



# ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

№8/2017



Реализация  
компетентностного  
подхода в двигательной  
деятельности

Нетрадиционное  
оборудование  
«Балансир» в развитии  
равновесия

Правила  
безопасного поведения  
на спортивных  
мероприятиях

Квест-игра с элементами  
степ-аэробики

Фитнес в современном  
детском саду



ФИЗКУЛЬТУРА  
БЕЗОПАСНАЯ  
И РАЗНООБРАЗНАЯ

# ПООЩРИТЕ ДЕТЕЙ

грамотой, дипломом, благодарностью



Большой выбор

на [www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru)

Издательство «ТЦ СФЕРА»

Адрес: 129226, Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, к. 3

Тел.: (495) 656-72-05, 656-75-05, 656-70-33

E-mail: [sfera@tc-sfera.ru](mailto:sfera@tc-sfera.ru). Сайты: [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru), [www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru)

Интернет-магазин: [www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru)





# ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

№8/2017

**Подписные индексы в каталогах:**

«Роспечать» — 48607, 36804 (в комплекте)

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

«Почта России» — 10399 (в комплекте)

**ТЕМА НОМЕРА****ФИЗКУЛЬТУРА БЕЗОПАСНАЯ  
И РАЗНООБРАЗНАЯ****СОДЕРЖАНИЕ**

Редакционный совет .....	3
Индекс .....	4

**Колонка редактора***Парамонова М.Ю.*

Курс на усиление физического воспитания и формирование здорового образа жизни .....	5
--	---

**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ****Повышение квалификации***Полтавцева Н.В., Анохина И.А.*

Реализация компетентностного подхода к двигательной деятельности младших дошкольников во взаимодействии с родителями .....	6
--	---

**Психофизическое развитие ребенка***Шутилова С.А.*

Технология использования нетрадиционного оборудования «Балансир» в развитии равновесия у дошкольников .....	21
--	----

**ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ****Образовательная работа***Бабешко М.В.*

Обучение детей правилам безопасного поведения на спортивных мероприятиях .....	32
---	----

*Маклакова Л.Г.*

Ознакомление дошкольников с игрой в футбол и историей ее возникновения .....	36
---	----

*Шпинь О.Т.*

Физкультурное занятие-сказка «Эльфы-художники» .....	40
--	----

**Физкультурно-оздоровительная работа***Хмельницкая А.Н.*

Спортивный праздник к Международному дню кино с использованием ИКТ ..... 44

*Быкова Т.А.*

Квест-игра с элементами степ-аэробики «В поисках инструментов для Симки» ..... 50

**СОТРУДНИЧЕСТВО****Взаимодействие со специалистами***Игенова Н.А.*

Интеграция двигательной и речевой деятельности в процессе физического воспитания дошкольников ..... 56

*Ниязова О.А., Майорова Г.Ф.*

Музыкально-спортивный праздник к Дню защитника Отечества «Наша Армия на Олимпийских соревнованиях» ..... 64

**Преемственность***Лапина О.С.*

Спортивный праздник для старших дошкольников и школьников «Правила дорожного движения достойны уважения» ..... 71

**Здоровьесберегающая среда***Петухова Т.В.*

Фитбол как средство оздоровления детей дошкольного возраста ..... 76

**ЭТО ИНТЕРЕСНО****Дискуссионный клуб***Домаева Т.П.*

Фитнес в детском саду ..... 82

**Вести из регионов***Перебоева В.П., Тимофеева И.Г.*

Формирование культуры здорового образа жизни у воспитанников детских домов Кузбасса ..... 95

**Это интересно**

Положение о Всероссийском конкурсе «Безопасность

дошкольника на дороге: как ее обеспечить?» ..... 107

**Указатель статей**

Указатель статей журнала «Инструктор по физкультуре» за 2017 год ..... 111

**Книжная полка** ..... 31, 55, 75, 121**Вести из Сети** ..... 126**Как подписаться** ..... 127**Анонс** ..... 128

## Редакционный совет

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

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

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

**Парамонова Маргарита Юрьевна**, канд. пед. наук, декан факультета дошкольной педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», чл.-корр. Международной академии наук педагогического образования (МАНПО), главный редактор журналов «Воспитатель ДОУ», «Инструктор по физкультуре».

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

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

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

## Редакционная коллегия

**Боякова Екатерина Вячеславовна**, канд. пед. наук, ст. науч. сотрудник ФГБНУ «Институт художественного образования и культурологии РАО», главный редактор журналов «Управление ДОУ», «Методист ДОУ».

**Дружиловская Ольга Викторовна**, канд. пед. наук, доцент кафедры анатомии, физиологии и клинических основ дефектологии ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», главный редактор журнала «Медработник ДОУ».

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

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

**Цветкова Татьяна Владиславовна**, канд. пед. наук, чл.-корр. МАНПО, генеральный директор и главный редактор издательства «ТЦ Сфера».

# ИНДЕКС

## УЧРЕЖДЕНИЯ И АВТОРЫ, УПОМИНАЕМЫЕ В НОМЕРЕ

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

ГБОУ «Школа № 1021», Москва .....	32	МБДОУ д/с № 6 «Солнышко», г. Лукоянов Нижегородской обл....	64
ГБОУ д/с № 125, г. Севастополь, Республика Крым.....	40	МБДОУ д/с № 66 «Журавушка», г. Старый Оскол Белгородской обл.....	82
ГБДОУ д/с № 34 Выборгского р-на, Санкт-Петербург .....	76	МБДОУ д/с № 166 «Росинка», г. Ульяновск .....	44
ГОО «Кузбасский региональный центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи “Здоровье и развитие личности”», г. Кемерово .....	95	МБДОУ д/с № 383, г. Самара .....	36
Кафедра педагогических технологий дошкольного и начального образования		МБДОУ «Курагинский детский сад № 1 “Красная шапочка”», раб. пос. Курагино Красноярского края.....	50
ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова», г. Ульяновск .....	6	МКДОУ д/с «Сказка», г. Бородино Красноярского края.....	56
МАДОУ д/с «Сказка», г. Коланым, ХМАО—Югра .....	95	ОДО д/с «Теремок» МАОУ ОК «Лицей № 3», г. Старый Оскол Белгородской обл.....	71
		СП д/с № 9 «Вишенка» ГБОУ СОШ №16, г. Жигулевск Самарской обл. .....	21

---

Анохина Ирина Анатольевна.....	6	Перебоева Вера Петровна .....	95
Бабешко Марина Владимировна.....	32	Петухова Татьяна Валентиновна .....	76
Быкова Татьяна Александровна....	50	Полтавцева Надежда Владимировна .....	6
Домаева Татьяна Петровна .....	82	Тимофеева Ирина Геннадьевна ....	95
Игенова Надежда Андреевна.....	56	Хмельницкая Анастасия Николаевна .....	44
Лапина Оксана Сергеевна.....	71	Шпинь Ольга Тимофеевна .....	40
Майорова Галина Федоровна .....	64	Шутилова Светлана Александровна .....	21
Маклакова Лариса Геннадьевна....	36		
Ниязова Ольга Александровна .....	64		

## Курс на усиление физического воспитания и формирование здорового образа жизни

Совсем скоро мы будем встречать Новый год! И в предпраздничные дни по традиции осмысливаем год уходящий, строим планы на будущее. Анализируя 2017 г., можно сказать, что он отмечен вниманием руководства страны к проблемам дошкольного образования и особенно — к вопросам физического воспитания и оздоровления детей.

В стране взят четкий курс на формирование ценностей здорового образа жизни среди детей и молодежи. Президент России В.В. Путин неоднократно подчеркивал, что занятия физической культурой и массовый спорт — это база не только для высоких достижений, но и укрепления здоровья нации. В «Основах государственной молодежной политики до 2025 года» зафиксировано, что ключевыми задачами по данному направлению являются: вовлечение детей и молодежи в регулярные занятия физической культурой и спортом, пропаганда здорового образа жизни, реализация проектов в области физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности, популяризация здорового образа жизни, а также создание положительного образа молодежи, ведущей здоровый образ жизни, содействие развитию инфраструктуры для отдыха и оздоровления и др. Значительное внимание уделяется вопросам безопасности детей.

Наше издательство всегда старается идти в ногу со временем, решать поставленные актуальные задачи. В русле решения таких задач мы объявляем Всероссийский конкурс «Безопасность дошкольника на дороге: как ее обеспечить?», который будет проходить с 1 декабря 2017 по 31 марта 2018 г. Организаторы конкурса — издательство «Творческий Центр Сфера», Общероссийская детско-молодежная общественная организация «ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ» и Факультет дошкольной педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет» (МПГУ). Ознакомиться с Положением о конкурсе можно на с. 107 и на сайте издательства [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru). С 1 апреля по 31 мая 2018 г. будут подводиться итоги конкурса и объявляться победители. Приглашаем принять участие всех желающих!

Каждый из нас может внести посильный вклад в дело улучшения физического воспитания и оздоровления детей. Журнал «Инструктор по физкультуре» также стремится выполнить взятую на себя миссию оказания помощи педагогам и родителям.

Друзья! От всей души поздравляем всех с наступающим Новым годом, желаем здоровья, счастья, любви, радости, новых свершений и благополучия!

*Главный редактор журнала М.Ю. Парамонова*

# Реализация компетентностного подхода к двигательной деятельности младших дошкольников во взаимодействии с родителями

Полтавцева Н.В.,  
канд. пед. наук, доцент;

Анохина И.А.,  
канд. биол. наук, доцент кафедры педагогических  
технологий дошкольного и начального образования  
ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный  
педагогический университет им. И.Н. Ульянова»,  
г. Ульяновск

---

**Аннотация.** В статье раскрывается диагностический подход на основе анкетирования родителей, приведен образец планирования взаимодействия педагогов с родителями, описаны различные формы взаимодействия, в том числе варианты подвижных игр с обозначением задач, а также сценарий совместного физкультурного досуга.

**Ключевые слова.** Взаимодействие с родителями, двигательная деятельность.

---

Взаимодействие детского сада и семьи содержит большие возможности для развития у дошкольников способности к выполнению и использованию движений в естественных условиях. Только совместная работа этих институтов позволит сформировать у ребенка правильные двигательные навыки и развить умение целесообразно использовать различные движения с учетом складывающихся обстоятельств. Взаимодействие с родителями проводилось по представленному ниже плану.

Чтобы показать родителям влияние выполнения движений на развитие различных органов и систем орга-

**План взаимодействия педагогов с родителями  
по реализации компетентностного подхода к двигательной  
деятельности младших дошкольников**

Мероприятие	Содержание
1	2
<i>Сентябрь</i>	
<i>Родительское собрание «Движение творит орган»</i> Цель: раскрытие влияния выполнения движений на предупреждение плоскостопия, формирование правильной осанки, развитие работоспособности органов и систем	Провести беседу с родителями об особенностях развития младшего дошкольника, о влиянии выполнения движений на состояние опорно-двигательного аппарата, функционировании внутренних органов. Показ физкультурного занятия с детьми
<i>Информационный стенд «Содержание работы с детьми» (сменный)</i> Цель: отражение содержания работы педагогов с детьми, формулировка заданий для родителей	Сообщить сведения о знаниях, приобретаемых детьми при выполнении физических упражнений, умениях, необходимых для здоровьесберегающего поведения, постепенном увеличении дозировки при выполнении двигательных действий
<i>Октябрь</i>	
<i>Спортивный досуг «Папа, мама, я — дружная семья»</i> Цель: показ разнообразия игр с детьми, эмоциональное сближение детей и родителей	Организовать совместные спортивные игры для детей и родителей, способствующих сплочению семьи, формированию командного духа и положительных эмоций
<i>Ноябрь</i>	
<i>Папка-ширма «Влияние подвижной игры на развитие младшего дошкольника»</i> Цель: повышение компетентности родителей в вопросах знания подвижных игр для личностного развития ребенка	Ознакомить родителей с подвижными играми, которые они могут использовать с ребенком в семье
<i>Декабрь</i>	
<i>Домашнее задание родителям</i> Цель: придумывание и изготовление оборудования для игр на воздухе	Предложить родителям придумать оборудование, сфотографировать его и игры с ним

**Окончание**

1	2
<i>Январь</i>	
<i>Оформление стенда «Спортивная семья»</i> Цель: приобщение родителей к совместной работе с педагогами	Предложить родителям принести фотографии, на которых они с ребенком ходят на лыжах, играют в подвижные игры, преодолевают полосу препятствий и др.
<i>Февраль</i>	
<i>Физкультурный досуг</i> Цель: эмоциональное сближение детей и родителей	Провести совместный физкультурный досуг для детей и родителей
<i>Март</i>	
<i>Круглый стол «Наши успехи»</i> Цель: подведение итогов совместной работы родителей и педагогов	Организовать круглый стол. Предложить родителям и детям поиграть в совместные игры со спортивным оборудованием

низма детей, охрану и укрепление здоровья, было проведено родительское собрание «Движение творит орган», цель которого — привлечение внимания родителей к выполнению детьми жизненно необходимых движений и их влиянию на состояние и работоспособность различных органов и систем.

