

Научно - практический журнал **ИНСТРУКТОР** по физкультуре

**ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ**



- **Оздоровление дошкольников разных конституциональных типов**
- **Воспитание смелости на занятиях по физкультуре**
- **Пальчиковая гимнастика в старшем дошкольном возрасте**
- **Диагностика эмоционального состояния дошкольников в подвижной игре**

№1/2009

Содержание

2009, № 1

Колонка редактора 3

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Наука — практике

Семенова Т.А.

Изучение состояния проблемы воспитания ловкости у детей дошкольного возраста в образовательных учреждениях 4

Бобошко И.Е. и др.

Оздоровление дошкольников разных конституциональных типов методами психокинезотерапии 12

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Образовательная работа

Бочарова Н.И.

Воспитание смелости у старших дошкольников на занятиях по физической культуре 26

Машина Т.Н.

Волшебная страна Гимнастика 35

Аскарова Т.Н., Александрова Ю.М.

Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию 38

Мутагорова С.Н.

Пальчиковая гимнастика в старшем дошкольном возрасте 51

Рокосовская Л.Г.

Обучение плаванию способом брасс 55

Физкультурно-оздоровительная работа

Пенкина Е.М.

Растем здоровыми и мечтаем 58

Мансарлийская Л.Ф., Тюрикова С.В.

Способы формирования у детей осознанного отношения к своему здоровью 65

Мониторинг

Кокорева О.И.

Диагностика эмоционального состояния
дошкольников в подвижной игре..... 70

Коррекционная работа

ВаняВкина О.Н.

Система работы по коррекции нарушений осанки и плоскостопия	80
---	----

СОТРУДНИЧЕСТВО

Взаимодействие со специалистами

Анохина И.А.

Инновационная деятельность по оздоровлению
дошкольников 86

Краснова Р.С., Гаврилова И.А.

Взаимодействие педагогов, детей
и родителей в работе
по профилактике плоскостопия 99

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Дискуссионный клуб

Бабенкова Е.А.

Внедрение методики Агашина
в двигательный режим детского сада 108

Мичри О.В.

Обучение основным приемам игры в мяч..... 121

Книжная полка 126

Как подписаться..... 126

Анонс 128

Уважаемые коллеги!

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

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

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

Уважаемые коллеги!

Мы рады сообщить вам, что в 2009 г. выйдет четыре номера журнала «Инструктор по физкультуре», это, несомненно, отраднo, так как появляется больше возможностей специалистам для обмена информацией и опытом в области физического воспитания дошкольников.

Перед вами первый номер журнала наступившего года. В нем мы осветили наиболее актуальные вопросы физического воспитания детей дошкольного возраста, которые волнуют как передовую общественность, представителей различных научных школ, преподавателей вузов, педагогических колледжей, так и практических работников, руководителей дошкольных образовательных учреждений и специалистов по физкультуре.

В настоящее время проблемы использования современных оздоровительных технологий в дошкольном образовательном учреждении наиболее актуальны, так как от их решения зависит здоровье детей. Опыт инновационной деятельности в области оздоровления дошкольников Ульяновской области представлен в статье И.А. Анохиной.

Интересен опыт данного региона и по организации системы взаимодействия специалистов в дошкольном образовательном учреждении для решения различных задач физического воспитания, в том числе по профилактике плоскостопия у детей. Это направление работы отражено в статье Р.С. Красновой и И.А. Гавриловой.

Успех работы по физическому воспитанию зависит от многих факторов, среди них важное место занимает учет индивидуальных особенностей детей. Возможности оздоровления дошкольников разных конституционных типов методами психокинезотерапии рассматривают И.Е. Бобошко и соавторы из Ивановской медицинской академии.

Значение и особенности воспитания психофизического качества ловкости у детей старшего дошкольного возраста раскрываются в статье Т.А. Семеновой.

Решению воспитательных задач на занятиях по физкультуре, в частности воспитанию смелости, посвящена статья Н.И. Бочаровой.

В номере также представлены конспекты интересных занятий, сценарии досугов и праздников.

Будем рады помочь вам, уважаемые читатели, поделиться с коллегами интересным опытом работы на страницах нашего журнала.

Редакционная коллегия

Изучение состояния проблемы воспитания ловкости у детей дошкольного возраста в образовательных учреждениях

Семенова Т.А.,

*канд. пед. наук, доцент кафедры теории
и методики дошкольного образования
МГГУ им. М.А. Шолохова, Москва*

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Достижения современной науки и техники преобразуют условия жизни и деятельности человека. Все большее значение приобретают такие качества, как быстрота и точность движений, их своевременность, согласованность и экономичность, хорошо развитая кинестезия. Все названные категории в теории и методике физического воспитания прямо или косвенно связывают с понятием «ловкость». Правильная постановка физического воспитания именно в детском возрасте обеспечивает не только здоровье подрастающего ребенка и будущего гражданина, способствуя формированию адекватного отношения к окружающему миру, но и дает возможность правильного использования своего организма, способностей, задатков для осуществления самых разнообразных задач, которые будут поставлены перед ним жизнью.

Таким образом, усиленное внимание к проблеме изучения ловкости вполне закономерно, поскольку, с одной стороны, в условиях научно-технического прогресса она приобретает все большее значение, с другой — по-прежнему остается наименее разработанной в теории и методике физического воспитания. По различным аспектам данной проблемы применительно к взрослым, детям младшего школьного возраста, юным спортсменам и подросткам наработан достаточно обширный материал. Однако специальных исследований, посвященных детям дошкольного возраста, почти нет. Тем не менее,

старший дошкольный возраст признается сензитивным периодом воспитания ловкости и характеризуется наличием необходимых для этого предпосылок и условий.

Ловкость — комплексное психофизическое качество, неповторимое и индивидуальное как отпечатки пальцев, позволяющее рационально использовать имеющийся двигательный опыт в неожиданно изменяющихся условиях. У детей дошкольного возраста именно ловкость свидетельствует о завершении этапа овладения ребенком движениями и позволяет рационально использовать их в повседневной жизни (Н.А. Бернштейн, В.М. Зациорский, В.И. Лях, Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков, Э.Я. Степаненкова и др.).

Анализ состояния проблемы в практике работы ДОУ дает основания полагать, что существующее представление о значении и методике воспитания у детей дошкольного возраста такого важного психофизического качества, как ловкость, не отвечает в полной мере требованиям времени. Понимание природы ловкости до сих пор базируется главным образом на эмпирических представлениях; разноречивы сведения о ее структуре и возрастных проявлениях; не определены надежные критерии оценки уровня развития ловкости; рекомендации по методике воспитания ловкос-

ти не имеют достаточного экспериментального обоснования. Следовательно, возникает необходимость изучения данной проблемы.

Согласно определению Н.А. Бернштейна, ловкость «позволяет решить любую двигательную задачу:

- 1) правильно (адекватно и точно);
- 2) быстро (скоро и споро);
- 3) рационально (целесообразно и экономично);
- 4) находчиво (изворотливо и инициативно)».

Базой для ее развития служит подвижность двигательного навыка, автоматизация которого способствует освоению новых более сложных движений (Н.А. Бернштейн, В.М. Зациорский, В.И. Лях, Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков и др.).

Опираясь на положения В.С. Фарфеля, мы выделили и исследовали следующие компоненты ловкости:

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

Так как в основе ловкости лежат морфофункциональные особенности организма и данное психофизическое качество совершенствуется в процессе обучения, воспитание ловкос-

ти оказывает значительное влияние на построение всего педагогического процесса.

Обследование уровней физической подготовленности и развития ловкости детей старшего дошкольного возраста показало, что в большинстве случаев ребенок, имеющий хорошую технику движения, демонстрирует высокий результат, в то время как дошкольник, плохо владеющий техникой, показывает низкий результат. В отдельных случаях, обладая достаточно хорошей техникой, некоторые дети показывали низкие результаты. Причина этого явления видится в неумении эффективно и рационально использовать имеющийся двигательный потенциал и низких функциональных возможностях организма ребенка.

Низкое качество движений, несформированность двигательных навыков не позволяют судить об уровне развития ловкости, так как проявление данного психофизического качества, в нашем понимании, связано с осознанным и эффективным использованием двигательного опыта, быстротой усвоения нового, демонстрацией сложнокоординированной деятельности и быстротой реакции на сигнал (В.С. Фарфель и др.).

Так как проявление ловкости теснейшим образом связано с осознанным выполнением

движений, была проведена диагностика осознанности выполнения детьми физических упражнений (Э.Я. Степаненкова, О.И. Кокорева, О.А. Кувшинова и др.). В ходе эксперимента мы просили дошкольников объяснить, что такое «исходное положение», для чего необходимо принять «правильное исходное положение», какова последовательность выполнения движения, и оценить правильность его выполнения.

Содержание ответов было примерно следующее: «Исходное положение мы всегда делаем на физкультуре. Это нужно, чтобы правильно выполнить упражнение» (31%); «...Когда стоишь и не двигаешься», «Нужно посмотреть на воспитателя и сделать, как он» (12%); «Не знаю, что такое исходное положение, мы всегда повторяем за воспитателем» (57%). Ответы детей подтвердили наше предположение о том, что воспитатели чаще прибегают к механическому показу, мало обращаются к сознанию детей, не раскрывают зависимость между правильно принятым исходным положением и конечным результатом движения.

Чтобы проверить, насколько адекватно дошкольники умеют оценивать правильность выполнения движения, определять и называть положение тела и его частей в пространстве при выполнении упражне-

ний, мы просили детей шестого года жизни научить взрослого выполнять какое-либо упражнение, а затем исправить ошибки, допущенные экспериментатором. При этом полное описание движения смогли сделать лишь несколько дошкольников, большинство детей сочетали описание движения с показом или просто показывали упражнение. Например, упражнение «Пружина»: «Стоишь прямо, руки на пояс, пяточки вместе, а носочки в разные стороны. Потом надо присесть и, выпрямляясь, подниматься на носочки»; «Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, поднимать руки через стороны вверх, затем опускать вниз»; «Приготовиться, принять исходное положение — ножки вместе, руки назад, вверх, вниз»; «Надо встать вот так (показывает), а потом делать вот так (показывает)»; «Надо спросить у воспитателя, но я могу показать».

С заданием экспериментатора — заметить и выделить ошибки при выполнении упражнения — большинство детей справились, некоторые даже старались пояснить свои замечания: «Нет, неправильно, Вы не поднимались на носочки. Вы плохо запомнили, потому что невнимательно слушали»; «Да, правильно, только руки надо сюда (показывает)»; «Не получилось, потому что плохо слушали». Это доказывает, что дети шестого года жизни

могут понять и проанализировать действия партнера, т.е. спрогнозировать изменения окружающей обстановки и принять быстрое и правильное решение.

В процессе обследования также решалась задача выявления представлений о ловкости у детей шестого года жизни. Для этого детям задавали вопросы: «Можно ли назвать тебя ловким, почему? «Кто в вашей группе самый ловкий, почему ты так считаешь?» Ответы детей не отличались разнообразием: они либо затруднялись ответить, либо мотивировали свой выбор оценкой воспитателя: «Олеся ловкая, ее воспитатель всегда хвалит» или «Дима ловкий, его на соревнования берут». Лишь несколько из опрошенных детей сумели обосновать свой ответ: «Я — ловкая, потому что быстро бегаю и увертываюсь от мяча»; «Сережа ловкий, он выигрывает во всех соревнованиях»; «Юля ловкая, она умеет лазать по шведской стенке и крутить обруч»; «Я неловкая, медленно бегаю, а Вова ловкий: когда играем, его никто не может поймать, он увертывается»; «Марина ловкая, она хитро делает: сначала спрячется, а потом начинает всех ловить».

Полученные данные свидетельствуют, что дети шестого года жизни могут понять взаимосвязь между уровнем разви-

тия ловкости, степенью сформированности двигательных навыков и умелом их применении в игровой ситуации.

Таким образом, мы определили, что в старшем дошкольном возрасте имеются необходимые предпосылки для воспитания ловкости. Но какие средства и методы для этого используют воспитатели? Какова роль подвижных игр в этом процессе? Для получения ответов на эти и другие вопросы было проведено анкетирование воспитателей и инструкторов по физической культуре, работающих в ДОУ Москвы и ближайшего Подмосковья. В исследовании приняли участие достаточно квалифицированные педагоги, имеющие опыт работы с детьми.

Результаты анкетирования показали, что воспитатели очень высоко оценивают значение ловкости для подготовки детей дошкольного возраста к дальнейшей жизни. Ранжируя ответы, мы отметили: 12% воспитателей говорят о совершенствовании координации движений, 8 — отмечают, что ребенок учится управлять своим телом; 6 — говорят, что ловкость помогает приспосабливаться к изменениям окружающей обстановки; 5 — отмечают большое значение, не раскрывая его; примерно по 3% педагогов видят значение ловкости в следующих проявлениях: умении детей думать, анализировать; в

формировании быстроты, выносливости; в положительном влиянии на общее развитие личности ребенка; в обеспечении уверенного поведения в играх и т.п.

Хотя воспитатели смогли разносторонне и по достоинству оценить значение ловкости, в определении этого психофизического качества понятия они испытывали затруднения. Большинство опрошенных (14%) назвали ловкость умением четко координировать свои действия; 12% ответили, что ловкость — это быстрота реагирования на изменения обстановки; 9 — назвали взаимосвязь ловкости с быстротой овладения новыми движениями. Остальные группы ответов (по 3—5%) сводились к кратким определениям: физическое качество, быстрота, поведение человека, изворотливость и т.д. Относительно проявления ловкости 34% воспитателей выделили проявление ловкости в играх; 12 — в повседневной жизни; 7 — в способности решить двигательную задачу. Остальные ответы были связаны с координацией и точностью движений, быстротой усвоения нового, быстротой выполнения задания и т.п. (1—2%).

Таким образом, можно подвести предварительные итоги: о том, что такое ловкость, в общих чертах воспитатели знают, но конкретно определить границы ловкости и ее проявле-

ний смогли лишь 35% респондентов. При этом никто не сказал, что ловкость и ее проявления связаны с проблемой управления движениями и уровнем развития коры головного мозга. Объяснение этому факту видится в отсутствии специальной литературы, посвященной проблеме воспитания ловкости у детей дошкольного возраста.

Еще большие затруднения у воспитателей были вызваны вопросами, связанными с определением средств и методов воспитания ловкости. Так, 9% респондентов назвали подвижные и спортивные игры. По 3% педагогов определили следующие приемы: изменения скорости и темпа выполнения упражнения, зеркальное выполнение упражнений, усложнение условий выполнения движений, игры с мячом. Игры с увертыванием были названы лишь одним воспитателем, что составило менее 1%. Среди ученых, занимающихся проблемой воспитания ловкости, были названы В.М. Зациорский и В.С. Фарфель, при этом 96% опрошенных не дали ответа на этот вопрос. Тем не менее, 90% педагогов хотели бы получить дополнительную информацию и конкретные рекомендации по воспитанию ловкости у детей дошкольного возраста.

Поскольку воспитание ловкости происходит под влияни-

ем обучения в процессе формирования и совершенствования двигательных навыков, были проанализированы содержание и методы обучения движениям в практике работы ДОУ. При этом особое внимание обращалось на использование в работе с детьми подвижных игр. Для получения информации по данному вопросу были изучены планы воспитательно-образовательной работы и проведены наблюдения за работой инструкторов по физической культуре и педагогов контрольной и экспериментальной групп. Анализ календарно-тематических планов воспитательно-образовательной работы педагогов старших групп показал, что в большинстве случаев отсутствует система формирования двигательных навыков. Многие педагогические работники планируют разучивание основных движений с детьми на занятиях, однако не уделяют внимания их совершенствованию. Нам не удалось проследить поэтапное обучение движениям. Чаще всего в планах наблюдались записи следующего характера: «Учить детей прыгать в длину с места», «Развивать ловкость в подвижной игре», «Поупражнять Олю и Сережу в прыжках со скакалкой» и т.п. В планировании не было отражено вариативное проведение упражнений и подвижных игр, не отмечены элементы

техники, над которыми непосредственно должен работать педагог при проведении таких игр.

Следует отметить, что в планах практически не нашло отражения осуществление индивидуального подхода к детям. Всей группе предлагались одинаковые задания без учета уровня физической подготовленности, особенностей нервно-психического развития дошкольников. То обстоятельство, что одно и то же движение у детей группы может находиться на разных стадиях формирования и требовать различных методов и приемов работы, не принималось во внимание.

Анализ планов также показал, что связь между обучением движениям на занятиях и использованием подвижных игр с целью их совершенствования практически не соблюдается, т.е. дети, правильно усвоив на занятиях основные элементы движений, не совершенствуют их в играх, а допускают в выполнении этих движений ошибки. Следовательно, результаты двигательного опыта, накопленного в специально организованной обстановке, не переносятся в повседневную двигательную деятельность. При этом игры, планируемые воспитателями, однообразны по тематике и двигательному содержанию.

Предположив, что отсутствие постановки и решения

задач, о которых говорилось ранее, у большинства педагогов связано с требованиями программы, в соответствии с которой они строят свою работу, мы рассмотрели ряд вариативных программ по физическому воспитанию с точки зрения проблемы развития ловкости. Следует отметить, что задачи и средства воспитания данного психофизического качества у детей дошкольного возраста четко выделены в «Типовой программе» (1995) и «Программе воспитания и обучения в детском саду» (2005). Поставлены задачи, но не предложены средства воспитания данного качества в программах «Детство» (1997), «Из детства — в отрочество» (1998). Базисная программа «Истоки» (1997) содержит информацию о том, что в старшем дошкольном возрасте показатели ловкости улучшаются, но задача воспитания данного качества не выделена. Программа «С физкультурой в ногу из детского сада в школу» (1998) ставит задачу и рассматривает средства развития двигательных качеств и способностей детей, однако ловкость рассматривается как координационная способность. В программах «Радуга» (1996) и «Физкультура от 3 до 17» (1996) не поставлена задача воспитания ловкости, однако предполагается проведение отдельных упражнений и игр, косвенно влияющих на ее развитие.

Данное обстоятельство подтверждает, во-первых, огромное значение психофизического качества ловкости для развития детей дошкольного возраста; во-вторых, свидетельствует о недостаточном внедрении в практику работы детских садов методов и приемов, направленных на воспитание этого качества.

Дополнительно было проведено наблюдение за соблюдением воспитателями методики проведения подвижных игр с детьми шестого года жизни на физкультурных занятиях, а также во время утренней и вечерней прогулки. Наблюдения показали, что в большинстве случаев методика обучения детей характеризуется преимущественным применением образца движения и его воспроизведением детьми, недостаточным применением словесной инструкции, отсутствием анализа качества выполнения движения. Это не формирует осознанного представления о движении, не активизирует мышления и творчества детей и в итоге не способствует совершенствованию двигательных навыков и их сознательному использованию в подвижных играх. Следует отметить, что в игре «Ловишки» все дети бегают в одном направлении (по часовой стрелке), не применяя приемов увертывания, не используя «обманных» движений, не изменяя скорос-

ти бега; в игре «Затейники» движения однообразны, шаблонны. Все это подтверждает, что дети не могут использовать в игре свой двигательный опыт.

Из беседы с педагогами выяснилось, что они опасаются снижения моторной плотности занятий, поэтому стараются сами показать и объяснить упражнение, не анализируя движения детей, практически не используют развернутую и мотивированную оценку выполнения движения ребенком, исправляют лишь наиболее общие, часто встречающиеся ошибки. Однообразие тематики подвижных игр объяснялось желанием детей играть именно в эту игру, не изменяя ее содержания и не используя вариативного проведения. Бег с увертыванием не практикуется из-за возможного возникновения случаев травматизма.

Результаты наблюдений позволили сделать вывод, что совершенствование двигательных навыков и воспитание ловкости у детей старшего дошкольного возраста остаются без должного внимания педагогов. Не уделяется внимания вариативному проведению подвижных игр и сознательному творческому использованию в играх двигательного опыта детей. А значит, цель физического воспитания — подготовка к жизни — не может быть полностью реализована.

Оздоровление дошкольников разных конституциональных типов методами психокинезотерапии

Бобошко И.Е.,

канд. мед. наук;

Жданова Л.А.,

д-р мед. наук, профессор, заслуженный деятель науки РФ;

Салова М.Н., Юхименко Ж.В.,

аспиранты Ивановской государственной медицинской академии;

Редкова О.В.,

заведующий;

Короленко Е.В.,

воспитатель МДОУ № 57, г. Иваново

В основе психокинезотерапии лежит идея соединения различных форм физической культуры с разными вариантами психологического сопровождения процессов роста и развития ребенка. Основная цель этого процесса — повышение эффективности движения за счет вовлечения в него тела, интеллекта и души человека, т.е. всей личности.

Рассмотрение двигательной функции организма ребенка не может быть оторвано от других функций его жизнедеятельности. Эта функция определяется морфологическими показателями, работой мышц, управлением движениями. Сюда же относится формирование основных

двигательных навыков. Эти компоненты двигательной деятельности — основные, определяющие двигательную функцию ребенка, а основа управления движениями лежит в вегетативных, нейрохимических и психических особенностях, имеющих четкие различия у детей разных конституциональных типов. Отклонения от определенных стандартов двигательной функции не всегда свидетельствуют об отставании или о высокой степени физического развития дошкольника. Зачастую это конституциональная особенность организма, знание которой позволяет правильно организовать процесс физического воспитания.

В журнале «Медработник ДОУ» (№ 3, 2008, с. 42—52) представлена анкета для выявления направленности психической активности и определения типа психосоматической конституции ребенка, дана подробная характеристика детей разных конституциональных типов, их сильные и слабые свойства, предложена дифференцированная программа медико-психолого-педагогического сопровождения дошкольников.

Разработанная концепция трех конституциональных типов (интро-, экстра-, центровертов) с выделением психологических и морфологических особенностей ребенка, его вегетативной регуляции и характеристик биоэлектрической активности головного мозга позволяет, с одной стороны, отчетливо регистрировать конституциональную предрасположенность к целому ряду вегетативно-висцеральных, эндокринных, иммунных расстройств; с другой — точно выбирать индивидуальную программу медико-психолого-педагогической коррекции. Практика показывает, что наиболее успешно развитие двигательных способностей происходит в том случае, когда у ребенка тренируются не только конституционально сильные свойства, но и слабые.

Мы установили, что экстраверты явно превосходят интровертов по общей активности движений, ритмичности, авто-

матичности, а также статической и динамической координации, но уступают им в «ручной умелости». Следовательно, у детей-интровертов лучше развита тонкая моторика, а у детей-экстравертов преобладает развитие моторики крупных мышечных групп, т.е. интровертам легче дается освоение мелкомоторных, а экстравертам крупномоторных двигательных актов. Эти особенности моторного развития чрезвычайно важны для организации активного отдыха, физического воспитания, лечебной физической культуры и спортивной специализации детей.

Дети-интроверты характеризуются более развитой мелкой моторикой по сравнению с крупной, но имеют более низкие показатели скоростных и силовых качеств, демонстрируют при этом более высокие показатели физической работоспособности, а также устойчивости мышц к статическим нагрузкам средней интенсивности.

Дети-экстраверты отличаются лучшим развитием крупной моторики по сравнению с мелкой, имеют более высокие показатели развития силовых и скоростных качеств, но уступают интровертам в показателях физической работоспособности.

Дети-центроверты имеют средние показатели силовых, скоростных качеств и выносливости.

Знание особенностей развития физических качеств детей с разным типом психосоматической конституции позволяет правильно организовать процесс их физического воспитания с целью гармонизации развития моторной сферы организма. Суть его заключается в том, что природно хорошо развитые качества уважаются, поощряются, и на их основе тренируются менее свойственные моторные характеристики.

Нами разработаны модули рекомендаций, составляющие основу программы кинезотерапии с учетом конституциональных особенностей. Модули включают динамические и статические упражнения, направленные на тренировку координации движений, выносливости, мелкой моторики, а также релаксационных навыков.

Динамические аэробные упражнения наиболее сложны для интровертов из-за их моторной неловкости, трудностей формирования двигательных стереотипов, медленных процессов нервно-мышечной регуляции. Но, несмотря на то, что динамические аэробные упражнения наиболее сложны для освоения, именно они наиболее важны для интровертов, так как гармонизируют саморегуляцию и повышают самооценку.

Для экстравертов динамическая часть занятия наиболее проста для освоения, поэтому им конституционально свойственно

хорошее развитие крупной моторики, координации движений, пластики.

Упражнения для развития статической выносливости мышц туловища также способствуют повышению гибкости позвоночника, улучшению кровоснабжения головного и спинного мозга, снятию психоэмоционального напряжения, повышению концентрации внимания, развитию вестибулярного аппарата, нормализации обмена веществ.

Для интровертов эти упражнения наиболее просты в усвоении и психологически им более комфортны. Поэтому количество упражнений может быть минимальным, название статических поз нести когнитивного логического смысла, содержать много аналогий единства телесного и духовного, к концу занятия необходимы упражнения в парах для тренировки коммуникативных навыков.

Статические упражнения для экстравертов наиболее сложны для освоения и имеют свои методические особенности: количество их может быть увеличено до 10; названия статических поз должны быть образными (поза змеи, дерева, цапли). Эти упражнения тренируют у детей включение в регуляцию инертных гуморальных путей вегетативной регуляции и повышают инертность процессов возбуждения и переключения, мало свойственные им конституционально.

Релаксация — основа регуляции эмоционального состояния. При выполнении специальных упражнений на релаксацию рекомендуется принять удобную позу, расслабившись и закрыв глаза, выполнить несколько циклов глубокого дыхания, слушая соответствующую музыку и представляя нужные цвета или образы. Релаксационные упражнения обычно используются в конце занятия и имеют принципиальные различия проведения в группах интро- и экстравертов.

Интровертам перед началом релаксации необходимо дать достаточное количество времени для принятия удобной позы (до 5 мин). Вводная и завершающая части расслабляющего сеанса должны быть постепенными, медленными. В формулах внушения усилен когнитивный, логический компонент («Мы достигнем состояния радости, отличного здоровья, ведь у вас сильная воля, светлая голова, крепкий характер! Это залог ваших успехов!»). Для экстравертов сеанс релаксации может начинаться практически сразу после выполнения статических упражнений, а погружение и выход из расслабления могут быть достаточно динамичными. В формулах внушения усилен чувственный компонент («У вас все получится! Вы хотите и сумеете восстановить самую лучшую форму самочувствия и настроения!»).

Установка на занятие и подведение его итогов также име-

ют свои групповые особенности. Для интровертов наиболее важно получить возможность углубить самопознание через движения тела, поэтому в каждое занятие нужно включать определенный объем информации о проблемах взаимоотношений движений мысли и тела. Итог занятия должен быть кратким и логически объясненным. Для экстравертов наиболее значимо получить подтверждение изменений внешнего облика, признаков повышения собственной привлекательности, поэтому каждое занятие должно нести элементы чуда, метафоры, сказкотерапии (см. таблицу).

Таким образом, учет типа психосоматической конституции помогает выбрать индивидуальные модули рекомендаций для проведения физкультурных занятий, которые в более короткие сроки создают ситуацию успешности и позволяют реализовать задачу создания устойчивой мотивации к движению.

Использование в течение года дифференцированной программы психокинезотерапии, состоящей из модулей-рекомендаций, составленных с учетом типа психосоматической конституции детей, позволило значительно улучшить показатели не только физического развития и физической подготовленности, но и психоэмоциональное состояние воспитанников, а также способствовало стойкой компенсации хронических соматических забо-

Таблица

**Основные направления программы кинезотерапии для детей
с учетом их типа психосоматической конституции**

Направление	Интроверт	Центроверт	Экстраверт
Направление	Тренинг мышечной силы, координации движений	Тренинг статической выносливости	Сначала энергоемкие, а затем релаксационные упражнения
Формы упражнений	Упражнения для повышения мышечного тонуса; осмысление двигательных актов	Упражнения на равновесие; замирание в определенных позах	Упражнения на равновесие; элементы постизометрической релаксации
Темп выполнения упражнений	Низкий	Средний	Высокий
Разучивание упражнений	Медленное и поэтапное	Новое упражнение преподносится как сюрприз	Динамичная смена двигательных актов
Занятия	Сначала индивидуальные, затем — групповые	Групповые	Групповые
Рекомендуемые спортивные секции	Настольный теннис, конный спорт, плавание	Легкая атлетика, футбол, танцы	Акробатика, фигурное катание, игры с мячом и шайбой
Модули	1, 2, 3, 4, 5	1, 10, 12, 13, 14, 15	6, 7, 8, 9, 10, 11

леваний и вегетативных дисфункций. Модули-рекомендации разделены на три блока-программы по типу психосоматической конституции детей. Эти программы можно рекомендовать родителям для индивидуальных домашних занятий с ребенком. Каждый блок включает набор упражнений, необходимых для тренировки слабых конституциональных свойств. Это позволяет на занятии физкультурой дифференцированно подойти к оздоровлению и физи-

ческому воспитанию детей разных конституциональных типов (см. приложение).

Психокинезотерапия способствует созданию такой сочетанной деятельности организма, которая концентрированно и наиболее рационально направляет все его возможности на решение конкретной задачи — достижение состояния стабильной внутриличностной и межличностной гармонии, улучшение здоровья ребенка.

Приложение

**Программа психокинезотерапии
для интроверта****Особенности проведения
упражнений**

1. *Цель* — тренинг мышечной силы, координации движений.
2. Темп выполнения упражнений — медленный.
3. Медленное и поэтапное разучивание всех упражнений и двигательных композиций, все новые движения вводятся постепенно и осторожно.
4. Основной путь доступа информации и контроля движений — аудиальный (вслушайтесь, прислушайтесь, обдумайте).
5. Речевое сопровождение занятия максимальное, позволяющее осмыслить принцип, порядок, последовательность упражнений, должны присутствовать счет и математические аналогии, например: «Повторим упражнение 8 раз, в 2 раза больше».
6. Во время разучивания упражнений необходимо делать акцент на индивидуальную работу с ребенком, многократное (механическое) повторение движений.
7. Сначала упражнения должны быть индивидуальными, затем групповыми.

**Модуль 1. Упражнения
для выработки навыка
правильной осанки**

1. Упражнение «Солдат». И.п.: стоя, принять правильную осанку, касаясь стены или гимнасти-

ческой стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены. Отойти от стенки на один-два шага, сохраняя правильную осанку. Сделать два шага вперед, присесть, встать, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Вновь принять правильную осанку.

2. Упражнение «Весы». И.п.: принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать, принять исходное положение.

3. Упражнение «Путешествие с поклажей». Ходьба с мешочком с песком на голове: с остановками для проверки правильности осанки; с перешагиванием через разные препятствия, например, веревочку, скамейку; с выполнением дополнительных заданий: в полуприседе, с высоким подниманием коленей, боком — скрестным и приставным шагом; с остановками на одной ноге по сигналу; с разнообразными движениями рук и остановками на одной ноге по сигналу.

