельство ПИ № ФС77-28787
от 13 июля 2007 г.

Подписные индексы в каталогах:

«Роспечать» — 48607, 36804
(в комплекте), «Пресса России» —
42122, 39757 (в комплекте),
«Почта России» — 10399 (в комплекте)

Адрес редакции:

Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18,
корп. 3. Тел./факс: (495) 656-70-33, 656-73-00.

Почтовый адрес:

129626, Москва, а/я 40.

E-mail: dou@tc-sfera.ru; www.tc-sfera.ru

Рекламный отдел:

Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05

Номер подписан в печать 16.11.12.

Формат 60×90^{1/16}. Усл. печ. л. 8. Тираж 5800 экз.
Заказ №



4 607091 440270



0 0026

© Журнал «Инструктор по физкультуре», 2012
© ООО «ТЦ СФЕРА», 2012