Движения оказывают существенное значение на развитие ребенка. Физиологи отмечают, что 50% времени бодрствования дошкольник должен проводить в движении. Именно при двигательной активности тренируются сердечно-сосудистая, дыхатель-

ная, мышечная системы. Сердце и легкие адаптируются к нагрузкам и постепенно увеличивается их работоспособность, наращивается сила мышц и развивается способность к увеличению нагрузок.

Младших дошкольников невозможно перегрузить. Как только они начинают испытывать неприятные ощущения, связанные с усталостью, сразу же прекращают двигаться. По поведению ребенка легко определить его физические возможности. Поэтому работоспособность ребенка увеличивается медленными темпами в отличие от старших дошколь-

ников, которые при затруднениях включают волевые усилия и какое-то время могут заставить себя выполнять предложенные физические упражнения, особенно это проявляется при участии в работе спортивных секций.

Выполнение движений может быть более продолжительным, если ребенок действует, выполняя какую-то роль, связан с игрой, которая повышает эмоциональный настрой.

Движения оказывают положительное влияние не только на физиологическое развитие, но и на развитие речедвигательного аппарата. М.М. Кольцова выявила влияние на формирование звукопроизношения общих движений, связанных с передвижением в пространстве, а в большей мере движений руками с включением пальцев в активные действия (складывание пирамидок, игры с кубиками, машинками, мячами). В младшем дошкольном возрасте происходит интенсивное овладение звукопроизношением, а поэтому особую роль играют упражнения с мячами, шариками различной величины, фактуры, а также лепка, рисование, мозаика и др.

На состояние здоровья влияет не только количество используемых разнообразных движений, но и качество их выполнения. Если ребенок с удовольствием много ходит и бегает, создаются благоприятные условия для

укрепления сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем. Но если при этом у него топающий шаг, он жестко приземляется в прыжках, такое выполнение приведет к плоскостопию, а к концу дошкольного возраста могут появиться болевые ощущения в коленных суставах. Чем чаще будут наблюдаться такие действия, тем быстрее проявится их отрицательное влияние на костную систему.

Положение головы и плеч во время ходьбы, бега влияет на осанку. Сдавленная грудная клетка, которая образуется при опущенной голове и сведенных плечах, не обеспечивает благоприятных условий для функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и внутренних органов.

В детском саду уделяется внимание и количественной и качественной сторонам выполнения движений. Благоприятное воздействие движений скажется на развитии детей, если семья поддержит усилия педагогов. В детском саду ребенок участвует в двигательной деятельности в условиях игры и специально созданных ситуациях. В семье он двигается в естественной обстановке при перемещении к пункту назначения. Если даже в детском саду он знакомится с безопасным способом перемещения по скользкой поверхности, то воспринимает его как



способ перемещения по детсадовской дорожке и не переносит усвоенные действия как способ перемещения по любой скользкой поверхности. Поэтому для формирования у детей привычности действий, установления связи способа перемещения с поверхностью, грунтом, нужна совместная работа детского сада и семьи.

На занятии обратите внимание на отношение детей к двигательной деятельности (они испытывают радость, удовольствие, или нежелание), как они активны, реагируют на предложения педагога, проявляют смелость или сдержанность.

Оцените, насколько бодро ходят, бегают, прыгают дети, каково положение головы и плеч во время ходьбы, бега, как педагог побуждает их к такому выполнению движений.

Присмотритесь, как двигаются дети, когда идут с вами в детский сад, домой, к другому пункту назначения. При этом следует дать свободу перемещения по безопасному пространству, нет необходимости все время держаться за руки.

Манера передвижения у взрослых и детей разная. Взрослым уютно, когда они двигаются размежеванным шагом, а дети отдают предпочтение действиям с ускорением и замедлением (убегут вперед и стоят, ждут, когда приблизитесь к ним).

Эти особенности следует учитьывать и предоставлять условия для самостоятельных действий детей.

### **План проведения открытого занятия по физической культуре**

#### *Задачи:*

- закреплять умение мягко приземляться при выполнении прыжков на месте на двух ногах (приземляться на носки на полусогнутые ноги);
- упражнять в умении тихо перемещаться при ползании в разном темпе;
- в подвижной игре «Догони мяч» упражнять в умении бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга.

Мы оформили стенд, предназначенный для родителей, на котором разместили сведения о знаниях, приобретаемых детьми при выполнении различных физических упражнений, объеме умений, необходимых для здоровьесберегающего поведения, постепенном увеличении дозировке при выполнении представленных двигательных действий.

После родительского собрания родителям были предложены анкеты (см. ниже), которые помогли выявить, какими движениями чаще пользуется ребенок, выполняет ли он их правильно, какие условия создаются для этого в семье: спортивное оборудование, пособия, пространство

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
Ходьба обычная. Ходьба на носках. Ползание на ладонях и коленях со сменой темпа. Перестроение в круг		Обратить внимание на тихую поступь. По кругу раскладывается большой шнур с привязанными ленточками, обозначающими место для ребенка
ОРУ «Поверни ладошки» И.п.: ноги слегка расставлены, ступни параллельны, руки согнуты в локтях, пальцы сомкнуты. 1 — повернуть ладони вверх; 2 — повернуть вниз. «Наклоны вперед» И.п.: для ног то же. 1 — положить ладони на колени; 2 — надавить, чтобы ноги выпрямились; 3 — встать. ОД Подпрыгивание на месте на двух ногах. Подвижная игра «Догони мяч»	3 раза 3 раза 6 × 2 раза 4 раза	Выполнять задания по словесным указаниям. Добиваться напряженных рук в прямом направлении. Взрослые рассыпают мячи, дети догоняют их, берут и складывают в корзину
Заключительная ходьба		

для выполнения различных движений.

**Уважаемые родители! Просим Вас ответить на вопросы**

1. Какими двигательными игрушками и пособиями ребенок имеет возможность пользоваться дома (подчеркните)?

Мяч (большой, маленький), шары (деревянные, пластмассовые), надувной мяч, мяч с рожками, гимнастическая стенка, кегли, другое \_\_\_\_\_.

2. Позволяет ли пространство комнаты приседать, поднимать руки, прыгать, бегать?

Да.

Нет.

Другое \_\_\_\_\_.

3. Какие виды движений любит выполнять Ваш ребенок?

Бег.

Метание.

Ползание, лазанье.

Прыжки.

Другое \_\_\_\_\_.



4. Кто чаще всего выступает инициатором двигательной деятельности?

- Взрослый.
- Ребенок.
- Затрудняюсь ответить.

5. Наблюдается ли у ребенка здоровьесберегающее поведение при беге?

- Топающий бег.
- Продолжительный бег.
- Легкий бег.
- Непродолжительный бег.

6. Как приземляется ребенок при выполнении прыжков?

- Легко.
- Пружинит ноги в коленях.
- Тяжело.
- Не пружинит ноги в коленях.

7. Какое положение головы у ребенка во время ходьбы?

- Голова опущена.
- Голова прямо.

8. Как Вы оцениваете поведение своего ребенка?

- Непоседливый.
- Спокойный.
- Усидчивый.
- Шумный.

9. Охотно ли ребенок моет руки перед едой?

- Да.
- Нет.

Другое \_\_\_\_\_.

10. Какие вопросы по двигательной деятельности с детьми в семье Вас интересуют?

\_\_\_\_\_

Анализ анкет показал, что в большинстве семей пособиями для занятий являются мячи из разного материала, чуть реже — обручи, кегли, фитболы. Основными видами движений — бегом пользуются 93% детей, метанием — 7, ползанием, лазаньем — 38, прыжками — 81% детей, т.е. потребность в двигательной деятельности у детей высокая.

На вопрос, кто чаще выступает инициатором двигательной деятельности, большинство (93%) родителей ответили, что ребенок. При ответах на вопросы, касающиеся здоровьесберегающего поведения были получены результаты, которые показали, что многие из родителей не поняли данный вопрос верно, указывали либо все параметры, либо совершенно противоположные: топающий бег отмечали 25% родителей, легкий бег — 43, остальные 32 не отметили эти параметры; продолжительный бег — 43, непродолжительный бег — 25 родителей, а 32% также не отметили (как и при ответе о легкости бега) его продолжительности. На следующий вопрос, касающийся положения головы ребенка во время ходьбы, опущенную голову отметил один родитель, остальные сказали, что во время ходьбы ребенок держит голову прямо. Однако один из опрошенных поставил галочки в обе клеточки анкеты с этим вопросом.

Мы сделали вывод о недостаточной осведомленности родителей в вопросах здоровьесберегающего выполнения упражнений детьми. Была запланирована консультация с теми родителями, которые не смогли ответить верно: о важности выполнения мягкого приземления в беге и прыжках, правильного положения головы во время ходьбы.

С целью ознакомления родителей с подвижными играми, которые они могут использовать в совместной деятельности с ребенком в семье, а также подведения их к пониманию важности соблюдения детьми правил подвижной игры была оформлена наглядная информация «Подвижная игра в жизни младшего дошкольника» — картотека, рядом с коробочкой картотеки стояла папка с двумя разворотами с информацией об использовании подвижной игры в дошкольном возрасте.

Двигательная активность младших дошкольников организуется чаще всего через игровые ситуации и подвижные игры, которые доставляют много удовольствия детям и служат важным воспитательным средством в руках взрослого. Они — важнейшее средство воспитания у младших дошкольников быстроты, ловкости, выносливости. В жизни человека значимы не только быстрота выполнения двигательного действия, но и скорость ответ-

ной реакции на зрительные, слуховые, тактильные раздражители окружающей среды. Подвижные игры развивают чуткость как к ожидаемым сигналам, так и к неожиданно действующим, формируют реакцию на движущиеся объекты. Доказано, что человек в привычных или игровых условиях приобретает способность быстро реагировать на сигналы в непривычных и более сложных ситуациях, что значимо в жизни человека. Скорость реакции ребенка в большой степени зависит от типа его нервной системы, но ее можно развить с помощью соответствующих упражнений. Хотя быстрота с возрастом равномерно совершенствуется, но отмечается наибольший скачок в ее развитии на четвертом и пятом годах жизни.

Подобное влияние подвижные игры оказывают на воспитание выносливости, увеличение работоспособности детского организма. Заинтересованность сюжетом, взаимодействием со взрослым или сверстниками, эмоциональная включенность увлекает ребенка и он не замечает продолжительности двигательной деятельности, которая постепенно увеличивается.

Благоприятное воздействие подвижные игры оказывают на развитие ловкости, так как в одной и той же игре условия действия меняются, и ребенок вынужден каждый раз приспособ-



ливаться к этим условиям для достижения положительного результата. Создание постоянно меняющихся условий обеспечивается вариативностью подвижных игр, совместными действиями со сверстниками. Варианты должны предусматривать действия детей в постепенно усложняющихся условиях, тогда ребенок быстрее усваивает правила поведения, создаются условия для достижения положительного результата, что позволяет испытывать радость, поддерживает интерес к участию в дальнейшем.

Изменяя обстановку применения движений для решения двигательных задач у дошкольников, можно влиять не только на овладение жизненно необходимыми движениями, воспитание ловкости, быстроты, выносливости, но содействовать развитию быстрой ориентировки в пространстве, умений управлять своим поведением, поскольку ребенок в подвижной игре действует не всегда хочет, а по сигналу и в соответствии с ним. Дети сами принимают решение, что делать, чтобы не попасться ловушке, не столкнуться с встречающимися препятствиями.

Подвижные игры занимают промежуточное положение между действиями ребенка целиком под управлением взрослого и самостоятельным поведением в жизненных ситуациях, так как в них условия решения двига-

тельных задач приспосабливаются к возможностям детей, а в жизни человек приспосабливается к сложившимся обстоятельствам и в зависимости от своих возможностей определяет путь действия. Поэтому П.Ф. Лесгафт не случайно назвал подвижную игру упражнением, при посредстве которого ребенок готовится к жизни.

Условия в подвижной игре складываются для уточнения повадок различных животных, выделения их характерных особенностей, ведь зачастую сюжеты строятся на взаимодействии разных объектов. С успехом в действии закрепляются знания геометрических фигур, и становится значимым различие этих форм.

Лучше и быстрее усваиваются правила действий и поведения, если они используются в разных подвижных играх, а не связываются с действиями только в конкретной игре. В этом случае они принимают обобщенный характер, становятся руководством к действиям и в других ситуациях.

Ребенок приучается действовать в соответствии с правилами, а это умение — одно из основных в учебной деятельности. Способность управлять своим поведением служит базой для формирования произвольности всех психических процессов.

Предлагаем вашему вниманию варианты подвижных игр с

обозначением задач, решаемых при их проведении. Они могут быть организованы как с одним ребенком, так и с группой сверстников в помещении или на воздухе.

*1-я задача: для предупреждения плоскостопия приучать ребенка бегать тихо, мягко на передней части стопы (нестышино, «как кошка»).*

#### *Игровые ситуации*

«Принеси книжку (листочек, карандаши и др.), но бегай так, чтобы не разбудить маму (бабушку, сестренку...)».