**Модуль 2. Упражнения
на равновесие с партнером**

Цели: улучшение координации движений, закрепление навыка правильной осанки.

1. Упражнение «Ласточки». И.п.: стоя лицом друг к другу,

взявшись за руки, сделать «ласточку». Из того же и.п.: присесть на одной ноге.

2. Упражнение «**Близнецы**». И.п.: двое детей встают спиной к спине, затем медленно садятся на пол, после этого встают.

3. Упражнение «**Мостик**»: на полу мелом рисуется мостик. На его середине над пропастью встречаются двое детей. Их задача — перейти на другую сторону, так как вернуться назад они уже не могут. Это упражнение можно делать и вчетвером.

Модуль 3. Упражнения на развитие координации движений

1. Упражнение «**Повторялки**». Ребенку показывают какое-либо несложное действие, а затем предлагают закрыть глаза и воспроизвести его. Вслед за этим дается более сложное задание. *Возможные упражнения:* за спиной (за головой) соединить руки, соприкоснувшись указательными пальцами; ноги врозь — руки в стороны; наклон к правой ноге — хлопок руками между ногами; наклон к левой — хлопок руками между ногами; вращение руками во взаимно противоположных направлениях со сменой направления вращения; и.п. — о.с., присед — руки вперед; упор лежа, присед — руки в стороны, встать в и.п.

2. Упражнение «**Гуси**». Ребенку предлагают выполнить ряд заданий, которые предполагают точное перемещение в про-

странственном поле: проходя помещение по диагонали, останавливаться в центре; движение ребенка вслед за направляющим на дистанции 2—3 м, точно воспроизводя траекторию пути направляющего, который изменяет направления движения и обходит препятствия (разметка, предметы и т.п.); движение в приседе («гусиным шагом»).

Модуль 4. Игры на перераспределение мышечного тонуса

Цели: обучение управлению собственным мышечным тонусом, приемам расслабления, снятие эмоциональной возбудимости.

Дети выполняют движения, стоя в круге:

— «Вы — проснувшиеся *котята*, потяните лапки, выпустите коготки, поднимите мордочки»;

— «Попрыгаем, как *зайцы*, чтобы стать ловкими и сильными». Выполняются легкие прыжки, руки согнуты в локтях, кисти рук свободно опущены;

— «Полетаем, как *орлы*. Неторопливо, голова приподнята, спина выпрямлена». Выполняются неторопливые взмахи разведенными в стороны руками;

— «Попрыгаем, как *веселый клоун*, задорно, радостно».

Модуль 5. Утренняя гимнастика

1. Упражнение «**Росток**». Уверенно встать на всю стопу, сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх, потя-

наться как можно выше, не отрывая пятки от пола.

2. Упражнение «**Книга**». Наклониться вниз, не сгибая ног в коленях, и постараться дотронуться кончиками пальцев рук до пола, задержаться в этом положении до 10 с.

3. Упражнение «**Геракл**». Отжимание от пола, упор на согнутые колени — 10 раз.

4. Упражнение «**Замок**». Стоя, пальцы рук соединены в «замок» перед грудью, как можно сильнее разводим локти в разные стороны, удерживая при этом «замок» в течение 10 с.

5. Упражнение «**Атлет**». Руки за спиной, кисти обхватывают локти, сохраняя прямую спину, выполняем 10 приседаний за 10 с.

Программа психокинезотерапии для экстраверта

Особенности проведения упражнений

1. *Цели:* реализация высокой двигательной активности, затем релаксация.

2. Занятие лучше строить из нескольких «ударных» частей с паузами для отдыха и дыхательных упражнений.

3. Темп выполнения упражнений высокий.

4. Возможно одномоментное разучивание разнообразных движений.

5. Основной путь доступа к информации и осуществление контроля за движениями —

преимущественно визуальный (взгляните, приглядитесь, обратите внимание).

6. Речевое сопровождение минимальное.

Модуль 6. Упражнения на равновесие

Цели: улучшение координации движений, закрепление навыка правильной осанки, тренировка ощущения положения тела в пространстве.

1. Упражнение «**Балерина**». И.п.: стоя, ноги вместе. Развести руки в стороны, плавным движением вытянуть прямую ногу вперед, в сторону, назад и вернуть в и.п. Повторить движение другой ногой. Выполнить те же движения ногами при различных положениях рук (руки вытянуты вверх, заложены за голову, кисти лежат на плечах).

2. Упражнение «**Ди-джей**». Стоя на одной ноге, выполнять различные круговые движения руками: во фронтальной и сагиттальной плоскостях, синхронно, попеременно, в одну и другую сторону.

3. Упражнение «**Попрыгунчик**». И.п.: стоя, руки на поясе. Подняться на носки на счет 3—4, вернуться в и.п. Выполнять упражнение быстро, сохраняя правильную осанку.

4. Упражнение «**Летающая ласточка**». И.п.: стоя, руки на поясе. Отвести одну ногу в сторону, туловище наклонить в другую сторону.

Модуль 7. Упражнения на растяжение

Цели: развитие эластичности мышц, гибкости, снятие эмоционального напряжения, нормализация вегетативного тонуса, профилактика остеохондроза и сколиоза.

1. Упражнение «**Жираф**». И.п.: стоя, живот слегка подтянут. Правой рукой касаемся плеча, левая лежит на темени. Плавно наклоняем голову влево, слегка надавливая на нее рукой. Затем меняем положение рук и наклоняем голову в другую сторону.

2. Упражнение «**Верблюд**». И.п.: стоя, живот подтянут, ладони на затылке. Затем медленно, слегка надавливая руками, наклоняем голову вперед и так же медленно возвращаемся в и.п. При выполнении этого упражнения появляются легкие неприятные ощущения в грудном отделе позвоночника. Значит, ребенок делает все правильно.

3. Упражнение «**Лук**». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, живот подтянут. Наклоняемся в сторону, возвращаемся в и.п. и выполняем наклон в другую сторону. Ребенок не должен отклоняться ни вперед, ни назад.

4. Упражнение «**Собака**». И.п.: упор-присев, ладони перед собой на полу, голова опущена. Медленно разгибаем ноги, стараясь не отрывать пятки от пола. Если ребенку сложно держать ладони на полу, он может обхватить руками икры. Это упражнение помогает ра-

стягивать задние поверхности икр и бедер.

5. Упражнение «**Бабочка**». И.п.: сидя на полу, спина прямая, ноги согнуты, колени врозь, подошвы соединены друг с другом. Руками можно придерживать стопы, можно положить руки на колени. Стопы нужно придвинуть как можно ближе к себе, стараясь постепенно, пружинистыми движениями, опустить колени к полу, как бы имитируя взмахи крыльев бабочки.

6. Упражнение «**Качели**». И.п.: упор-присев, ладони перед собой на полу, но повернуты пальцами к себе. Хорошо, если ребенок может в и.п. не отрывать пятки от пола. Медленно выполняем перекат со стоп на кисти рук, затем возвращаемся в и.п.

7. Упражнение «**Коромысло**». И.п.: сидя на полу, ноги в стороны, спина прямая. Правой рукой обхватываем себя за талию, левая рука над головой. Выполняем медленные пружинистые наклоны, стараясь постепенно дотянуться левой рукой до носочка правой ноги. Затем возвращаемся в и.п., меняем положение рук и выполняем наклоны в другую сторону.

Модуль 8. Игры на перераспределение мышечного тонуса

Цели: обучение ребенка управлению собственным мышечным тонусом, приемам расслабления, снятие эмоциональной возбудимости.

Дети выполняют движения, стоя в круге:

— «Вы — крадущиеся в джунглях *тигры*, идем на носочках бесшумно, осторожно»;

— «Вдохнем поглубже и превратимся в *воздушные шарик*и; подпрыгиваем и мягко, плавно взлетаем, тянемся вверх, к солнышку». Руки поднимаются через стороны вверх, подъем на носочках»;

— «Вы — *пилоты*, заведем мотор самолета, расправим крылья и летаем». Выполняется бег по кругу, руки разведены в стороны»;

— «Походим, как *старая бабушка*: спина согнута, одна рука на поясице, другая опирается на воображаемую палку». Нетопливая походка.

Модуль 9. Релаксация

Несколько возможных сценариев для релаксации продолжительностью около 5 мин. Дети ложатся на пол, закрывают глаза, каждый принимает одну из предложенных педагогом или удобную для себя позу, делает 3—4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе.

1. Упражнение «**Пляж**». «Представьте, что вы лежите на теплом песке и загораете. Ласково светит солнышко и согревает нас. Веет легкий ветерок. Вы отдыхаете, слушаете шум прибоя, наблюдаете за игрой волн и танцуете чайки над водой. Прислушайтесь к своему телу. Почувствуйте позу, в которой вы лежите. Удобно ли вам? Попробуйте изменить свою позу так, чтобы вам было очень удобно, чтобы вы

были полностью расслаблены. Попробуйте представить себя всего целиком и запомните возникший образ (пауза). Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и аккуратно встаем».

2. Упражнение «**Ковер-самолет**». «Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивая. Ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают. Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера. Постепенно ковер-самолет начинает снижаться и приземляется в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и аккуратно встаем».

3. Упражнение «**Блаженство**». Ноги шире плеч, немного согнуты в коленях, носки слегка развернуты внутрь. Руки не касаются тела, слегка округлены, опущены вниз, ладони развернуты назад. Спина прямая. Глаза закрыты. Сохраняя позу, нужно максимально расслабиться, представляя, как напряжение «стекает» по телу вниз. Шея отдыхает, голова соответственно занимает свободное, произвольное положение, удобное для ребенка (откинута назад или к плечу, слегка опущена вниз).

Для выхода из длительной (более 10 мин), глубокой релаксации, чтобы вернуться в состояние «здесь и сейчас» или для

подготовки мобилизации себя к дальнейшей работе, рекомендуется, лежа на спине, выполнить последовательность из пяти упражнений, каждое из которых занимает около 30 с:

— сделайте 3—5 циклов глубокого дыхания;

— потянитесь всем телом, вытягивая руки за голову и носки ног от себя;

— поднимите одно колено, перекиньте его через другую ногу и постарайтесь достать им до пола. Плечи при этом остаются на полу. Повторите несколько раз в каждую сторону;

— потрите ладонь о ладонь и подошву о подошву;

— подтяните колени к груди и обхватите их руками. Прокатитесь несколько раз на спине вперед-назад, раскачиваясь, как лодочка (качалка), или перекачиваясь, как бревнышко.

Это одно из лучших упражнений для позвоночника и всей спины, но делать его нужно на ровной и достаточно мягкой поверхности.

Модуль 10. Развитие мелкой моторики

Цели: тренировка пальцев, повышение функционального состояния мозга, снятие нервно-психического напряжения.

1. Упражнение **«Кулак»**. Поочередно загибать пальцы сначала на левой, а потом на правой руке. В конце упражнения пальцы должны быть сжаты в кулачки.

2. Упражнение **«Альпинист»**. Ладони повернуты вниз. Обеи-

ми кистями рук одновременно имитировать волнообразное движение в гору (вверх) и с горы (вниз).

3. Упражнение **«Краб»**. Руки вытянуть вперед, пальцы растопырить, как можно сильнее напрячь, а затем расслабить.

4. Упражнение **«Паук»**. Руки поставить на край стола, как паук на ножках. По сигналу паук бежит к другому краю стола, передвигая пальцами, как ножками.

5. Упражнение **«Пропеллер»**. Руки сжать в кулачок, вытянуть большой палец вверх и вращать им сначала в одну, затем в другую сторону. То же самое — с другими пальцами: указательным, средним, безымянным, мизинцем.

6. Упражнение **«Ножницы»**. Руки сжать в кулачки, вытянуть указательные и средние пальцы, как бы образуя две пары ножниц. Затем «резать» ими воображаемую бумагу.

7. Упражнение **«Аплодисменты»**. Пальцы обеих рук сложить кончиками вместе и хлопать кончиками больших пальцев. То же — для указательных, средних, безымянных, мизинцев.

Модуль 11. Утренняя гимнастика

1. Упражнение **«Косилка»**. И.п.: стоя, руки перед грудью. Поворачивая тело направо, рывком развести руки в стороны, затем — налево.

2. Упражнение **«Антошка»**. И.п.: стоя, руки на поясе. Подпрыгнуть 10 раз на обеих ногах, затем по 10 раз на каждой ноге.

3. Упражнение «**Колосок**». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Вытянуть руки вверх, сцепить в замок, не сгибая ноги в коленях, наклонить тело в одну сторону, затем медленно вернуться в и.п., потом — в другую сторону.

4. Упражнение «**Бутон**». Встряхнуть руки, сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх, потянуться на носочках как можно выше.

Программа психокинезотерапии для центроверта

Особенности проведения упражнений

1. *Цель:* тренинг статической выносливости.

2. Новые упражнения преподаются как сюрприз.

3. Темп выполнения упражнений — средний.

4. Возможно одномоментное разучивание разнообразных движений.

5. Во время разучивания упражнений необходим телесный контакт.

Модуль 1. Упражнения для выработки навыка правильной осанки

Модуль 12. Статические упражнения для тренировки выносливости

Цели: развитие выносливости мышц, улучшение гибкости позвоночника, снятие напряжения, развитие вестибулярного аппарата, нормализация обмена веществ.

1. Упражнение «**Дерево**». Встать прямо, руки вдоль туловища, ноги вместе. Поднять правую ногу. Сгибая ее в колене и скользя стопой по левой ноге, при этом колено направлено вправо. В конце движения подошва правой ноги упирается во внутреннюю поверхность бедра левой ноги. Вытянуть прямые руки в стороны. Медленно поднять руки так, чтобы они соприкоснулись ладонями на темени. Задержаться в этом положении 10 с, медленно опустить руки, встать на обе ноги. Сменить положение ног.

2. Упражнение «**Цапля**». Встать твердо на обе ноги. Согнуть одну ногу в колене и, помогая рукой, коснуться пяткой ягодицы. Другая рука отведена в сторону. Задержаться в этом положении 10 с, медленно опустить руки, встать на обе ноги. Сменить положение ног.

3. Упражнение «**Черепашка**». Плавное откинуть голову назад и коснуться затылком спины. В такой позиции попытаться втянуть ее в плечи по вертикали, задержаться в этом положении на 10 с, затем плавно наклонить голову вперед, втянуть ее «в себя» (в основном за счет поднятия плеч). Подбородок прижат к груди, его «сверхзадача» — коснуться пупка.

4. Упражнение «**Сова**». Голову держать ровно (в одной плоскости со спиной). Медленно уводить взгляд вправо или влево и поворачивать за ним голову (до упора, как бы стараясь увидеть, что

там за спиной). С каждым разом отводить по миллиметру.

5. Упражнение **«Нахмуренный ежик»**. Плечи выдвинуть вперед, подбородок подтянуть к груди, руки сцепить перед собой (ладони охватывают локти). Поясница неподвижна. Подбородком коснуться груди и потянуть его к пупку. Верхний отдел позвоночника должен выгнуться, как лук. Ровно поставленные плечи сводятся, чуть-чуть напрягаясь, вперед навстречу друг другу. «Представьте, что на спине у вас от шеи до лопаток — иголки. “Ежику” что-то не нравится, он ошестинился». Нужно направить все внимание на верхнегрудной отдел позвоночника и постараться как можно больше выгнуть его.

6. Упражнение **«Филин»**. Обернувшись через левое плечо и чуть прогнувшись назад, потянуться, стремясь осмотреть правую пятку с наружной стороны. Ноги неподвижны. Аналогичным образом «произвести осмотр» левой пятки.

7. Упражнение **«Поза плода»**. Сесть, поджав под себя ноги, подошвы наружу, стопы и колени вместе. Наклониться вперед, чтобы лоб коснулся пола. Руки вытянуты вдоль ног, ладони открыты вверх. Медленно расслабиться.

8. Упражнение **«Кобра»**. Лечь лицом вниз, подбородок на полу, ладони упереть в пол около плеч. Вдохнуть, упереться руками, изгибая спину как можно больше, медленно поднять голову, глядя

вверх. Удерживать бедра на полу. Задержаться в этом положении на 10 с, затем, медленно выдыхая, возвратиться в и.п.

9. Упражнение **«Натянутый лук»**. Лечь на пол на живот, руки вдоль туловища. Медленно выдыхая, захватить правой рукой правую голень, левой рукой — левую голень. Сделать полный выдох. Прогнуть спину и приподнять бедра. Медленно выдыхая, считать до 10, затем медленно опуститься на пол.

10. Упражнение **«Плуг»**. Лечь на спину, вытянуться, руки по сторонам. Сделать вдох. Опираясь на прямые руки, поднять прямые ноги и завести их за голову. Постараться коснуться носками пола за головой. Дышать глубоко и медленно. Оставаться в этой позе, пока не возникнет ощущение дискомфорта, затем согнуть ноги, выпрямить их вверх и медленно опустить, возвращаясь в и.п. с упором на руки.

Модуль 13. Упражнения, направленные на тренировку равновесия

Цели: улучшение координации движений, закрепление навыка правильной осанки, тренировка ощущения положения тела в пространстве.

1. Упражнение **«Журавль»**. Поднять и вытянуть одну ногу вперед, плавным движением вытянуть руки вперед, вверх, в стороны, опустить руки. Вернуться в и.п. Повторить, стоя на другой ноге.

2. Упражнение «**Жираф**». Подняться на носки, повернуть голову в одну сторону, затем в другую, вернуться в и.п.

3. Упражнение «**Маятник**». Повороты головы и различные движения руками выполнять, стоя на носках с закрытыми глазами.

4. Упражнение «**Ласточка**». Развести руки в стороны и, стоя на одной ноге, другую отвести назад, наклонившись вперед. Задержаться в этом положении на 2—3 счета, вернуться в и.п., повторить, сменив положение ног. Сделать «ласточку» и поменять положение ног прыжком. Сделать «ласточку» и повернуться на носке на 90° влево, затем вправо.

Модуль 14. Игры на перераспределение мышечного тонуса

Цели: обучение управлению собственным мышечным тонусом, приемам расслабления, снятие эмоциональной возбудимости.

Дети выполняют упражнения, стоя в круге, на расстоянии друг от друга:

— «Вы — осенние листочки, покачаемся на ветру легко, воздушно»;

— «Течет прозрачная вода — мягко, плавно». Выполняются «волны» поочередно правой и левой руками, взмахи руками в центр круга, «волны» впереди себя;

— «Вы — маятники — тяжелые, громоздкие, покачаемся из стороны в сторону». Ноги на

ширине плеч, руки на поясе, выполняются наклоны с отрывом пятки от пола;

— «“Покапаем”, как мелкий и частый дождик». Быстро, легко выполняется бег на носках.

Модуль 10. Развитие мелкой моторики

Модуль 15. Утренняя гимнастика

1. Упражнение «**Равновесие**». Встать на одной ноге, другую ногу согнуть в колене и произвольно «повесить», руки — на поясе. Медленно повернуться в одну, затем — в другую сторону.

2. Упражнение «**Силич**». Отжимания от стены (встать лицом к стене на расстоянии вытянутой руки), пятки от пола не отрывать — 15 раз.

3. Упражнение «**Мячик**». Руки за головой сложены в замок, подпрыгнуть по 10 раз на каждой ноге.

4. Упражнение «**Зернышки**». Стоя, выполнять наклоны вправо, вниз, влево, стараться дотронуться пальцами пола.

Литература

Бобошко И.Е. Характеристика психосоматического статуса детей трехлетнего возраста: Автореф. дис. ... канд. мед. наук. Иваново, 2001.

Жданова Л.А. и др. Оздоровление детей и подростков в образовательных учреждениях. Иваново, 2002.

Жданова Л.А. и др. Медико-психолого-педагогическое сопровождение детей в учреждениях здравоохранения и образования. Иваново, 2003.

Воспитание смелости у старших дошкольников на занятиях по физической культуре

Бочарова Н.И.,

*канд. пед. наук, доцент Орловского
государственного университета*

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Анализ практики физического воспитания детей 5—6 лет в дошкольном учреждении показывает, что часто у воспитанников при выполнении упражнений, связанных с риском и необычностью, обнаруживаются различные страхи: темноты, высоты, глубины, узкого и тесного пространства и др. Во многом наличие страхов объясняется недостаточностью двигательного опыта, невысоким уровнем развития физических качеств. Некоторые страхи закономерны, естественны и имеют возрастной характер. Со временем они могут сами исчезнуть. По данным А.И. Гарбузова, А.И. Захарова, М.И. Чистяковой, гораздо шире распространены внушаемые страхи. Их источник — взрослые, окружающие ребенка (бабушки, мамы, воспитатели и др.), которые непроизвольно заражают его страхом, настойчиво и эмоционально указывая на наличие опасностей. В результате ребенок воспринимает только вторую часть фраз типа: «Не подходи — упадешь. Не залезай — убьешься» и т.п. Иногда, как отмечает А.И. Захаров, у впечатлительного ребенка возникают страхи под влиянием рассказов родителей о болезнях, несчастных случаях, увечьях, которые получают люди в результате травм [2; 3].

Исследователи утверждают, что необходимо отделять патологический страх, требующий коррекции, от нормальной, естественной реакции ребенка на ситуацию, угрожающую его жизни, что служит следствием проявления инстинкта самосохранения [2; 3; 6].

Многие авторы в области физического воспитания дошкольников и формирования у них опыта безопасной жизнедеятельности подчеркивают возможность

воспитания смелости, решительности (следует отличать от безрассудства) как способности противостоять страхам в опасной ситуации. Подвижные игры, тренировочные физкультурные занятия, правильно организованная самостоятельная двигательная деятельность воспитанников в детском саду и семье способствуют формированию гибких двигательных навыков, ловкости, координации, что, несомненно, станет условиями повышения уверенности детей при выполнении опасных физических упражнений.

К сожалению, на практике инструкторы по физической культуре часто игнорируют проблему детских страхов или используют неадекватные методы и приемы их преодоления. Это стало основанием для проведения специального исследования, направленного на разработку педагогических условий воспитания у дошкольников смелости как способности преодолевать страхи в процессе выполнения физических упражнений, связанных с риском. Исследование проводится лабораторией технологий оздоровления детей в образовательном процессе НИИ психологии и педагогики Орловского государственного университета.

Анализ детских страхов с использованием опросника А.И. Захарова, а также анкетирования родителей показали, что большинство воспитанни-

ков старшей группы испытывают страх темноты, высоты, боли, а многие из них — воды и глубины, встречаются страхи чужих незнакомых людей, наказаний за шалость, баловство, боязнь замкнутых, тесных помещений или узкого пространства. Некоторые дети имеют по три и даже пять страхов! У девочек чаще проявляются страхи темноты. В проявлении страха высоты, боли и глубины половые различия практически отсутствуют.

Многие страхи можно объяснить недостаточными двигательными умениями детей. Так, только 25% наблюдаемых умеют ходить на лыжах, 33,3 — лазать по лестнице и канату, 8,3% — плавать. Этим можно объяснить неуверенность детей при выполнении перечисленных движений и тревожность перед неизвестностью.

Для проверки полученных данных мы использовали специально смоделированную педагогическую ситуацию. Детям было предложено выполнить задания на **полосе препятствий**, состоящей из следующих видов движений:

- ходьба по бревну;
- прыгивание;
- перелезание с куба на куб;
- прыжки в высоту с разбега;
- лазанье по вертикальной лестнице (высота до 3 м).

Выбор данных видов движений объясняется тем, что они хорошо знакомы детям и нахо-

дятся на этапе совершенствования двигательного навыка, но представляют для воспитанников старшей группы определенную степень опасности. Отобранные двигательные действия отличаются координационной сложностью, требуют хорошо сформированной функции равновесия и ловкости.

Критериями смелости при выполнении выбранных движений служили:

- степень уверенности при выполнении движений;
- время выполнения движения;
- изменение мимики, учащение дыхания;
- степень самостоятельности.

Оценка морально-волевого качества осуществлялась по трем уровням:

1-й — низкий (критический). Ребенок неуверенно приступает к выполнению задания, очевидна скованность движений при переходе от одного действия к другому, немного искажена мимика, наблюдаются некоторые двигательные зажимы или посторонние движения, заметно учащается дыхание. При выполнении наиболее опасных элементов фиксируется задержка дыхания. Ребенок преодолевает полосу препятствий более чем 40 с и нуждается в посторонней помощи: просит воспитателя подстраховать его, дать руку;

2-й — средний (достаточный). Ребенок приступает к движению достаточно уверенно, менее скован в движениях. Мимика обыч-

ная, он сосредоточен, но не напряжен. Дыхание учащенное, но ровное. Скорость выполнения задания — от 30 до 40 с. Ребенок надеется на оказание помощи (обращается ко взрослому словом или жестом, чтобы тот был рядом), но пытается выполнить движения сам;

3-й — высокий. Ребенок приступает к выполнению задания уверенно, мимика обычная, движения координированные, точные, техника рациональная. Учащение дыхания визуально не фиксируется. На задание он тратит — менее 30 с и выполняет действия самостоятельно, от помощи и страховки отказывается.

Для проведения психолого-педагогической работы нами была определена группа детей, у которых проявлялись страхи при выполнении упражнений, связанных с преодолением в первую очередь высоты, а также темноты, неожиданных действий, большого нового пространства.

Для коррекции страхов и воспитания смелости нами была разработана специальная программа. Она состояла из двух серий физкультурных занятий (всего 16). Первая серия (8 занятий) направлена на расширение двигательного опыта детей и развитие физических качеств. Вторая — на воспитание смелости. Помимо экспериментальных занятий на прогулке с детьми проводились специально подобранные подвижные игры и создавались условия для соответствующей само-

стоятельной двигательной деятельности и индивидуальной работы с воспитанниками. Программа предусматривала также проведение этических бесед на тему «Что такое смелость», о героических профессиях, чтение тематической художественной литературы, экскурсии, рисование.

При составлении программы учитывали рекомендации А. Гарбузова о том, что в проблеме детских страхов важны три момента.

1. Детей никогда не следует пугать ради послушания.

2. Никогда не стыдить ребенка за испытываемый страх, потому что под влиянием насмешек из чувства стыда он начинает скрывать свой страх, который

не исчезает, а усиливается, порождая новые страхи, что угрожает развитием невроза.

3. Ребенка не следует оставлять одного в незнакомой ему обстановке, ситуации. Он должен знать, что рядом взрослый, который всегда поможет [1].

Предлагаем программу работы на четыре месяца (см. таблицу). В ее основу были положены известные дидактические принципы: последовательность, доступность, наглядность, систематичность, преемственность, индивидуальный подход. Физкультурные занятия и подвижные игры на прогулке проводились фронтально. Игровые упражнения и задания — по подгруппам.

Таблица 1

Программа работы по воспитанию смелости у детей старшей группы

Недели месяца	Содержание физкультурных занятий (перечень основных видов движений)	Двигательная деятельность на прогулке	Этические беседы, чтение художествен- ной литературы, рисование
1	2	3	4
Октябрь			
1 неделя	Ходьба по бревну (шириной 10, высотой 30 см). Ходьба по кубикам на четвереньках. Кружение вправо и влево с закрытыми глазами	Игровое упражнение «Джунгли зовут» — лазанье по вертикальной лестнице. Подвижная игра «Выбивалы» — увертывание от мяча, ловля мяча. Ходьба по бордюру	Этическая беседа «Что такое смелость». Чтение произведений: К. Чуковский «Муха-Цокотуха», рассказа Н. Носова «Живая шляпа»

Продолжение табл.

1	2	3	4
2 неделя	Ходьба по бревну (шириной 10 см) с перешагиванием кубиков (высотой 5 см). Ползание по гимнастической скамейке (высотой 40 см)	Подвижная игра «Жмурки» (движение по участку с закрытыми глазами). Качание на качелях. Бег между деревьями	Чтение произведений: К.И. Чуковский «Тараканище», Э.Н. Успенский «Страшная история»
3 неделя	Кружение вправо и влево с закрытыми глазами в обруче. Прыжки на месте, стоя на скамейке. Перебрасывание мяча друг другу. Лазанье по вертикальной лестнице по прямой	Подвижная игра «Прятки». Ходьба по бордюрам. Пионербол (бросание и ловля мяча, брошенного через веревку)	Беседа о травмах и ушибах. Игровое занятие «Оказание первой медицинской помощи»
4 неделя	Прыжки с продвижением по скамейке. Перебрасывание мяча друг другу. Лазанье по вертикальной лестнице по прямой	Подвижная игра «Палочка-выручалочка». Упражнение в лазанье по горизонтальной лестнице (со страховкой). Подвижная игра «Смелей шагай, смотри, не отставай»	Беседа «Ссадины и царапины», оказание первой помощи. Игровое упражнение «Способы переноски пострадавшего»
Ноябрь			
1 неделя	Ходьба парами по гимнастической скамейке. Пролезание в обруч на гимнастической скамейке. Лазанье по вертикальной лестнице по диагонали	Подвижная игра «Тише едешь — дальше будешь». Лазанье по дугообразной лестнице (со страховкой). Подвижная игра «Жмурки» на ограниченном участке	Беседа о профессии пожарного. Чтение рассказов: Л. Толстой «Пожарные собаки», Б. Житков «Пожар», «Дым», «Пожар в море»

Продолжение табл.

1	2	3	4
2 неделя	Ходьба парами по гимнастической скамейке навстречу друг другу. Прокатывание мяча ногой с продвижением по гимнастической скамейке. Лазанье по вертикальной лестнице по диагонали (на скорость)	Подвижная игра «Прятки». Игра-эстафета «Лабиринт». Игровое упражнение «Балансирование на бревне»	Беседа о профессии милиционера. Чтение стихотворения С. Михалкова «Дядя Степа». Рисование на заданную тему
3 неделя	Ходьба с перешагиванием с куба на куб (высота 35 см). Выполнение ОРУ, стоя на гимнастической скамейке. Прыжки в высоту с места через планку	Подвижная игра «Мышеловка». Парная эстафета. Игровое упражнение «Бой подушками на бревне»	Беседы о профессии моряка-подводника. Рисование на тему. Чтение рассказа Л. Толстого «Акула»
4 неделя	— // —	Подвижная игра «Чай-чай, выручай». Эстафета (бег между кеглями, прыжки в высоту с места)	Беседа о профессии спасателя. Рисование на тему «Героическая профессия “спасатель”». Чтение произведения С. Михалкова «Дядя Степа»
Декабрь			
1 неделя	Лазанье по наклонной горизонтальной лестнице. Перешагивание через кубы на скамейке (высота 35 см).	Подвижная игра «Парная эстафета». Игровое упражнение «Выше ноги». Подвижная игра «Мы — веселые ребята»	Беседа о способах безопасного поведения на горке. Рисование на тему «Зимние забавы»

Продолжение табл.

1	2	3	4
	Подбрасывание и ловля мяча, стоя на кубе		
2 неделя	Лазанье по наклонной горизонтальной лестнице (на время). Перешагивание через набивные мячи (диаметром 20 см) на скамейке (высота 35 см). Подбрасывание и ловля мяча, стоя на кубе	Подвижные игры: «Удочка», «Жмурки на снегу». Катание на санках с горы	Беседа о профессии военного. Чтение по выбору воспитателя произведений А. Гайдара (фрагменты)
3 неделя	Лазанье по шесту (высота 2 м). Доставание предмета в прыжке, стоя на скамейке (высота 20, ширина 30 см). Кружение на месте, стоя на кубе	Катание на санках с горы с усложнениями (позвонить в колокольчик, достать игрушку и т.п.). Отработка спуска с горы на лыжах (торможение, повороты). Подвижная игра «Два Мороза»	Беседа о правилах безопасного поведения на горе с лыжами, способы безопасной переноски лыж. Падения и ушибы. Тренинг «Оказание первой помощи»
4 неделя	Сюжетное физкультурное занятие «Каскадеры»: — лазанье по веревочной лестнице (высота 2 м); — доставание предмета в прыжке, стоя на скамейке (высота 25 см, ширина 25 см); — спрыгивание с высоты 35 см	Спуск на лыжах с горы парами. Подвижная игра «Чай-чай, выручай». Прыжки со снежной кочки на кочку	Беседа на тему «Нужна ли смелость девочкам?». Рассказ о маме. Чтение стихотворения С. Михалкова «А что у вас?»

Продолжение табл.

1	2	3	4
Январь			
1 неделя	Сюжетное физкультурное занятие «Космонавты»: — прыжки на батуте; — вращение на диске «Здоровье»; — кувырки вперед и назад	Игровое упражнение «Кто смелый?» (прыжки со снежного бугра). Подвижная игра «Самолеты». Катание на лыжах, спуск с горы через ворота	Беседа о профессии летчика, космонавта. Чтение и рассмотрение детской энциклопедии «Космос»
2 неделя	Сюжетное занятие «Пожарные на учении»: — лазанье по вертикальной лестнице с заданиями; — упражнение на кольцах; — бег по скамейке с игрушкой в руках; — прыжки с высоты 35 см	Катание на лыжах, спуск с горы через ворота. Лыжный слалом. Подвижная игра «Ловишка с мячом»	Викторина «Если в доме случился пожар». Экскурсия в пожарную часть
3 неделя	Сюжетное занятие «Мы — спасатели»: — ползание на четвереньках по гимнастической скамейке высотой 40 см; — лазанье по наклонной лестнице; — перелезание с куба на куб с игрушкой в руках; — преодоление темного лабиринта	Подвижная командная игра «Штурм снежной крепости». Метание снежков в движущуюся живую цель. Подвижная игра «Два мороза»	Встреча со спасателем службы МЧС. Просмотр видеосюжетов о работе службы спасения
4 неделя	Сюжетное занятие «Мы — туристы»:	Игра-эстафета «Ловкие и смелые».	Беседа о путешественниках,

Окончание табл.

1	2	3	4
	— ходьба по бревну (ширина 10, высота 30 см); — прыжки с высоты в точно обозначенное место; — упражнение «тарзанка» (раскачивание на трапеции и спрыгивание); — лазанье по наклонной лестнице и перелезание на вертикальную лестницу (высота 2,5 м)	Подвижная игра «Ловишка со снежком». Катание с горы на лыжах и санках. Игра «Восхождение»	туристах, альпинистах. Сюжетно-ролевая игра «Путешественники»

Реализация программы показала, что именно **интегрированный подход к воспитанию смелости** имел наибольший эффект. Сочетание специально подобранных физических упражнений, бесед, чтение тематической литературы, встречи с людьми героических профессий способствовали шаг за шагом формированию моральных представлений, убеждений и решительности при выполнении опасных упражнений.

Мы учли рекомендации А.И. Захарова, Ю.А. Климаковой [2; 3; 4] о том, что **игра** — средство снятия избытка торможения, скованности и страха, возникающего в темноте, в новой обстановке (игры с завязанными глазами), при выполнении упражнений на высоте. Так, игры «Мы — веселые ребята», «Два мороза», «Ловишки»,

«Удочка» снимали страх неожиданного действия; «Жмурки» — страх темноты, одиночества и замкнутого пространства; игра «Восхождение», игры-эстафеты были направлены на устранение страха высоты.

Использование *игровых приемов и игровой мотивации* во время проведения сюжетных занятий «Спасатели», «Пожарные на учении», «Космос», «Мы — туристы», «Каскадеры»: мотивы помощи игровому персонажу, друг другу, соревновательный, мотив демонстрации своих достижений сверстникам и родителям, как показал эксперимент, имели несомненно высокий воспитательный эффект. Дети проявляли волю в преодолении своих страхов, спасая котенка «из пожара», помогая друг другу пройти

по узкому качающемуся мостику в сложном походе, демонстрировали готовность к полету в космос, подпрыгивая на батуте и вращаясь на диске здоровья и т.п.

Часто использовали прием привыкания или денсификации (Е.И. Рогов), т.е. уменьшения чувствительности по отношению к пугающему объекту вследствие привыкания к нему [6]. В нашем случае это систематические упражнения на опасных предметах: преодоление темного лабиринта, лазанье по вертикальным и горизонтальным лестницам, выполнение разнообразных действий на высоком бревне, скамейке, кубе, преодоление страха высокой скорости и высоты при спуске с горы на санках и лыжах. Эти и другие упражнения дети многократно выполняли на

занятиях и в свободной деятельности, что повышало уровень их ловкости, координации, способствовало появлению чувства уверенности и свободы.

Литература

1. Гарбузов А. Нервные дети. М., 1995.
2. Захаров А.И. Как преодолеть страх у детей. М., 1998.
3. Захаров А.И. Неврозы у детей. СПб., 1996.
4. Климакова Ю.А. Нарисуй свой страх // Дошкольное воспитание. 1999. № 9.
5. Программа воспитания и обучения в детском саду / Под ред. М.А. Васильевой и др. М., 2005.
6. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. Ч. 2. М., 1998.
7. Чистякова М.И. Психогимнастика. М., 1990.

Волшебная страна Гимнастика

(физкультурное занятие с элементами художественной гимнастики для детей 5–7 лет)

Машина Т.Н.,

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

Цель: обогащение двигательного опыта детей старшего дошкольного возраста через использование элементов художественной гимнастики.

Задачи:

- познакомить детей с художественной гимнастикой как одним из видов спорта;
- развивать умение действовать

- с предметами (мячом, лентой, обручем);
- в игровых ситуациях развивать физические, волевые качества, воображение, образную двигательную деятельность;
- способствовать формированию правильной осанки.

Оборудование: обручи, мячи, ленты гимнастические по количеству детей, картинки с видами спорта.

* * *

Организационный момент

Инструктор. Ребята! Я знаю, что вы очень любите заниматься физкультурой, поэтому вы ловкие, смелые, быстрые. Скажите мне, в каких видах спорта можно играть с мячом?

Ответы детей, рассматривание картинок по видам спорта.

А я знаю такой вид спорта, где с мячом можно прыгать, бегать и даже танцевать. Он называется художественная гимнастика. Предлагаю вам отправиться в удивительное путешествие в волшебную страну Гимнастику. Для этого возьмите мячи.

Разминка с мячами «Цветные горошинки» в движении

- Ходьба в колонне по одному:
- мяч вверх, ходьба на носках;
- мяч вперед в вытянутых руках, ходьба на пятках;
- мяч в вытянутых руках, достать коленом до мяча;

- прокатывая мяч перед собой.
- Подскоки с мячом.

Боковой галоп:

- правым боком;
- левым боком.

Бег с захлестом голени, затем с высоким подниманием коленей и без задания.

Ходьба, восстановление дыхания:

- мяч вверх — вдох;
- мяч вниз — выдох.

Основная часть

Комплекс ОРУ

с мячами на месте

1. Упражнение «Потянись». И.п. — о.с.: мяч внизу.

1 — мяч вверх, встать на носочки;

2 — мяч вниз, опуститься на всю стопу.

2. Упражнение «Нарисуй улыбку». И.п. — о.с.: мяч внизу.

1—2 — нарисовать полукруг — «улыбку» в вертикальной плоскости.

3. Упражнение «Прокати мяч». И.п.: сед на пятках.

1—4 — прокатывать мяч вокруг себя, перебирая пальцами.

4. Упражнение «Веселый мяч». И.п. — сидя, мяч зажат в вытянутых ногах, руки упором сзади.

1 — поднять ногами мяч вверх;

2 — и.п.

5. Упражнение «Лодочка». И.п.: лежа на животе, мяч впереди в вытянутых руках.

1—8 — поднять мяч вверх, прогнуться;

9—10 — вернуться в и.п.

6. Упражнение на восстановление дыхания «Подуй на мяч».

Инструктор. Как вы думаете, в волшебной стране Гимнастике живут только мячики или есть еще предметы, с которыми можно заниматься?

Дети отвечают.

С какими из этих предметов мы поиграем, вы узнаете, если отгадаете мою загадку.

Я его бросаю вверх,
Могу крутить на талии,
Могу пролезть и прокатить
И мастерством всех удивить.

Молодцы! Правильно, это обруч.

Есть обручи волшебные
В сказочной стране,
Хотя обыкновенные
На вид они вполне.
Все чудеса зависят
От нас, ребята, с вами.
И будете волшебниками
Вы сегодня сами.

Действия с обручами

1. Стоя на разметке, вращать обруч в вертикальной плоскости.

Раз, два, три —
Обруч поверни.
В веселый маленький волчок
Скорее преврати.

2. Вращать на руке.

Раз, два, три —
Обруч поверни,
В неутомимый хулахуп
Скорее преврати.

3. Прыгать в обруч, как через скакалку.

Раз, два, три —
Обруч поверни.
В ловкую скакалку
Скорее преврати.

4. Прокатывать обруч в прямом направлении.

Раз, два, три —
Обруч поверни.
В колесо быстрее
Обруч преврати.

Заключительная часть

Я открою вам тайну: в волшебной стране Гимнастике живет один великий художник. Он просил передать для вас необыкновенные краски, чтобы вы раскрасили этот уютный красивый спортивный зал. Как вы думаете, можно ли рисовать такими красками? Давайте попробуем.

Действия с лентами

1. Упражнение «Змейка»:
— в вертикальной плоскости;
— в горизонтальной плоскости;
— бег по кругу с выполнением «змейки».

2. Упражнение «Радуга».
Полукруглый мах лентой над головой вправо, влево.

3. Упражнение «Круг»:
— мах лентой в вертикальной плоскости перед собой;
— мах лентой в вертикальной боковой плоскости;
— боковой галоп, выполняя «круг» в вертикальной плоскости.

4. Упражнение «Салют»:
— взмах — лента вверх;
— вниз — «змейка».

Инструктор. Какие красивые картины у вас получились! Мне очень нравится заниматься с вами, потому что вы многое умеете, как настоящие гимнасты и гимнастки, которых показывают по телевизору. А вы бы хотели выступать?

Дети. Да!

Инструктор. Тогда возьмите тот предмет, который вам больше всего понравился. Вот

уже и зрители готовы. Наше выступление начинается.

Свободная импровизация детей под музыку.

Окончание занятия

Инструктор. Расскажите мне, в какой волшебной стране вы сегодня побывали, что понравилось, что нового узнали.

Дети отвечают.

Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию

Аскарова Т.Н.,

воспитатель по физической культуре;

Александрова Ю.М.,

*заместитель заведующего по воспитательной работе,
МДОУ д/с комбинированного вида № 9 «Теремок»,
г. Усть-Илимск Иркутской обл.*

Уже не первый год в нашем дошкольном учреждении занятия по обучению дошкольников плаванию проводятся с использованием нестандартного оборудования. Мы это делаем уже с первых занятий, когда дети еще только знакомятся с водной средой. Играя, младшие дошкольники безболезненно преодолевают чувство неуверенности и страха, быстро адаптируются в воде. В работе со старшими дошкольниками, когда они уже овладели тех-

никой плавания, нестандартное оборудование используется для повторения, закрепления и совершенствования отдельных движений, способов плавания.

Имея специальные пособия, педагог может моделировать сюжетные занятия, варьировать игры, проводить гидроаэробику, разнообразить праздники и развлечения.

Предлагаемое оборудование позволит сделать занятия физической культурой и плаванием в

детском саду интересным и увлекательным (см. приложение).

Занятия по обучению детей плаванию с использованием нестандартного оборудования

Вторая младшая группа Обучающее занятие

Задачи:

- продолжать упражнять детей в самостоятельном передвижении в воде в разных направлениях;
- приучать их погружаться в воду;
- учить делать глубокий вдох и постепенный выдох;
- укреплять своды стопы, воспитывать уверенность в воде.

Нестандартное оборудование: «Деревянная дорожка», «Гусеницы», «Цветы», «Кораблики», «Рыбки».

I. Разминка на суше

1. Ходьба, бег враспынную (2 раза). Ходьба по деревянной дорожке (2 раза).

Упражнение на дыхание «Петушки» (4 раза).

2. И.п. — о.с.: поднять руки вверх, потянуться (4 раза).

3. И.п. — о.с.: взмахивать обеими руками вперед-назад (4 раза).

4. И.п.: ноги на ширине плеч. Повороты «Неваляшка» (4 раза).

5. И.п. — о.с.: подпрыгивать на месте (4 раза).

II. Упражнения в воде

1. Войти в воду, окунуться.

2. Ходить и бегать по бассейну в разных направлениях с предметами «Гусеницы» (2 мин).

3. Погружаться в воду, доставать предметы со дна (5 раз).

4. Ползать по дну бассейна (5 мин).

5. Играть с плавающими игрушками: «Цветы», «Кораблики», «Рыбки».

6. Выполнять продолжительный выдох на предмет «Кораблики» (4 раза).

Игровое занятие

Задачи:

- создать у детей радостное настроение;
- упражнять их в разных видах передвижения в воде;
- воспитывать смелость, самостоятельность.

Нестандартное оборудование: «Гусеницы», «Цветы», «Плавающие рыбки».

I. Разминка на суше

Обычная ходьба — 0,5 мин, легкий бег — 0,5 мин. Упражнение «Лошадки» — ходьба с высоким подниманием ног (0,5 мин). Упражнение на дыхание «Часики» — 4 раза.

1. «Есть ли дождик?». И.п. — о.с.: поднять руки вверх, поворачивать кистями, опустить (4 раза).

2. Упражнение «Маленькие, большие». И.п.: ноги на ширине плеч. Присесть, руками обхватить колени, голову опустить, выпрямиться, встать (4 раза).

3. Упражнение «Воробышки». И.п.: руки согнуты в локтях. Подпрыгнуть 3—4 раза, взмахивая кистями, сказать: «Чик-чирик» (5 раз).

4. Упражнение «Карусель» — легко бегать, взявшись за руки.

II. Игры в воде

1. Упражнение «Солнышко и дождик». Педагог говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять!» Дети свободно ходят по бассейну, выполняя движения руками. После сигнала «Дождик!» все убегают в домики.

Дождик, дождик,
Что ты льешь?

Погулять нам не даешь.

Игра повторяется 3 раза.

2. «Кто быстрее?» — бег с гусеницами.

3. «Цветы» — кто больше соберет.

4. «Смелые ребята» — дети стоят в кругу. По сигналу все вместе погружаются в воду (3 раза).

5. «Крокодилы» — ползание по дну бассейна (5 мин).

6. «Плавающие рыбки» — свободные игры.

Обучающее занятие

Задачи:

- приучать смело погружать лицо в воду;
- упражнять детей в выполнении энергичных движений в воде руками;
- укреплять своды стопы и голени;
- продолжать упражнять детей делать вдох и выдох на предмет;
- поддерживать интерес к занятиям в бассейне.

Нестандартное оборудование: «Массажные дорожки», «Кораблики», «Гусеницы», «Плавающие рыбки».

I. Разминка на суше

1. Ходьба враспынную — 0,5 мин, легкий бег — 0,5 мин. Упражнение «Паровоз» — ходьба дробным шагом с движением рук. Ходьба по «массажным дорожкам» (2 раза).

Упражнение на дыхание «Гуси летят» (4 раза).

2. «Качели». И.п.: ноги на ширине плеч. Энергичное раскачивание руками вперед-назад (3 раза).

4. И.п.: ноги на ширине плеч. Повороты вправо, влево (4 раза).

5. И.п.: — о.с.: приседание (4 раза).

II. Упражнение в воде

1. Вход в воду, построение около бортика, прыжки (1 мин).

2. Упражнение на дыхание «Чей кораблик дальше?» (4 раза.)

3. Ходить в воде, загребая воду руками (2 мин).

4. Бегать и играть с «гусеницами» (5 мин).

5. Игра «Кто больше соберет предметов?» (3 раза).

6. Игра «Поймай рыбку» (1 раз).

Средняя группа

Игровое занятие

Задачи:

- выполнять глубокий вдох и продолжительный выдох;
- плавать на груди с пенопластом в руках;
- развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий, воспитывать смелость.

Нестандартное оборудование:
«Цветы», «Плавающие рыбки»,
«Плавательные доски».

I. Разминка в воде

1. Бег в бассейне врассыпную (0,5 мин).

2. Упражнение «Лошадки» — ходьба с высоким подниманием коленей (0,5 мин).

3. Бег по кругу (0,5 мин).

4. Упражнение «Воробышки» — легкие прыжки (4—5 раз).

5. Приседать, держась за бортик двумя руками (4 раза).

6. Упражнение на дыхание «Цветы» — продолжительный выдох на предмет (4 раза).

II. Игры в воде

1. Упражнение «Ровным кругом». Держась за руки, дети идут по кругу, говоря:

Ровным кругом друг за другом.

Эй, ребята, не зевать!

И что Петя нам покажет,

Будем дружно повторять.

Водящий показывает движения, дети повторяют.

2. Упражнение «Кто быстрее?» — плавать на груди с плавательными досками в руках.

3. Упражнение «Рыбка в сетке» (3 раза). Дети образуют круг. Внутри круга плавает рыбка — один из играющих. Рыбка старается незаметно выскользнуть из сетки (поднырнуть под руками стоящих в кругу). Если дети ее заметят, они сжимают круг. Рыбка должна найти другой выход из сетки.

4. Упражнение «Кто больше соберет разноцветных плавающих рыбок?» (3 раза).

5. Свободные игры с нестандартным оборудованием (10 мин).

6. Упражнение на дыхание — продолжительный выдох в воду (4 раза).

Игровое занятие

Задачи:

— выполнять глубокий вдох и продолжительный выдох;

— плавать на груди с пенопластом в руках;

— развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий, воспитывать смелость.

Нестандартное оборудование:
«Цветы», «Плавающие рыбки»,
«Плавательные доски».

I. Разминка в воде

1. Бег в бассейне врассыпную (0,5 мин).

2. Упражнение «Лошадки» — ходьба с высоким подниманием коленей (0,5 мин).

3. Бег по кругу (0,5 мин).

4. Упражнение «Воробышки» — легкие прыжки (5—6 раз).

5. Упражнение на дыхание «Цветы» (4 раза).

II. Игры в воде

1. Упражнение «Ровным кругом».

2. Игра «Кто быстрее?» — плавать на груди с плавательными досками в руках.

3. Игра «Рыбка в сетке?» (3 раза).

4. Игра «Кто больше соберет разноцветных плавающих рыбок?» (3 раза).

5. Свободные игры с нестандартным оборудованием (10 мин).

Развлечение на воде «Веселые лягушата»

Задачи:

- создать у детей радостное настроение;
- способствовать укреплению здоровья;
- формировать двигательные навыки и умения;
- воспитывать дружеские взаимоотношения.

Нестандартное оборудование:
«Медузы», «Морские звезды», «Плавающие рыбки».

* * *

Бассейн украшен флажками, шарами; играет музыка.

Воспитатель

Тучки по небу пошли,

Ветер поднимают.

В круг вставайте, малыши,

Волны здесь играют.

Влево-вправо, взад-вперед —

Вот такой круговорот.

Дети выполняют движения руками в соответствии с текстом.

В бассейн вбегают лягушата, прыгают, бегают, умываются.

Лягушата

Водичка, водичка,

Умой мое личико!

Чтоб глазки блестели,

Чтоб щечки краснели,

Чтоб смеялся роток

И кусался зубок!

Игра «Веселые лягушата» — прыжки, кто быстрее (4 раза)

Лягушата приглашают принять участие в соревнованиях.

1. Игра «Кто быстрее?» — бег с выполнением гребковых движений руками.

2. Игра «Быстрые ребята» — плавать на груди с пенопластом в руках.

3. Игра «Кто больше соберет предметов?» — тонущие медузы, морские звезды.

4. Игра «Чья рыбка быстрее?» — плавающие рыбки.

Воспитатель

Ой, ребятушки, ребята,

Посмотрите-ка вокруг,

Тут резвятся лягушата,

Хороводы водят тут.

Игра «Хоровод».

Лягушата

Мы идем, идем, идем,

Хоровод ведем, ведем,

Сосчитаем до пяти —

Ты попробуй нас найти! (*Погружаться в воду с головой 3 раза.*)

Воспитатель. Ой, ребятушки мои, накупались вы да нарезвились, молодцы!

Выходите-ка быстрее,

Одевайтесь поскорей.

Вручение призов.

Сюжетное занятие «Любим спортом заниматься»

Задачи:

— продолжать учить плавать с пенопластом на груди;

— делать продолжительный выдох на предмет;

- укреплять своды стопы и голени; применять в свободных играх нестандартное оборудование;
- воспитывать смелость.

Нестандартное оборудование:
«Дорожка из пробок», «Цветы»
«Кораблики».

I. Разминка на суше

Воспитатель

На зарядку выходите, свою ловкость покажите.

1. Ходьба в колонне по одному, легкий бег, ходьба на носочках, пятках (2 раза). Ходьба по дорожке из пробок (4 раза).

2. И.п. — о.с.: 1—2 руки вверх, 3—4 — и.п. (5 раз).

3. И.п.: ноги на ширине плеч. 1—2 — повороты вправо-влево, «Маятник» (6 раз).

4. И.п. — о.с.: руки на поясе, 1—2 — присесть, 3—4 — и.п. (5 раз).

5. Упражнение «Велосипед» (1 мин).

II. Упражнения в воде

Воспитатель

Будем очень мы стараться,
Спортом вместе заниматься,
Прыгать, бегать и купаться.

1. Прыжки от бортика к бортику (2 раза).

2. Упражнение на дыхание «Цветы» (5 раз).

3. Плавать с пенопластом на груди (5 мин).

4. Свободное плавание, игры с корабликами (5 мин).

Старшая группа

Обучающее занятие

Задачи:

- укреплять своды стопы и голени;

- упражнять в погружении в воду с головой; приучать смело открывать глаза в воде, собирать предметы со дна; скользить от бортика к бортику;

- формировать правильную осанку;

- воспитывать силу, выносливость.

Нестандартное оборудование:
«Ежики», «Тонущие рыбки», «Резиновые экспандеры».

I. Разминка на суше

Общеразвивающие упражнения с резиновыми экспандерами.

1. Ходьба в колонне по одному, легкий бег, ходьба по «Ежикам» (2 раза). Упражнение на дыхание «Гуси шипят» (6 раз). Упражнение «Стрела» (2 раза).

2. И.п. — о.с.: руки вдоль туловища. 1—2 — руки вверх, вперед; 3—4 — вниз (6 раз).

3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1—2 — руки с экспандерами в стороны (растягиваем); 3—4 — и.п. (6 раз).

4. И.п. ноги на ширине плеч. Стоя у бортика бассейна (экспандеры висят на бортике). 1—2 — наклон вниз, растягиваем экспандер; 3—4 — и.п.

II. Упражнения в воде

1. Бегать от бортика к бортику, загребая воду руками (1 мин).

2. Упражнение на дыхание: глубокий вдох, продолжительный выдох в воду (5 раз).

3. Упражнение «Стрела» (4 раза).

4. Игра «Водолазы» (3 раза).

5. Свободное плавание (10 мин).

Сюжетное занятие
«По заданиям Нептуна»

Задачи:

- укреплять своды стопы и голени, учить детей делать энергичный вдох и продолжительный выдох;
- плавать на спине с пенопластом;
- развивать координационные способности; воспитывать выносливость.

Нестандартное оборудование: «Листочки», «Следы», «Плавающие доски».

I. Разминка на суше (5 мин)

Воспитатель. Ребята, царь морей Нептун прислал письмо, давайте его прочитаем:

«Грозный я морей властитель,
Рыб, дельфинов повелитель.
Мой дворец на дне морском
Весь усыпан янтарем.
Но сегодня я добряк
И хочу, чтоб вы, ребята,
Плавали, как нептунята.
По заданиям, которые я вам дам».

Ребята, справимся с заданиями Нептуна? Первое задание — выполнить упражнения на суше.

1. Ходьба в колонне по одному, легкий бег; ходьба по «Следам»; ходьба с круговыми движениями рук; упражнение на дыхание «Листочки» — сдувать с ладони (6 раз).

2. И.п. — о.с.: маховые движения руками вперед-назад (7 раз).

3. И.п.: ноги на ширине плеч. «Вертушка» — повороты туловища вправо-влево (6 раз).

4. И.п. — о.с.: «пружинка» (6 раз).

5. И.п.: лежа на спине. «Комочек» (6 раз).

Молодцы, ребята, хорошо справились с первым заданием Нептуна. Переходим к следующим.

II. Упражнения в воде

1. Упражнение на дыхание — продолжительный выдох в воду (6 раз).

2. Упражнение «Стрела» (4 раза).

3. Плавать с пенопластом на спине (10 мин).

На спине теперь ребята

Все плывут, как нептунята.

Быстро мчатся катера!

Дружно мы мотор включаем

И друг друга догоняем!

По два катера плывут,

Остальные в бухте ждут.

4. Бегать наперегонки с пенопластом в руках (5 мин). Игра «Водолазы».

Воспитатель. Молодцы, ребята, все задания выполнили хорошо, показали свою ловкость и выносливость.

Веселые старты на воде

Задачи:

- создать у детей радостное настроение;
- содействовать совершенствованию двигательных навыков и умений;
- способствовать укреплению здоровья;
- воспитывать чувство взаимопомощи.

Нестандартное оборудование:
«Листья», «Большие плавательные доски», «Тонущие предметы».

* * *

В е д у щ а я. Сегодня в соревнованиях участвуют две команды: Утята «Кря-кря» и Лягушата «Ква-ква».

Л я г у ш а т а «К в а - к в а»
Мы приучены к порядку —
Я и все мои дружки.
Утром делаем зарядку —
Приседанья и прыжки.

У т я т а «К р я - к р я»
Мы — отважные утята
Любим прыгать и играть.
Никогда не унываем,
Смело в воду мы ныряем.

Соревнования

1. Гидроаэробика с листьями (выполняют две команды одновременно) (5 мин).

2. Бег с большими плавательными досками (8 м).

3. Упражнение «Быстрые» — плавать с кругами (5 м).

4. Упражнение «Ловкие» — плавать на надувных матрасах.

5. Упражнение «Ныряльщики» — доставать предметы со дна (4 раза).

6. Игра «Море волнуется» (3 раза).

Награждение команд.

Подготовительная к школе группа

Обучающее занятие

Задачи:

— создать положительный эмоциональный настрой;

- укреплять дыхательную мускулатуру;
- учить выполнять движения в воде под музыку четко, точно, в заданном темпе и ритме;
- развивать память, внимание;
- формировать правильную осанку;
- учить подныривать под предметы;
- самостоятельно играть, используя нестандартное оборудование; воспитывать выносливость.

Нестандартное оборудование:
«Цветы», «Цепочка», «Крабы», «Медузы», «Кораблики», «Плавающие рыбки», «Чайки».

1. Гидроаэробика в воде с «Цветами»

1. Ходьба по бассейну враспынную; легкий бег; прыжки; ходьба с выполнением гребковых движений руками (5 мин); энергичный вдох, продолжительный выдох в воду (7 раз).

2. Построение враспынную. И.п. — о.с.: плавно поднять руки с цветами вверх, опустить вниз (4 раза).

3. И.п. — о.с.: плавно поднять руки вверх, в стороны, опустить вниз (4 раза).

4. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на плечах. Повороты вправо, влево, руки в стороны (8 раз).

5. И.п.: ноги на ширине плеч. «Пружинка», руки вверх, легкое покачивание обеими руками (8 раз).

6. И.п. — о.с.: погружаться в воду с головой, выныривать всем вместе, руки вверх (6 раз).

II. Упражнения в воде

1. Подныривать под предметы («Цепочка») (8 м).

2. Упражнение «Звезда» (5 раз).

3. Плавать с надувными игрушками (5 мин).

4. Свободные игры с использованием оборудования: «Крабы», «Медузы», «Кораблики», «Плавающие рыбки» (10 мин).

5. Упражнение на дыхание «Чайки» — продолжительный выдох на предмет (8 раз).

Обучающее занятие**Задачи:**

— укреплять своды стопы и голени;

— укреплять дыхательную мускулатуру детей;

— упражнять в нырянии с доставанием предметов;

— укреплять мышцы рук, плечевого пояса, спины и живота;

— воспитывать выносливость.

Нестандартное оборудование:

«Бабочки», «Гантели», «Крабы».

I. Разминка на суше

Упражнения с гантелями.

1. Ходьба, бег (2 раза). Ходьба по «Змейке» (4 раза). Упражнение на дыхание «Бабочки» — сдвигать предмет с ладони (8 раз).

2. И.п. — о.с.: руки с гантелями к плечам. 1—2 — руки вверх, 3—4 — и.п. (8 раз).

3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1—2 — наклон вперед, вниз; 3—4 — и.п. (7 раз).

4. И.п. — о.с.: слегка присесть, не отрывая ступней от пола,

поочередно взмахивая руками вперед, назад (7 раз).

5. И.п.: лежа на спине, «Комочек» (5 раз).

II. Упражнения в воде

1. Построение около бортика, упражнение на дыхание (7 раз).

2. Работать прямыми ногами, держась за бортик (2 мин).

3. Нырять с бортика, доставать предметы со дна (4—5 раз).

4. Игра «Буксир» (3 раза).

5. Свободное плавание (10 мин).

Сюжетное занятие**«Путешествие
в подводный мир»****Задачи:**

— учить детей скользить на спине и на груди с пенопластом в руках, формировать двигательные навыки;

— укреплять мышцы рук, плечевого пояса и живота;

— укреплять дыхательную мускулатуру;

— укреплять своды стопы и голени;

— воспитывать силу, выносливость, ловкость.

Нестандартное оборудование:

«Гантели», «Змейка», «Чайки».

* * *

Воспитатель. Ребята, сегодня мы совершим путешествие в подводный мир. Он необычен и привлекателен. Кто под водой хоть раз открыл глаза, огляделся и прислушался, тому захочется вновь и вновь нырять, разыскивать цветные камешки и раковины, встречаться с рыб-

ками и крабами. А с помощью подводных очков можно делать настоящие открытия, особенно, если вы плаваете в море.

Отправляемся в путь.