«Неси одежду (штаны, носки, кофту и т.д.) и мы пойдем на улицу, но смотри, чтобы мишка не проснулся. Мы его разбудим, когда придем с улицы».

«Перенеси посуду для куклы на кухню, мы там накроем для Маши стол и покормим ее, но на кухне пол стеклянный, будь осторожен».

*2-я задача: приучать действовать по сигналу и в соответствии с сигналом, подчинять свое поведение установленным правилам.*

Сначала включать реакцию на словесный звуковой сигнал, так как его можно воспринимать из любого положения, а слово помогает определить нужное действие.

#### **«Солнышко и дождик»**

Ребенок вместе с игрушкой сидит на диване (это его дом). На

слово взрослого «Солнышко!» он выбегает на площадку, водит игрушку по полу, приседает, поднимает игрушку вверх, прыгает. На слово «Дождик!» — убегает в «дом». Если ребенок продолжает играть на площадке, взрослый отмечает, что дождь его намочил, и он не может идти гулять: «Давай как будто переоденемся и можно гулять, но постараися, чтобы дождик тебя больше не намочил».

*1-й вариант: «дождь» небольшой, дом закрыт, а от «дождя» можно спрятаться под навес (стол, взрослый стул).*

*2-й вариант: ребенок прячется от «дождя» по своему усмотрению: убегает в «дом» или под навес.*

*3-й вариант: дом и навес находятся в противоположных концах комнаты или участка, ребенок прячется от дождя в указанное взрослым место, ему следует сориентироваться куда бежать.*

Затем можно убрать смысловой, подсказывающий сигнал «дождь», а заменить его нейтральным условным сигналом — хлопком, ударом в погремушку.

*3-я задача: приучать бегать вразсыпную, не наталкиваясь на препятствия, содействовать овладению приемами избегания столкновений (остановиться, изменить направление движения).*

#### **«Автомобиль»**

Сначала для избегания столкновений берутся предметы



большого размера (стулья взрослые и детские и др.). Ребенок изображает автомобиль, едет за хлебом, молоком и т.д. На сигнал «В гараж!» возвращается в обозначенное место. Если «автомобиль» столкнулся с каким-либо препятствием, встает на ремонт, а выезжает взрослый и показывает, «каким хорошим можно быть водителем». Затем в качестве препятствий, которые нужно обходить, выступают мелкие предметы (кубики, пирамидки и т.д.). Когда ребенок научится перемещаться, не сталкиваясь с препятствием, ему в руки можно дать руль, который он будет крутить. Это развивает координацию движений рук и ног. Создаются условия для развития умений не сталкиваться с препятствиями при быстром беге: «“Скорая помощь” спешит к больному, везет его в больницу».

Следующим этапом работы служит выработка умений не сталкиваться при беге с движущимся объектом, в качестве которого выступает взрослый (второй автомобиль). Движение производится с разной скоростью с учетом умений ребенка.

*4-я задача: развивать быструю ответную реакцию на сигнал, ориентировку в пространстве и точное различение геометрических форм (треугольника, квадрата, круга).*

В игре «Автомобиль» организовать 2 «гаража». Один при-

вычный (на диване, под столом, под столом), а другой в противоположной стороне выложить из шнура в виде треугольника. Привычный «гараж» закрыт и ребенок должен бежать в треугольный.

*1-й вариант:* по сигналу «В гараж!» ребенок убегает в любой гараж по своему усмотрению.

*2-й вариант:* звучит сигнал «В треугольник!» или «Под стол!» и др. — ребенок убегает в нужное место.

Затем вводится еще одна геометрическая форма (круг) и обыгрывается. После этого включается следующая (квадрат). С введением геометрических форм уменьшается доля привычных «гаражей», и, в конечном счете, остаются «гаражи» разных геометрических форм.

Эта же задача может успешно решаться в играх «Солнышко и дождик», «Кот и мыши», «Воробышки и кот» и др. — убегают в соответствующий дом.

*5-я задача: развивать быстрый мягкий бег на передней части стопы.*

Эта задача может успешно решаться в играх на улице: «Беги ко мне», «Догоняй», «Быстрее к березке» и т.д. Расстояние для перебежки должно постепенно увеличиваться до 10 м.

Постепенное увеличение расстояния в перебежках, изменение скорости перемещения содей-

ствуют развитию выносливости, увеличению работоспособности детского организма.

*6-я задача: развивать умение переходить от бега к выполнению подлезания.*

Для этого необходимо выработать умение выполнять подлезание быстро. При подлезании ребенок должен подчиняться главному правилу — не задевать препятствие; чтобы не задеть головой, ее надо опустить, чтобы не задеть спиной, голову надо поднять. Важно приучить ребенка не задевать любое препятствие. Лучше и быстрее закрепляется усвоение правил, если они используются в разных играх, а не связываются с действиями в конкретной игре, правила приобретают обобщенный характер.

### «Хозяин и кролики»

Кролики сидят в клетке. Хозяин забыл ее закрыть и кролики вылезли в огород. По сигналу «Хозяин!» кролики залезают в клетку.

### «Наседка и цыплята»

Цыплята в курятнике, мама-наседка зовет их во двор, они подлезают и идут к наседке. По сигналу «Коршун!» цыплята убегают в курятник.

### «Кот и мыши»

Мыши вылезают из норки в поиске корма, а по сигналу «Кот!» возвращаются в норку.

Для постепенного усложнения действий игры могут быть организованы в таких вариантах:

- сначала создаются условия, когда ребенку предоставляется время для подготовки к выполнению подлезания. В играх ребенок располагается непосредственно у шнура, у стула под который будет подлезать. Исключается подлезание с ходу при возвращении, в ситуации погони — шнур убирается, а стул ребенок обегает и залезает с другой стороны;
- чтобы ребенок выполнял подлезание быстрее, можно в дальнейшем в «огороде», «дворе» разбросать картонные или объемные морковки; в качестве зернышек можно использовать мозаику;
- чтобы научить ребенка выполнять подлезание с ходу, необходимо местонахождение «кролика» и лаз в клетке отдалить друг от друга. Ребенок сначала приближается к шнурю, а затем с ходу подлезает в удобном для него темпе, не задевая;
- чтобы ребенок выполнял подлезание с ходу быстрее, можно снова использовать разбрасывание морковок;
- наиболее сложно для ребенка подлезть, не задев, когда его догоняют. К использованию подлезания в такой ситуации



помогут подвести действия в вышеописанных вариантах; — важно, чтобы ребенок не расслаблялся, а сохранял рабочий тонус, для этого после подлезания следует спрятаться (забежать в угол, залезть на диван, встать на палочку и т.д.).

Сначала высота для подлезания может равняться 60 см, а затем она должна меняться: уменьшаться до 50—40 см и увеличиваться до 80 см. Эти условия дадут детям понимание, что с изменением высоты препятствия подлезать необходимо по-разному. При этом вначале ребенок будет использовать устойчивый способ подлезания — на ладонях и коленях, а затем под большую высоту он может подлезать на ладонях и ступнях, согнув ноги. Подлезая под низкую высоту, необходимо прижаться к полу, ниже опуститься, а для этого руки нужно согнуть, а ноги — выпрямить.

В играх с подпрыгиваниями на месте на двух ногах главная задача — приучать приземляться мягко, на переднюю часть стопы, перекатом на всю ступню, при этом важны пружинистые движения в коленном суставе. Такое выполнение является здоровьесберегающим по отношению к суставам и предупреждающим плоскостопие.

*7-я задача: приучать приземляться мягко при выполнении любых прыжков.*

Сначала эта задача решается при выполнении подпрыгиваний на месте на двух ногах.

### «Зайцы и волк»

Зайцы прячутся за кустом (чуть-чуть присели). По сигналу «Волк!» убегают.

*1-й вариант:* ребенок выполняет одиночный прыжок вверх, снова приседает, прячется. Действует по сигналу «Подпрыгни, посмотри, нет ли близко волка». После четырех подпрыгиваний появляется «волк», ребенок приседает, прячется; волк уходит.

*2-й вариант:* ребенок веселится, подпрыгивает (непрерывно 6—8 раз), стоя за «кустом» (детским стулом). По сигналу «Волк!» — приседает, прячется за стул.

*3-й вариант:* «волк» прячется за стулом, «заяц» выходит на полянку, прыгает, а по сигналу «Волк!» убегает. Количество подпрыгиваний регулируется взрослым через подачу сигнала, постепенно увеличивается, может даваться сериями непрерывных подпрыгиваний (4—8—12—16—20), меняться энергичность отталкивания. Но при всех вариациях важнейшим показателем полезности выполнения остается мягкость приземления. Проявление этого показателя свидетельствует о возможности использования большего количества непрерывных прыжков, что влияет на увеличение физиологической нагрузки.

Подобные задачи и варианты могут использоваться в подвижных играх «Воробышки и кот», «Воробышки и автомобиль».

Постепенно можно включать прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперед в спокойной обстановке:

- «заяц» прыгает к полянке, а от «волка» убегает;
- на пути к полянке перепрыгивает через короткий шнур, далее через ленту, косичку, мягкий валик, а убегая от «волка», оббегает это препятствие.

Подвижные игры с подпрыгиваниями: «Зайка серенький (беленький) сидит», «По равненькой дорожке», «Поймай комара».

Проведенная работа с родителями позволила им со знанием дела включиться в развитие двигательной активности у младших дошкольников, привить интерес к двигательной деятельности, сформировать здоровьесберегающее поведение у ребенка, воспитать физические качества, использовать двигательную деятельность для психического развития и создания условий для произвольности поведения.

Предлагаем вашему вниманию совместный физкультурный досуг детей второй младшей группы и родителей.

*Оборудование:* обручи, малые мячи, бумажные флаги, мешочки с песком, гимнастические скамейки, костюм Петрушки.

\* \* \*

Ведущий. Здравствуйте, дети! Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня мы собрались, чтобы вместе поиграть. Встали парами друг за другом по всему залу.

Взрослые стоят за ребенком по внешнему кругу, ребенок внутри круга.

Петрушка. Здравствуйте! Еле добрался до вас!

Ведущий. Ребята, смотрите, кто к нам в гости пришел! Вы узнали, кто это?

Дети отвечают.

Петрушка. Это я — Петрушка, веселая игрушка! А что это у вас происходит? Праздник что ли какой-то? Ну, это я вовремя пришел! Как же я люблю разные игры!

Ведущий. Мы тебя приглашаем поиграть с нами. Но сначала нам надо размяться, сделать зарядку.

Построение в два круга, лицом друг к другу.

Ходьба под музыку парами, держась за руки с высоким подниманием коленей.

Ходьба на носках, руки на пояс.

Обегание вокруг взрослого в одну и другую сторону со сменой характера музыки. Затем бег вместе по кругу.



### «Потянись к солнышку»

Участники встают лицом друг к другу (дети во внутреннем круге, родители во внешнем).

**В е д у щ и й.** Взрослые сели. Дети встают между ногами взрослого. Возьмитесь за руки друг друга. Поднимите прямые руки вверх.

### «Поднимание ног»

Взрослый по-прежнему сидит. Ребенок поворачивается спиной. Взрослый руками удерживает ребенка, а тот поочередно поднимает одну и другую прямую ногу.

### «Приседание»

Взрослый, стоя на коленях, держит за руки ребенка. Ребенок приседает стоя. Взрослый садится на пятки.

**П е т р у ш к а.** Вот это зарядка! На славу размялись! А ведь я к вам пришел не с пустыми руками. У меня есть волшебный мешочек, а в нем лежат мои любимые игрушки.

**В е д у щ и й.** И какие же?

**П е т р у ш к а.** А пусть ребята сами угадают:

Стукнешь об стенку —  
я отскочу,  
Бросишь на землю —  
я подскочу,  
Из ладоней в ладони я лечу,  
Смирно лежать я никак  
не хочу!  
(Мяч.)

### «Попади в цель»

Кладутся маты, по одну сторону которых встают на расстоянии 2 м дети, с другой стороны на расстоянии 3 м — взрослые. Дети бросают мячики. Родители — ногами мешочки, положив их на носок. За попадание на мат и взрослому и ребенку надо взять бумажный флагок, который становится в корзину сзади играющих.

### «Ходьба по гимнастической скамейке»

Параллельно ставятся две скамейки. Для детей шириной 20 см, для родителей 10 см. Дети и родители одновременно проходят по гимнастическим скамейкам.

### «Мой веселый, звонкий мяч»

Дети выполняют подпрыгивания на месте в соответствии с текстом. В конце убегают, а родители их догоняют.

**П е т р у ш к а.** Какие вы молодцы! Сильные, быстрые, ловкие! Мне очень понравилось с вами играть. Я к вам еще приду. А теперь мне пора.

Петрушка прощается и уходит. Дети и родители, взявшись за руки, проходят под музыку круг по залу и уходят.

### Литература

Полтавцева Н.В., Анохина И.А. Программа и технология реализации компетентностного похода в двигательной деятельности детей четвертого года жизни. Ульяновск, 2015.

# Технология использования нетрадиционного оборудования «Балансир» в развитии равновесия у дошкольников

Шутилова С.А.,

инструктор по физкультуре СП д/с № 9 «Вишненка»  
ГБОУ СОШ № 16, г. Жигулевск Самарской обл.

**Аннотация.** Данная статья содержит материал о развитии равновесия с использованием нетрадиционного оборудования — балансира. Приведены примеры упражнений на балансирах из разного исходного положения, а также методика работы с детьми по освоению данного оборудования. Опыт работы показал, что благодаря использованию балансира у дошкольников повышается уровень развития равновесия.

**Ключевые слова.** Физические качества, балансиры, нетрадиционное оборудование, развитие равновесия.

Одна из важнейших составляющих здоровья — двигательная активность, в процессе которой совершенствуются различные физические качества, в том числе и равновесие.

Равновесие — способность сохранять устойчивость тела и его отдельных звеньев в опорной и безопорной фазах двигательного действия. Это качество необходимо человеку, чтобы передвигаться в помещении и на улице, не задевая предметы, друг друга, успешно справляться с обязанностями, необходимыми при разных работах.

Упражнения в равновесии служат эффективным средством формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений, так как чем чаще меняется положение центра тяжести тела, тем более дифференцируется работа мышц и выработка координации движения. Основным средством устойчивого равновесия выступают физические упражнения повышенной сложности, содержащие элементы новизны.

Одно из новых средств развития функции равновесия — балансир — разновидность улич-



ной качели, веселая и безопасная забава для детей младшего дошкольного возраста. При поддержке мамы на качелях можно кататься уже с того момента, как ребенку исполнился год. А значит, их по праву можно считать первыми качелями детей.

Наш балансир изготовлен из ДСП размером 50 × 25 см. Шурупами к середине доски прикручен цилиндр диаметром 5 см.

Использование балансира на занятиях по физкультуре дает возможность для развития силы всего тела, мышц рук и ног, способности преодолевать такие усилия, как вес свой и своего партнера.

*Цели:*

- развитие физических качеств ребенка;
- укрепление здоровья средствами упражнений и подвижных игр с использованием нестандартного физкультурного оборудования.

*Задачи:*

- укреплять мышцы ног и спины, вестибулярный аппарат, правильно формировать голеностопный сустав;
- развивать чувство равновесия, координацию движений, глязомер;
- совершенствовать психофизические качества (повышение настроения, преодоление чувства страха, внимание);
- воспитывать дружеские взаимоотношения, поддерживать

интерес к достижениям сверстников.

Начинать занятия необходимо с самых простых упражнений — научиться вставать на балансир и сходить с него, освоить прямые и боковые перекаты. Это позволит ребенку понять и ощутить свое тело в пространстве, ознакомиться с новым снарядом. Когда придет уверенность в своих силах, тогда баланс станет удерживать проще, можно будет добавлять любые упражнения, которые выполняются и без балансира. Несложные и на первый взгляд привычные упражнения на балансире превратятся в нечто новое и не всегда легко выполнимое. Это позволит инструктору разнообразить и усложнить привычные упражнения, задействовать при работе практически все группы мышц, в том числе те, которые не включаются в работу при выполнении простых упражнений на гимнастическом коврике.

Балансир можно использовать:

- для выполнения упражнений индивидуально;
- групповых упражнений;
- в качестве элемента на занятиях (в полосе препятствий, при выполнении отдельных упражнений на баланс-тренировку);
- в качестве полноценного занятия;
- для построения полосы препятствий;
- для так называемого динамического сидения, что дает



возможность держать спину в правильном положении без особого усилия и контроля, расправляя грудь и плечи, снимая нагрузку с позвоночника в сидячем положении, формируя правильную осанку. Сидение называется динамическим, поскольку провоцирует незначительные движения в области позвоночника, обеспечивая естественную работу межпозвонковых дисков, что весьма важно для нормального функционирования позвоночника;

— обозначения «домика» (места расположения) каждого ребенка в зале при групповых занятиях (в детском фитнесе, на развивающих занятиях), в

том числе для комфортного динамического сидения на полу;

- в разминке;
- основной части занятия при построении полосы препятствий, сенсорной дорожки, в процессе выполнения игровых упражнений;
- послетренировочном комплексе расслабляющих упражнений на 5—10 мин, позволяющих организму перейти от возбужденного состояния после основной тренировки к более спокойному.

**Упражнения из и.п. стоя**  
**«Перекаты прямые»**  
И.п.: стойка перед балансиром, ноги на ширине плеч, руки



свободно. 1—4 — встать на балансир, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, руки в стороны, выполнять перекаты, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую; 5 — и.п.

### «Перекаты боком»

И.п.: стойка перед балансиром боком, ноги вместе, руки свободно. 1—4 — встать на балансир боком, ноги расставить по его краям, колени слегка согнуты, руки в стороны, выполнять перекаты, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую; 5 — и.п.

### «Скейтбордист»

И.п.: стойка перед балансиром, ноги на ширине плеч, руки свободно. 1—3 — встать на балансир, ноги врозь, колени слегка согнуты, руки в стороны, удерживать положение в течение некоторого времени, стараться не касаться краем балансира пола; 4 — и.п.

### «Прокатись боком»

И.п.: стойка боком перед балансиром, ноги вместе, руки свободно. 1—3 — встать на балансир боком, правая (левая) нога впереди, колени слегка согнуты, руки в стороны, удерживать положение в течение некоторого времени, стараться не касаться краем балансира пола; 4 — и.п.

### «Удержи»

И.п.: стойка перед балансиром, ноги вместе, руки на поясе. 1—3 — поставить правую (левую) ногу на середину баланси-

ра, удерживать его ногой, руки в стороны; 4 — и.п.

### «Наклоны»

И.п.: стойка перед балансиром, ноги вместе, руки на поясе. 1—3 — наклон вперед, правую руку опустить в центр балансира, удерживать положение некоторое время, стараться не касаться краями балансира пола, ноги держать прямо; 4 — и.п. Выполнить то же левой рукой.

### «Повороты»

И.п.: стойка перед балансиром, руки на поясе. 1 — встать прямо на балансир, стараться удерживать равновесие; 2 — поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку назад, перенести тяжесть тела на правую (левую) ногу; 3 — повернуться прямо, руки на пояс, стараться удерживать равновесие; 4 — и.п.

### «Выпады»

И.п.: стойка прямо на балансире, руки на поясе. 1 — выпад правой ногой назад, перенос тяжести тела на левую ногу; 2 — и.п. То же левой ногой.

### «Шагай и не падай»

И.п.: стойка прямо перед балансиром, руки на поясе. 1 — встать на балансир, руки на поясе; 2 — поднять правую ногу, согнутую в колене вверх, тяжесть тела перенести на левую ногу, прямые руки поднять вверх; 3 — стойка на балансире, руки на поясе; 4 — и.п. То же левой ногой.



### **«Прыжки»**

И.п.: стойка боком на середине балансира, руки на поясе. 1—8 — прыжки, ноги врозь на пол, руки на поясе, шагом на балансир.

### **Упражнения из и.п. сидя**

#### **«Руки вверх»**

И.п.: сидя на балансире, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу, руки на поясе. 1 — поднять прямые руки вверх, хлопнуть над головой, стараться удерживать равновесие; 2 — и.п.

#### **«Удержи»**

И.п.: сидя на балансире, ноги выпрямлены вперед, руки вupo-

ре сзади за балансиром. 1—3 — поднять согнутые в коленях ноги вверх, стараться удерживать равновесие; 4 — и.п.

#### **«Подъемный кран»**

И.п.: сидя на балансире, ноги выпрямлены вперед, руки вupo-ре сзади за балансиром. 1—3 — поднять прямые ноги вверх, стараться удерживать равновесие; 4 — и.п.

#### **«Неваляшки»**

И.п.: сидя на балансире, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу, руки на поясе. 1 — наклон вправо (влево), перенести тяжесть тела вправо (влево), правую руку опустить на пол; 2 — и.п.



### **«Повернись и дружку улыбнись»**

И.п.: сидя на балансире, ноги выпрямлены вперед, руки на поясе, удерживать баланс. 1 — поворот вправо (влево), перенос тяжести тела вправо (влево), прямую руку опустить на пол за спиной, как можно дальше, улыбнуться; 2 — и.п.

### **«Ножницы»**

И.п.: сидя на балансире, ноги выпрямлены вперед, руки в упоре сзади за балансиром. 1 — поднять прямые ноги вверх; 2 — развести в стороны, стараться удерживать равновесие; 3 — скрестить прямые ноги, стараться удерживать равновесие; 4 — и.п.

### **«Длинные ноги»**

И.п.: сидя на балансире, ноги выпрямлены вперед, руки в

упоре сзади за балансиром, стараться удерживать равновесие. 1 — подтянуть согнутые в колене ноги к себе; 2 — выпрямить ноги, держа на весу; 3 — подтянуть согнутые в колене ноги к себе; 4 — и.п.

### **«Дотянись»**

И.п.: сидя на балансире, ноги широко разведены и выпрямлены, руки в упоре сзади за балансиром, стараться удерживать равновесие. 1 — наклониться к правой ноге, руками обхватить правый носок, тяжесть тела перенести вправо; 2 — и.п.; 3—4 — то же, влево.

### **«Наклон вперед»**

И.п.: сидя на балансире, ноги широко разведены и выпрямлены, руки в упоре сзади за балансиром, стараться удерживать

равновесие. 1 — наклониться вперед, руки вытянуть вперед, наклониться как можно ниже; 2 — и.п.

### «Покатаемся»

И.п.: сесть боком на балансир, руки в упоре сзади за балансиром, ноги выпрямлены вперед, тяжесть тела перенесена вперед. 1 — поднять ноги вверх, тяжесть тела на балансире перенести назад; 2 — и.п.

### Упражнения из и.п. лежа

#### «Планка»

И.п.: упор лежа на животе, ноги выпрямлены назад, руки согнуты в локтях, ладони расставлены по краям балансира. 1—3 — выпрямить руки, удерживать равновесие; 4 — и.п.

#### «Отжимание»

И.п.: упор лежа на животе, ноги выпрямлены назад, руки согнуты в локтях, ладони расставлены по краям балансира. 1 — выпрямить руки, удерживать равновесие; 2 — согнуть руки в локтях, удерживать баланс.

#### «Планка на одной ноге»

И.п.: упор лежа на животе, ноги выпрямлены назад, прямые руки в упоре по краям балансира. 1—3 — удерживая равновесие руками на балансире, поднять вверх правую (левую) ногу; 4 — и.п.

#### «Шагаем»

И.п.: упор лежа на животе, ноги выпрямлены назад, прямые руки в упоре по краям балансира.

1 — удерживая равновесие руками на балансире, согнуть в колене правую (левую) ногу; 2 — и.п. «Руки выше»

И.п.: лечь животом на балансир, прямые руки вытянуты вперед. 1 — поднять прямые руки вверх, удерживая баланс, ноги не отрывать от пола; 2 — и.п.

#### «Шлагбаум»

И.п.: лечь спиной на балансир, ноги выпрямлены, руки выпрямлены вдоль туловища, балансир наклонен по форме тела. 1—3 — поднять таз вверх, упереться пятками в пол, удерживать баланс спиной; 4 — и.п.

#### «Подъемный кран»

И.п.: лечь спиной на балансир, ноги выпрямлены, согнуть руки в локтях за головой, балансир наклонен по форме тела. 1—3 — поднять таз вверх, упереться правой (левой) пяткой в пол, прямую левую (правую) ногу поднять вверх под углом 30°, удерживать баланс спиной; 4 — и.п.

#### «Крыша дома»

И.п.: лечь спиной на балансир, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу, согнуть руки в локтях за головой, балансир наклонен по форме тела. 1—3 — поднять таз вверх, удерживать баланс спиной; 2 — и.п.

#### «Лягушонок»

И.п.: лечь спиной на балансир, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу, согнуть руки в локтях за головой, балансир на-



клонен по форме тела. 1 — поднять таз вверх, удерживать баланс спиной; 2 — свести колени; 3 — развести колени; 4 — и.п.

#### «Качалка»

И.п.: лечь спиной на пол, прямые ноги развести по краям балансира. 1 — надавить правой ногой на балансир, сместить тяжесть тела вправо; 2 — то же влево.

#### Подвижные игры с использованием балансира

##### «Выше ноги от земли»

Задача: совершенствовать умение бегать врассыпную, сохранять равновесие при быстром влезании на балансир.

\*\*\*

Выбирается водящий, он встает у одного края площадки,

по которой врассыпную расставлены балансиры. Остальные игроки встают с другой стороны площадки. После слов «Раз, два, три — лови!» дети разбегаются по площадке, водящий пытается их осалить. Игроки могут влезть на балансир, в этом случае водящий не может их осалить. Водящему нельзя долго стоять возле одного игрока, взобравшегося на балансир. Игроку нельзя долго стоять на одном балансире.