I. Разминка на суше

1. Ходьба спортивным шагом, бег (2 раза).
2. Ходьба с выполнением круговых движений руками.
3. Ходьба по «Змейке» (4 раза).
4. Упражнение на дыхание «Чайки» (8 раз).

Упражнения с резиновыми экспандерами

1. И.п. — о.с.: руки вдоль туловища. 1—2 руки вверх над головой, растягивать экспандеры; 3—4 — и.п. (8 раз).
2. И. п.: ноги на ширине плеч. 1—2 повороты вправо, влево (8 раз).
3. И.п.: ноги на ширине плеч. Наклон вниз, экспандеры растягивать на ширину плеч (8 раз).

II. Упражнения в воде

1. Вход в воду, построение около бортика.

Ребята, садимся на лодки.

Мы на лодках плывем,

Все мы весело гребем. (*Ходить загребая воду руками.*)

2. Упражнение на дыхание «Накачаем лодку» (8 раз).

3. Упражнение «Плывем на байдарках» — скользить на спине и на груди с пенопластом в руках (4 м).

4. Плыли, плыли,

Повернулись!

И все в речку

Бултыхнулись. (*Прыжки в воде.*)

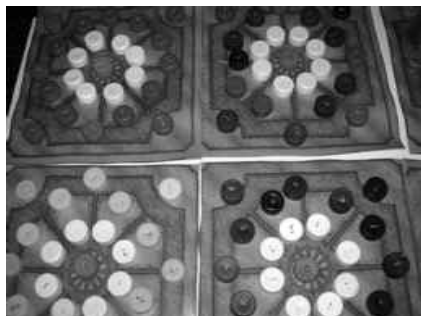
5. Игра «Искатели жемчуга» (3 раза).

Ребята, посмотрите, как много разных обитателей на морском дне. Как богат и прекрасен подводный мир.

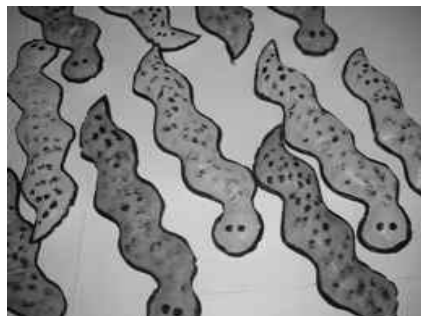
Дети достают со дна рыбок, морских звезд, крабов.

Приложение

Нестандартное оборудование для занятий по физической культуре и плаванию



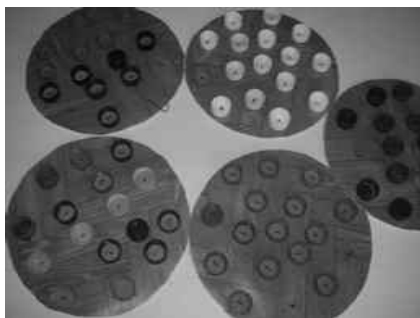
1. «Квадраты» (материал — на линолеум нашиты пробки острием вниз).



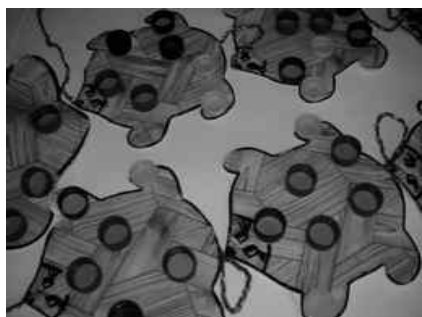
2. «Гусеницы» (материал — клеенка, внутри поролон).



3. «Следы» (материал — линолеум, нашиты пластмассовые пробки).



4. «Круги» (материал — линолеум, нашиты пластмассовые пробки).



5. «Ежики» (материал — линолеум, пробки).



6. «Деревянная дорожка» (материал — деревянные палки (длина — 2 м, ширина — 50 см) соединены между собой веревкой).



7. «Змейка» (материал — линолеум, пластмассовые круги).



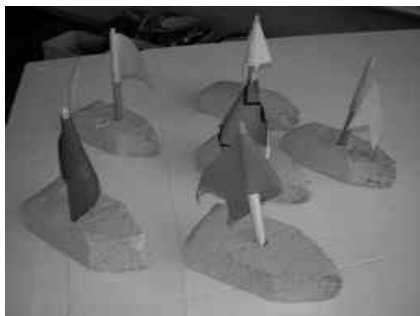
8. «Дорожка» (материал — линолеум, пластмассовые пробки, колеса, палочки).



9. «Рыбки» (материал — клеенка, внутри поролон).



10. «Цветы» (материал — клеенка, внутри пенопласт).



11. «Кораблики» (материал — пенопласт).



12. «Гусеницы» (материал — пластиковые круги, обшитые клеенкой, соединены между собой).



13. Доски из пенопласта разных размеров.



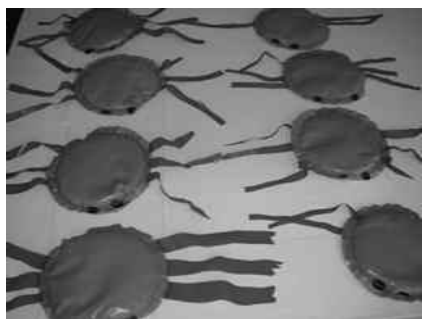
14. «Гантели» (материал — пластиковые бутылки, наполненные песком по 250 г).



15. «Тренажеры для исправления плоскостопия» (материал — камни, пластмассовые колеса, шишки).



16. «Морские звезды» (материал — глина, внутри песок).



17. «Крабы» (материал — глина, внутри песок).



18. «Божьи коровки» (материал — глина, внутри песок).



19. «Бабочки», «Султанчики» для дыхательной гимнастики (материал — плотная бумага, пластмассовые палочки).



Пальчиковая гимнастика в старшем дошкольном возрасте

Мутагорова С.Н.,

старший воспитатель ГОУ ЦРР — д/с № 1699, Москва

Среди разнообразия двигательных-оздоровительных моментов, организуемых на дошкольных занятиях, особое место принадлежит тем из них, которые связаны с развитием мелкой моторики руки, в том числе и пальчиковой гимнастике.

В настоящее время издано немало книг, содержащих упражнения для пальчиковой гимнастики, но в использовании их педагогами ДОУ есть определенные трудности: нет системности, много недоказанной информации, возможности пальчиковой гимнастики используются не в полную меру, недооценивается ее психофизическое значение в развитии детей старшего дошкольного возраста, область применения упражнений для развития мелкой моторики рук ограничена рамками физкультминуток. В большинстве своем эти книги обращены к логопедам и родителям и содержат одностороннюю информацию о влиянии упражнений для кисти и пальцев руки на развитие речи ребенка.

Можно найти интересные упражнения для развития ребенка в книжках-игрушках типа «Расскажи стихи руками», но задания в этих книгах не являются системой упражнений для развития мелкой моторики рук, не формируют у ребенка двигательного навыка. Они развивают свободу движений, образное мышление, внимание, речь, обогащают внутренний мир дошкольника, но не отвечают требованиям физического воспитания.

Уровень сформированности мелкой моторики во многом определяет успешность освоения изобразительных, музыкально-исполнительских, конструктивных и трудовых умений, овладения родным языком, развития первоначальных навыков письма и т.п.

Однако этот развивающий потенциал может быть реализован лишь в том случае, если движения рук дошкольника будут носить осмысленный характер, а сами руки станут орудиями детского воображения.

Желательно, чтобы ребенок не только создавал и воплощал

посредством движений своих рук те или иные образы, но еще и эмоционально вживался в них, более того, входил в целостное психосоматическое состояние, задаваемое образом, прислушивался к своим телесным ощущениям. Упражнения можно использовать практически на всех занятиях в разных группах дошкольного учреждения.

В связи с этим педагоги ГОУ ЦРР — д/с № 1699 приняли решение изучить возможности использования упражнений пальчиковой гимнастики в процессе двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста, разработать систему упражнений и определить место использования пальчиковой гимнастики в режиме дня.

Изученный нами теоретический и практический опыт использования пальчиковой гимнастики в детских дошкольных учреждениях свидетельствует, что, несмотря на массовые публикации упражнений для развития мелкой моторики пальцев и кистей рук, в физической культуре этой проблеме не уделяется достаточно внимания.

Хотя именно с помощью физической культуры можно последовательно, доступно развивать мелкие мышцы кисти и пальцев рук ребенка, что, по мнению М.М. Кольцовой, является мощным средством повышения работоспособности головного мозга.

Следовательно, необходимо повысить качество проведения физкультурных занятий, успешно решающих задачи оздоровления детского организма.

Анализ работы воспитателей старшей группы ДОУ по развитию мелкой моторики рук показал, что воспитатели знают упражнения пальчиковой гимнастики, проводят их с детьми, но системы в этой работе нет. В основном упражнения проводятся во время физкультминуток, на занятиях по развитию речи, рисованию и т.д. Дети повторяют движения механически, неосознанно, у них не возникает целостного представления о движении, как это должно осуществляться на физкультурных занятиях.

Некоторые педагоги детского сада считают, что пальчиковая гимнастика важна для детей младшего дошкольного возраста, а старшим детям необходима только в том случае, если присутствует недоразвитие речи у ребенка.

Воспитатели на занятиях по физкультуре мало используют предметы, способствующие развитию мелкой моторики рук, упражнения проводятся бессистемно, двигательное действие не всегда демонстрируется педагогом.

Считается, что дети старших групп и так хорошо знают эти упражнения, поскольку часто выполняют их на физкультминутках. Из-за такого подхода уп-

ражнения используются недостаточно эффективно, методика их проведения не способствует сознательному запоминанию ребенком последовательности элементов движения, объединению их в целостный двигательный образ с опорой на мышечные ощущения.

Большую работу с использованием пальчиковой гимнастики в ДОУ проводит логопед, но она охватывает только детей с нарушениями речи, а упражнения для развития мелкой моторики рук важны для каждого ребенка группы.

Результаты анкетирования родителей показали, что они либо вообще не знакомы с упражнениями пальчиковой гимнастики, либо знакомы частично. Влияние этих упражнений на психофизическое развитие ребенка практически неизвестно родителям.

Однако нами была замечена заинтересованность родителей и педагогов темой нашего исследования. Многими высказывалось желание активно участвовать и оказывать посильную помощь в проведении экспериментальной работы.

При отборе детей в экспериментальную и контрольную группы мы стремились к тому, чтобы состав их был приблизительно одинаков по уровню физической подготовки и состоянию здоровья детей.

На протяжении всего эксперимента большое внимание уделялось

работе с воспитателями и родителями. Был организован и проведен педсовет по проблеме развития мелкой моторики пальцев и кистей рук у детей дошкольного возраста. С воспитателями старших групп проводились беседы, направленные на раскрытие важности и необходимости проведения пальчиковой гимнастики в этом возрасте, оздоровительного значения упражнений для кистей и пальцев рук.

Для воспитателей, работающих в экспериментальной группе, и для всех желающих был организован семинар-практикум по разучиванию комплексов упражнений пальчиковой гимнастики и по обучению методам и приемам работы, а также по обучению методике поэтапного разучивания упражнений.

В методическом кабинете организовали выставку литературы о влиянии упражнений для кисти руки на развитие ребенка дошкольного возраста, содержащую различные комплексы пальчиковой гимнастики.

Для родителей оформлялись папки-передвижки, информирующие об оздоровительном значении развивающих упражнений и возможности организации упражнений в домашних условиях.

С детьми экспериментальной и контрольной групп проводились тесты Н. Озерецкого и М. Гуревича (*Степаненкова Э.Я.*

Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М., 2001) до начала эксперимента и после.

Анализ результатов тестирования показал, что под воздействием системного и поэтапного обучения упражнениям пальчиковой гимнастики у детей экспериментальной группы в значительной степени повысились показатели развития мелкой моторики рук.

Показатели 35% тестируемых детей экспериментальной группы оказались выше нормативных, 50% — дали нормативные показатели, и лишь у 15% показатель развития оказался чуть ниже нормы, но динамика развития, по сравнению с предыдущим тестированием, была налицо и у этих детей.

Нашей работой заинтересовались и родители. Активно помогая воспитателям, они выполняли с детьми упражнения по массажу пальчиков рук, данные в качестве домашнего задания, а также помогли изготовить куклы для пальчикового театра.

В ходе экспериментальной работы мы достигли следующих результатов:

1. У детей выработались навыки свободного выполнения упражнений, входящих в разучиваемый комплекс.

2. Сформировалось осмысленное отношение к упражнениям.

3. Движения рук детей во время занятий приобрели пластичность, выразительность.

4. Обучение способствовало проявлению творчества детей.

5. Улучшились показатели развития мелкой моторики рук, повысилась работоспособность.

Экспериментальная работа показала, что выбранные нами упражнения обеспечивают повышение уровня развития мелкой моторики пальцев и кистей рук у детей старшего дошкольного возраста. Методика поэтапного обучения движению способствовала появлению точности, свободы и красоты движений у детей и проявлению их творчества. Работа показала целесообразность использования пальчиковой гимнастики на физкультурных занятиях в старшей группе.

Важную роль в эффективном использовании пальчиковой гимнастики играют педагоги. Разработанные формы повышения их квалификации по данной проблеме дали положительные результаты: пальчиковой гимнастике стало уделяться должное внимание.

Выявлена необходимость привлечения к деятельности детского сада родителей.

Наметился перенос приобретенных навыков в другие виды деятельности, в частности в театрализованную.

Наилучшим временем для разучивания упражнений пальчиковой гимнастики мы считаем ту часть физкультурного занятия, в которой выполняются общеразвивающие упражне-

ния, направленные на оздоровление организма, развитие и укрепление различных групп мышц ребенка. Упражнения для пальцев и кистей руки можно включить в комплекс упражнений для плечевого пояса, а разученные, доведенные до автоматизма движения — в утреннюю гимнастику, а также в физкультминутки.

Осознавая необходимость планомерной, систематической работы педколлектива по развитию и оздоровлению дошкольников, в ГОУ был создан кабинет для занятий по развитию мелкой моторики рук, в котором дети занимаются шитьем, бисероплетением, конструированием из природного и бросового материала.

Обучение плаванию способом брасс

Роковская Л.Г.,

*инструктор по плаванию ДОУ № 5 «Солнышко»,
г. Усть-Илимск Иркутской обл.*

Воспитание здоровых, физически развитых детей всегда было главной задачей дошкольного воспитания. Но на сегодняшний день около 70% дошкольников имеют различные виды нарушений опорно-двигательного аппарата. Плоскостопие, искривление осанки, дефекты ОДА — наиболее распространенные нарушения физического развития в годы дошкольного детства. Одним из эффективных средств предупреждения и коррекции этих нарушений является использование плавательных упражнений, направленных на общее оздоровление ребенка, пра-

вильное и своевременное развитие у него различных двигательных навыков.

В данной статье представлен опыт работы по обучению детей 6—7 лет плаванию способом брасс, который рассматривается как средство профилактики и коррекции перечисленных нарушений.

Плавание как физический вид деятельности — отличная тренировка всего тела и воспитания двигательных качеств. Обучение элементам плавания в дошкольном детстве служит одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка, вли-

яния на развитие жизненно важных систем детского организма и формирование личности. Благодаря разгрузке позвоночника в воде плавательные упражнения эффективно используются в лечебном плавании при заболеваниях ОДА. Это особенно важно для детей, проживающих в северных районах, где возможности для занятий плаванием ограничены даже летом. Анализ существующих методик обучения плаванию дошкольников показал, что они ориентированы в основном на обучение детей, не имеющих отклонений в физическом развитии и ОДА. При этом обучение строится на освоении способов плавания «кроль на груди» или «кроль на спине», что противопоказано детям, имеющим различные виды нарушения осанки, так как выполнение попеременных гребковых движений в названных способах вызывает скручивание тела ребенка вдоль продольной оси.

В нашем дошкольном учреждении более 80% детей с нарушением ОДА. Разработанный мною учебно-методический комплекс можно использовать как методическое пособие для обучения детей плаванию способом брасс с одновременной профилактикой и коррекцией плоскостопия, нарушения осанки, в том числе сколиоза, деформации грудной клетки. Основное преимущество этого способа заключается в выполне-

нии одновременных симметричных движений руками и ногами в воде, позволяющих сохранять выпрямленное положение тела, при этом голова опущена лицом в воду. Скорость передвижения брассом небольшая, позволяет ребенку плыть бесшумно, хорошо просматривать пространство над водой, преодолевать большие расстояния. Рабочие движения ног создают большую силу тяги. Каждый цикл движений в этом способе состоит из одного движения рук, одного движения ног, одного вдоха и одного выдоха в воду.

Разработанный нами учебно-методический комплекс (УМК) способствует повышению уровня физического развития, двигательной подготовленности ребенка, предупреждению и коррекции имеющихся нарушений ОДА через овладение элементами техники плавания способом брасс. Отличительная особенность УМК — использование новых форм индивидуального подхода к каждому ребенку, нетрадиционные пути взаимодействия занимающихся и педагога и в итоге — целостность педагогического воздействия на растущий организм ребенка, выступающего как единая продуманная система организации оздоровления.

В этом комплексе наряду с традиционным оборудованием используем нестандартное, изготовленное мной и детьми. Некоторые из них («Змейка», «Ос-

миножки», «Подводная кочка», «Добрые ежики» и др.) с эффектом массажа в воде направлены на стимуляцию лечебно-профилактического воздействия активных биологических точек, расположенных на кистях рук и стопах ног там, где находятся высокоактивные точки акупунктуры, соответствующие всем системам, органам и участкам тела. Проводя целенаправленную стимуляцию таких точек, происходит естественная защита организма от болезней (су-джок терапия).

УМК по обучению плаванию способом брасс апробируется с 2004 г., имеет рецензию доцента филиала ИГПУ в г. Усть-Илимске, канд. биол. наук С.В. Романовой и заведующего кафедрой

теории, методики физической культуры филиала ИГПУ, канд. пед. наук, доцента, отличника О.В. Лимаренко.

Ни один вид спорта не требует таких глобальных изменений привычных условий, как плавание. Бесспорно, овладение иной средой и иными непривычными способами передвижения в этой среде имеет огромную притягательную силу для начинающих. Плавание открывает ребенку мир новых ощущений, новых возможностей.

Многие выпускники нашего дошкольного учреждения, продолжая учебу в школе, занимаются в спортивных секциях по плаванию и имеют хорошие спортивные результаты.



Растем здоровыми и мечтаем

(организация физкультурно-досуговой деятельности)

Пенкина Е.М.,

*инструктор по физкультуре МДОУ ЦРР — д/с № 15 «Мечта»,
п. Лотошино Московской обл.*

Невозможно представить себе жизнь ребенка в детском саду без веселых развлечений, шумных праздников и соревнований, интересных игр и увлекательных аттракционов. Одни развивают сообразительность, другие — творчество и смекалку, третьи — воображение и память, но объединяет их всех общая задача — воспитание у детей потребности в движении и эмоциональном восприятии жизни. Двигаясь, ребенок познает мир и себя, учится ориентироваться в пространстве и целенаправленно действовать в нем. Активные движения повышают устойчивость организма к заболеваниям, а их недостаток вызывает патологические изменения в центральной нервной и эндокринной системах, которые могут привести к эмоциональной напряженности и неустойчивости, нарушению обмена веществ в организме.

Дети особенно восприимчивы к положительному примеру отца, матери, бабушки, дедушки, к укладу семьи. Поэтому и мы стараемся совершенствовать

методы педагогической работы по формированию как у детей, так и у родителей активного здорового образа жизни, вовлекая последних в воспитательно-образовательный процесс. Самое ценное в мероприятиях, которые мы организуем, то, что они служат хорошей школой для обогащения практического опыта. Веселая, здоровая атмосфера игр и развлечений передается и взрослым, способствует пробуждению у них интереса к общению со своими детьми.

При организации досуговой деятельности детей мы руководствуемся психолого-педагогическими принципами, на которых формируются основы культуры ребенка. По нашему мнению, наиболее значимыми являются деятельностный подход, принципы интереса и нравственно-эстетической направленности, сочетание индивидуальной и коллективной деятельности, единство отдыха и познания.

Деятельность, протекающая в свободное время на основе интереса, желания ее выполнить или участвовать в ней, у детей

старшего дошкольного возраста связана с удовлетворением своих познавательных, духовных и физических потребностей. При этом необходимо помнить, что интерес стимулирует эту деятельность.

Совместная работа при организации развлечений, отдыха, праздников и т.п. формирует ценностно-ориентационное единство группы, рождает традиции, улучшает организационную структуру детского коллектива, что приведет впоследствии к повышению у каждого ребенка уровня культурно-досуговой деятельности, эффективной реализации в ней воспитательно-познавательных возможностей.

Тематическая игра «Путешествие в страну Мечталкино» (в старшей группе)

Цели игры: развивать у детей способности адекватно выражать свое эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других; развивать память, внимание, воображение; воспитывать проявление выдержки и настойчивости в поиске решений; обучать элементам техники выразительных движений. Закреплять навыки владения мячом, учить двигательным умениям и навыкам в прыжках, равновесии.

Персонажи:

Незнайка — инструктор по физкультуре.

Музыкальная Фея — музыкальный руководитель.

Доктор Пилюлькин — психолог.

Поэт Цветик — логопед.

Предварительная работа: рисование на тему «Страна Мечталкино — какая она?».

Оформление зала: выставка рисунков.

Оборудование: кочки, колючая дорожка, дуги для подлезания, ключи (красный, зеленый, желтый, коричневый), разрезная картинка «солнышко», мячи диаметром 25 см, мячи большие, варежки махровые (индивидуальные), металлофон.

Аудиокассеты: «Большой секрет» муз. С. Никитина, сл. Ю. Мориз; «Вместе весело шагать» муз. В. Шаинского, сл. М. Матусовского; «Семь нот»; «Гимн друзей»; «Я улетаю на большом воздушном шаре» исполняет группа «Демо»; «Шли мы лесом» (речевка).

* * *

Дети с воспитателем входят в физкультурный зал. Построение.

Воспитатель. Дети, мы с вами рисовали страну Мечталкино, а сегодня я вам предлагаю отправиться в путешествие. Вы согласны?

Дети. Да!

Дети идут по залу. Звучит песня «Большой секрет». В зал входит Незнайка.

Незнайка. Куда же я пришел? Не знаю. Куда идти даль-

ше? Не знаю. (*Видит детей.*)

Ребятишечки, друзья,
Всех приветствую вас я!
Я — Незнайка, добрый друг.
Ну а вы зачем здесь вдруг?

Воспитатель. Дети, вы узнали Незнайку?

Дети. Да! Здравствуй, Незнайка!

Незнайка. Дети, а куда вы идете?

Дети. Мы идем в страну Мечталкино.

Незнайка. Я тоже туда иду, но я не знаю дороги, а вы меня с собой возьмете?

Воспитатель. Конечно, дети возьмут тебя с собой, но дорога будет трудной, и в пути надо показать свою силу, ловкость и смелость.

Незнайка. Я согласен!
Воспитатель

Тогда отправляемся гулять
И Мечталкино искать.
А дорога здесь трудна,
Без асфальта ведь она.
Вот колючая тропинка —
Осторожно все идем!
Друг за другом вы держитесь,
Только, чур, не оступитесь.
Прыгайте, не задевайте,
Ноги выше поднимайте!
Вот забота так забота,
На пути у нас туннель.
Кто-то здесь уж пролезал
И чуть было не застрял.
Вышли снова на равнину,
Мяч возьми и брось в корзину.

Дети выполняют движения, соответствующие тексту.

Незнайка. Ребята, смотрите, здесь в корзине ключ. Чей это ключ? Не знаю. Возьмем его собой, может быть, пригодится.

Дети идут дальше по тропинке и подходят к волшебному цветку.

Звучит мелодия на металлофоне. Цветок открывается и из него выходит Музыкальная Фея.

Музыкальная Фея. Здравствуйте, дети! Из своей волшебной книги я узнала, что вы идете в страну Мечталкино, а за преодоление полосы препятствий вы получили первый ключ, как приз за меткость. Берегите его, он вам пригодится, чтобы открыть сундук. У меня для вас есть и второй ключ, но вы должны выполнить задание, прежде чем я его вам отдам. Знаете ли вы, как называются музыкальные звуки?

Дети. Да. Это семь нот — до, ре, ми, фа, соль, ля, си, а все звуки называются одним словом — гамма.

Незнайка. А мы даже можем потанцевать.

Звучит песня «Семь нот», все танцуют, повторяя движения за Незнайкой.

Музыкальная Фея. Молодцы! Очень хорошо танцуете и ноты все знаете. Вот вам за это ключ, вы его заслужили. В добрый путь, друзья, а я буду в пути помогать вам своей музыкой.

Дети шагают по залу и поют песню «Вместе весело шагать». Подходят к сухому бассейну.

Незнайка. Ребята, смотрите, озеро. Его надо переплыть, а на другом берегу, чтобы согреться, нужно растереть махровой варежкой лицо, шею, руки. На варежке есть картинка, которая нарисована и на вашем шкафчике.

Все переплыли, растерли тело варежкой, а теперь попросим солнышко, чтобы оно согрело нас.

Дети

Солнышко-колоколнышко,
Выходи поскорей,
Наших деток обогрей!

К детям подходит Доктор
Пилюлькин.

Доктор Пилюлькин

Эй, привет, я вас встречаю,
Но пока не поздравляю.
Солнца-то все нет и нет.
Почему? Для всех секрет!
Вы и пели, и плясали,
И лужайки рисовали,
Их цветами украшали.
Может, солнышко придет?
Все живое его ждет!

Давайте, ребята, все вместе
солнышко позовем.

Дети

Солнышко, появись,
Красное, обрядись.
Поскорей, не робей,
Нас, ребят, обогрей!
Солнышко, ты всем нам друг,
Без тебя темно вокруг!

Доктор Пилюлькин.
Удалось его позвать? Дальше

будем собирать солнышка час-
тички, будто в книжечке стра-
нички.

Дети складывают разрезные кар-
тинки с изображением солнца.

Молодцы, ребята.

Вот и солнце к вам пришло,
Светит ярче всем оно!

Ключ волшебный вам дарю,
И вас всех благодарю!

Дети отправляются в путь. Звучит
музыка «Гимн друзей».

Незнайка. Надо мышцы
нам размять и с мячами поиграть.

Раздает детям мячи. Дети повто-
ряют движения за Незнайкой, изобра-
жая: улиток (мяч держать за го-
ловой, идти скользящим шагом),
верблюдов (мяч держать за спиной,
шагать, высоко поднимая колени),
пингвинов (мяч зажать внизу нога-
ми, руки напряженно разведены в
стороны, шагать вперевалочку), уто-
чек (мяч зажать коленями, руки на
поясе, шагать, кивая головой).

Закончив разминку, дети броса-
ют Незнайке мяч из-за головы. За-
тем идут по залу и встречают Поэ-
та Цветика. Он ходит вокруг де-
рева, увешанного листьями, цветами,
картинками, и что-то бормочет.

Поэт Цветик

Рифмовал я что попало,
Даже выбился из сил.
А теперь мне на подмогу
Детский сад направлен был!
Я не зря себя хвалю,
Всем и всюду говорю,
Сочиню я вам стихи —
Будете довольны!

Ребята, а вы мне помогайте.

Поэт Цветик говорит рифмовки и показывает соответствующие картинки.

Не знал я у подъезда...(код),
Его сменил соседский...(кот),
Мышонок в непогоду...(мок),
Домой попасть никак не...(мог),
Он побежал тогда на...(луг),
Где цвел во всю гусиный...(лук),
Укрылся там огромный...(гриб),
Замерз! Не подхватить бы...(гринн).

Дети, вы мне очень помогли, все звуки поставили на свое место. Вот вам за это ключ. Желаем вам в пути удачи и добра.

Не зная ка. Ребята, давайте вместе сосчитаем ключи!

Дети считают.

А какого они цвета?

Дети называют цвета — красный, зеленый, желтый, коричневый.

Все правильно, значит, мы скоро придем в Мечталкино, а сейчас вперед!

Дети произносят речевку «Шли мы лесом».

Ура! Мы пришли в страну Мечталкино. Как здесь красиво, сколько разноцветных огоньков! Смотрите, сундук, а на нем четыре замка. Сейчас я посчитаю, кто из вас будет открывать замки ключами.

Считалочка-мечталочка,
Ты воробей — я галочка,
А ты моя сестричка —
Веселая синичка!

Дети подносят ключи к замкам, звучит глиссандо на металлофоне, сундук открывается, и ребята видят там подарки: металлофон, волейбольный мяч, разрезная азбука, пазлы «Собери солнышко», краски для рисования, воздушные шары.

Ребята, берите подарки и воздушные шары. Поднимите их вверх, и мы все вместе полетим в группу. Дети «улетают» на воздушных шарах под песню «Я улетаю на большом воздушном шаре».

«Улетающие», глядя на остающихся в зале зрителей, машут им высоко поднятой рукой. «До свидания» (этюда на выразительность жестов).

Развлечение «Сластена в гостях у ребят»

(в средней группе)

Цели: развивать познавательный интерес; дать детям элементарные знания о полезной и вредной для здоровья пище; закрепить знания о пользе витаминов; научить детей осознанно подходить к своему питанию; развивать способность к умозаключению; воспитывать желание заниматься физкультурой, совершенствовать двигательные навыки.

Предварительная работа: воспитатель рассказывает детям о том, где, когда, и кто сделал первые конфеты, какие кондитерские фабрики есть у нас в России.

Оборудование: скамейка (конвейер), мат (шоколадная глазурь), шапочки конфет по количеству детей; дуги; фрукты и овощи; вредные продукты — конфеты, семечки и др.; пластмассовые шарики; угощение — пряники.

* * *

Построение в шеренгу. Ходьба по залу. Перестроение в круг.

Инструктор

Я открою вам секрет —
В мире нет рецепта лучше:
Будь со спортом неразлучен —
Проживешь тогда 100 лет!

В зал входит **Сластена** (воспитатель, переодетый в пушистое платье, на голове большой бант, в руках конфета «Чупа-чупс») и поет песню на мотив «Конфетки, барапочки» (в исп. Н. Кадышевой).

Сластена. Здравствуйте, дети! Я Сластена, я очень люблю сладкое! Посмотрите, сколько у меня в корзиночке вкусенького. Только от этих сладостей мне не по себе. Ой-ой, что со мной? У меня заболел живот.

Инструктор. Сластена, у тебя заболел живот, потому что ты очень много ешь сладкого!

Сластена. Вы даже не представляете, какие конфеты вкусные!

Воспитатель. Ты, Сластена, не права, наши дети знают о конфетах очень много!

Дети отвечают на вопросы воспитателя, что они знают о конфетах.

Сластена. Молодцы, ребята, какие вы умные! Вот только живот у меня заболел еще сильнее.

Воспитатель. Послушаем, что скажут наши доктора.

Дети, одетые в белые халаты и шапочки врачей, осматривают Сластену и читают стихи.

1 - й ребенок

Ох мученье, невезенье
Сладкоежке в день рожденья.
У нее болит живот
И на лбу холодный пот.