##### «Кто быстрее»

Задача: развивать ловкость и быстроту реакции.

\*\*\*

Балансиры расставить на небольшом расстоянии друг от друга по кругу. Дети встают боком к балансиром, образуя круг. Количество балансиров меньше, чем детей. По сигналу инструктора дети начинают движение по кругу по заданию (бег, бег с высоким подниманием коленей, бег с захлестыванием голени и др.). По сигналу свистка дети должны занять место на балансире. Тот, кому места не хватило, выходит из игры. Инструктор убирает несколько балансиров. Игра продолжается до последнего игрока.

##### «Кто быстрее до дорожке» (игра-эстафета)

Задача: развивать ловкость при передвижении по качающейся дорожке из балансиров.

\* \* \*

Балансиры ставятся в ряд короткой стороной друг к другу, образуя дорожку. Дети делятся на команды. По сигналу инструктора дети начинают движение вперед по дорожке из балансира. В конце дорожки звенят колокольчиком, после бегом возвращаются назад в команду, передают эстафету, дотрагиваясь до вытянутой руки стоящего впереди игрока, и встают в конце колонны. Игру продолжает следующий игрок.

### «Найди место»

*Задача:* развивать ловкость при влезании на балансиры.

\* \* \*

Балансиры расставлены по одному краю площадки, их количество меньше на один количества играющих детей. Выбирается ведущий, он встает на противоположной стороне площадки. Остальные игроки занимают свои места на балансирах. Дети начинают движение в сторону ведущего со словами:

Мы — веселые ребята  
Любим бегать и играть,  
Никому нас не догнать,  
А ты... (имя), поспеши,  
Место чье-нибудь зайди.

По окончании слов бегут к своим балансирам, ведущий бежит вместе со всеми, пытаясь занять место любого игрока на

балансире. Ведущим становится тот, кто остался без балансира.

### «Поменяйся местами»

*Задача:* развивать ловкость в перебрасывании большого мяча друг другу из исходного положения, стоя на балансире.

*Оборудование:* балансиры, большой мяч.

\* \* \*

Дети делятся на 2 команды. Первые игроки встают на балансиры лицом друг к другу, расстояние между ними 2,5 м. Первый участник одной команды бросает мяч первому игроку второй команды, а сам перебегает в хвост второй команды, освобождая место второму участнику и т.д.

### «Дорожка препятствий» (игра-эстафета)

*Задача:* совершенствовать умение преодолевать препятствия, развивать быстроту и ловкость.

*Оборудование:* балансиры, гимнастическая скамейка, кубики.

\* \* \*

Расставить балансиры поперек площадки, гимнастическую скамейку, кубики. Дети делятся на 2 команды и проходят полосу препятствий: бег с перешагиванием через балансиры, ползание по гимнастической ска-



мейке на животе, бег «змейкой» между кубиками. Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием.

### «Точно в цель»

*Задача:* развивать глазомер при метании мешочеков в горизонтальную цель, чувство равновесия при стойке на балансире.

*Оборудование:* балансиры, мешочки с песком, корзина.

\*\*\*

Разбиваясь на 2 команды. Каждый игрок получает мешочек с песком весом 200 г. Первый игрок встает на балансиру и забрасывает в корзину, стоящую на полу, мешочек с песком и переходит в конец колонны. Игра проводится в свободном темпе. Побеждает команда, у которой большее количество попаданий.

### «Подбрась — поймай»

*Задача:* развивать ловкость и глазомер.

*Оборудование:* балансиры, мячи.

\*\*\*

Дети берут мячи и занимают места на балансирах. После слов «Подбрась — поймай, упасть не давай!» начинают подбрасывать мячи вверх и ловить. Как усложнение можно взять мячи меньшего диаметра или подбрасывать и ловить их после одного, двух или

трех хлопков перед собой или за спиной.

### «Море волнуется»

*Задача:* развивать чувство равновесия, творческие способности и фантазию детей.

\*\*\*

Выбирается ведущий. Дети занимают места на балансирах, выполняют прямые перекаты со словами: «Море волнуется... раз, море волнуется... два, море волнуется... три — морская фигура на месте замри». После этого дети придумывают фигуру на балансирах. Ведущий пытается угадать фигуру. Ребенок, придумавший самую интересную фигуру, становится ведущим.

### «Переправа» (игра-эстафета)

*Задача:* развивать чувство равновесия, умение работать в команде.

*Оборудование:* балансиры, корзина с мячами.

\*\*\*

Балансиры ставятся в ряд короткой стороной друг к другу, образуя дорожку. Дети делятся на команды. В начале каждой дорожки из балансиров ставится корзина с мячами, с другой стороны — пустая корзина. Два игрока из команды встают возле каждой из корзин. Остальные игроки встают на дорожку из

балансиров. По команде первый игрок берет один мяч и дает детям, стоящим на балансирах. Дети передают мяч друг другу, стараются удерживать равновесие. Если мяч упал, он возвращается к первому игроку и передача начинается заново. Последний игрок складывает мячи в пустую корзину. Побеждает команда, справившаяся с заданием быстрее.

### Литература

*Гогунов Е.Н., Мартынов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М., 2000.*

*Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду: программа и конспекты занятий с детьми 5—7 лет. М., 2016.*

*Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5—7 лет. М., 2003.*

*Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учеб. пособие. СПб., 2007.*

*Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М., 2000.*

*Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. М., 1984.*

### Издательство «ТЦ Сфера» представляет



#### ДЕТСКИЙ ФИТНЕС Физическое развитие детей 3—5, 5—7 лет

Автор — Сулим Е.В.

В книгах представлены календарно-перспективное планирование физкультурных занятий для детей, комплексы фитнес-тренировок, разработанные на весь учебный год, с методическими рекомендациями, которые помогут правильно организовать занятия.



**Наш адрес:** 129226, Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3  
**Тел.:** (495) 656-72-05, 656-73-00

**E-mail:** sfera@tc-sfera.ru

**Сайты:** [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru), [www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru)

**Интернет-магазин:** [www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru)

# Обучение детей правилам безопасного поведения на спортивных мероприятиях

**Бабешко М.В.,**

инструктор по физкультуре ГБОУ «Школа № 1021»,  
Москва

---

**Аннотация.** В статье представлен конспект занятия. Даны рекомендации по организации и проведению занятий для детей подготовительной к школе группы.

**Ключевые слова.** Правила безопасности, эстафета, мяч.

---

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Прививать навыки безопасного поведения нужно с дошкольного возраста. Это поможет детям усвоить базовые понятия о себе, своем здоровье, механизмах общения и возможных опасных ситуациях.

Для лучшего усвоения материала все тренировки проводятся в игровой форме, что позволяет выполнять поставленные задачи.

Главное — дать детям не только знания, но и воспитать у них желание быть здоровыми, не вредить себе, научить при необходимости помогать себе и другим.

Говорить о правилах безопасного поведения надо не только во время организованной деятельности детей, но и при их самостоятельной двигательной активности, также приводить наглядные примеры («Ты бы не ударился, если бы смотрел куда бежишь»; «Если бы ты правильно поймал мяч, то пальчик бы у тебя не заболел» и т.д.). Не надо забывать хвалить ребенка за соблюдение правил во время игры, сострадание, помочь друг другу.

К формированию основ безопасности жизнедеятельности детей нельзя подходить формально, от того, как они соблюдаются, зависит жизнь и здоровье ребенка.

## Сценарий занятий «Школа мяча»

**Цель:** подготовка детей к участию в спортивных соревнованиях с использованием мяча.

**Задачи:**

- поддерживать интерес к физической культуре и спорту;
- способствовать повышению уровня владения мячом;
- обучению правилам при игре с мячом;
- помочь правильно оценивать опасность и избегать ее.

**Оборудование:** футбольные и баскетбольные мячи № 3, плоские обручи, конусы, мяч для игры диаметром 12 см.

\* \* \*

Дети входят в спортивный зал, строятся. Инструктор напоминает правила поведения на занятиях в спортивном зале.

1. Надеть спортивную форму, не затрудняющую выполнение заданий, и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2. Перед началом занятий необходимо снять украшения. Длинные волосы должны быть убраны в хвост или косу. Очки должны быть закреплены или их надо снять.

3. При выполнении ходьбы и бега в колонне по одному надо соблюдать дистанцию (интервал) во избежание столкнове-

ний. Нельзя толкаться и обгонять друг друга. Если нужно поправить одежду, обувь, надо отойти в сторону или выйти в центр зала, не мешая другим. Начинать движение, делать остановки, изменять направления движения только по команде воспитателя.

Ходьба и бег в колонне по одному. Построение детей в две колонны (команды).

Правила безопасности при выполнении эстафет:

- все задания начинаются от линии старта по сигналу судьи (воспитателя);
- за стартовую линию не заступать;
- порядок прохождения эстафеты не нарушать;
- выполнять эстафету по своей дорожке. Если инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно заберите его, вернитесь на свою дорожку и продолжайте выполнять задание;
- не выбегать преждевременно из строя, пока стоящий перед вами игрок не закончил выполнять задание и не передал вам эстафету касанием руки;
- после передачи эстафеты встать в конец своей команды, во время эстафеты не выходить из своего строя, не садиться и не ложиться на пол.



## Эстафета 1. «Ведение баскетбольного мяча»

Правила безопасности при ведении баскетбольного мяча: не выполнять его с опущенной головой.

Участники стоят на стартовой линии в колоннах по одному, мальчики напротив девочек. У мальчика в руках мяч.

По сигналу первый участник, мальчик, начинает ведение мяча по прямой. Доведя мяч до стартовой линии девочек, передает его девочке, стоящей первой в колонне, а сам становится в конец колонны девочек. Эстафета передается мячом из рук в руки. Получившая мяч девочка начинает вести мяч до стартовой линии мальчиков и передает его первому мальчику, а сама встает в конец колонны мальчиков.

Победителем становится команда, быстрее выполнившая задание, — мальчики и девочки меняются местами.

## Эстафета 2. «Футбол»

Участники команды выстраиваются на линии старта в колонне по одному. По сигналу первый участник начинает движение:

- выполняет ведение мяча «змейкой» внешней или внутренней стороной стопы между тремя стойками;
- заводит мяч в обруч и останавливает его ногой;

- бегом возвращается к команде, передавая эстафету следующему участнику, и встает в конец колонны;
- участник, получивший эстафету, бежит к мячу, находящемуся в обруче;
- выполняет ведение мяча «змейкой» внешней или внутренней стороной стопы между тремя стойками;
- передает мяч-эстафету любым способом (пас, остановка ногой на линии старта) следующему участнику и встает в конец колонны.

Победителем становится команда, быстрее выполнившая задание.

## Эстафета 3. «С мячом»

Команды стоят на линии старта в колонну по одному. У первого участника в руках мяч. По сигналу он начинает движение:

- с мячом в руках бежит к обручу;
- выполняет удар мячом об пол в обруч (мяч должен отскочить от пола выше головы ребенка) и ловит его любым способом;
- с мячом в руках обегает «змейкой» пять конусов до контрольной отметки;
- стоя на отметке, выполняет бросок вверх с поворотом вокруг себя на 360° и после отскока мяча от пола двумя руками ловит его;

- бегом с мячом в руках по прямой возвращается к команде;
- передает мяч (из рук в руки) следующему участнику и встает в конец колонны.

Победителем становится команда, быстрее выполнившая задание.

#### Эстафета 4. «Передача мяча»

Правила выполнения передачи мяча:

- не выставлять пальцы вперед, навстречу передаче;
- передавать мяч точно в руки с оптимальной скоростью;
- не передавать мяч, если его не видит партнер;
- не передавать мяч в ноги, живот, колени;
- не тянуться к мячу, если он не долетает, а переместиться.

Участники стоят на линии старта в колонне по одному (отдельно мальчики и девочки). У первого мальчика в руках баскетбольный мяч. По сигналу первые участники (мальчик и девочка) одновременно начинают движение:

- бегут до первых обрущей, встают в них, мальчик напротив девочки, и передают мяч от груди с ударом об пол 4 раза;
- далее бегут до вторых обрущей, встают в них и выполняют передачу от груди 4 раза;
- далее бегут до третьих обрущей, встают в них и передают мяч от груди с ударом об пол 4 раза;

- в конце огибают конусы и по прямой возвращаются к команде, где передают эстафету и становятся в конец колонны. Мяч передаются из рук в руки.

Победителем становится команда, быстрее выполнившая задание.

#### Подвижная игра «Салочки-вышибалочки»

Водящего выбирают с помощью считалки. Затем он с мячом в руках бегает за детьми и бросает мяч, пытаясь попасть в них. Осаленные дети выходят из игры.

Правила безопасности во время проведения подвижной игры.

1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать ее только по команде воспитателя.

2. Соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них.

3. Избегать столкновений с игроками, не ставить подножки.

4. Не бросать мяч в голову играющим.

5. Если осалили, то выходить из игры надо к ближайшей стенке по ходу движения.

Спокойная ходьба в колонне по одному с восстановлением дыхания.

На следующих занятиях правила безопасности и игры дети рассказывают сами. Инструктор может помочь.