2 - й ребенок

Съела дома все варенье,
Сахар, пряники, печенье,
Двадцать пять конфет подряд,
Мармелад и шоколад.

3 - й ребенок

Доктора сказали грозно:
«Положение серьезно!
Может выручить сейчас
Только кислый-кислый квас,
По три ложки каждый час».

Инструктор. А еще по утрам делай зарядку!

Сластена. Спасибо вам за помощь! У меня в корзиночке есть конфеты «Цветной горошек», я хочу подарить их детям, а вы мне покажите, какие упражнения делаете на зарядке.

Инструктор. Сластена, твои конфеты очень вкусные, но они очень маленькие, а наши дети знают, что с такими мелкими предметами нужно быть осторожнее, и вряд ли они смогут нам пригодиться при выполнении упражнений.

Сластена. А я знаю волшебную считалочку, которая поможет нам мелкий горошек сделать крупнее.

Конфетки, бараночки,

Леденцы да прянички,

Превратитесь, маленькие горошки, в большие!

Сластена кладет пакет с «Цветным горошком» в корзину, накрытую тканью, и, прочитав считалочку, открывает корзину, незаметно прихватив пакет с конфетами. Звучит музыка на металлофоне. Дети видят в корзине большие пластмассовые шарики разного цвета. Инструктор предлагает им взять по два шарика и встать в круг.

Проводится игра «Разноцветный дождь».

Инструктор. А теперь мы все, ребята, отправляемся на экскурсию на кондитерскую фабрику. И, конечно, Сластену возьмем с собой.

Дети кладут шарики в корзину и друг за другом шагают по залу за инструктором. Подходят к широкой скамейке.

По конвейеру конфеты продвигаются вперед.

Дети, лежа на животе, продвигаются вперед, подтягиваясь поочередно правой, левой рукой.

И охотно в шоколаде выполняют кувырок.

Дети выполняют упражнение «кувырок через голову» на мате, инструктор обязательно страхует их.

Наши детки, как конфетки,
Все красивы, хороши.
На головку шапочку надели,
Под дугой пролезли
И вверх поглядели.

Дети надевают на голову шапочки «конфет» и пролезают под дугой.

Сластена. Сколько конфет!
Да какие красивые!

Когда все дети «превратятся» в конфеты, три девочки читают стихи.

1 - я девочка
Подарили мне в подарок
Целых 27 конфет!
Улыбается так сладко
Целый двор и даже свет.

2 - я девочка
Тетю Веру угощаю:
Вот конфета вам для Светы.
Дяде дворнику и Пете
Раздаю я по конфете.

В зал входят два мальчика, одетые в костюмы пряников.

Сластена. Вы кто?
1 - й мальчик
Мы пробыли сегодня
В дороге целый день.
У нас глаза — изюминки
И шапки набекрень.

2 - й мальчик
Нас двое человечков,
Мы в гости к вам пришли
И пряничного козлика
С собою принесли.

Пряничные человечки дарят Сластене пряники, а она отдает их детям.

С л а с т е н а
Я пищей шоколадною
Не буду увлекаться,
Соленого и сладкого
Я буду опасаться.
Овощи и фрукты —
Очень вкусные продукты!

И н с т р у к т о р. Ребята, я вам предлагаю поиграть в игру «Полезные продукты», а пряничные человечки будут капитанами команд.

Проводится игра-эстафета «Полезные продукты». Побеждает команда, допустившая меньше ошибок.

С л а с т е н а
Вы больше конфеты мне
не дарите,
Сладких орехов вы мне
не дарите,

Не надо мне шоколад
покупать,
Ведь нужно мне организм
укреплять.
Морковку, капусту вы мне
дарите,
Бананов и яблок вы мне
купите.
Фрукты и овощи очень
нужны,
И витамины нам
всем важны.
Я буду крепкой и сильной
всегда,
Мне в этом поможет
здоровая еда.
Делать зарядку мы будем
И песню в пути
не забудем.
Дети с песней уходят в группу.

Способы формирования у детей осознанного отношения к своему здоровью

Мансарлийская Л.Ф.,

ст. воспитатель ГОУ д/с комбинированного вида № 936;

Тюрикова С.В.,

воспитатель по физической культуре, Москва

Одной из основных задач развития системы дошкольного образования, которую выдвигает городская целевая программа развития образования «Столичное образование — 4», является отработка моделей здоровьесбе-

регающих технологий. Большое внимание со стороны коллектива педагогов и медицинских работников ДОУ уделяется организации двигательной активности детей, укреплению физического и психического здоровья, а

также воспитанию у них правильного отношения к своему образу жизни, формированию навыков безопасного поведения.

Основными направлениями работы дошкольного учреждения в данном направлении являются:

- создание благоприятной здоровьесберегающей среды в группе;
- широкое внедрение в практику работы с детьми здоровьесберегающих технологий;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни у детей и их родителей;
- формирование культуры здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни в семье через проектную деятельность.

Работа осуществляется по шести блокам.

1. Лечебно-профилактический (лечебная физкультура, оздоровительный массаж, гидромассаж стоп, витаминотерапия, кварцевание).

2. Оздоровительный (фитонцидо- и фитотерапия, создание аэрофитомодулей, закаливание).

3. Физкультурный (физкультурные занятия, занятия на тренажерах, праздники, досуги, Дни здоровья, «Неделя зимних игр и забав», спортивные игры, физкультминутки).

4. Психологический (занятия по коррекции эмоциональной сферы, нейропсихологическая коррекция).

5. Пропаганда здорового образа жизни в семье (семинары по

обеспечению безопасной жизнедеятельности ребенка в семье, организация режима дня и сбалансированного питания детей, активный отдых, встречи с представителями здравоохранения).

6. Разработка и внедрение в практику физического воспитания занятий с использованием принципов ОБЖ (в рамках экспериментального проекта).

На протяжении года, помимо соблюдения гигиенических норм и проведения диспансеризации детей и педагогов, мы осуществляем оздоровительные, закаливающие и лечебно-профилактические мероприятия, четко соблюдаем режим двигательной активности, создаем атмосферу психологического комфорта и обеспечиваем безопасность детей. Большое внимание уделяем формированию представлений и навыков здорового образа жизни.

Разработана система медико-педагогического контроля за организацией физического воспитания дошкольников, которая включает: контроль за проведением санитарно-гигиенических и противоэпидемических мероприятий в ДОУ, медико-педагогические наблюдения за организацией двигательного режима, динамические наблюдения за состоянием здоровья, физического развития и физической подготовленности, профилактика травматизма, формирование мотивации к занятиям физкультурой.

Коллектив нашего детского сада на базе инновационной сети «Мыследеятельностная педагогика» и в рамках экспериментальной площадки «Ребенок в безопасной среде» разработал концепцию физического воспитания на основе принципов ОБЖ. Имеющиеся программы по физическому воспитанию, а также требования организации безопасной жизнедеятельности детей в дошкольных учреждениях рассчитаны на оптимальную нагрузку для ребенка. Бег, прыжки и другие упражнения имеют предельно допустимые возрастные нормы, не позволяющие получить травмы, переутомиться. Между тем, ребенок узнает о невозможности совершения некоторых действий и обнаружения предела, что является важной составной частью физического воспитания с точки зрения обеспечения безопасности жизнедеятельности. Обогащение двигательного опыта возможно, если использовать типичные действия детей в естественных, не организованных взрослым, условиях.

С целью обеспечения безопасности очень важно научить детей правильно выполнять движения сложные по координации, интенсивные (бег, прыжки, лазанье, акробатические упражнения), с применением приемов самостраховки. Для предупреждения травм необходимо готовить детей к возможному падению с помощью специальных упраж-

нений. Инструктор по физическому воспитанию должен сформировать у ребенка понятие «опасно — безопасно» по отношению к собственному телу, его возможностям в различных жизненных ситуациях.

Высокие показатели физического развития, определенный запас двигательных качеств, умений и навыков позволяют ребенку адекватно действовать в экстремальной ситуации. Программа по физическому воспитанию должна реализовать *следующие задачи*:

- научить ребенка приемам безопасных двигательных действий;
- сформировать навыки объективной оценки собственных двигательных возможностей при решении двигательных задач;
- обеспечить уровень физического развития соответственно возрасту, позволяющий осуществлять грамотное действие в пространстве;
- проводить профилактику и коррекцию имеющихся отклонений в состоянии опорно-двигательного аппарата.

Методика занятий разрабатывалась и апробировалась в старшей и подготовительной коррекционных группах (нарушения опорно-двигательного аппарата) с детьми 5—7 лет. Большинство дошкольников имели 2-ю и 3-ю группы здоровья.

Программа включает в себя 10 занятий, которые проводятся

1—2 раза в месяц с учетом индивидуального плана педагога во второй половине дня.

При планировании занятий по физической культуре Э.Я. Степаненкова рекомендует учитывать оздоровительное воздействие физических упражнений на дошкольника:

- проведение физических упражнений в соответствии с инструкцией по охране жизни и здоровья ребенка;
- соблюдение требований СанПиН 2.4.1.1249—03;
- подбор форм организации двигательной деятельности, направленных на оздоровление ребенка;
- учет здоровьеразрушающих факторов воздействия физических упражнений на организм ребенка (завышенные нагрузки, введение нетрадиционных форм проведения физических упражнений, несоответствующих культурологическим и научным основам физического воспитания).

Содержание наших занятий составляют доступные виды физических упражнений для детей: прыжки в длину с места и в высоту, метание мяча, упражнения на равновесие («ласточка», «уголок»), умение группироваться (различными способами), осуществлять перекаты и др.

Необходимо отметить, что в рамках традиционных занятий обязательно ставились вопросы, помогающие детям осознать

выполняемые движения: «Что ты делаешь? Какое движение выполняешь? Зачем мы тренируемся в беге, прыжках и т.д.? Что вы делаете, чтобы прыгнуть дальше, бежать быстрее? Для чего нужно уметь правильно дышать?»

Таким образом, через осознание действий идет понимание детьми своих возможностей, а затем регуляция собственных желаний и, как следствие, формирование бережного отношения к своему здоровью.

Обычно дети старшей группы испытывают трудности с объективной оценкой своих возможностей. Дети подготовительной к школе группы при планомерной работе способны адекватно оценить, что они могут сделать, а что нет; у них начинает формироваться правильное поведение в ситуациях «не знаю, могу ли я это сделать». Слабые дети, имеющие низкий уровень физической подготовленности, как правило, не могут оценить уровень своих физических возможностей.

Результаты апробации данной методики показали:

- у 63% детей сформированы субъективные представления о своих физических возможностях и умения соотносить их с уровнем физического развития;
- у 56 — ведущей являются процессуальная мотивация и мотивация достижения;
- у 59% детей сформирована шкала оценки своих физических достижений.

Для оценки результатов диагностики формирования отношения к своему здоровью на занятиях по физической культуре с использованием принципов ОБЖ используются три критерия.

1. **«Хочу»** — потребность в двигательной активности.

2. **«Могу»** — способы реализации двигательной активности.

3. **Соблюдение принципов ОБЖ** — применительно к каждому из выбранных способов.

В зависимости от того, что приоритетно для ребенка в каждой конкретной ситуации, мы выделили четыре дифференцированные группы.

Следует заметить, что занятия физической культурой не обеспечивают достаточную физическую нагрузку на каждого ребенка, но компенсировать этот недостаток можно за счет хорошо организованной подвижной игры и его самостоятельной двигательной активности в течение дня.

Данная работа требовала создания единого образовательного пространства в учреждении, поэтому к сотрудничеству привлекались педагоги и родители детей, чтобы они в дальнейшем могли ставить аналогичные проблемные ситуации вне занятий.

Для осуществления эффективной работы в рамках программы по физической культуре в дошкольном учреждении важно учитывать ряд факторов и

рекомендаций для родителей и педагогов:

- помните, что ваше собственное отношение к здоровью влияет на отношение ребенка к своему здоровью;

- формированию у детей навыков безопасного поведения способствует воспитание положительных привычек;

- инструктору по физической культуре необходимо привлекать воспитателей групп, чтобы они в дальнейшем могли ставить аналогичные проблемные ситуации с детьми во время прогулок, при проведении занятий по ознакомлению с окружающим миром и ОБЖ;

- целесообразно использовать различные формы работы с родителями (круглые столы, семинары-практикумы, оформление уголка, открытые занятия) с приглашением для консультаций различных специалистов;

- формируйте у ребенка положительное отношение к своему физическому «я»;

- адекватный контроль, разумные требования в сочетании с эмоциональным принятием и демократическим стилем общения способствует адекватному отношению ребенка к своему здоровью;

- стремитесь к творческому подходу педагогов и родителей, проявляйте готовность к решению возникших вопросов детей, сотрудничеству.

Диагностика эмоционального состояния дошкольников в подвижной игре

Кокорева О.И.,

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

Одна из основных задач дошкольного образования на современном этапе — обеспечение физического здоровья и эмоционального благополучия детей как с нормальным, так и с нарушенным развитием. Чтобы решить эту сложную задачу, необходимо реализовать естественную потребность ребенка в движении. Именно под воздействием движений, сопровождающихся эмоциональным подъемом, улучшаются функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических и биохимических процессов.

Активные движения повышают устойчивость детей к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов. И напротив, недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной и эндокринной системах, приводит к нарушению обмена веществ в организме, а также к уменьшению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыха-

тельной систем и, следовательно, к снижению работоспособности организма в целом.

Потребность в эмоциональных переживаниях аналогична всем другим функциональным потребностям человека, в частности, его потребности в движении. Поэтому очевидна роль движений и эмоций во взаимосвязи двух процессов — физического и психического развития ребенка.

Не случайно известный отечественный физиолог Н.М. Шелованов отмечал, что эмоции не только составляют наиболее ценное психологическое содержание жизни ребенка, но и имеют очень важное физиологическое значение в жизнедеятельности организма.

Положительные эмоции создают бодрое, жизнерадостное настроение, они, как и движения, благотворно влияют на работу всех органов и систем организма, обеспечивают быстроту и прочность формирования двигательных навыков и умений.

В психолого-педагогических исследованиях (А.Д. Кошелева, В.И. Перегуд, И.Ю. Ильина, Г.А. Свездлова, Е.П. Арнаутова и др.) положительное эмоциональ-

ное состояние дошкольника рассматривается как основа отношения ребенка к миру и влияет в дальнейшем на особенности переживания семейной ситуации, познавательную, эмоционально-волевую сферы, стиль переживания стрессовых ситуаций, отношения со сверстниками.

Положительные эмоции тонизируют кору больших полушарий головного мозга, заставляют энергично работать органы человеческого тела, все функции организма и тем способствуют их развитию. Увлеченные двигательной деятельностью дети напрыгают и развивают все свои физические и психические силы.

Подвижная игра — один из наиболее эмоциональных видов детской деятельности, обусловленный правилами. Она позволяет педагогу стимулировать активность каждого ребенка, учитывая его индивидуальные возможности дифференцированно подходить к оценке результатов действий.

Подвижная игра — исключительно ценный способ вовлечения детей в двигательную деятельность. В игре они упражняются в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазанье, бросании, ловле, увертывании, которые жизненно необходимы.

Двигательные задания, эмоционально окрашенные, позволяют ребенку многократно упражняться в одних и тех же движениях с наименьшей степенью усталости более длительное время. Положительные эмоции (в опре-

деленной степени и отрицательные), возникающие в игровых действиях, могут рассматриваться как надежный антистрессовый фактор, предупреждающий развитие каких-либо нарушений в состоянии нервной, сердечно-сосудистой и других систем.

Педагоги дошкольных учреждений располагают большими возможностями целенаправленно и своевременно воздействовать на личность воспитанников, их эмоциональное состояние. Для многих детей время, проведенное в детском саду, — самое эмоционально насыщенное и значимое, так как реализуются их потребности в непосредственном и теплом общении с педагогами и сверстниками в процессе любимых игр и занятий. Поэтому нужно диагностировать эмоциональное состояние дошкольников в подвижной игре и других видах двигательной деятельности, что обеспечит максимальные возможности для психофизического развития каждого ребенка, позволит своевременно вносить необходимые изменения в педагогический процесс.

Цели такой диагностики — анализ методики проведения подвижных игр и выявление особенностей эмоционального состояния детей. Причем при оценке методики следует учитывать, что назначение подвижных игр — достижение эмоционального подъема, создание и поддержание эмоционально положительного состояния у всех участников.

Основным методом при проведении диагностики служат многократные наблюдения за эмоциональными реакциями детей в ходе подвижных игр и других видах двигательной деятельности, а также за методикой проведения этих игр педагогами.

Для получения более полной картины следует использовать метод экспертной оценки. В качестве экспертов могут выступать психолог, воспитатели, инструктор по физической культуре, методист ДОУ. Они дают оценку эмоциональным проявлениям детей в различных подвижных играх и других видах двигательной деятельности, заполняя экспертные таблицы.

Оценка эмоциональных реакций детей должна проводиться на основе положений о том, что в каждой эмоции выделяются три составные части:

- внутреннее переживание (обнаруживается через рассказ человека о собственных переживаниях);
- физиологические изменения (регистрируются приборами);
- поведенческая реакция.

Психические процессы и состояния динамично выражаются

во внешнем облике и поведении в виде совокупности определенных признаков и организуются в пространственно-временные структуры.

Каждая такая структура включает конкретные характеристики мимики, пантомимики, интонации, темпа движений, качества деятельности и служит сигнальным комплексом, информирующим другого человека о психических процессах и состояниях его партнера по деятельности.

Для анализа эмоциональных проявлений детей используются следующие критерии, основанные на методах аудиовизуальной психодиагностики:

- эмоциональная экспрессия лица — мимика: губы, взгляд, выражение лица, брови, лоб (табл. 1);
- выразительная моторика тела — пантомимика: осанка, походка, жестикация, поза, наклон головы (табл. 2);
- речевые реакции детей — эмоциональная окраска высказываний, интонационная выразительность, динамичность речи (табл. 3);
- участие в деятельности: степень активности (табл. 4).

Таблица 1

Эмоциональная экспрессия лица

Показатели	Фамилия, имя ребенка			
	2	3	4	5
1 Яркие, живые мимические реакции, положительный эмоциональный фон (естественная улыбка на лице, взгляд открытый, заинтересованный, выражение лица веселое, брови не подняты и не сдвинуты, складки на лбу сглажены)				

Окончание табл.

1	2	3	4	5
Достаточно выразительная мимика (уголки губ приподняты, взгляд осмысленный, радостное («светлое») выражение лица, внутренние уголки бровей подняты вверх, поперечные складки на лбу сглажены)				
Разные мимические реакции в зависимости от обстоятельств				
Спокойная, маловыразительная мимика (губы сжаты, взгляд прямой), выражение лица спокойное, безразличное, брови занимают горизонтальное положение, поперечные складки на лбу)				
Выразительная мимика, преобладание отрицательной эмоциональной реакции (уголки губ опущены, взгляд отсутствующий, потупленный, выражение лица грустное, напряженное, брови и лоб нахмурены)				

Таблица 2

Выразительная моторика детей

Показатели	Фамилия, имя ребенка			
Естественность, непринужденность движений, осанка прямая, походка упругая, грациозность, разнообразие в жестикуляциях и позах, их смене; голова поставлена прямо, плечи расправлены				
Свободные, достаточно ловкие движения, осанка без резких особенностей, походка ровная, достаточно выразительная жестикуляция, плавность в перемене поз, голова поставлена прямо				
Изменение психомоторных реакций в зависимости от обстоятельств (от естественности, непринужденности до скованности, напряженности движений)				
Размеренность, заторможенность движений, осанка расслаблена, походка вялая, спокойная, маловыразительная жестикуляция, однообразие поз; голова склонена на бок, откинута назад				
Бесцельность, непродуктивность движений при их обилии или психомоторная заторможенность; приниженность, напряженность осанки; неуверенная, неуклюжая походка; бедная, резкая жестикуляция; искусственность, скованность поз, втянутая в плечи голова, приподнятые плечи				

Таблица 3

Речевые реакции детей

Показатели	Фамилия, имя ребенка			
Преобладание положительных эмоциональных высказываний, яркие речевые реакции в ходе двигательной деятельности, богатая интонационная выразительность; мелодичность, динамичность речи				
Положительные эмоциональные высказывания; достаточная выразительность, эмоциональная отзывчивость речи, разнообразие интонаций, динамичность речевых реакций				
Изменение эмоциональной окраски высказываний, степени речевой активности в зависимости от обстоятельств				
Бедность или отсутствие оценочных высказываний, маловыразительность, недостаточная эмоциональность речи, однообразие интонаций, медленность речевых реакций				
Преобладание отрицательных эмоциональных высказываний, бурные или вялые речевые реакции, резкость или монотонность интонаций, динамичность или замедленность речи				

Таблица 4

Активность детей в подвижной игре и других видах двигательной деятельности

Показатели	Фамилия, имя ребенка			
Очень активен				
Активен				
Изменение степени активности (иногда активен, а порой пассивен)				
Пассивен				
Очень пассивен				

По каждому критерию на всех детей составляются экспертные таблицы.

На основании наблюдения за участием детей в подвижных иг-

рах и других видах двигательной деятельности в различные моменты образовательного процесса выделяются три группы детей.

1-я группа. Дети, постоянно проявляющие в игре и других видах двигательной деятельности положительные эмоции. Они очень подвижны, общительны, экспрессивны, предпочитают подвижную игру и активные движения другим видам деятельности. Принимают игру и двигательные задачи с интересом, удовольствием, даже восторгом. Двигательные действия, в особенности игровые, сопровождаются яркими эмоциональными переживаниями.

Эмоциональная экспрессия отличается разнообразным рисунком моторных проявлений (яркая, живая или достаточно выразительная мимика; естественность, непринужденность, ловкость движений, активность). Дети проявляют интерес к игровым действиям, часто произносят эмоционально окрашенные реплики («Ух ты!», «Здорово!», «Как интересно!» и т.п.). Наличие атрибутов, условия, в которых протекает подвижная игра, не имеет для них существенного значения. Главное — проявить активность, удовлетворить потребность в движении, независимо от содержания деятельности и действий педагога.

2-я группа. Дети малоподвижные, неохотно принимающие участие в двигательной деятельности, предпочитая другие более спокойные занятия, не требующие активных действий, передвижений. В подвижной игре

они пассивны, напряжены, скованы или равнодушны к игровым действиям, их движения невыразительны (бедная мимика, заторможенность, однообразие движений и поз, эмоционально окрашенные реплики практически отсутствуют). Неохотно вступают в игру по предложению взрослого. Роли исполняют невыразительно. Интерес к игре быстро угасает. Эти дети легко прекращают игру или совершают стереотипные действия. Иногда проявляют отрицательные эмоциональные реакции (выразительная мимика, резкая жестикуляция, негативная окраска речи).

В подвижных играх и других видах двигательной деятельности принимают участие в основном по настоянию педагога. Некоторые из них застенчивы, чувствуют себя дискомфортно в группе. Подвижная игра не только не привлекает, но и пугает этих детей новизной и непривычностью обстановки. Положительные эмоциональные переживания у них отсутствуют, в ряде случаев отмечается преобладание отрицательных эмоций.

Поведение детей этих двух групп объясняется индивидуальными типологическими особенностями их темперамента, характера и объективными причинами. Оно во многом не зависит от педагога, руководящего подвижной игрой и другими видами двигательной деятельности, используемых им игровых

приемов. Эти группы малочисленны. По нашим данным, они составляют соответственно 18 и 13% от всего контингента обследованных детей.

3-я группа. Дети, чья активность в подвижной игре, желание участвовать в ней, психомоторные реакции зависят от ее привлекательности (атрибуты, игровые правила и т.д.), действий педагога. В целом они охотно откликаются на игровую задачу, стремятся к выразительному исполнению роли, соблюдению правил игры. Однако отсутствие соответствующих игровых приемов, методические ошибки педагога приводят к снижению активности, эмоциональной отзывчивости детей, потере интереса к игре.

Эмоциональная экспрессия, окраска высказываний воспитанников, речевая активность различна в зависимости от обстоятельств (широкий диапазон от выразительности мимических реакций, естественности, непринужденности движений, положительных эмоциональных высказываний, активности до бедной мимики, скованности, напряженности движений, невыразительности речи, пассивности в игре). Особо притягательной для детей игра становится благодаря активному и эмоционально окрашенному участию в ней взрослого. Эмоциональное состояние детей, составляющих эту группу, в подвижных играх связано с

методикой их проведения. На участие детей в двигательной деятельности, их эмоциональную экспрессию, выразительность игровых действий непосредственно влияют действия педагога, используемые им методические приемы. Поэтому при проведении диагностики важно проанализировать стиль руководства педагога подвижными играми. Для этого во время физкультурных занятий, прогулок, в свободное время проводят специальные наблюдения.

Учитывая тот факт, что для создания положительно эмоционального состояния большое значение имеет ознакомление детей с содержанием игры, физическими упражнениями, основными движениями, игровыми действиями персонажей и правилами, в первую очередь следует проанализировать методику объяснения подвижных игр. При этом необходимо обращать внимание на выполнение педагогами требований тщательной подготовки к ознакомлению детей с новой игрой, обоснованность и продуманность приемов, содействующих возникновению у детей эмоционального отклика при восприятии содержания игры.

Особо следует отметить применение (или его отсутствие) игровых приемов, сюрпризных моментов, эмоциональность объяснения, интонационную

выразительность речи педагога. Недопустимо сводить объяснение к простому перечислению игровых и двигательных действий и правил игры, поскольку это приводит к отсутствию у детей желания вступить в игру или выполнять те или иные двигательные задания.

При анализе нужно отметить, удалось ли педагогу заинтересовать детей, способствовало ли его объяснение осознанию эмоциональной ситуации игры или внимание воспитанников было неустойчивым, и они быстро переключились на другую деятельность.

Очень важно акцентировать внимание на соблюдении требований к организации места проведения подвижных игр и других видов двигательной деятельности: не ограничено ли игровое пространство по отношению к количеству участников; учитывается ли наличие естественных препятствий. Например, не мешает ли детям что-либо, не сталкиваются ли они друг с другом, что тормозит ход игры и вносит беспорядок в двигательные действия.

Нужно также отметить, используется ли педагогами краткий эмоционально-образный рассказ по сюжету игры для наглядно-образного уточнения ее ситуации, характеристики и действий игровых персонажей.

Следующий пункт наблюдений должен касаться повторного проведения игр. Необходимо

учитывать, теряют ли дети интерес к игре после нескольких повторений без изменений задания, создают ли педагоги варианты игр, вводят ли новые детали, изменяют ли правила и условия их проведения.

Особое внимание необходимо обратить на непосредственное участие воспитателя в подвижных играх. При этом оцениваются его эмоциональность, выразительность выполнения ведущей роли или перевоплощения в какой-либо персонаж.

Следует отметить, насколько часто педагог поощряет детей, использует ли он при этом игровые образы, делает ли он детям излишние или необоснованные замечания, которые нарушают игровой сюжет и образ, вызывают отказ ребенка от участия в двигательной деятельности. Следует выявить, уделяется ли должное внимание выразительности действий детей, проявлений ими творчества, оригинальности выполняемых движений.

Важный момент при проведении наблюдений — анализ использования предметов. Как известно, атрибуты активизируют двигательную деятельность детей. Поскольку мышление маленьких детей конкретно, выполнение предметно-оформленного задания вызывает у них положительные эмоции и мобилизует индивидуальные возможности. Исходя из этого следует обратить внимание на исполь-

зование предметов в качестве наглядных ориентиров, игрушек, элементов костюмов для более яркого выделения игровых образов и воздействия на эмоции дошкольников.

При оценке атрибутов отмечается их разнообразие, эстетичность, удобство в применении, например, из-за неудачных креплений шапочек-масок детям приходится часто их поправлять, что отвлекает внимание от содержания игры; изображения игровых персонажей, вызывает отрицательные эмоции, а иногда и отказ от двигательной деятельности вообще.

В процессе наблюдения необходимо установить, равноценны ли игровые атрибуты (шапочки-маски, эмблемы, элементы костюмов и т.д.) по качеству. Если количество новых, ярких, эстетичных атрибутов не соответствует числу играющих, педагогу придется делить их между детьми. В этом случае неизбежны конфликтные ситуации: нежелание надевать старые, потускневшие, утратившие свою яркость и привлекательность атрибуты, просьба дать новые, попытки активных детей отнять не доставшиеся им предметы у других, отказ от деятельности.

Следует также обратить внимание на использование музыкального сопровождения двигательной деятельности, которое не только определяет образный характер движений, но и улучша-

ет эмоциональное состояние ребенка, вызывая у него эмоциональный подъем.

Для сохранения положительного эмоционального состояния очень важно правильно организовать подведение итогов игры, отметив соблюдение методического требования заканчивать игру, естественно выводя детей из игровой ситуации, использование игрового персонажа для оценки действий детей, что способствует развитию эмоционального предвосхищения к дальнейшему участию в двигательной деятельности.

Необходимо выявить, отмечают ли педагоги отдельных детей или действия оцениваются в обобщенной форме («Все молодцы, хорошо поиграли»), указывают ли (и насколько деликатно) детям на неточности и ошибки, есть ли должная поощряющая оценка со стороны педагога, вызывающая у воспитанников эмоциональный подъем.

При подведении итогов диагностики следует обратить внимание педагогов на то, что выявленные в ее ходе недостатки методики отрицательно сказываются на возможности создания положительного эмоционального состояния у детей в процессе проведения подвижных игр и снижают их роль как источника радостных эмоций и средства повышения функциональной деятельности детского организма.



ФИЗКУЛЬТУРА И ПЛАВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ

Авторы — Яблонская С.В., Циклис С.А.
Обложка, 112 с. Формат 60х90/16

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

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



ИГРЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ Для детей от 3 до 5 лет

Авторы — Бабенкова Е.А., Федоровская О.М.
Обложка, 80 с. Формат 60х90/16

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

Адресовано воспитателям, психологам, педагогам ДОУ, родителям.



ИГРЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ Для детей от 5 до 7 лет

Авторы — Бабенкова Е.А., Федоровская О.М.
Обложка, 64 с. Формат 60х90/16

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

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

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

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

Система работы по коррекции нарушений осанки и плоскостопия

Ванявкина О.Н.,

*инструктор по физической культуре МДОУ — д/с № 9
«Солнышко» г. Видное Московской обл.*

Очевидно, что использование оздоровительной гимнастики, направленной на формирование правильной осанки и коррекции плоскостопия у детей в условиях детского сада, является актуальной.

Наряду с тем, что сейчас создано много поликлиник, оздоровительных центров, у родителей не всегда находится время для прохождения процедур с ребенком. Для них удобнее, когда оздоровительная работа с детьми ведется непосредственно в детском саду.

Цели применяемой в нашем ДОУ оздоровительной гимнастики:

- профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- всестороннее развитие физических качеств ребенка;
- улучшение количественных и качественных показателей выполнения основных движений;
- воспитание любви к занятиям физической культурой.

Задачи:

- укрепление мышц и связок ОДА;

- коррекция плоскостопия;
- формирование у детей прочных умений и навыков;
- развитие творческой активности детей.

Для решения поставленных задач в содержание работы входят комплексы упражнений для профилактики плоскостопия, нарушения осанки, дыхательная гимнастика, упражнения на релаксацию. Обучение детей начинается с постановки правильного дыхания, так как от этого зависит общее состояние ребенка. Нагрузки не превышают функциональных возможностей организма, но достаточно эффективные, чтобы вызвать тренировочный эффект. Занятия проводятся под медицинским контролем в специально оборудованном спортивном зале, там находятся: резиновые массажные мячи диаметром 5, 10 и 15 см для массажа стоп, а также массажные мячи диаметром 45, 65 см для массажа спины; тренажеры для стоп ног; гимнастические палки; гимнастические и ортопедические мячи диаметром 45–65 см; массажные дорожки, коврики; сухой бас-

сейн; гимнастическая стенка; мешочки с песком; батуты; «диски здоровья»; индивидуальный мешочек (для каждого ребенка), в котором находятся альбомный лист, карандаш, матерчатая салфетка, мелкие игрушки из строительного мате-

риала «Лего» или из «киндер-сюрпризов».

В составе группы, как правило, не менее семи детей. Занятия проводятся с октября по апрель по два раза в неделю по специальной программе, рассчитанной на два года обучения.

Формирование осанки и коррекция плоскостопия (тематический план занятий)

Вид занятий	Количество часов	
	1-й год	2-й год
Укрепление мышц и связок опорно-двигательного аппарата	10	8
Формирование осанки и коррекция плоскостопия	30	30
Формирование у детей прочных умений и навыков	10	10
Развитие творческой активности детей с использованием полученных умений	6	8
Итого	56	56

К концу первого года обучения дети должны:

- иметь представление о правильном дыхании и уметь правильно дышать;
- уметь принимать правильную осанку и иметь навык ее длительного поддержания;
- увеличить подвижность позвоночника;
- уметь правильно ставить ногу во время ходьбы;
- укрепить на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы;
- получить общее укрепление ослабленного организма.

К концу второго года обучения дети должны:

- нормализовать трофические процессы;
- иметь правильное взаиморасположение частей тела;
- сохранять правильную осанку;
- выработать общую и силовую выносливость мышц туловища и мышц, формирующих свод стопы;
- полностью исправить деформацию стопы;
- научиться правильно ходить;
- повысить уровень физической работоспособности.

В конце каждого учебного года в нашем дошкольном учреждении проходят отчетные занятия-концерты, физкультурные досуги для родителей и совместно с ними.

В качестве примера приводим одно из таких занятий.

«Дружно в Здравнице живем»

(физкультурный досуг, совместный с родителями)

Инструктор

Кто всего дороже нам
На белом свете?
Это дети, наши дети.
Маленькие люди
На большой планете —
Это дети, наши дети.

Сегодня мы рады пригласить вас к нам в гости, в наш город Здравница.

Под музыку выбегают дети.

1 - й ребенок

Все мы дружно вас встречаем
И в наш город приглашаем.
Не простой — веселый город,
Радостный, задорный!

2 - й ребенок

В Здравницу, мои друзья,
Просто так попасть нельзя.
Нужно песню громко спеть
И в автобус дружно сесть.
Занимайте-ка места,
Отправляемся. Ура!

Все родители, сидящие в зале, имитируют езду на автобусе и поют песню «Мы едем, едем, едем».

Инструктор. Остановка первая «Площадь Олимпийская». Нас встречают жители — все крепкие, здоровые, спортивные.

Выходят дети под музыку.

Девочка

Я сегодня встала рано,
Праздник у меня в саду.
Мы покажем и расскажем,
Как здоровье укрепляем.
Целый год у нас, друзья,
Видимо, прошел не зря.

Мальчик

И сегодня в гости к нам
Пригласили пап и мам.
Проходите, проходите,
Как живем мы, посмотрите.
Заниматься вместе с нами
Мы хотим вам предложить,
Чтобы семьям нашим дружным
Всем здоровенькими быть.

Мама

Как дела у вас, ребята?
Как вы время провели?
Как играли? Что видали?
Что за год узнать смогли?

Папа

Попрошу я вас, ребята,
Рассказать мне по порядку,
Например, как вы сегодня
Утром делали зарядку.

Под текстовое сопровождение дети выполняют упражнения.

Дети

Руки вверх мы поднимали —
Раз, примерно, целых пять.
А подняв, не забывали
Опускать их вниз опять.

Поднимание рук рывком над головой — на вдохе, их плавное опускание на выдохе (5 раз).

Поворачивали тело
То направо, то налево.

Это делали умело
Коля, Настя, Витя, Вера.

Повороты в стороны 5—6 раз,
и.п.: пятки вместе, носки врозь,
руки на поясе.

Шишки дружно собирали
И в корзину их бросали.
Вмиг окончили мы сбор,
Привели в порядок бор.

Сделать 5—6 энергичных накло-
нов туловища вперед.

Мы скакали по дорожке
Правой ножкой, левой ножкой.
Поскакали, поскакали,
А потом, как аист, встали.

Прыжки со сменой ног вперед, на-
зад, туловище держать прямо. Встать
на одну ногу, другую согнуть вперед,
руки в стороны, туловище прямо.

А теперь мы пошагаем
И легко-легко подышим.

Ходьба на месте с восстановле-
нием дыхания.

Родители. Что ж, остались
мы довольны.

Инструктор
Наш автобус дальше мчится
На проспект «Коррекция».
Здесь ребята вам покажут,
Как руками ноги станут.

Родители делают ногами, сидя на
стульях, перекаты с пятки на носок.

Приехали. А встречают нас здесь
веселые шутники, которые все-
гда что-нибудь придумывают.

Появляются дети, идущие спи-
ной к зрителям с опорой на ступ-
ни и ладони.

Собрались ребята на нашем
дворе

И стали придумывать:

что, как и где
Надо исправить, перевернуть,
Чтоб веселее стало чуть-чуть.
«Чтоб мы, ребята, делали
с вами,

Если бы ноги стали руками?» —
Вдруг неожиданно Мишка
сказал,

Ну а Сережка его поддержал:
«Разве со скукой

не справиться нам,
Если придумать дело ногам?!
Саня взял спицы и начал
вязать,

Дима — ногами грибы
собирать,

Яша — ногами игрушку
катать,

Миша улегся у самых дверей,
Стал дирижировать

«Марш глухарей».
Ваня ногою рисует портрет,
Леня же пишет отличный сонет.

Юра ногою до солнца достал,
Ласково, нежно его приласкал,
Словно с мячом, поиграл он
немножко

И отпустил — пусть бежит
по дорожке.

Ну а теперь, словно
сказочный веер,

Тучки по небу ногами развеял.
Ножницы выдумал мудрый
Андрей,

Из тучек нарезал он
сто кораблей.

Как это здорово — думайте
сами!

И предложите рукам стать
ногами.

Родители выполняют на местах наклоны вправо, влево, имитируя повороты на дороге и наклоны головы вперед, назад.

Инструктор. Мы ехали, ехали и на улицу «Игры» приехали.

Выбегают дети и делятся на две команды.

Игра! Веселая игра!

Игрой довольна детвора.

Эй, кто стоит там в стороне?

Скорей сюда, скорей ко мне!

Инструктор предлагает родителям поиграть вместе с детьми в следующие игры.

1. *«Веселые медвежата»*. Дети на ягодицах с палкой за плечами должны двигаться до команды напротив, где стоят родители. Родители с палкой за плечами приставным шагом возвращаются и передают палку следующему ребенку. Так выполняют, пока родители не поменяются местами с детьми.

2. *«Гордая цапля»*. Дети перешагивают через препятствия с мешочком на голове, передают его родителям. Родители повторяют то же самое, пока вновь не поменяются местами.

3. *«Покатай меня, большая Черепаха»*. Дети на четвереньках переносят игрушки родителям, те, в свою очередь, с игрушкой на плечах и на носочках перебегают на место ребенка.

Инструктор. Так с помощью игры наши дети формируют себе правильную осанку. А нас уже ждет автобус.

**В автобус, в автобус
Опять заходи!
Маршрутов так много
У нас впереди!**

Родители привстают на своих местах, чтобы посмотреть, что же там впереди, и вновь садятся.

Кто не любит сказку? Сказку любят все.

Дети вместе с родителями показывают спортивную сказку «Колобок». Затем инструктор предлагает вновь занять свои места и отправиться дальше.

Родители выполняют разминку: притопывают ногами и хлопают руками.

Внимание! Внимание! Улица «Массажная» детям очень нравится.

Выходят дети и выполняют самомассаж.

1. *«Петушок»*.

Раз и два! Раз и два!

Трут ладони друг о друга.

Начинается игра!

**Красим крылья и живот,
Поглаживаем ладонями руки,
живот.**

**Красим грудочку и хвост,
Грудь, поясницу, ноги, голову.**

**Красим спину, красим ножки,
Красим гребешок немножко.
Вот какой стал петушок,
Ставят руки на пояс, горделиво
выпрямляются.**

**Ярко-красный гребешок.
Делают несколько полуборотов
влево-вправо.**

2. Массаж биологически активных точек «Солнышко».

*Солнце утром рано встало,
Поднимают руки вверх, тянутся.*

*Всех детишек приласкало.
Делают руками «фонарики».*

*Гладит грудку,
Массируют «дорожку» на груди
снизу вверх.*

*Гладит шейку,
Поглаживают шею большими
пальцами сверху вниз.*

*Гладит носик,
Кулачками растирают крылья
носа.*

*Гладит лоб,
Проводят пальцами от середины
к вискам.*

*Гладит ушки,
Растирают ладонями уши.*

Гладит ручки.

Растирают ладони.

Загорают дети — вот!

Поднимают руки вверх.

3. Массаж спины «Суп».

Дети встают друг за другом, кладут ладони на спину впереди стоящего ребенка.

Чики-чики, чики-ша!

Похлопывают ладонями.

Вот капуста для борща.

Покрошу картошки,

Постукивают ребрами ладоней.

Свеколки, морковки,

Полголовки лучку,

Да зубок чесночку.

Поколачивают кулачками.

Чики-чики, чики-чок!

И готов борщичок!

Поглаживают руками.

Инструктор. Молодцы, ребята! Очень хорошо делали самомассаж. А наше путешествие в город Здравница подошло к концу. Вам, дети, было интересно?

Дети. Да!

Инструктор. А вам, уважаемые родители?

Родители. Да, конечно! Спасибо за приглашение.

Инструктор. Ребята, нам пора возвращаться в детский сад.

Дети под музыку парами выходят из зала.



Инновационная деятельность по оздоровлению дошкольников

Анохина И.А.,

канд. биол. наук, доцент кафедры дошкольного образования Ульяновского института повышения квалификации и переподготовки работников образования, г. Ульяновск

Здоровьесбережение и здоровьесокрепление — приоритетные задачи в дошкольном возрасте, что обусловлено интенсивным морфофункциональным развитием, а также негативными тенденциями в здоровье современных детей: уменьшением их числа с нормальным физическим развитием, ростом функциональных отклонений и хронических заболеваний. В связи с этим оздоровительная работа в ДОУ должна опираться на современные подходы: комплексный, системный, интегрированный, индивидуальный и мониторинговый. В нашем регионе накоплен положительный опыт реализации этих подходов в практике ДОУ.

Как отмечает академик А.А. Баранов, для существенного улучшения детского здоровья необходимо объединить усилия медиков и педагогов, т.е. осуществлять **интегрированный подход**. Более чем 10-летний опыт успешного сотрудничества *Областного врачебно-физкультурного диспансера с ДОУ № 115 «Гномик» РЖД, № 178 и № 226 г. Ульяновска* по программе оздоровления детей, имеющих патологию опорно-двигательного аппарата и сопутствующие соматические заболевания, служит доказательством этого. В практике работы педагогов и медперсонала используются разнообразные методики: рефлексотерапия по А.А. Уманской, респираторная гимнастика по Д.Н. Емельянову, пальчиковая гимнастика, гимнастика по профилактике нарушений зрения, самомассаж стоп, закаливающие процедуры и др. Врачи диспансера осуществляют динамический контроль в

группах ЛФК. Полученные результаты свидетельствуют о высокой результативности используемых технологий: у 74% детей отмечается положительная динамика исправления дефектов ОДА.

Примером реализации современных подходов в оздоровительной работе в нашей области служит опыт работы *ДООУ ЦРР № 57 «Ладушка» г. Димитровграда*, в котором успешно функционирует система оздоровительной работы, построенная на современных медицинских технологиях*.

Участвуя в областной программе поисковой, исследовательской и экспериментальной работы (ПИЭР) по теме «Педагогические условия эффективности комплексного подхода к обучению детей с ослабленным здоровьем в дошкольном образовательном учреждении (психолого-педагогические и медицинские аспекты)», коллектив этого дошкольного учреждения совместно с кафедрой дошкольного образования УИПКПРО выстроил уникальную модель организации образовательного процесса детей с ослабленным здоровьем на принципах здоровьесбережения и интеграции работы всех специалистов, которая успешно реализуется совместными усилиями медиков, педагогов и психолога.

В ДООУ врач М.В. Груздева активно участвует в организации и проведении всей оздоровительной-образовательной работы:

- отслеживает состояние здоровья каждого ребенка с момента поступления в ДООУ и до выпуска в школу;
- выстраивает систему оздоровления детей в каждой возрастной группе и анализирует ее эффективность;
- принимает решение об использовании в ДООУ той или иной современной медицинской технологии при наличии условий для ее внедрения;
- дает рекомендации педагогам по оздоровлению и нормированию умственных и физических нагрузок, индивидуальному подходу к детям в процессе оздоровительно-образовательной работы, что в итоге приводит к повышению уровня здоровья воспитанников.

Исходя из особенностей развития детей с ослабленным здоровьем, были отобраны эффективные методы обучения, направленные на формирование у них интереса к предстоящей деятельности и его поддержание на занятиях, которые используют все специалисты ДООУ (табл. 1). Педагог-психолог Т.И. Пятаева и медицинский персонал контролируют уровень умственных и физических нагрузок на детей во время занятий.

* Журнал «Инструктор по физкультуре», 2008, № 2.

Таблица 1

**Методы и приемы работы
с ослабленными детьми на занятиях**

Методы	Содержание
Формирование мотивации и познавательного интереса	Отбор интересного материала, его интерпретация. Использование игр-драматизаций с внесением атрибутов и костюмов, сюжета, создание воображаемой ситуации. Преподнесение задачи обучения в интересной форме. Использование игровой технологии с введением игрового персонажа, от лица которого ставится дидактическая задача, оценивается деятельность детей и подводится итог. Соревнование по подгруппам. Викторины, кроссворды, дидактические игры. Прием сопоставления прежних знаний детей и новых, полученных ими на занятиях. Показ детям значимости занятий как деятельности, в которой расширяется объем знаний и умений
Активизация детей	Предварительная работа по формированию представлений. Использование демонстрационного и раздаточного материала (игрушек, картинок), различные действия с предметами. Использование игровых приемов. Введение нестандартных ситуаций, связанных с предстоящей деятельностью. Вопросы к детям. Комплексное использование видов искусства (изобразительное, музыкальное, литературное и др.). Дифференцированные по степени сложности задания. Индивидуальный характер общения с детьми. Эмоциональное преподнесение материала
Формирование положительного отношения к учению, настойчивости, внимания к заданиям и разъяснениям педагога	Четкое обозначение критериев оценки ответа и выполнения задания, требований к поведению и организации деятельности. Оценка усилий, старательности, настойчивости, динамики индивидуальных достижений ребенка. Показ возможных последствий невнимательного отношения к выполнению задания. Совет как поступить, чтобы правильно выполнить задание. Показ примеров, подтверждающих правильное выполнение требований
Формирование внимательного отношения к сверстникам	Оценка разнообразных ситуаций, возникающих в процессе деятельности на занятиях. Совет как помочь товарищу выполнить правильно задание

Для повышения эффективности индивидуальной работы инструктором по физической

культуре Ф.Р. Аксяновой ведется «Тетрадь учета индивидуальной работы» (табл. 2)

Таблица 2

Дата	Фамилия, имя ребенка	Задачи	Содержание работы	Результат

В результате реализации современных подходов в оздоровительной работе со стороны всех специалистов дети, которые посещали детский сад, имеют хороший уровень здоровья и развития, что служит основой для их успешного обучения в школе.

Реализацией *системного подхода* в оздоровлении дошкольников занимается коллектив МДОУ — д/с *комбинированного вида № 6 «Антошка» г. Дмитровграда*, осуществляя свою деятельность по следующим направлениям: создание комплексной системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми; оптимизация двигательного режима; пропаганда среди родителей здорового образа жизни.

Примером *комплексного и интегрированного подходов* к решению оздоровительных задач может служить опыт работы *прогимназии № 200*, осуществленной в рамках областной программы ПИЭР. Он опубликован в методическом пособии «Здоровье — это красота», представляющем результаты работы авторского коллектива прогимназии: Л.И. Наумовой (заведующего), Т.Н. Тре-

буховой (зам. заведующего по УВР), О.А. Мавродеевой (педагога-психолога), Ю.В. Крайновой (инструктора по физической культуре). В пособии представлены материалы по формированию у старших дошкольников основ духовно-физической культуры средствами эстетотерапии, т.е. «лечения красотой»: характеристика физически и психически здорового ребенка; программа работы с детьми; методические рекомендации по ее реализации (условия, средства, система методов и приемов, игры, упражнения, этюды); тематический план деятельности педагога; расписание занятий; конспекты образовательных мероприятий; требования к организации детского дыхания; методики самомассажа и психогимнастики.

С 2005 г. и по настоящее время прогимназия № 200 принимает участие в международном проекте «Ресурсы здоровья» при Детском фонде ООН ЮНИСЕФ. На ее базе создана координационная организация по распространению данного опыта в Ульяновске во главе с координатором Т.Н. Требуховой.

В «Концепции содержания непрерывного образования (дошкольное и начальное звено)», образовательных программах для дошкольников «Программе воспитания и обучения в детском саду», «Детство», «Радуга» большое внимание уделяется задаче развития у детей представлений о здоровом образе жизни (ЗОЖ) и формирования здоровьесберегающего поведения. В г. Ульяновске и области в рамках программы поисково-исследовательской и экспериментальной работы некоторые ДОО также изучали проблему приобщения дошкольников к ЗОЖ. Ими накоплен ценный инновационный опыт работы в этом направлении с использованием педагогических технологий.

В ДОО № 254 г. Ульяновска в рамках областной программы ПИЭР под руководством доцентов УГПИ им. И.Н. Ульянова канд. пед. наук Н.В. Полтавцевой и канд. пед. наук М.Ю. Стожаровой в разных возрастных группах была проведена экспериментальная работа по теме «Приобщение дошкольников к ЗОЖ», направленная на овладение дошкольниками двигательной культурой, приобретение опыта здоровьесберегающего поведения, формирование эмоциональной культуры.

Для реализации этих целей в ДОО была создана психолого-педагогическая модель приобщения воспитанников к ЗОЖ,

в состав которой входят знания, умения, поведение. Достижения ребенком в овладении ценностями двигательной культуры и эмоционального культурного опыта рассматриваются как результат деятельности педагогов, родителей и самого дошкольника. Для приобщения детей к ЗОЖ педагоги используют богатый арсенал физкультурно-оздоровительных мероприятий, познавательные занятия, опытно-экспериментальную деятельность, обучающие, развивающие, творческие игры и игровые упражнения, решение проблемно-практических ситуаций и др.

Ежегодно в сентябре в ДОО № 254 тренеры школы № 38 проводят отбор девочек старших и подготовительных к школе групп в секцию по художественной гимнастике. По уровню развития гибкости, быстроты, ловкости более половины из них получают предложения к углубленным занятиям гимнастикой. В связи с отсутствием базы для обучения детей плаванию МДОУ заключил договор с бассейном «Спартак». Воспитанники старших и подготовительных групп один раз в неделю выезжают в бассейн, где под руководством опытного тренера проходят занятия. К концу второго года обучения дети овладевают плаванием.

Опыт работы МДОУ представлен в музее инноваций в Ульяновском педагогическом

училище № 1 и опубликован в виде монографии «Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании».

Коллектив ДООУ «Золотая рыбка» г. Новоульяновска совместно с кафедрой дошкольного образования УИПКПРО работает по проблеме «Формирование культуры здоровья у детей дошкольного возраста в условиях малого города». Реализуя раздел «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными» программы «Детство», педагоги воспитывают у дошкольников культуру здоровья — совокупность двух культур: гигиенической и физической, формируемых в интегрированном процессе гигиенического и физического воспитания.

Цель работы: разработка в разных возрастных группах пе-

дагогических технологий, способствующих воспитанию здорового ребенка, формированию культуры здоровья и здоровьесберегающей компетентности.

Деятельность по формированию культуры здоровья осуществляется в соответствии с перспективным планом в трех направлениях (с педагогами, детьми и родителями) и включает три этапа, на каждом из них были выделены определенные задачи.

На *первом этапе*, который условно можно назвать диагностическим, решали следующие задачи (табл. 3).

Совместно с медсестрой ДООУ Т.А. Карповой проводилась диагностика состояния здоровья детей и организована система мониторинга по всем критериям здоровья; определялись функ-

Таблица 3

Медики	Педагоги	Родители
1. Разработать систему мониторинга за состоянием здоровья детей по всем критериям. 2. Совместно со специалистами детской поликлиники изучить состояние здоровья детей	1. Изучить состояние оздоровительной работы в ДООУ: — анализ здоровья детей; — анализ содержания, форм и методов работы с детьми. 2. Провести диагностику культуры здоровья детей (наблюдение, беседа, игра). 3. Провести диагностику и анализ знаний педагогов о здоровье и ЗОЖ. 4. Оценить умение педагогов методически правильно проводить различные формы оздоровительной работы. 5. Проанализировать работу педагогов с семьями по воспитанию здорового ребенка. 6. Обсудить на педсовете результаты диагностики детей, педагогов и родителей	1. Изучить состояние работы по формированию культуры здоровья в семье: — анкетирование родителей; — наблюдение за детско-родительскими отношениями. 2. Познакомить родителей с результатами диагностики состояния здоровья и культуры здоровья детей

циональные обязанности и взаимодействие специалистов в организации оздоровительной работы в ДОУ; выстроена система оздоровительной работы, включающая комплекс медицинских, психологических, пе-

дагогических мероприятий, в том числе физкультурно-оздоровительных режимов в разных возрастных группах, что послужило основой для формирования культуры здоровья у детей (табл. 4—6).

Таблица 4

Диагностика состояния здоровья детей в ДОУ «Золотая рыбка»

Заболеваемость детей по возрастным группам					
Возрастная группа	Общее число детей	Показатели заболеваемости			
		Число случаев заболеваний на одного ребенка	Длительность одного заболевания	ЧБД (%)	Индекс здоровья
Ясли	40	3,9	25	5	0,07
Младшая	47	4,8	24	8	0,08
Средняя	25	1,9	24	8	0,04
Старшая	25	0,7	6	3	0,32
Подготовительная к школе	20	0,12	2	—	0,50

Таблица 5

Характеристика физического развития детей

Возрастная группа	Общее число детей	Нормальное физическое развитие		Отклонения в физическом развитии							
				Дефицит массы тела (I—II степень)		Избыточная масса тела (II степень)		Низкий рост		Всего с отклонениями	
		Число детей	%	Число детей	%	Число детей	%	Число детей	%	Число детей	%
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Ясли	40	23	57,5	10	25	3	7,5	4	10	17	42,5

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Младшая	47	35	74,5	6	12,8	—	—	6	12,8	12	25,5
Средняя	25	12	48	5	20	4	16	4	16	13	52
Старшая	25	13	52	7	28	2	8	3	12	12	48
Подготовительная к школе	20	13	65	2	10	2	10	3	15	7	35
Всего	157	96	61,1	30	19,1	11	7,0	20	12,7	61	38,9

Таблица 6

Возрастная динамика групп здоровья

Возрастная группа	Общее число детей	Группа здоровья					
		1		2		3	
		Число детей	%	Число детей	%	Число детей	%
Ясли	40	3	7,5	34	85	3	7,5
Младшая	47	13	27,7	30	63,8	4	8,5
Средняя	25	2	8	19	76	3	12
Старшая	25	8	32	15	60	2	8
Подготовительная к школе	20	11	55	7	35	2	10
Всего	157	37	23,6	105	66,9	14	9,5

Затем проводились диагностика детей с целью выявления уровня их представлений о здоровье и анкетирование родителей, после чего состоялось общее родительское собрание, на котором были проанализированы результаты диагностики состояния здоровья и уровня культуры здоровья у детей, рассмотрены задачи работы ДОУ. Педагоги посетили оздоровительные мероприятия, оценили умения коллег методически точно проводить различные формы оздоровительной работы с детьми, состояние работы с семьей в группах по формированию культуры здоровья, ответили на вопросы анкеты. На педагогическом совете проанализированы

результаты диагностики детей, анкетирования педагогов и родителей, посещения оздоровительных мероприятий в группах, состояния работы с семьей.

На **втором этапе** была разработана система планирования, которая включала годовые планы работы с педагогами ДОУ, с семьей (табл. 7). Проведенный с педагогами ДОУ семинар по анализу современных базовых и авторских программ, методических пособий позволил им повысить профессиональный уровень знаний по данной проблеме. Для обеспечения системного подхода в физическом воспитании составили график физкультурно-оздоровительных режимов (табл. 8).

Таблица 7

Задачи второго этапа (формирующего)

Педагоги	Дети	Родители
1	2	3
1. Организация системы оздоровительной работы в разных возрастных группах. 2. Повышение уровня знаний и практических навыков проведения оздоровительной работы с детьми посредством семинара-практикума, включающего: — знакомство с современными программами и технологиями оздоровления детей; — обсуждение открытых мероприятий; — организацию информационного стенда по	Формирование осознанного отношения у ребенка к своему здоровью, культуры здоровья в разных формах деятельности: учебной, игровой, совместной с воспитателем, индивидуальной, самостоятельной двигательной и др.	1. Установление доверительных отношений родителей с коллективом ДОУ и вовлечение их в процесс формирования культуры здоровья у детей: — создание с помощью родителей спортивных уголков в группах; — участие в спортивных мероприятиях. 2. Повышение уровня культуры здоровья родителей: — организация «Углов здоровья» в группах с методическими рекомендациями по питанию, закаливанию, ре-

Окончание табл.

1	2	3
формированию культуры здоровья. 3. Создание с помощью родителей спортивных уголков в группах, стимулирующих развитие движений. 4. Подбор литературы в методическом кабинете по формированию основ ЗОЖ у детей и работе с семьей. 5. Разработка системы планирования работы в группах и методических материалов по проведению различных форм работы с детьми		жиму, профилактике детского травматизма, созданию условий в семье для двигательной активности; — проведение консультаций (общегрупповых, индивидуальных); — обучение родителей приемам оздоровления детей: дыхательной гимнастике, закаливанию; — организация круглого стола по обмену опытом оздоровления детей в домашних условиях. 3. Знакомство родителей с системой оздоровления и формирования культуры здоровья у детей в ДОУ посредством организации открытых мероприятий: занятий, праздников, выставок, фотоматериалов



График физкультурно-оздоровительных режимов в МДОУ «Золотая рыбка»

Формы работы	Виды занятий в группах	Временной отрезок проведения мероприятия, мин																							
		Понедельник				Вторник				Среда				Четверг				Пятница				За неделю, мин.			
		мл.	ср.	ст.	подг.	мл.	ср.	ст.	подг.	мл.	ср.	ст.	подг.	мл.	ср.	ст.	подг.	мл.	ср.	ст.	подг.	мл.	ср.	ст.	подг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Учебная	Физкультурные занятия	20		25	30		20	25		20	20		30		20	25	30	20				60	60	75	90
	Индивидуальная работа	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	50	50	50	50
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	6	8	10	12	6	8	10	12	6	8	10	12	6	8	10	12	6	8	10	12	30	40	50	60
	Подвижные игры на прогулке (1 + 2)	20	40	15	30	30	30	30	45	20	30	40	15	30	30	30	30	20	40	40	45	120	170	155	165
	Гимнастика после дневного сна	8	10	12	15	8	10	12	15	8	10	12	15	8	10	12	15	8	10	12	15	40	50	60	75

Окончание табл.

ИФ

№ 1, 2009

Взаимодействие со специалистами

97

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
	Физкульт-минутки		2	3	4		2	3	4		2	3	4		2	3	4		2	3			10	15	20
	Минутки здоровья	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	10	15	15	15
	Физкульт-паузы		10	10	10		10	10	10		10	10	10		10	10	10		10	10	10		50	50	50
Дополни-тельные занятия	Физкуль-турный кружок																30								
	Всего	66	71	88	114	56	83	103	114	66	68	98	99	56	83	103	144	66	73	98	99	310	380	490	570
Активный отдых	Физкуль-турный досуг	1 раз в месяц																							
	День здо-ровья	1 раз в квартал																							
	Физкуль-турный праздник	2 раза в год																							
Самостоятельная дви-гательная деятель-ность		Ежедневно																							
Задания на дом		Утренняя зарядка, игры и физические упражнения под контролем родителей																							

Чтобы системно подойти к проблеме формирования у дошкольников культуры здоровья в разных возрастных группах, были составлены примерные схемы работы по различным темам. Ключевой при планировании работы в каждой возрастной группе является тема «Мой организм», как основа формирования «образа здоровья» у детей, вокруг которой объединяются другие темы: «Физическая культура», «Рациональное питание», «Закаливание», «Режим дня», «Безопасность», «Личная и общественная гигиена», раскрывающие роль факторов, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, и связанные с ними правила их использования. В работе с детьми решаются следующие задачи.

1. Помочь ребенку осознать, что главная ценность жизни — здоровье, за которое он сам должен отвечать и самостоятельно поддерживать свой организм в здоровом состоянии.

2. Формировать у детей «образ здоровья» на основе представлений:

- о своем организме, его индивидуальности, неповторимости;
- факторах, положительно и отрицательно влияющих на здоровье: личной и общественной гигиене, рациональном питании, физической культуре, закаливании, рациональной организации различных видов деятельности, полезных и вредных привычках;
- охране здоровья.

3. Воспитывать привычки здорового образа жизни и здоровьесберегающую компетентность — готовность самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением здоровья.

4. Формировать умения ориентироваться в чрезвычайных ситуациях, знать причины их возникновения, производить анализ экстремальных ситуаций и выходить из них.

В направлении приобщения детей к здоровому образу жизни через познание своего организма работает *ДООУ № 38 «Золотой петушок» г. Димитровграда*. Детей в игровой форме знакомят со строением опорно-двигательного аппарата, признаками правильной осанки и методами контроля.