# Ознакомление дошкольников с игрой в футбол и историей ее возникновения

Маклакова Л.Г.,

инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 383,  
г. Самара

**Аннотация.** Статья посвящена ознакомлению дошкольников с футболом. Выделяются основные задачи и принципы обучения детей футболу, характеризуются этапы «погружения» детей в игру, даются рекомендации по введению необходимой теоретической информации об этом виде спорта.

**Ключевые слова.** Футбол, история возникновения, дошкольники, техника обучения.

В настоящее время многие родители считают, что раннее начало занятий иностранным языком, музыкой, танцами, рисованием способствует быстрому и качественному развитию ребенка, готовит его к дальнейшей жизни, получению образования и профессии. Это распространяется на физическую культуру и спорт: вовремя начатые занятия благоприятствуют максимальному развитию природного потенциала ребенка.

Безусловно, возникает вопрос: нужно ли заниматься с ребенком футболом, если еще не известны его наклонности, желания, пристрастия? Ведь, вполне возможно, что он выберет дру-

гой вид спорта или вообще не захочет связывать жизнь с этой сферой. По мнению П.А. Лукashова, этого не следует бояться, поскольку:

- занятия футболом дадут ему отличный фундамент физической подготовки и будут способствовать гармоничному развитию;
- есть разделы подготовки, где упущенное время уже нельзя компенсировать;
- даже если ребенок в дальнейшем выберет далекий от спорта вид деятельности, заложенная база физической готовности ему обязательно пригодится, а привычка тренироваться будет способство-

вать здоровому образу жизни [2].

Впрочем, занятия футболом в дошкольном возрасте могут проводиться не только в специальных спортивных учреждениях: в детском саду вполне реально научить ребенка его основам, ознакомить с основными приемами, правилами игры, историей данного вида спорта.

Обобщение опыта педагогов позволяет выделить следующие принципы обучения футболу дошкольников [3]:

- в младшем дошкольном возрасте нельзя ограничиваться одним футболом, поскольку самое главное — всестороннее гармоничное физическое развитие;
- все осуществляется только через игру;
- дошкольник не должен понимать, что его тренируют: тренировки должны быть для него развлечением, общением, удовлетворением физиологической потребности в движении;
- нужно избегать большой физической нагрузки без мяча, иначе тренировка вызовет оторжение;
- следует предпочитать естественный газон занятиям в зале, чтобы дети избегали травм и больше дышали свежим воздухом;
- мяч должен соответствовать возрасту;

- требуется постоянное разнообразие форм занятий, места проведения и партнеров;
- целенаправленно техника не вырабатывается, хотя ошибки исправляются;
- надо стремиться воспитать «двуногого» игрока, обращая внимание на равномерное участие ног в игре;
- у ребенка в определенном возрасте должен иметься «кумир» — известный футболист, на которого есть желание равняться;
- главное в дошкольном футболе — координация движений.

К задачам обучения футболу в дошкольном возрасте В.Н. Сорокина относит следующие [5]:

- знакомить дошкольников с игрой в футбол, историей ее возникновения;
- формировать элементарные для футбола действия с мячом;
- воспитывать интерес к действиям с мячом;
- совершенствовать технику ходьбы, бега;
- знакомить с условиями игры в футбол, игровым полем, разметкой;
- учить игровому взаимодействию с другими игроками;
- развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость;
- учить ориентироваться на игровом пространстве, развивать глазомер, точность;



— формировать потребность и желание играть в футбол.

Вводить элементы футбола можно уже начиная с 1 года. Конечно, речи о футболе как игре здесь не идет: ребенку просто предлагается в игровой форме осуществлять разные манипуляции с мячом (катить, метать, бить ногой, пытаться ловить, бегать с ним, подражать взрослому, останавливающему, перебрасывающему мяч и т.д.).

В 2—2,5 года ребенку требуется уже ежедневная физическая нагрузка, а игры становятся сложнее. В этом возрасте ребенок понимает цель игры, но процесс захватывает куда больше, поэтому он может увлекаться по-

летом мяча, наблюдать за вратарем, забывая о цели — забить мяч. Для детей этого возраста вводятся разные беговые упражнения. Самое главное — не «нажимать» на ребенка, который быстро теряет интерес к тому, что у него плохо получается.

В 2,5—3 года дети могут понимать цель игры в футбол. Иногда они даже знают имена футболистов и смотрят по телевизору небольшие отрывки игр. Что касается физической нагрузки, то она возрастает и по интенсивности и по длительности. В этом возрасте уделяется внимание технике ведения мяча: ненавязчиво вводятся упражнения на ведение мяча, отбрасывание, перекидывание и т.д.

В 3—4 года у детей предметная игра превращается в ролевую, так что манипуляции с мячом вряд ли удержат детей надолго, поэтому целесообразно вводить игры с элементами футбола, имеющие сюжет. Например, представить, что ворота — это нора, в которой должен спрятаться заяц-мяч. Чтобы научить ребенка водить мяч вокруг конусов, нужно предложить ему представить себя машиной на гонках, которой нужно прийти первой, не попав в «аварию».

Заинтересовать футболом поможет привлекательный инвентарь: легкие красочные мячи, яркие разноцветные фишки, машишки, необычные игровые тренажеры.

Ребенок дошкольного возраста активно познает мир. Все для него кажется новым и необычным: и новые движения, и новые формы, и новые ощущения, и новые эмоции.

Теоретические знания о футболе дети получают в старшем дошкольном возрасте [1]. Приурочить знакомство с футболом можно к 10 декабря — Всемирному дню футбола. Можно рассказать о происхождении слова от английских слов «фут» (нога, ступня) и «бол» (мяч). Причем нужно отметить, что английское происхождение слова не случайно: ведь именно Англия считается родиной этого спорта. На занятиях можно упомянуть известных

футболистов (Л. Яшин, А. Аршавин, Р. Павлюченко), знаменитые команды («Спартак», «Динамо», «Локомотив»), известные высказывания об этой игре (Пеле: «... футбол — это трудная игра, ведь в нее играют ногами, а думать надо головой»).

Знакомство с футболом не должно быть скучным. Поэтому можно рассказать о подводном и болотном футболе, ознакомить с настольным футболом, показать мультфильмы о нем, красочную презентацию или яркие фотографии.

Старшим дошкольникам не требуются серьезные знания о правилах игры. Важно обратить внимание детей на основную цель футбола: забить мяч в ворота другой команды, ввести в их оборот некоторые футбольные термины («нападающий», «вратарь», «гол», «пенальти»).

Теоретические знания о футболе следует чередовать с физическими упражнениями, эстафетами, футбольными элементами.

Таким образом, знакомство дошкольников с этой игрой осуществляется постепенно, на всех этапах обучения. Если сначала ребенок знакомится с футболом незаметно для себя, в старшем дошкольном возрасте это происходит более осознанно: он должен понимать, что представляет собой эта игра, какую она преследует цель, какие люди прославились как футболисты и т.д.

Другими словами, практические занятия футболом постепенно подкрепляются теорией.

### Литература

1. Клячкина Л. Конспект физкультурного занятия на тему «Маленькие футболисты» с детьми старшей группы [Электронный ресурс] URL: <http://www.maam.ru/detskijsad/konspekt-fizkulturnogo-zanjatija-na-temu-malenkie-futbolisty-s-detmi-starshei-grupy.html>.
2. Лукашов П.А. Футбол для дошкольников // Физическая культура и спорт в современном мире. Рязань, 2015. С. 42—46.

3. План индивидуальных тренировок для старшего дошкольника [Электронный ресурс] URL: [www.football.by/forum/viewtopic](http://www.football.by/forum/viewtopic).

4. Пономарев С.А. Забавы в раннем детском возрасте // Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физкультура и спорт». 1998. № 12.

5. Сорокина В.Н. «Спортик» (игры с элементами спорта). Программа дополнительного образования в области физического воспитания для детей 5—7 лет // Региональное образование XXI века: проблемы и перспективы. 2012. № 21. С. 109—125.

6. Яковлев В.Г. Игры для детей. М., 1975.

## Физкультурное занятие-сказка «Эльфы-художники»

### Для старших дошкольников

**Шпинь О.Т.,**

инструктор по физкультуре ГБОУ д/с № 125,  
г. Севастополь, Республика Крым

---

**Аннотация.** В статье представлен конспект физкультурного занятия, направленного на развитие физических качеств и образного мышления дошкольников.

**Ключевые слова.** Физкультурное занятие-сказка, физические качества.

---

**П**редставляем сценарий физкультурного занятия для детей старшего дошкольного возраста.

#### Задачи:

- закреплять умение ползать по гимнастической скамейке нетрадиционным способом;

- укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивать вестибулярный аппарат;
- закреплять навык сохранения правильной осанки, укреплять мышцы, формирующие складки стопы;
- повышать общую физическую выносливость организма;
- совершенствовать умение лазать по гимнастической лестнице;
- упражнять в подлезании под дугу способом ногами вперед;
- способствовать накоплению и обогащению двигательного опыта при использовании новых гимнастических снарядов («Зиг-заг»);
- воспитывать прыжковую выносливость (четкое выполнение последовательных прыжков);
- развивать ловкость, быстроту реакции, координацию движений, пространственные представления;
- воспитывать дружелюбное отношение к сверстникам, желание помогать товарищу, быть нужным и полезным.

*Оборудование:* сultanчики (по количеству детей), флейта, гимнастические скамейки и лестница, звездочки, «Радуга-дуга», трапеция, пособие «Зиг-заг».

\* \* \*

Инструктор. Ребята, сегодня мы отправимся в Королевство эльфов. Там все эльфы обожают

рисовать. У них есть волшебные кисти, которыми можно нарисовать и радугу на голубом небе, и звезды в темноте ночного неба, и даже золотое солнце. Хотите побывать эльфами и порисовать без краски — с помощью волшебных кистей?

Дети отвечают.

Вот эта флейта превратит нас в прекрасных эльфов. Флейта волшебно играет — в эльфов нас превращает!

Дети имитируют игру на флейте.

Какие прекрасные эльфы из нас получились! Попспеши в чудесную мастерскую!

Дорога к мастерской разная, будьте внимательны! Идем направо!

В королевство эльфов мы идем,  
Мастерскую там найдем.

Ходьба обычная 20 с.

Под ногами влажный мох,  
Он нам не намочит ног.

Ходьба на носках 10 с.

В глину влажную ступаем  
И на пятки наступаем.

Ходьба на пятках 10 с.

На носочках мы пойдем,  
В мастерскую попадем.

Ходьба на носках 10 с.

Мы на пятках пойдем,  
Грязь с собой не понесем.

Ходьба на пятках 10 с.

Заросли густой травы  
Нам попались на пути.



Друг за другом мы ступаем  
И колени поднимаем.

Ходьба с высоким подниманием  
коленей 10 с.

Мы дружной вереницей  
Идем за другом друг.

Ходьба «пятка-носок».

А вот и кисти!  
По одной берите!  
И в мастерскую заходите!

### ОРУ

#### 1. «Назойливая муха»

Массаж ушных раковин и  
гимнастика для глаз.

И н с т р у к т о р. Улетела  
все-таки, ну ничего, мы еще ее  
поймаем. А теперь берите кисти  
и начнем рисовать.

#### 2. «Нарисуем радугу»

И н с т р у к т о р

Радуга веселая —  
Разноцветный мостик.  
Сосчитай внимательно  
Все ее полоски.

И.п.: стоя, ноги параллельно,  
руки вдоль туловища, султанчик  
в правой руке. 1—2 — руки через  
стороны вверх, переложить сул-  
танчик в левую руку; 3—4 — и.п.

Какого цвета первая дуга?

Дети отвечают.

Правильно!

#### 3. «Нарисуем солнце яркое, желтое и жаркое»

И.п.: то же. 1—2 — под-  
нять правую руку через сторону

вверх; 3—4 — рука влево к плечу — вниз; 5 — и.п. Темп умеренный, по 4 раза каждой рукой.

#### 4. «Нарисуем мы цветы не- бывалой красоты»

И.п.: стоя, широкая стойка,  
руки вдоль туловища, султанчик  
в правой руке. 1—2 — наклон к  
левой ноге, левую руку за спину,  
правой рукой выполнить у  
носка два круговых движения;  
3—4 — и.п., переложив султан-  
чик в другую руку. Темп умерен-  
ный, по 3 раза каждой рукой  
поочередно.

#### 5. «Нарисуем на каждой тра- винке по росинке»

И.п.: сидя по-турецки, «ки-  
сточка» в правой руке зажата в  
кулак, султанчиком вниз, кисть  
левой руки на левом колене.  
1—4 — поворачивая туловище  
влево, выполнить кистью 4 лег-  
ких (тычковых) прикосновения  
к полу, перемещая руку влево;  
3—4 — и.п., выполнив анало-  
гичные движения султанчиком.  
Темп умеренный, по 3 раза каж-  
дой рукой.

#### 6. «Нарисуем звезды ясные, яркие прекрасные»

И.п.: о.с., руки внизу, султан-  
чик в правой руке. 1—8 — прыж-  
ки «звезды».

Ходьба на месте, султанчик  
переложить в левую руку. То же с  
султанчиком в левой руке.

#### 7. «Глубже ты теперь вды- хай, руки шире раскрывай!»

И.п.: то же. 1 — шаг вправо,  
руки в стороны, вдох; 2 — и.п.,

выдох, переложить султанчик в левую руку; 3—4 — то же вправо.

**И н с т р у к т о р.** Ну а теперь бежим к волшебному ручью промывать кисти, быстрее!

Эй, ребята, поспешите,  
Не идите, а бегите.  
Скорость бега ускоряем,  
Уголочки обегаем.

Бег с ускорением 20 с.

Тихо, замедляем ход,  
На пути глубокий ров.  
Мостик узкий впереди,  
Боком по нему беги.

Бег приставным шагом правым (левым) боком 20 с.

Вот к ручью мы добежали  
И немножечко устали.  
Надо ровно подышать,  
Чтоб усталости не знать.  
Носом глубоко вдыхаем,  
Через рот на кисть

выдыхаем.

Дети оставляют кисти на полочке, затем выполняют пальчиковую гимнастику.

Пальцы эльфов так устали —  
Очень долго рисовали.

Дети сжимают пальцы в кулак.

Рисовали мир цветной,  
Мир волшебный, не простой!

Резко распрымляют их.

Ну, эльфы-художники, давайте вспомним, что мы нарисо-

вали? И пока мы отдыхали, все наши рисунки оживали. И сейчас мы отправляемся в этот волшебный мир.

### ОД

Под музыку дети поточным способом выполняют следующие упражнения.

1. Ползание по скамье нетрадиционным способом — стоя на четвереньках, продвигаясь ногами вперед (развитие вестибулярного аппарата, ловкости).

2. Ходьба по трапеции (укрепление икроножных мышц, профилактика плоскостопия).

3. Подлезание под радугу-дугу (формирование умения концентрироваться).

4. Прыжок вверх «поймай муху».

5. Прыжки через «Зиг-заг».

6. Лазанье по гимнастической лестнице.

**И н с т р у к т о р.** Ну а сейчас нам пора превращаться в детей. Флейта волшебно играет — эльфов в ребят превращает! Понравилось вам быть эльфами-художниками?

Дети отвечают.

А что больше всего понравилось? А что нет?

Дети отвечают.

В Королевстве эльфов были,  
Рисовать мы полюбили.

# Спортивный праздник к Международному дню кино с использованием ИКТ

## В подготовительной к школе группе

Хмельницкая А.Н.,

инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 166 «Росинка»,  
г. Ульяновск

**Аннотация.** В статье представлен сценарий спортивного праздника для детей среднего дошкольного возраста к Международному дню кино, который отмечается 28 декабря.

**Ключевые слова.** Спортивный праздник, дошкольники, Международный день кино.

Представляем вашему вниманию сценарий спортивного праздника в подготовительной к школе группе «Занимательный мир кино».

*Задачи:*

- способствовать развитию физических качеств;
  - приобщать к регулярным занятиям физкультурой, популяризировать ее и здоровый образ жизни;
  - расширять представления о киноискусстве и жанрах кино;
  - воспитывать патриотические чувства, желание помогать другу.
- Предварительная работа:* беседа на тему «Что такое кино?»; подготовка презентации с вопро-

сами (выполненной в программе Microsoft PowerPoint) и видеофрагментами-ответами.

*Оборудование:* проектор или компьютер для показа слайдов (фото) и видео к празднику, игрушки небольшого размера (по 3 волка и зайца), 8—10 ограничителей (конусов), 6 обручей (диаметром 60 см), по 2 корзинки, совковые детские лопаты, куклы в русских народных костюмах (Иваны), по 2 детских трактора на веерочке, самоката, ведерка, в каждом небольшие кубики (на один меньше числа детей в команде), воздушных шарика, платка, детские клюшки; 10 «золотых» монет (из плотного картона); 6 кеглей, музыкальное сопровождение.

\* \* \*

В е д у щ и й. Здравствуйте, уважаемые гости. Мы начинаем наш спортивный праздник!

Под песню в исполнении группы «Соколы» «Фильм, фильм, фильм...» (муз. А. Зацепина, сл. Ф. Хитрука) дети входят в зал и строятся по сторонам площадки.

Наш спортивный праздник необычный. Он посвящен Международному дню кино (или «Дню российского кино»). Я надеюсь, что мы замечательно и с пользой проведем время и ближе познакомимся с киноискусством.

Дети читают стихи.

#### 1 - й ребенок

Как нас радует оно,  
Настроенье поднимает.  
Чудо техники — кино,  
Что нас часто посещает  
И сюжетом потешает.

#### 2 - й ребенок

Учит нас кино любить  
Труд, семью, друзей, работу,  
Учит прогрессивно жить,  
Создавать себе в угоду  
В доме ясную погоду.

#### 3 - й ребенок

Там и радость есть, и смех,  
Детектив и приключение,  
И найдется фильм для всех,  
Мелодрама, развлеченье —  
Для любого поколенья.

#### 4 - й ребенок

Исторический сюжет,  
Комедийные картины,  
Невозможного там нет,  
Защитит от дней рутины  
Нас сюжетов паутина.

#### 5 - й ребенок

Мы с кино свой век живем,  
Смотрим фильм

и подрастаем,  
Мы с кино не пропадем,  
Если что не понимаем —  
Взгляд к экрану обращаем.

#### 6 - й ребенок

Это — чудо из чудес,  
Раньше только лишь мечтали,  
Чтоб технический прогресс  
В жизнь умело воплощали,  
Чтобы фильмы создавали.

#### 7 - й ребенок

Как нас радует оно,  
Поднимает настроенье,  
Чудо техники — кино,  
Всех в окруже развлеченье  
И науки достиженье!

*Е. Грудинкина-Рудакова*

В е д у щ и й. Сегодня на нашем спортивном празднике соревнуются 2 команды. Давайте их поприветствуем.

Приветствие команд.

Команда «Ну, погоди!»

Больше спорта, больше смеха,  
Так мы быстрее добьемся  
успеха!

Если другой отряд впереди,



Мы ему скажем:

«Ну, погоди!»

Команда «Фиксики»

Наш девиз — не унывать,  
Все пройти и все узнать!

Ведущий. За победу в каждой эстафете команда награждается звездочкой. А оценивать мастерство и талант наших юных спортсменов будет строгое, но справедливое жюри.

Проводится представление членов жюри.

А сейчас... Не зевай  
и не ленись,  
На зарядку становись!

Музыкальная зарядка под музыкальное сопровождение и комплекс упражнений по выбору инструктора.

Дети садятся на стульчики по командам.

На экране демонстрируется фото братьев Люмьер.

Ребята, я хочу вас познакомить с двумя братьями Люмьер. Они первыми начали снимать короткометражные фильмы. И первый свой фильм «Прибытие поезда на вокзал города Ла-Сьота» был показан в Париже в 1895 г.

На экране демонстрируется короткометражный фильм «Прибытие поезда на вокзал города Ла-Сьота» (1895).

Киноискусство с тех пор набирало все большую и большую

популярность. И день рождения кино во всем мире отмечают 28 декабря (или День российского кино отмечают 27 августа).

На экране демонстрируется фото «Международный день кино» (или «День российского кино»).

Кино очень разнообразно, в нем много жанров: комедии, мелодрамы, драмы, детективы, боевики, приключения, военные фильмы и многие другие. Но я знаю два жанра, ребята, которые вы наверняка любите. Это всеми любимые мультфильмы и сказки.

А вы, ребята, любите сказки и мультфильмы?

Дети. Да.

Ведущий. Все наши задания и эстафеты связаны с героями сказок и мультфильмов. Чтобы узнать, какое испытание вас ждет впереди, надо ответить на вопрос. Итак, внимание на экран!

На экране демонстрируется слайд с вопросом: «Какому герою принадлежат эти слова?»

А я такой голодный,  
как айсберг в океане!  
А ты такой прекрасный,  
как летом эскимо.

Дети. Волку из мультфильма «Ну, погоди!».

На экране демонстрируется видеофрагмент из мультфильма «Ну, погоди!» (1985 г., 15-й выпуск).

Ведущий. Предлагаю вам, ребята, первое задание.

### Эстафета «Ну, погоди!»

Первый участник берет корзинку с игрушками (зайчики или волки), бежит и в каждый из трех обрущей ставит одну игрушку, добегает до ограничителя и обегает его. По прямой возвращается назад, передает пустую корзинку следующему участнику. Второй ребенок бежит и собирает все игрушки в корзинку.

Ведущий. Внимание на экран.

На экране демонстрируется слайд с вопросом: «Герой какого мультфильма решил прокатиться на тракторе, сшибая все на своем пути, в итоге просто свалился в реку?»

Дети. Попугай Кеша.

На экране демонстрируется видеофрагмент из мультфильма «Возвращение блудного попугая» (1988 г., 3-й выпуск).

Ведущий. Предлагаю вам, ребята, вот такое интересное задание.

### Эстафета «Трактористы»

Участникам необходимо провезти трактор на веревочке вокруг препятствий (конусы 3—4 шт.) «змейкой».

Ведущий. Вот еще одно задание. Внимание на экран.

На экране демонстрируется слайд с вопросом: «Ребята, давайте жить дружно!»

Кому принадлежат эти слова?

Дети. Коту Леопольду.

На экране демонстрируется видеофрагмент из мультфильма «Кот Леопольд» (1987 г., 11 серия «Автомобиль кота Леопольда»).

Ведущий. В одной из серий этого замечательного мультфильма мышата всячески старались навредить коту Леопольду. Что из этого вышло? Давайте посмотрим.

На экране демонстрируется видеофрагмент из мультфильма «Кот Леопольд» (1987 г., 11 серия «Автомобиль кота Леопольда»).

Хотели навредить, но у них ничего не вышло! Сами из-за этого попали в неприятности. А кто из вас заметил, на каком транспортном средстве мышата догоняли автомобиль кота Леопольда?

Дети. На самокате.

Ведущий. Правильно. А наше следующее задание так и называется «Самокат».

### Эстафета «Самокат»

Участникам необходимо доехать на самокате, отталкиваясь одной ногой, до ограничителя, обехать его вокруг и вернуться к команде.

Ведущий. А теперь вопрос из сказки. Посмотрите на экран.



На экране демонстрируется слайд с вопросом: «Какая героиня сказки «Морозко» посадила Ивана на лопату и собиралась его зажарить в печи? Но у нее ничего не вышло».

**Дети. Баба Яга.**

На экране демонстрируется видеофрагмент из фильма-сказки «Морозко» (1964).

**Ведущий.** Наша следующая эстафета посвящена именно это замечательной сказке.

### **Эстафета «Иван на лопате»**

Участникам необходимо, держа в руках лопату (зимняя совковая детская лопата), на которой сидит «Иван» (кукла в русском народном костюме), добежать до ограничителя и вернуться обратно.

**Ведущий.** Мы продолжаем наш праздник. Внимание на экран.

На экране демонстрируется слайд с вопросом: «Этот мальчик — коротышка, фантазер и хвастунишка. За многое он берется, но ничего ему толком не удается».

**Дети. Незнайка.**

**Ведущий.** Ребята, однажды коротышки из Цветочного города решили совершить путешествие на воздушном шаре. Как оно проходило, давайте посмотрим.

На экране демонстрируется видеофрагмент из мультильма «Незнайка. Воздушное путешествие» (1972).

**Ребята, а давайте и мы полетаем на воздушном шаре.**

### **Эстафета «Незнайка на воздушном шаре»**

С ведром и шариком в руках участник бежит к обручу. Добежав, выкладывает в обруч один предмет из ведра (количество предметов на один меньше участников в команде), т.е. «облегчает корзину». Вернувшись к команде, он передает ведро и шар следующему участнику. Тот в свою очередь проделывает то же самое. Таким образом к концу эстафеты все предметы из ведра должны быть выложены в обруч. А последний участник должен снова их собрать в ведро и вернуть команде.

**Ведущий.** Предлагаю родителям заработать дополнительные очки в команду своих детей. Приглашаю по двое взрослых (папа и мама) от каждой команды. Внимание на экран.

Мы не грабим, не воруем,  
Не шалим, не озоруем.  
Жить мы учим простаков,  
Чудаков и добраяков.  
А за выучку за эту  
Мы берем у них монету.

**Родители.** Лиса Алиса и кот Базилио.

На экране демонстрируется фото Алисы и Базилио.

Ведущий. А задание для вас очень даже не простое.

### Эстафета для родителей «Лиса Алиса и кот Базилио»

Один взрослый кот Базилио (папа — ему завязывают глаза), другой — лиса Алиса (мама — передвигается на одной ноге, держа под руку кота) прыгают до обруча, в котором лежат монеты, берут одну из них и относят на линию старта. Так нужно принести пять монет.

Ведущий. Внимание на экран. Для вас, ребята, последняя загадка.