Организацией системы образовательной работы по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в условиях современного ДООУ занимается коллектив МДОУ — д/с общеразвивающего вида *№ 16 «Крепыш» г. Димитровграда*, где успешно проводится методическая работа с кадрами и с родителями, осуществляется перспективное планирование, составлена модель организации двигательного режима, комплексы закаливающих мероприятий.

В *Центре развития ребенка № 112 «Град чудес»* одно из важных направлений работы по формированию основ здорового образа жизни у дошкольников — взаимодействие с семь-

ей. Педагоги разработали технологию работы с семьей с использованием различных форм. Анкетирование родителей показало, что наиболее интересными формами, по их мнению, являются клуб «Здоровье», вечера вопросов и ответов, научно-практические конференции «Здоровье как самая большая ценность на свете».

Один из путей формирования основ здорового образа жизни — повышение интереса детей к физической культуре. С этой целью инструктор по физической культуре МДОУ ЦРР — д/с № 54 «Рябинка» г. Димитровграда Е.В. Краше-

нинникова использует нетрадиционные формы проведения занятий. Она разработала: перспективное планирование занятий; конспекты разных видов занятий (оздоровительных, познавательных, образно-игровых, сюжетно-игровых, предметно-образных, по интересам); сценарии физкультурных развлечений в музыкальном ритме сказок, спортивно-дидактические подвижные игры; комплексы ритмической гимнастики, в том числе на степ-платформах; рекомендации по проведению различных видов занятий по физической культуре в нетрадиционной форме.

Взаимодействие педагогов, детей и родителей в работе по профилактике плоскостопия

Краснова Р.С.,
заведующий;

Гаврилова И.А.,
заместитель заведующего по научно-методической работе
МДОУ ЦРР — д/с № 25, г. Ульяновск

На современном этапе развития дошкольного образования большинство учреждений ставят основной задачей формирование у детей здорового образа жизни. В нашем исследовании

мы, наряду с общепринятыми понятиями о здоровом образе жизни, сделали акцент на овладение детьми двигательной культурой, приобретение опыта осознанного здоровьесберегающего по-

ведения, связанного с влиянием выполняемых движений и соблюдением определенных поз на функционирование органов и систем.

В основу программы был положен следующий алгоритм.

1. *Сообщение знаний, формирование представлений* (познавательные занятия по теме, дидактические игры, исследовательская деятельность детей, наблюдение, использование иллюстраций и другого наглядного материала).

2. *Выработка умений действовать по правилам* (дидактические игры, двигательная деятельность детей в специально созданных условиях и в игровых и жизненных ситуациях; привлечение к контролю за действиями на физкультурных занятиях и в повседневной жизни, аргументированные оценочные суждения, игровая деятельность).

3. *Воспитание привычки здоровьесберегающего гигиенического и двигательного поведения* (действия в игровой обстановке и повседневной жизни в соответствии с усвоенными правилами под контролем взрослого, при организации косвенного контроля и активизации самоконтроля, по привычке действовать соответствующим образом).

На пятом году жизни значительно возрастает двигательная активность детей. В связи с этим для предупреждения плоскостопия необходимо формировать у дошкольников навыки правиль-

ного выполнения ходьбы, бега, прыжков, которыми они широко пользуются в повседневной жизни. Эти виды движений оказывают значительное влияние на укрепление и развитие мышц стопы и ног в целом, содействуют укреплению дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Но неправильное, жесткое, топающее их выполнение приводит к возникновению плоскостопия, сминанию межпозвоночных дисков, которое в будущем может стать причиной защемления нервных окончаний. Дальнейшая высокая двигательная активность дошкольников ведет к расплыванию стопы, что приводит к постепенному развитию плоскостопия. Поэтому очень важно, чтобы ребенок соблюдал технику здоровьесберегающего поведения. С этой целью в программу была включена тема «У дерева корни, у человека ноги».

Первым звеном в цепочке алгоритма стали познавательные занятия по обозначенной теме. Цели первого занятия — помочь детям выделить и осознать двигательные функции ног: опорную (возможность выполнять разнообразные действия) и рессорную; выделить особенности выполнения движений для предупреждения ушибов и заболеваний ног.

На этом занятии дети вспоминали, как они ходили к выкорчеванному дереву, опорой которого служат корни. При помощи эксперимента с куклами (пласт-

массовой и тряпичной) педагог подвела детей к выводу, что опорой человеку служат ноги. Она предложила им сначала пройтись, попрыгать на прямых ногах, а затем — на согнутых. Все дети поняли, что удобнее прыгать, когда ноги пружинят, а идти, когда колени сгибаются и разгибаются. Во второй части занятия педагог совместно с воспитанниками сформулировала правила, которые помогут им избежать ушибов и заболеваний ног: ходить, бегать, прыгать мягко; не стаптывать задник у обуви; надевать обувь на носок.

На втором познавательном занятии «**Береги ноги смолоду**», цели которого: выделить функции стопы (воспринимает температуру пола, чувствует гладкую или шероховатую, влажную или сухую поверхность); определить особенности соблюдения гигиенических требований для предупреждения заболеваний ног, был проведен эксперимент с человечком из шишек и веточек (лесовичком), у которого нет стоп (см. приложение).

Воспитатель подвела дошкольников к выводу о том, что стопа выполняет очень важную опорную функцию и поэтому ее необходимо беречь. На этом же занятии она провела опыт со снегом и грелкой. Дети определяли с помощью рецепторов стопы, что находится в каждом из накрытых тканью тазиков. Далее они участвовали в путешествии босиком по дорожкам

различной фактуры (ребристой доске, махровому полотенцу, коробкам с галькой, колючим коврикам и т.д.). После проведенного эксперимента педагог подвела дошкольников к выводу о свойствах стопы (определяет температуру поверхности, ее фактуру). Вторая часть занятия посвящалась определению правил здоровьесберегающего поведения: нужно носить обувь по размеру, чтобы не натереть ногу; не стаптывать задник у обуви; следить за тем, чтобы не набились в обувь грязь, песок; избегать переохлаждения стоп; не носить обувь на голую ногу.

Для закрепления полученных на познавательных занятиях знаний использовалась дидактическая игра, направленная на формирование умения правильно пользоваться и ухаживать за обувью «**Как бы ты поступил?**». В этой игре детям предлагалось обсудить ситуации: «На улице стали мерзнуть ноги. Как можно их согреть? Зачем стричь ногти? Поранил ногу, что нужно делать? Вздунулась мозоль на ноге — от чего это может быть? Зачем нужно расстегивать застежки на обуви?» и т.д. В дидактической игре «**Подбери обувь для Маши**» у детей формируется представление о том, что в каждой ситуации нужна своя обувь, так как здоровье человека во многом зависит от того, правильно ли мы обуты. Для этой игры подобран иллюстративный материал, на котором

изображены различные природные явления, и разрезные карточки обуви. Педагог показывает детям иллюстрации, а дошкольники подбирают соответствующую обувь и объясняют свой выбор.

В игре «Хорошо и плохо» (цель игры — сформировать у детей умение самостоятельно выделять правила здоровьесберегающего поведения по отношению к стопе) педагог использовала иллюстративный материал: дети прыгают с большой высоты, ходят в холодное время года в легкой обуви, носят очень тесную или слишком свободную обувь, стаптывают ее заднюю часть и др. В процессе игры дошкольники оценивали действия ребят, обосновывали свою оценку. В конце игры педагог еще раз вместе с детьми выделяла правила здоровьесберегающего поведения по отношению к стопе.

Выработка умений действовать по правилам происходила также в процессе решения проблемно-практической ситуации, когда педагог обращала внимание детей на приземление при выполнении прыжков, бега. Подобный прием способствует формированию сознательного двигательного поведения. Очень действенной стала ситуация, когда воспитатель организовывала выставку обуви со смятыми задниками. Она выставляла сандалии и предлагала детям придумать способ «излечения» обуви и их хозяев.

Формирование у дошкольников умений действовать по правилам осуществлялось во взаимодействии педагогов дошкольного учреждения (инструктора по физической культуре, музыкального руководителя и воспитателей). Так, после цикла познавательных занятий и игр по теме «У дерева корни, у человека ноги» инструктор по физической культуре перед выполнением бега, прыжков спрашивала ребят, как необходимо выполнять то или иное движение, почему нельзя приземляться на всю стопу, уточняла правила поведения. Для выработки легкости бега применяли бег на передней части стопы, увеличивающий тренирующее воздействие на мышцы и создает щадащий режим нагрузки на своды стопы. При таком беге легко определяется наступление утомления мышц стопы. Побуждение к легкому бегу осуществлялось как через игровые приемы («пробежим мимо лисей норы», «не разбудим кошку» и др.), так и через напоминание — как нужно бежать (прыгать), чтобы не навредить стопе. При выполнении любых прыжков, применяя игровые упражнения, образы животных, отрабатывали перекаты с носка на пятку и с пятки на носок. Музыкальный руководитель в процессе выполнения детьми музыкально-ритмических движений также обращала внимание детей на легкость бега, подскоков, привлекала к аргументиро-

ванной оценке действий сверстников.

После того как у детей уже достаточно сформированы умения приземляться мягко при выполнении прыжков, бежать на передней части стопы, инструктор по физической культуре вводил перемещение по различным грунтам (по скользкой поверхности, траве, глубокому снегу, песчаному грунту и т.д.), где необходимо использовать разные способы ходьбы и бега. Осознанный выбор способа перемещения позволит избежать падения и травматизма. С этой целью с детьми проводились разнообразные игры, направленные на формирование у них умений перемещаться по различным грунтам. Сначала на физкультурном занятии в игровой форме типа «пройдем по песку, льду, снегу» у детей формировались умения, а затем в практических жизненных ситуациях дошкольники применяли полученные умения на практике, сначала при косвенном напоминании взрослого, затем сверстника, а далее и самостоятельно.

Формирование привычного поведения на физкультурных занятиях, в игровой деятельности и в повседневной жизни в соответствии с правилами происходит вначале под контролем взрослого, когда педагог напоминает ребенку: «Все ли ты правильно делаешь по отношению к своей стопе? Твоей стопе это полезно? Ты бережешь свои

ноги (стопы)?» Через подобные указания, напоминания корректируются нежелательные действия.

Далее для воспитания у детей среднего дошкольного возраста привычки здоровьесберегающего поведения по профилактике плоскостопия организовывалась работа дежурных по контролю за соблюдением правил бережного отношения к обуви. Дежурные выставляли сандалии со стоптанными задниками на видное место и делали замечание детям, которые не берегут ни свою обувь, ни свои ноги. Очень важно научить детей делать замечания вежливо и корректно. Данный прием использовался неслучайно, так как замечание со стороны сверстника приносит большую результативность в выработку привычки здоровьесберегающих действий. Подобный прием применялся также на физкультурном и музыкальном занятиях, когда нескольким детям давалось поручение проконтролировать выполнение сверстниками прыжков, бега с использованием познанных здоровьесберегающих правил.

Следующим этапом в воспитании привычки здоровьесберегающего поведения по профилактике плоскостопия стало *формирование у дошкольников сознательного самоконтроля*. С этой целью организовывался спортивный праздник, на котором выявлялась устойчивость сформированной при-

вычки здоровьесберегающего двигательного поведения. Как правило, в порыве спортивного азарта дети используют далеко не здоровьесберегающие движения, которые быстрее приведут их к финишу, но будут для их здоровья менее полезны. В процессе соревнований ведется учет детей с недостаточно сформированными навыками самоконтроля по выполнению здоровьесберегающих действий, с которыми еще необходимо продолжать работу, используя игры, решение различных проблемно-практических ситуаций, организацию контроля со стороны сверстников.

Для повышения профессионального уровня педагогов в вопросах формирования у детей привычки здоровьесберегающего поведения ежемесячно проводились научно-методические семинары. На одном из них воспитатели, специалисты-предметники, медицинский персонал дошкольного учреждения знакомились с методами и приемами работы с детьми, направленными на профилактику плоскостопия; методами контроля за поведением дошкольников в игровой деятельности и в повседневной жизни. На семинаре раскрывалась важность систематической работы по выработке у дошкольников осознанного выполнения здоровьесберегающих действий, осуществлении преемственности задач в их приобщении к

здоровому образу жизни. Однако, чтобы достичь результата, необходимы постоянство и согласованность предъявляемых требований не только в детском саду, но и в семье.

С целью привлечения внимания родителей к состоянию стопы своего ребенка, выявления нормы и искажений, выяснения факторов, влияющих на состояние стопы, были организованы консультации «Что мы знаем о стопе малыша» и «Методика плантографии» с последующим выполнением задания на снятие отпечатков стопы своего ребенка. В родительском уголке оформлена красочная ширма с подбором упражнений для профилактики плоскостопия, организовывались дни открытых дверей «Это важно знать», на которых происходило знакомство со спецификой работы с детьми по профилактике плоскостопия, правилами сохранения здоровья стопы. Кроме того, родители выполняли домашнее задание: понаблюдать за двигательным поведением детей в домашней обстановке, обратить внимание на соблюдение ими здоровьесберегающих действий при выполнении бега и прыжков. Такое задание позволяло осуществлять постоянный контроль за поведением детей со стороны взрослых в детском саду и семье, за использованием приобретенных знаний. Благодаря систематичности предъявляемых к дошкольникам требований в дошкольном

учреждении и дома, у них формируется привычка действовать в соответствии с правилами.

Результатом взаимодействия педагогов детского сада, детей и родителей стало осознанное здоровьесберегающее поведение дошкольников по профилактике плоскостопия, повышение уровня педагогического мастерства, просвещенности родителей в вопросах воспитания здорового ребенка. Постепенно здоровье-

сберегающее поведение при четко организованном укладе жизни входит в привычку и становится обычным в повседневной обстановке: дети ходят, бегают, прыгают мягко; приспособливают выполнение движений при перемещении по различным грунтам для предупреждения травматизма; следят за состоянием своей обуви; правильно выполняют движения для предупреждения плоскостопия.

Приложение

Познавательное занятие «Береги ноги смолоду»

Цели: выделить функции стопы; определить особенности выполнения движений для предупреждения ушибов и заболеваний ног.

Материал: человек из шишек, дорожка с нашитыми крышками из-под пластиковых бутылок (вверх резьбой), коврик, тазик со снегом, накрытый пеленкой.

Предварительная работа

1. Физкультурное занятие с целью научить детей делать «пружинку» при подпрыгивании с места в высоту.

2. Знакомство детей с понятием «запятник», беседа с детьми, которые сминают запятник у обуви.

* * *

Педагог. Ребята, посмотрите, почему этот человек не стоит? (*Показывает человека из*

шишек, у которого вместо ног спички.)

Посмотрите, сейчас он будет стоять? (*Прикрепляет стопу из пластилина.*) Стоит? Что я ему приделала?

Дети. Стопу.

Педагог. Садитесь все на ковер, покажите на себе эту часть ноги и назовите ее еще раз. Теперь у человечка есть опора — стопа, он стоит уверенно. Давайте внимательно рассмотрим, какая у нас стопа.

Дети снимают обувь и рассматривают стопу.

Она вся мягкая?

Дети. Нет.

Педагог. На какой части стопы есть подушечки?

Дети. На носочках.

Педагог. А где их нет?

Дети. На пятках.

Педагог. Значит, чтобы двигаться тихо, бесшумно, надо наступать на какую часть стопы?

Дети. На носочки.

Педагог. Давайте представим, что мама спит, и пройдем тихо-тихо, чтобы она не проснулась.

Дети тихо идут на носочках.

А чтобы мягко приземлиться и не ударить ногами после подпрыгивания, на что надо опускаться?

Дети. На носочки.

Педагог. Давайте попробуем спрыгнуть с этого кубика на носочках и на полусогнутых ногах.

Дети пробуют прыгать.

Теперь будем прыгать с места на прямых ногах, на согнутых, на «пружинках».

Дети прыгают.

Скажите, в каком из трех случаев вы приземлялись мягко, тихо?

Дети. Когда делали «пружинки».

Педагог. Стопа помогает делать движения мягкими и тихими. Ребята, давайте сначала пройдем босиком по полу, а затем по коврику. Что вы почувствовали?

Дети. Пол холодный, а коврик теплый.

Педагог. А как вы узнали?

Дети. С помощью стопы.

Педагог. Ребята, посмотрите, перед вами таз с небольшим сюрпризом. Кто хочет, наступите одной ногой в таз и скажите, что вы почувствовали?

Дети. Холодно.

Педагог. Конечно, наша стопа почувствовала холодный снег. Ноги не любят холода, а что будет, если ноги замерзнут?



Дети отвечают.

Да, но стопу можно приучить к холоду. Есть люди, которые ходят по снегу и не простужаются. Для этого нужно закаляться.

Ребята, представьте, что вы ждете трамвая, его долго нет, на улице очень холодно, и у вас стали мерзнуть ноги. Что нужно сделать, чтобы согреть ноги?

Дети. Нужно поприсядать, побегать.

Педагог. Стопа чувствует не только холод или тепло, но и саму поверхность. По какой поверхности можно ходить и не пораниться?

Дети. По гладкой.

Педагог. Давайте пройдемся вот по той дорожке.

Дорожка с пробками из-под пластиковых бутылок.

Что чувствует нога?

Дети. Дорожка колючая.

Педагог. Да, ребята, нога стопой чувствует, какая поверхность. Больно бывает, когда ее поранишь?

Дети. Да.

Педагог. Давайте разберемся, может ли обувь поранить ногу?

Педагог предлагает ребенку надеть тесную обувь и пройти по группе, после чего делается вывод, что обувь нужно носить по размеру и только свою.

Что будет, если в обувь насыпется песок и его не вытрясти?

Дети. Будет больно идти.

Педагог. А если носить обувь без носков или носки надеть неаккуратно, со складками, не расправить, то можно натереть мозоль. А если сомнешь задник у обуви, то обувь будет некрасивой. Чтобы этого не случилось, надо ее расстегивать и застегивать.

Когда долго ходишь и бегаешь, ноги устают. Что нужно сделать, чтобы ноги отдохнули?

Дети. Нужно сесть или лечь.

Педагог. Правильно, ребята, нужно беречь свои ноги. Что мы должны для этого делать?

Дети перечисляют правила бережного отношения к стопе.



Это интересно

10 февраля Дмитровский информационный учебно-методический центр на базе ДОУ №10 «Золотой ключик» проводил районный семинар-тренинг «Применение современных фитнес-технологий в оздоровительной работе ДОУ». В работе семинара приняли участие 35 педагогов Дмитровского района Московской области. Особый интерес у участников семинара вызвала тема «Современные подходы к использованию ритмической гимнастики в структуре занятия по физической культуре старших дошкольников».

Внедрение методики Агашина в двигательный режим детского сада

Бабенкова Е.А.,

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

Состояние здоровья детей дошкольного возраста вызывает тревогу и требует применения новых технологий здоровьесбережения, в том числе разнообразных форм спортивно-оздоровительной деятельности.

Проблемы, вызываемые гиподинамией, можно разрешить только существенным увеличением двигательной активности и подвижности детей. Один из путей их решения — использование методов волновой биомеханики, в частности тренажера Агашина, которые создают условия для периодической смены напряжения и расслабления почти всей мышечной системы человека.

Волновой тренажер типа «Гантель динамическая» в медицине получил название «Тренажер Агашина». Волновые тренажеры включены в Реестр медицинских изделий (регистрационное удостоверение Минздрава РФ № 29/06080999/2492-01). Сертифицированы четыре типа тренажеров массой от 0,2 кг до 5,0 кг и длиной от 20 см до 70 см. Тренажер практически не занимает места, не требует ухода и специального обслуживания.

Результаты исследования детей дошкольного возраста показали, что у них продолжается темп прироста показателей физического развития ряда двигательных качеств. По данным литературных источников, наибольшие ежегодные приросты большинства двигательных качеств наблюдаются в период от 4 до 6 лет у детей обоего пола, затем прирост двигательных качеств несколько замедляется.

Наши данные показывают, что в результате применения разнообразных средств, в том числе тренажера Агашина, оздоровительной физической культуры продолжается интенсивное развитие всех двигательных ка-

честв как у мальчиков, так и у девочек в возрасте 5—7 лет.

Анализ полученных экспериментальных результатов позволил нам высказать предположение о том, что для оздоровления и укрепления здоровья дошкольников, а затем и школьников необходимо увеличить на занятиях физкультурой состав и количество педагогических средств, направленно воздействующих на оптимизацию мышечного тонуса основных мышечных групп.

Эти средства должны включаться в занятия не только с дошкольниками, имеющими нарушения здоровья, но и с детьми их не имеющими, с целью профилактики и предупреждения нарушений здоровья. Согласно литературным данным, в качестве таких профилактических средств, кроме традиционных для лечебной физкультуры, могут использоваться упражнения с тренажером Агашина, апробация которых показала положительное их влияние на оптимизацию и равномерность распределения мышечных напряжений во время занятий физическими упражнениями.

Следовательно, детским садам нужно обратить серьезное внимание на создание оптимальных условий для реализации биологической потребности детей в двигательной активности в течение всего дня. Возможно, следует использовать в таких формах организации двигательной деятельности дошкольников, как утренняя

гимнастика, физкультминутки, — «Тренажер Агашина».

В результате проведенного исследования нами была разработана методика оздоровительной физкультуры для детей дошкольного возраста с применением тренажера Агашина.

Апробация экспериментальной методики, разработанной коллективом авторов под редакцией М.Ф. Агашина, канд. техн. наук (Российский университет физической культуры) и Е.А. Бабенковой, канд. пед. наук (Институт возрастной физиологии РАО), представленной, по сути, целостным педагогическим процессом, позволила выявить ее эффективность в решении задач сохранения и укрепления здоровья, а также повышения уровня физического развития и физической подготовленности воспитанников.

Исследования по разработке и внедрению методики применения тренажера Агашина в двигательный режим детского сада проводились в Москве на базе ГОУ № 1604 «Начальная школа — детский сад» (директор Г.П. Григорян), сотрудниками Института возрастной физиологии РАО Е.А. Бабенковой, Г.Н. Лезжовой, учителем физической культуры этой школы Н.В. Штрифановой.

Под наблюдением находились дети от 5 до 7 лет, которые обследовались два раза в году. Всего в исследованиях принимали участие 44 дошкольника

I—II групп здоровья. Исследования проходили в два этапа.

На *первом этапе* исследования в октябре — ноябре 2005 г. проводились:

- выбор и формулировка направления исследования;
- изучение состояния проблемы;
- разработка программы исследования;
- отработка методик;
- проведение педагогических наблюдений в ГОУ (детский сад), хронометрирование занятий;
- изучение документов планирования и отчетности.

На этом же этапе был проведен предварительный эксперимент, включавший:

- разработку содержания, планирования и методики проведения урочных и самостоятельных занятий, определение режимов физической нагрузки;
- апробацию отдельных фрагментов содержания, организации и методики проведения экспериментального педагогического процесса, отбор физических упражнений с тренажером Агашина и определение режимов физической нагрузки;
- хронометрирование занятий с целью создания представлений о методических особенностях их проведения;
- разработку модели экспериментальной методики педагогического процесса.

На *втором этапе* в течение учебного года проводился ос-

новной педагогический эксперимент, включавший в себя:

- предварительное и итоговое тестирование в экспериментальных и контрольных группах;
- математическую обработку результатов исследования и анализ полученных данных.

Методы исследования

Педагогические методы

Педагогические наблюдения осуществлялись с целью выявления форм, средств и методов физического воспитания дошкольников в условиях режима дня детского сада.

Педагогический эксперимент: предварительный и основной.

Предварительный педагогический эксперимент проводился с целью пробного применения гипотезы до организации основного эксперимента. Его содержанием было исследование динамики состояния здоровья, а также процесса взаимодействия занятий физическими упражнениями с оздоровительными технологиями. Одновременно определялись содержание, направленность и режимы физических нагрузок в ведущих формах физического воспитания в детском саду.

В основном педагогическом эксперименте апробировалась методика применения тренажера Агашина в двигательном режиме детского сада и определялась эффективность ее влияния на физическое разви-

тие и физическую подготовку дошкольников.

Под физическим развитием понимается совокупность морфологических и функциональных признаков организма, обусловленных наследственными факторами и конкретными условиями внешней среды.

Антропометрические методы

Анализ физического развития проводится с целью выявления закономерностей роста и развития, индивидуальной оценки их уровня, степени гармоничности, оценки состояния здоровья, изучения внешних факторов окружающей среды и различных видов деятельности, оценки эффективности оздоровительных мероприятий.

Состояние здоровья и уровень физического развития человека — факторы, определяющие возможность и характер занятий физическими упражнениями. У 60% детей имеются различные нарушения опорно-двигательного аппарата.

Об уровне физического развития судили на основании соматометрических показателей — длина тела (см), масса тела (кг), окружность грудной клетки (см), мышечная сила обеих рук (кг).

Длина тела. Рост измеряли с помощью ростомера. Ребенок становился босыми ногами на площадку. При этом пятки, ягодицы и спина (межлопаточная область) должны прикасаться к вертикальной стойке. Подборо-

док слегка опущен, чтобы наружный угол глаза и козелки ушных раковин были на одной горизонтали, но не обязательно, чтобы затылок прикасался к вертикальной стойке. Затем горизонтальную планку опускали и слегка прижимали к темени, после чего выводили ребенка с ростомера и снимали показания с точностью до 0,5 см.

Масса тела. Взвешивание проводили утром натощак. Дошкольник в трусах вставал на середину площадки медицинских весов. Определение массы тела проводили с точностью до 10 г.

Окружность грудной клетки. Ребенок стоял в выпрямленном состоянии, приподнимая руки при наложении сантиметровой ленты. Измерительную ленту накладывали сзади под прямым углом к лопаткам, а спереди — по нижнему краю околососковых кружков.

Сила мышц кисти. Мышечную силу измеряли с помощью динамометра. Ребенок брал в руку детский кистевой динамометр и, вытягивая его в сторону, сильно сжимал ладонь. Так определяли силу кисти. В протокол заносили лучший результат из трех попыток как для правой, так и для левой руки (в кг).

Методы регистрации физиологических показателей

Для изучения функционального состояния сердечно-сосудистой системы использовались

неинвазивные методы, благодаря их простоте и доступности. Среди этих методов ведущая роль принадлежит пульсометрии и тонометрии.

Пульсометрия. Пульс — частота сердечных сокращений (ЧСС). Этот показатель дает важную информацию о деятельности сердечно-сосудистой системы. Пульс измеряли у ребенка в положении сидя. Подсчитывали ЧСС на лучевой артерии у основания большого пальца, для чего второй, третий и четвертый пальцы накладывают несколько выше лучезапястного сустава. Нащупав артерию, надо прижать ее к кости. Измерения проводили в течение минуты в состоянии покоя, после дозированных физических нагрузок и в восстановительном периоде.

Тонометрия. Артериальное давление — показатель функционирования сердечно-сосудистой системы, измерялось с помощью тонометра с детской манжеткой. Детскую манжетку накладывали на правую руку, расположенную под углом 45° к горизонтальной поверхности.

Край манжетки должен быть на 2—3 см выше локтевого сустава. Наиболее высокое — систолическое давление (САД) — определялось при первом тоне Короткова и наиболее низкое — диастолическое давление (ДАД) — при исчезновении второго регулярного тона Короткова.

Методы определения физической подготовленности

Бег 30 м. Используется для измерения быстроты. Тест проводится на дорожке (на улице). Стартуют дети попарно с высокого старта по команде методиста по физической культуре, находящегося на линии финиша с двумя секундомерами в руках (или секундомером с двумя стрелками). Команда подается голосом. На финише фиксируется результат каждого ребенка.

Прыжок в длину с места. Проводится по общепринятой методике. В спортивном зале испытуемый с исходной линии, поставив ноги врозь, производит прыжок толчком двух ног со взмахом руками. Приземление — одновременно на обе ноги. Отсчет ведется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Регистрируется лучший результат из трех попыток.

Прыжок в высоту. В спортивном зале у стены, к которой прикреплена линейка, ребенок становится боком с поднятой рукой. Сначала замеряется исходный уровень высоты воспитанника с поднятой рукой, затем — второй уровень высоты после прыжка вверх. Регистрируется лучший результат из двух попыток.

Челночный бег 3×10 м. Позволяет исследовать не только быстроту, но и координационные способности испытуемого. Тест проводят в спортивном зале на заранее нанесенной разметке

(можно мелом). Проводятся две линии на расстоянии 10 м друг от друга (линии старта и финиша). Они должны быть достаточно длинными, чтобы можно было тестировать сразу двух детей. Для осуществления теста необходимо приготовить заранее четыре деревянных кубика с ребром равным 5 см. Эти кубики кладутся за линией старта по два каждому испытуемому. Инструктор по физкультуре находится на линии финиша. По его команде включаются два секундомера (или один двухстрелочный), дети берут по одному кубику, подбегают к линии финиша, кладут кубик за нее (бросать нельзя!) и бегут к линии старта, вновь берут по второму кубику и бегут с ним к финишу. В момент касания кубиком пола за линией финиша останавливается секундомер. Дошкольники, впервые выполняющие тест, предварительно тренируются.

Метание мяча весом 150 г вдаль (м). Заранее делается разметка площадки, сбоку кладут сантиметр, мячи (6 шт.). Ребенку предлагается бросить их как можно дальше по 3 раза правой и левой рукой. Результаты измеряют и лучший из них заносят в журнал. Метание считается правильным, если дошкольник стоит по направлению броска, ноги слегка расставлены, спина прямая, замах от плеча, бросок выполнен энергично в указанном направлении.

При метании в спортивном зале замерять результат можно по-другому. На стене наносится краской окружность диаметром 30 см. Ребенок бросает мяч с расстояния 5 м. При попадании в центр круга он получает 5 баллов, при попадании в круг — 4 балла, если мяч вылетает за круг на расстояние 5—10 см — 3 балла. В сумме записывается количество баллов отдельно для каждой руки.

Результаты исследования в ГОУ № 1604 «Начальная школа — детский сад»

Оценка эффективности занятий оздоровительной физкультуры с применением тренажера Агашина в дошкольном учреждении проводилась по результатам анализа показателей: антропометрических, физиологических и резистентности (устойчивости к заболеваниям) по следующим критериям: организационно-методическим, физиолого-гигиеническим и психолого-педагогическим. Полученные данные доказали положительную динамику показателей физического развития и состояния здоровья детей. Методика оздоровительной физкультуры с тренажером Агашина позволяет существенно повышать физическую подготовленность дошкольников, положительно влиять на работу всех органов и систем организма, эффективно развивать основные двигательные качества, активно содействовать укреплению их здоровья.

Проведенный нами анализ условий оздоровления в обследованных ДОУ разного вида включает организацию гигиенически полноценной среды обучения упражнениям с тренажером, соблюдение физиолого-гигиенических требований к условиям обучения, создание врачебно-педагогического контроля, организацию деятельности детского сада по сохранению и укреплению здоровья воспитанников. При этом исключительное значение приобретает составление технологий управления личного здоровья (методики отбора условий обучения, диагностики личного здоровья, отбор критериев здоровья, эффективности применяемых методов по сохранению и укреплению здоровья).

У дошкольников эффективность применения тренажера характеризуется улучшением осанки и состоянием здоровья, так как системная комплексная организация учебного процесса, выражающаяся в чередовании труда и отдыха с применением тренажера на физкультурминутках, занятиях физкультурой, повышает функциональную и общефизическую подготовку воспитанников. Проводилась диагностика показателей в начале и конце учебного года (первый и второй срезы).

Результаты первого среза показали, что из 44 дошкольников 32 ребенка имеют различные заболевания, что состав-

ляет 72,25% от общего числа обследованных; 58,9 — нарушения опорно-двигательного аппарата (НОДА); 9,65 — ЛОР-заболевания; 22,3 — сопутствующие заболевания от общего числа детей.

Первое рейтинговое место в структуре патологической распространенности принадлежит нарушениям осанки и другим отклонениям в опорно-двигательной системе организма. Преобладание этой патологии у детей 5—7-летнего возраста отмечают многие исследователи.

При организации эксперимента во внимание принималось мнение о необходимости увеличения физической активности дошкольников как средства борьбы с гиподинамией.

Предложенная методика занятий позволила увеличить в среднем время физической активности одного ребенка в старшей группе на 135 мин в марте, на 105 мин в апреле и на 103 мин в мае. К сожалению, в данной группе не удалось полностью реализовать методику ежедневных занятий вследствие организационно-методических трудностей. Среднестатистическое значение ежедневных занятий с тренажером Агашина составило три занятия в день у большинства детей этой возрастной группы. Аналогичные показатели в подготовительной к школе группе составили соответственно 219 мин в марте, 189 мин в апреле и 210 мин в мае.

Учитывая продолжительность занятий физической культурой в неделю, которая у детей старшей группы составляет 50 мин (2 занятия по 25 мин), а в месяц — 200 мин, получаем дополнительное время физической активности от 51 до 67,5%. У воспитанников подготовительной группы аналогичные недельные показатели составили 60 мин (2 занятия по 30 мин), в месяц — 240 мин, а время дополнительной физической активности увеличилось за счет занятий с тренажером Агашина в диапазоне от 79% в апреле до 91% в мае.

Отметим, что и количество дней, пропущенных по болезни детьми подготовительной группы, составили в марте, апреле и мае, соответственно 49, 15 и 86 дней, а аналогичные показатели для воспитанников старшей группы соответственно 96, 194 и 17 дней. Можно предположить, что заболеваемость в подготовительной группе имела более низкие показатели по причине укрепления здоровья с помощью занятий с тренажером Агашина.

Отметим, что за период исследования наблюдалось увеличение среднего значения роста детей в старшей группе с 114 до 119 см, а в подготовительной группе соответственно со 118 до 122 см. Эти приросты не показывают достоверных различий, но укладываются в рамки рассчитанных стандартных отклонений. Вероятно, этот факт связан с

малой продолжительностью периода наблюдения за детьми. Аналогичная картина отмечалась и при сравнении средних значений веса дошкольников старшей и подготовительных групп, которые возросли с 21 до 22,7 кг в первом случае и с 21 до 22,8 кг — во втором.

Величина окружности грудной клетки у дошкольников старшей группы достоверно возросла с 60 до 62 см при стандартных отклонениях 2,1 и 2,5 см соответственно до и после эксперимента. Для аналогичного показателя на выдохе достоверных различий обнаружить не удалось. У детей подготовительной группы отмечаются достоверные увеличения окружности грудной клетки как при вдохе, так и при выдохе соответственно с 58 до 64 см в первом случае и с 56 до 59 см — во втором.

ЧСС недостоверно увеличивалась с 62 до 63 ударов в минуту у дошкольников подготовительной группы, и достоверно — с 62 до 70 ударов — у детей старшей группы. По-видимому, такое положение связано со значительным количеством заболеваний и пропуском занятий у воспитанников этих групп, особенно в апреле.

У детей подготовительной группы величина АД возрастает с 90/66 до 98/68, а в старшей группе среднее значение артериального давления наоборот снижается со 104/73 до 95/64. Причем величина снижения

показывает достоверность в различиях величины АД у детей старшей группы до и после эксперимента.

Сопоставляя представленные факты, можно отметить различные механизмы приспособления детей к внешней среде в условиях роста и развития организма. Так, дети подготовительной группы увеличивают кровоток за счет повышения артериального давления, тогда как дети старшей группы, наоборот, — за счет частоты сердечных сокращений. Отметим, что средние значения АД у детей старшей и подготовительной групп к концу изучаемого периода сближаются и принимают значения, близкие к возрастным нормам.

Индивидуальные сравнения показателей ЧСС и АД показывают, что Никита Г. и Света С., которые регулярно занимались с тренажером Агашина, имеют соответственно снижение пульса с 66 до 60 ударов в минуту в первом случае и удержание на уровне 60 ударов в минуту — во втором. У Сережи Л. и Руслана Т., которые вследствие болезни провели меньше занятий с тренажером Агашина, артериальное давление повышалось.

В подготовительной группе значительное количество занятий с тренажером Агашина у Алеши Г. и Миши К. сопровождалось некоторым снижением АД при сохранении показателей ЧСС.

Сопоставляя индивидуальные и групповые изменения показате-

лей сердечно-сосудистой системы, можно заключить, что регулярные занятия с тренажерами Агашина оказывают упорядочивающее действие на системы дыхания и кровообращения. В частности, при выполнении упражнений с тренажером Агашина создаются условия для периодической смены напряжения и расслабления мышечной системы человека с частотой 2—5 Гц. При этом определенным образом активируются и участки центральной и периферической нервной систем.

Следуя друг за другом, волны напряжения и расслабления не просто втягивают в согласованный ритм работы эти системы, но организуют и закрепляют правильную работу биомеханических структур, управляющих качеством работы и общего состояния всего организма.

Показатели измерения силы кисти левой и правой рук у детей обеих групп показывают, что у дошкольников подготовительной группы не наблюдается достоверного прироста силы как правой, так и левой кисти. Однако, если до эксперимента средние значения силы кисти правой руки значительно опережали аналогичные показатели левой руки — 7,7 и 6,4 кг соответственно, то после эксперимента эти показатели составили 7,8 и 7,0 кг соответственно, т.е. стирается асимметрия развития правой и левой рук.

Аналогичную тенденцию демонстрируют и показатели силы

рук у детей старшей группы, когда достоверное увеличение силы, зафиксированное после эксперимента, составляет соответственно 7,2 и 7,0 кг для кисти правой и левой рук. До эксперимента разница средних значений составляла 0,5 кг при средних величинах силы кисти правой и левой рук соответственно 6,2 и 5,7 кг.

Выводы и практические рекомендации для дошкольников

1. Разработана и апробирована методика применения тренажера Агашина для занятий с детьми в образовательных учреждениях полного дня.

2. Подтвердилась гипотеза о положительном влиянии занятий с тренажерами Агашина на состояние физического развития детей дошкольного возраста.

3. Экспериментально доказано положительное влияние волновых тренажеров на величину артериального давления детей — давление нормализуется в соответствии с величинами, характерными для наблюдаемого возраста.

4. Занятия с тренажером выравнивают развитие правой и левой половины тела.

5. Начальный этап экспериментальной работы подтверждает целесообразность дальнейшего проведения эксперимента, включение в него решения следующих дополнительных научно-методических задач:

- отработка целостной структурно-организационной модели подготовки дошкольников к обучению в общеобразовательных учреждениях;
 - отработка основ содержания учебных занятий физическими упражнениями с разной педагогической направленностью, ориентирующихся в своем единстве на физическое, психическое и социальное развитие дошкольников;
 - разработка методических рекомендаций по применению волновых тренажеров;
 - апробация технологии физкультурно-оздоровительных занятий с применением инновационных технологий для подготовки детей к обучению в общеобразовательной школе.
6. По результатам эксперимента были выявлены:

- возможность увеличения объема двигательной активности дошкольников в режиме их пребывания в ДОУ;
- положительные тенденции в показателях физического развития и физической подготовленности детей всех исследованных возрастных групп;
- уменьшение количества заболеваний и снижение числа календарных дней, пропущенных детьми по причине болезни.

С введением комплексов профилактических упражнений с использованием тренажера Агашина обеспечивается дополнительный эффект в повышении

работоспособности обучающихся, наблюдается оптимизация деятельности детского организма на занятиях физической культуры. Дети с удовольствием занимались тренажером до 15–20 мин: в вводной части — разминка (5 мин), в основной части урока — нагрузка (7–10 мин) и в заключительной части урока — восстановление (5 мин).

В течение учебного года около 30% детей из подготовительной медицинской группы были переведены в основную группу. Результаты анализа наблюдений за состоянием физического, психологического развития воспитанников и поведением в детском саду определяются по критериям, показателям режима дня, поведенческим реакциям.

Анализ анкеты наблюдений за поведением ребенка может проводиться педагогом или психологом. В анкете каждого воспитанника подсчитывается суммарный балл по всем занятиям. Как показали наши исследования, высокий уровень физической работоспособности наблюдался у 33% обследованных детей, средний — у 43 из них, низкий — у 15, очень низкий — у 9%.

Анализ результатов двигательных тестов показал, что во всех экспериментальных группах данные превышают показатели контрольных групп ДОУ. Отмечена положительная динамика показателей физической подготовленности детей дошкольного учреждения, в кото-

ром реализуют программу оздоровительной физкультуры.

Объективным показателем состояния здоровья детей служит резистентность. С декабря по апрель в этом детском саду дети болели меньше, чем в других садах ($p < 0,001$ и $p < 0,05$). Доказан положительный эффект оздоровительной программы в отношении текущих заболеваний. Оздоровительная программа ДОУ способствует положительной динамике состояния здоровья, т.е. развитию резистентности к текущим заболеваниям.

Таким образом, проведенное исследование с дошкольниками показало, что, применяя методику оздоровительной физической культуры, содержащую необходимый двигательный режим, разнообразные формы организации физкультурно-оздоровительных мероприятий и технологии их проведения, можно значительно улучшить состояние здоровья детей, посещающих детский сад.

Среди физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня большое значение имеют организованные (тренировочные) занятия физическими упражнениями с применением тренажера Агашина при проведении утренней гимнастики, физкультминуток, занятий физкультуры после дневного сна.

При систематическом применении тренажера Агашина показатели физической подготовленности, физического развития де-

тей улучшаются в течение года на 20–30%.

В конце года с целью дальнейшего совершенствования экспериментальной работы проводился опрос родителей, воспитателей и преподавателей. Данные опроса подтвердили правильность выбранной стратегии проведения эксперимента по усилению двигательной активности детей и положительному влиянию физкультурно-оздоровительной работы на состояние их здоровья.

Основные положения этого опроса можно свести к следующим выводам

1. Работа с тренажером Агашина дисциплинирует детей; поднимает настроение; помогает переключаться с одного вида деятельности на другой; снимает психоэмоциональное и физическое напряжение; дети становятся более усидчивыми, собранными, эмоционально уравновешенными. Существенно повышается интерес к занятиям при наличии музыкального сопровождения.

2. Для продолжения работы следует уточнить методику проведения занятий с тренажером Агашина детям маленького роста, им тяжело выполнять упражнения с поднятыми вверх руками (младшая и средняя группы); в младшей группе для достижения наилучшего результата при работе с тренажером количество упражнений следует сократить до трех.

3. Необходимо четко установить рамки возможных изменений комплекса упражнений с

тренажером Агашина и уточнить вопрос, может ли воспитатель вносить необходимые изменения.

4. Для дальнейшего совершенствования работы экспериментальной площадки воспитателям следует регулярно обсуждать изменения в комплексах упражнений, правильно понимать цели и задачи текущего этапа, поэтому воспитатели предлагают рассмотреть вопрос о наличии куратора, оказывающего необходимую методическую помощь.

Рекомендуем комплексы упражнений с волновым тренажером (см. таблицу).

Комплекс упражнения для детей средней и старшей групп детского сада

Время выполнения упражнения 10–15 с.

Длительность выполнения упражнений, включая паузы, — 3–4 с.

Количество занятий в день — 3–4 раза.

Упражнение 1. Выполняется попеременно правой и левой рукой, вытянутой вперед. И.п.: стоя. Держите тренажер одной рукой вниз, вдоль тела. Выполняйте ритмичные движения рукой с тренажером вверх-вниз, подбирая удобную частоту колебаний за счет движений предплечья и плеча. Амплитуда колебаний комфортная. При достижении устойчивых колебаний груза тренажера выполняйте упражнение в этом ритме заданное время.

Упражнение 2. И.п.: стоя. Держите тренажер одной или двумя руками вниз вдоль тела. Руки слегка напряжены и не работают. Выполняйте пружинистые движения в коленях (немного их сгибая), обозначайте подъем и опускание всего тела, достигая устойчивых колебаний груза тренажера, аналогично упражнению 1.

Упражнение 3. И.п.: стоя. Держите тренажер перед грудью на вытянутых руках. Выполняйте руками ритмичные движения вправо-влево, задавая грузу тренажера устойчивые колебания. Амплитуда колебаний сначала небольшая, затем средняя, аналогично упражнению 1. Посте-

пенно можно включать в работу мышцы туловища.

Упражнение 4. И.п.: стоя, пятки вместе или на небольшом расстоянии. Держите тренажер обеими руками. Руки выпрямлены, слегка напряжены и не работают. Обозначайте пружинистые движения пятками с легкой опорой на носки, ритмично поднимая и опускающая тело на прямых ногах. При малой амплитуде задавайте устойчивые колебания грузу тренажера, аналогично упражнению 2.

В *подготовительной к школе группе* следует выполнять этот же комплекс упражнений, увеличивая время выполнения до 20 с, а длительность — до 5 с.

Упражнения с волновым тренажером Агашина (по М.Ф. Агашину и А.С. Кахидзе)

№ п/п	Описание
1	3
1	Стоя. Работа попеременно правой и левой рукой
2	Стоя, тренажер держат обеими руками. Работа одновременно ногами (мышцами бедра и голени)
3	Стоя, тренажер держат перед грудью за оба конца. Работа руками с постепенным включением мышц корпуса и бедер
4	Стоя, руки слегка напряжены и не работают. Работа стоп ног, обозначая подъем и опускание туловища
5	Стоя. Работа одной или обеими руками поочередно
6	Сидя, тренажер держат обеими руками. Работают ноги и ягодицы, создавая легкое приподнимание и опускание тела
7	Стоя, тренажер держат руками попеременно. Работа мышц живота и спины

Окончание табл.

1	3
8	Стоя, тренажер держат руками, прижатыми к ягодицам
9	Стоя, тренажер держат перед грудью на вытянутых вперед руках. Работают руками при медленных поворотах туловища в стороны
10	Стоя, тренажер держат перед грудью обеими руками. Работают руками при медленных приседаниях
11	Стоя. Работают попеременно одной или обеими руками при медленных поворотах туловища
12	Сидя, тренажер держат перед грудью на вытянутых вперед руках. Работают руками одновременно с медленными поворотами туловища
13	Стоя. Работают вытянутыми вверх руками
14	Стоя, тренажер держат обеими руками. Работают правой и левой ногой поочередно
15	Стоя, тренажер держат обеими руками. Работают мышцы живота и спины с медленными поворотами туловища
16	Стоя, тренажер держат обеими руками, опущенными через голову за спину. Работают руками и ногами
17	Стоя, тренажер держат на вытянутых вперед руках. Работают руками одновременно с медленными наклонами туловища вперед и назад

Обучение основным приемам игры в мяч

Мичри О.В.,

*воспитатель по физической культуре ГОУ — д/с № 2229
комбинированного вида, Москва*

Мяч — удивительное изобретение человечества. Он присутствует практически во всех известных спортивных играх: это футбол, баскетбол, волейбол, хоккей, гандбол, регби, поло и

др. Также огромное количество подвижных игр в своей основе имеют упражнения с мячом. Значение таких упражнений неоспоримо для физического развития детей всех возрастов, так как со-

вершенствуются основные физические качества: сила, скорость, выносливость, ловкость. В подвижных и спортивных играх с мячом успешно развивается координация движений, умение концентрировать внимание.

Однажды я пригласила на занятие детей 2—3 лет и поразились их поведению! Получив мячи, дети по моей просьбе бросили их, но не стали догонять и ловить. У них отсутствовало инстинктивное желание поймать мяч. Дети ждали, что им снова дадут мяч в руки. Что же случилось? Основные причины такого поведения, на мой взгляд, заключаются прежде всего в малоподвижном образе жизни.

Развитие психики ребенка напрямую зависит от того, что он умеет делать своими руками. Учеными установлена прямая связь развития руки и головного мозга. Чем лучше развита рука, тем выше уровень умственного развития. Психическое здоровье — это не только адекватное восприятие действительности, напрямую зависящее от воспитания, но и энергетическая составляющая — мощность и точность восприятия и воспроизведения целенаправленных действий.

Известно, что основная задача воспитания в детском саду — подготовка детей к школе. Однако ежегодное тестирование, которое определяет уровень готовности, показывает результаты, не всегда соответствующие энергии, затраченной педагога-

ми. Ребенок хочет выполнить задание, мотивация присутствует, но он не усваивает предложенный материал. Помочь решению этой проблемы могут упражнения с мячом, прекрасно развивающие руку и мозг.

Постараюсь подробнее рассказать о них. Сколько разнообразных мячей, столько и комплексов упражнений, решающих различные задачи воспитания и, в частности, физического развития детей.

Системность в работе, использование дидактических принципов обучения, игровая форма позволяют быстро и эффективно освоить основные навыки бросания и ловли мяча.

Младший дошкольный возраст

Программный материал

Ловить мяч, не прижимая его к груди, кистями рук, бросать предметы, придавая их полету определенную траекторию (вверх, вдаль, в цель, через сетку).

Как научить правильно ловить мяч

Предварительно необходимо ознакомить детей со свойствами мячей: легкий, резиновый, круглый, разноцветный, прыгает — отскакивает от пола все медленней и медленней, катается. Дать им возможность познакомиться с этими свойствами, раздав мячи.

Наибольшую трудность у детей вызывает ловля мяча с боков, а не снизу. При этом также не нужно сильно разводить руки, что-

бы схватить мяч, достаточно почувствовать размеры мяча, обратив внимание воспитанников на размер мяча, и давать им различные по размеру мячи. Необходимо ловить мяч ладонями, а уже потом «приклеивать» широко расставленные пальцы.

Бросать мяч об пол нужно так: мяч держим ладонями, обхватив широко расставленными пальцами, в конце броска ускоряем движение, как бы провожая его руками, чтобы мяч отскочил до пояса, до груди, выше головы; чем сильнее будем толкать мяч, тем он отскочит выше.

Примечание. Нужно чаще хвалить детей за правильное выполнение движений.

Основной комплекс упражнений с мячом (диаметр 10—12 см)

Взять мяч ладонями с боков, развести пальцы пошире и «приклеить» их к нему — мы всегда так будем ловить и удерживать мяч.

Каждое упражнение выполняется 4—8 раз.

1. И.п.: ноги врозь, 1—2 — руки вверх — вдох, посмотреть на мяч; 3—4 — руки вниз — выдох.

2. И.п.: то же. Руки перед грудью. Крутить мяч пальцами к себе и от себя.

3. И.п.: то же. Руки вперед, поворачивая мяч вправо, увидеть мизинцы (ладони касаются мяча), то же — влево.

4. И.п.: то же. Катаем «колбаску», руки с боков мяча. «Ко-

лобок» — одна рука сверху, круговые движения вправо, влево; чувствуем пальцы и ладонь.

5. И.п.: руки перед грудью, правая рука сверху мяча, он лежит на тыльной стороне кисти левой руки. Перекачивание мяча вокруг рук (для старших групп).

6. И.п.: ноги врозь. Круговые движения руками вправо и влево, удерживая мяч ладонями, широко расставив пальцы.

7. Чуть-чуть подбросить мяч и поймать ладонями, обхватить пальцами. Подбросить выше — поймать, ладони не разводить. Пока мяч летит вверх, быстро хлопнуть в ладоши (для средней группы), если дети совсем маленькие, можно начать обучение ловле мяча с воздушными шарами. Использовать этот прием на досугах, в старших группах ловить, отбивать 2 шарика.

8. И.п.: руки в стороны, при передаче сверху — ладони вверх, впереди — ладони вперед, снизу — ладони вниз. Передача мяча сверху, впереди, за спиной (для старших групп).

Лучше для обучения использовать латексный, хорошо надутый, слегка проминающийся мяч.

Игра в паре с воспитателем, катание мяча в парах (2—3 м). Сидя на полу, ноги врозь, катание в ворота. Бросание мяча через сетку, веревку, на 15 см выше роста детей. Салют (бросание вверх, вперед).

Старший дошкольный возраст

Программный материал

Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками 10—20 раз подряд, одной рукой (4—10 раз) с хлопками (могут быть другие задания); перебрасывание мячей друг другу различными способами (снизу, от груди, сверху) из разных исходных положений, через сетку, отбивание мяча об пол, о землю на месте и с продвижением вперед (8—10 раз), прокатывание, перебрасывание набивных мячей (0,5 кг), метание в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 3—5 м), в движущуюся цель, метание вдаль правой и левой рукой как можно дальше.

Обучение отбиванию мяча одной рукой

Вытянуть руку с мячом вперед, отпустить мяч. Когда мы играем в мяч, отбивая его от пола, он должен падать на вытянутую руку, а чтобы мяч не убежал, мы его погладим.

Положили руку сверху мяча, другая рука снизу, вытянули руки вперед. Отпустили мяч, провожая его рукой сверху, в конце слегка усилили движение, погладив бок мяча. Теперь подкрутить и поймать — одна рука сверху, другая снизу.

Когда прием мяча будет уверенный, попробуем отбить мяч 2—3 раза и поймать.

Вскоре, через 2—3 занятия, можно начать формировать навыки ведения мяча вперед. Для

этого продолжаем обучение правильной постановке руки сбоку от туловища, толкая мяч вперед и также подкручивая его к себе.

Особенно легко можно обучить детей ловле мяча от стенки, когда они уже умеют работать кистями рук и подкручивать мяч снизу — не давая ему упасть.

Для этого мы обучаем игре в парях.

Бросок снизу. Обращаем внимание детей, что при броске работают ноги. Перед броском слегка сгибаем колени, при броске выпрямляем их, стараемся точно передать мяч в руки вашему напарнику, потому что этот прием называется передача мяча. Не забываем провожать мяч руками и подкручивать его пальцами.

Бросок от груди. Мяч взять с боков, обхватить его пальцами пошире. Мяч взять в руки, как в чашку, локти опустить вниз, колени согнуть. При броске провожаем мяч руками. Передача мяча на расстоянии 2,5—3 м. Так как эта передача быстрая, руки принимающего должны быть согнуты на уровне груди, готовы к приему мяча.

Передача сверху. Проводится следующим способом: мяч взять в руки, как в чашку, подняв руки над головой. Локти перед броском смотрят вперед, точно направляя своему напарнику, кисти рук провожают мяч после броска. Локти, разгибаясь, направляют мяч вниз при ловле мяча с отскока или прямо при ловле мяча с рук.

При ловле мяча с отскока от стенки выполняется бросок

снизу с подкручиванием мяча. При правильном выполнении этого приема мяч летит вверх и его легко поймать.

При обучении ловле мяча с отскока от пола необходимо бросать мяч от груди.

После овладения детьми основными приемами ловли и передачи мяча проводят игры: «Кто дальше бросит мяч?», «Попади в обруч» (вертикально и горизонтально), «Пионербол», «Вышибалы», «Отбей мяч головой и поймай». В последней — преследуются задачи научить видеть падающий мяч, выбирать положение ног при отбивании головой, т.е. координировать все движения при ловле мяча.

При броске и ловле мяча из-за спины (и.п. — руки внизу за спиной) тренируется кистевой бросок.

Очень полезны броски, упражнения в парах с двумя мячами, которые применяются в подготовительной группе. Эти упражнения учат детей распределять внимание и более точно согласовывать движения рук и ног. Передачи при этом могут быть одинаковые: например, оба ребенка передают мяч снизу, и разные: один ребенок бросает снизу, другой от груди; один передает мяч сверху с отскока, другой от груди или сверху без отскока. Воспитатель при этом строго регламентирует действия детей, и только после обучения они сами договариваются о том, какие передачи будут выполнять. Основной смысл этих

упражнений — не бросить, а поймать мяч, отсюда требование сделать точную регламентированную передачу.

Чем выше точность бросков и приемов мяча, тем интереснее проходят игры с мячом.

Игра в мяч ногами. Ведение мяча ногами проводится различными способами: боковой поверхностью стопы («щечкой»), носком, подошвой. Удар (гол) проводится так же, но с замахом ноги.

Обучают этим приемам в игровой форме приблизительно так:

«Дети, какую игру с мячом вы знаете, где играют ногами в мяч. Что еще есть в этой игре, кроме мяча? (Футбол, ворота.) Мы сегодня будем футболистами. Вот у нас ворота и у всех есть мяч. От этой линии мы ударяем мяч, чтобы он попал в ворота (подошвой, «щечкой»), мяч должен катиться по полу. Обегаем ворота и продолжаем вести мяч в обход зала до линии ворот».

В старших группах ставим конусы для обвода их мячом. Настоящий игрок не упустит мяч от себя, а будет им владеть, как хороший футболист.

Продолжение обучения начинается с базовых комплексов упражнений с мячом малым, набивным, направленных на дальнейшее совершенствование работы кистей рук и суставов верхнего плечевого пояса.

При метании мяча в цель, вдаль также проводится предварительное обучение правильной постановке рук, туловища, ног.



ПРАЗДНИКИ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4—5 ЛЕТ Сценарии для ДОУ

Автор — Картушина М.Ю.

Обложка, 96 с. Формат 84х108/32

Пособие содержит цикл оздоровительных досугов по сказочным сюжетам. Предлагаемые развлечения способствуют развитию творческих способностей детей средней группы детского сада, помогают закрепить навыки выполнения элементов самомассажа, развивать координацию движений, закрепить полученные знания о здоровом образе жизни. Включают разнообразные авторские игры и нотное приложение — песни, танцы, хороводы и музыкальные игры, которые позволяют сделать развлечения не только обучающими, но и увлекательными и запоминающимися. Адресовано воспитателям, музыкальным руководителям, инструкторам по физкультуре и логопедам.



ПРАЗДНИКИ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6—7 ЛЕТ Сценарии для ДОУ

Автор — Картушина М.Ю.

Обложка, 128 с., иллюстрации. Формат 84х108/32

В книге представлены сценарии оздоровительных досугов познавательной направленности для детей подготовительной группы детского сада. Сценарии включают большое количество разнообразных игр: подвижных, коммуникативных, игр-соревнований. В игровой форме происходит знакомство с природно-климатическими зонами, различными видами ландшафтов, странами и населяющими их народами. Сценарии, представленные в сборнике, разнообразны по форме и содержанию, дополнены различными видами самомассажа, комплексами общеразвивающих упражнений и ритмической гимнастики.



ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ НА ВСЕ ВРЕМЕНА

Автор-сост. — Гришина Г.Н.

Обложка, 96 с., иллюстрации. Формат 84х108/32

В книге представлены русские народные игры и их современные варианты для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. Вы найдете здесь игры на любой вкус: для дома и прогулки, игры подвижные и спокойные, развивающие ловкость, быстроту реакции, а также память, внимание, эмоции и т.д. Книга для родителей, воспитателей дошкольных учреждений, учителей начальных классов и физкультуры, студентов педвузов и колледжей.

Дети так любят играть. Они растут и развиваются, играя! Доставьте им удовольствие.

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

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

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



Творческий Центр СФЕРА

ПОДПИСНЫЕ ИЗДАНИЯ

Если вы хотите получать в 2009 г. наши журналы с приложениями, не забудьте подписаться!

2009

	Индекс в каталоге	
	«Роспечать»	«Пресса России»
Комплект		
«Управление ДОУ»	36804	39757
с приложением и журналами		
«Методист ДОУ»,		
«Инструктор по физкультуре»,		
«Медработник ДОУ».		
Комплект рабочих журналов	(только во 2 полугодии)	
«Управление ДОУ» с приложением	82687	
«Управление ДОУ»	80818	
«Медработник ДОУ»	80553	
«Инструктор по физкультуре»	48607	
«Воспитатель ДОУ» с библиотекой	80899	39755
«Воспитатель ДОУ»	58035	
«Логопед» с библиотекой	18036	39756
и с приложением «Конфетка»		
«Логопед»	82686	

Для того чтобы подписаться на **все издания** для Вашего учреждения, вам потребуется **все три индекса:**
36804, 80899, 18036

Подписаться на наши издания можно по каталогам
«РОСПЕЧАТЬ» и «Пресса России»
с любого месяца в любом почтовом отделении.

Если вы не успели подписаться на наши издания, то можно
заказать их по почте наложенным платежом **по адресу:**
129626, Москва, а/я 40.

Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05, (499) 181-34-52;
по E-mail: sfera@cnt.ru; в интернет-магазине: www.tc-sfera.ru

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

Оздоровительная физическая культура в дошкольных образовательных учреждениях разного вида

Летняя олимпиада «Солнечные зайчики»

Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью

Воспитание гибкости у детей шестого года жизни в статических упражнениях

Сенсомоторная гимнастика для детей дошкольного возраста



ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ
2009, № 1

**Научно-практический
журнал**

Выходит 4 раза в год

Учредитель и издатель
Т.В. Цветкова

Главный редактор
М.Ю. Парамонова

Литературный редактор
Н.А. Тихонова

Оформление, макет
Г.В. Калинина

Художник обложки
О.В. Максимова

Корректоры
Т.Э. Балоунова, Л.Б. Успенская

Точка зрения редакции может не совпадать
с мнениями авторов. Ответственность
за достоверность публикуемых материалов
несут авторы.

Редакция не рецензирует присланные материалы
и не возвращает.

При перепечатке материалов и использовании
их в любой форме, в том числе в электронных СМИ,
ссылка на журнал «**Инструктор по физкультуре**»
обязательна.



4 607091 440270



3 0000

Журнал зарегистрирован в Федеральной
службе по надзору в сфере массовых
коммуникаций, связи и охраны культурного
наследия 13.07.07
Свидетельство Ф 77-28787

Подписной индекс в каталоге
Роспечати **48607, 36804** (в комплекте)

Адрес редакции:

Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18,
корп. 3. Тел./факс: (495) 656-70-33, 656-73-00.
Почтовый адрес: 129626, Москва, а/я 40.

Рекламный отдел:

Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05
E-mail: sfera.post@mail.ru; www:tc-sfera.ru

Номер подписан в печать 16.02.09.

Формат 60×90^{1/16}. Усл. печ. л. 8. Тираж 7000 экз.
Заказ №

© Журнал «Инструктор по физкультуре», 2009

© ООО «ТЦ СФЕРА», 2009

© Т.В. Цветкова, 2009

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ОАО ордена «Знак Почета»
«Смоленская областная типография
им. В.И. Смирнова».

214000, г. Смоленск, проспект им. Ю. Гагарина, д. 2.