На экране демонстрируется слайд с вопросом-загадкой: «Какому сказочному герою принадлежат эти слова: “Я от бабушки ушел, я от дедушки ушел...”».

Дети. Колобку.

На экране демонстрируется фото Колобка.

### Эстафета «Колобок»

В сказке Колобок ловко обошел Зайца, Медведя и Волка, но угодил в пасть Лисе. В эстафете первых трех зверей заменят кегли, а последнего — обруч. Каждый участник — это сказочник, который будет катить свой «колобок» (теннисный мяч) между кеглями «змейкой» при помощи

клюшки. Подведя мяч к обручу, участнику необходимо забросить мяч в обруч, т.е. отправить Колобка в пасть Лисы. Попытка ему на это дается сколько угодно. После того как мяч-«колобок» все же оказался в обруче, участник с клюшкой быстро бежит к следующему игроку, чтобы тот тоже смог пройти со своим «колобком» все препятствия.

Ведущий. Вот и закончились все испытания для наших юных спортсменов. И пока жюри подводит итоги, я хочу вам, ребята, показать первый мультфильм, созданный в далеком 1930 году. Посмотрите на экран!

На экране демонстрируется мультфильм «Почта».

Для подведения итогов слово предоставляется главному судье.

Оглашаются результаты спортивного праздника.

А сейчас хочу наградить всех участников соревнований сладкими призами.

Воспитатели раздают детям сладкие призы.

Вот настал момент прощания,  
Будет краткой наша речь:  
Говорим вам «До свидания!  
До счастливых новых встреч!»

Дети и родители уходят из зала под песню «Маруся» (муз. А. Зацепина, сл. Л. Дербенева).



# Квест-игра с элементами степ-аэробики «В поисках инструментов для Симки»

## В старшей группе

**Быкова Т.А.,**

инструктор по физическому воспитанию МБДОУ «Курагинский детский сад № 1 «Красная шапочка»», раб. пос. Курагино Курагинского р-на Красноярского края

---

**Аннотация.** Автором представлен в статье конспект квест-игры направленной на формирование правильной осанки и профилактике плоскостопия.

**Ключевые слова.** Квест-игра для дошкольников.

---

Представляем вниманию конспект квест-игры для детей старшего дошкольного возраста с использованием степ-аэробики.

**Цель:** создание условий для формирования двигательных умений и навыков.

**Задачи:**

- упражнять в ходьбе и беге «змейкой»;
- разучивать новый комплекс упражнений степ-аэробики;
- воспитывать отзывчивость, желание оказывать помощь;
- развивать слуховое и зрительное внимание, координацию движений, меткость, воображение;

— осуществлять профилактику плоскостопия и нарушения осанки;

— формировать активность, любознательность, навыки самоорганизации и взаимопомощи.

**Оборудование:** ортопедические дорожки, 2 ванночки с косточками и мелкими камешками (грунт для аквариума), следочки массажные, барьеры, стены, бутылочки и трубочки (по количеству детей); картинка-помогатель, картинки с изображением инструментов, декоративные камешки, мешочки для метания (по количеству детей), 10 кеглей, но-

утбук, презентация, шапочки, по 5 винтиков и гаек, видеозапись «Задание от Дедуса», карта, конфетти из бумаги, пазлы, костюм Симки.

\* \* \*

В зал входит инструктор в образе Симки.

Симка. Здравствуйте, ребята! Я — Симка, узнали меня?

Дети. Здравствуйте!

Симка. Я предлагаю вам поздороваться. Вставайте в круг. Я называю часть тела (спина, лоб, уши, колени, плечи), а вы касаетесь ею друг с другом, т.е., здороваетесь как фиксики. Готовы?

Дети выполняют.

Ребята, у меня случилась беда! Я сегодня хотела починить Дим-Димычу компьютер, а у меня из помощника исчезли все инструменты. (*Показывает пустой помощник.*) Что мне делать, не подскажете?

Инструктор. Я, кажется, знаю, что нужно делать и кто поможет вернуть инструменты в помощник. Дедус нам поможет! Отправимся к нему? Ой, ребята, а как вы к нему попадете, вы же люди? Что делать?

Дети. Надо превратиться в фиксики.

Инструктор

Раз, два, три, четыре, пять — Начинаю колдовать,

Наши дети изменились  
И в фиксики превратились.

Дети строятся.

Фиксики, налево!  
В обход по залу шагом марш!

Обычная ходьба по залу.

Впереди препятствий много,  
Будет трудная дорога.  
Ой, на пути дорожка

испытания.

Мы пройдем по дорожке,  
Разомнем наши ножки!

Выше ножки поднимаем,  
Через препятствия

переступаем.

Ходьба по нестандартному оборудованию. Спину держать прямо, не толкаться, не спешить, смотреть вперед.

Вот мы размяли наши ножки.

А сейчас побежали, Фиксики, вперед!

Бег 0,5 мин, бег «змейкой» 0,5 мин (2 раза, чередуя). Дышать носом.

«Змейкой» побежали, а теперь опять по прямой дорожке зашагали наши ножки.

Вот мы и пришли. А где же Дедус? Да вот и он. Смотрите, Дедус прислал нам карту, на которой указано, где искать инструменты: после каждого выполненного задания мы получаем инструмент. Задания выполняем по очереди.

Дети получают карту и рассматривают ее.



На карте изображены геометрические фигуры, они будут помогать искать следующие задания.

Дети. Ищем прямоугольник и подходим к степам.

Инструктор. Встаньте каждый за степом. Лицом ко мне!

Инструктор рассказывает и показывает детям приемы и правила безопасности на степах.

Давайте посмотрим на карту и подумаем, куда же мы сначала отправимся? Находим синий прямоугольник в зале и идем к нему.

Ребята, мы нашли первое задание «Степ-разминка». Подходим к степам.

Степ — маленькая скамеечка, на которой можно заниматься. И мы попробуем.

## «Степ-разминка» под музыку

1. Ходьба обычная на месте. Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться.

2. И.п.: ноги вместе, руки на поясе. Пружинка, голову вперед-назад. Повторить 8 раз.

3. И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — поднять плечи; 2 — опустить. Повторить 8 раз.

4. И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — поднять правое плечо; 2 — опустить; 3 — поднять левое плечо; 4 — опустить; 5 — и.п. Повторить 8 раз.

5. И.п.: правую ногу на степ, левую ногу на степ, руки на пояс. Повторить 12 раз.

6. И.п.: присесть, руками обхватить степ. Повторить 8 раз.

7. Обойти справа вокруг стела и встать впереди него, сесть на степ, упор руками сзади.

8. И.п.: сидя на стеле, упор руками сзади. Упражнение «Велосипед». Повторить 12 раз.

9. Встать со стела, обойти его слева. Остановиться возле него.

10. И.п.: шаг на степ — со стела вперед. Шаг назад на степ — со стела назад. Одновременно энергично разгибать вперед согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Повторить 4 раза.

11. И.п.: шаг на степ. Правая нога со стела — левая на степе.

Левая нога со степа — правая на ступе. Руки на поясе. Повторить 4 раза. Встать возле ступы.

12. И.п.: шаг на ступу. Правая нога со ступы вправо — левая со ступы влево. Правая нога на ступу — левая нога на ступу. Руки на поясе. Повторить 4 раза.

13. И.п.: шаг на ступу — со ступы вперед. Шаг назад на ступу — со ступы назад. Одновременно энергично разгибать вперед согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Повторить 4 раза.

14. И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища. Прыжки возле ступы: ноги вместе — ноги врозь — руки в стороны. Повторить 8 раз.

15. Ходьба обычная на месте.

Инструктор. Молодцы! Справились, находим под ступой первый инструмент — дрель. Смотрим на карту, какое следующее задание, под какой цифрой, какую геометрическую фигуру будем искать?

Дети. Под цифрой два, красный круг.

Инструктор. Ищем красный круг. Подходим к обручу, а в нем секретные алмазы, они засыпали наш инструмент, давайте его освободим. Нужно пальцами ног, как пассатижами, брать каждый камешек и убирать его за обруч. Молодцы, нашли следующий инструмент — пассатижи.

Смотрим на карту, какое следующее задание, под какой цифрой, какую геометрическую фигуру будем искать?

Дети. Под цифрой три, зеленый треугольник.

Инструктор. Ищем в зале зеленый треугольник.

Сбейте мешочком кеглю поскорей и найдите новый инструмент для помощника.

Дети выполняют.

Молодцы, нашли следующий инструмент — отвертку.

Смотрим на карту, какое следующее задание, под какой цифрой, какую геометрическую фигуру будем искать?

Дети. Под цифрой четыре, желтый квадрат.

Инструктор. Следующее задание: поиграем в подвижную игру «Винтики и гаечки».

Играет музыка, винтики и гаечки рассыпались по залу. Музыка смолкает, ребенок должен подобрать винтик к гайке. Повторить 1—2 раза. Когда последний находит себе пару, кладет в центр зала картинку-силуэт с изображением молотка.

Молодцы, нашли следующий инструмент — молоток.

Смотрим на карту, какое следующее задание, под какой цифрой, какую геометрическую фигуру будем искать?

Дети. Под цифрой пять, серый овал.



Инструкт ор. Чтобы нам найти следующий инструмент, надо сдуть конфетти с помощью волшебных фиксибутилочек.

Дети выполняют.

Молодцы! Нашли последний инструмент — пилю.

Мы нашли все инструменты для помощника.

Давайте вспомним, какие задания мы выполняли, чтобы найти инструменты? Сколько инструментов мы нашли?

Дети отвечают.

Чтобы найти отвертку, что нам нужно было сделать? А молоток, пилу, пассатижи, дрель?

Дети отвечают.

А чтобы попасть к самому Дедушке, какие испытания мы прошли?

Дети отвечают.

А сейчас все закрыли глаза,  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Начинаю колдовать,  
Превращаю фиксиков  
Я в ребят опять!

Ой, ребята, а в помощнике что-то есть. Посмотрим, что там и от кого?

Дети отвечают.

А, это от Дедушка! Он вам дарит подарки, потому как обещал, что если вы найдете все инструменты, получите подарки, а вы их нашли. До свидания!

## Литература

Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5—7 лет. М., 2017.

Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. М., 2017.

Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. М., 2017.

Громова О.Е. Подвижные игры для детей. М., 2017.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. М., 2012.

Полат Е.С. и др. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования: Учеб. пособие для студ. пед. вузов и системы повышение квалификации педагогических кадров / Под ред. Е.С. Полат. М., 2001.

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

Осяк С.А. и др. Образовательный квест — современная интерактивная технология // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1—2.

Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 3—5 лет. М., 2017.

Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5—7 лет. М., 2017.

Сулим Е.В. Занятия физкультурой: Игровой стретчинг для дошкольников. М., 2017.

Харченко Т.Е. Спортивные праздники в детском саду. М., 2017.

## Издательство «ТЦ Сфера» представляет



### НЕСКУЧНАЯ ГИМНАСТИКА

Тематическая утренняя зарядка  
для детей 5–7 лет

Автор — Алябьева Е.А.

В пособии представлены комплексы утренней гимнастики для детей старшего дошкольного возраста. Все циклы упражнений имеют свою тематику, соответствующую тому или иному сезону, лексическим темам, основным праздникам, которые отмечаются в ДОО. Пособие предназначено сотрудникам ДОО и студентам педагогических колледжей и вузов.



### СПОРТИВНЫЕ СКАЗКИ

Беседы с детьми о спорте и здоровье

Автор — Шорыгина Т.А.

Пособие посвящено различным видам спорта. В нем говорится о том, как важно заниматься физкультурой, как улучшить здоровье, укрепить физические и духовные силы.

Пособие можно использовать при индивидуальных и групповых занятиях.

Книга предназначена воспитателям ДОО, учителям, гувернерам, родителям.



### БЕСЕДЫ О ЗДОРОВЬЕ

Методическое пособие

Автор — Шорыгина Т.А.

Представлены беседы, посвященные здоровому образу жизни: утренней зарядке, закаливанию, подвижным играм на свежем воздухе в любое время года, солнечным и воздушным ваннам. Новые сказки, стихи и загадки автора делают материал пособия увлекательным и доступным для детей. Рекомендуем использовать с плакатами «Чистота — залог здоровья» и «Закаливание — путь к здоровью».

**Наш адрес:** 129226, Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3

**Тел.:** (495) 656-72-05, 656-73-00

**E-mail:** sfera@tc-sfera.ru

**Сайты:** [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru), [www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru)

**Интернет-магазин:** [www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru)

# Интеграция двигательной и речевой деятельности в процессе физического воспитания дошкольников

Игенова Н.А.,

инструктор по физкультуре МКДОУ д/с «Сказка»,  
г. Бородино Красноярского края

---

**Аннотация.** Статья посвящена вопросам организации и проведения интегрированных занятий по физическому и речевому развитию дошкольников.

**Ключевые слова.** Двигательная и речевая деятельность, интегрированные занятия.

---

СОТРУДНИЧЕСТВО

В основе воспитания и обучения в коррекционной группе для детей с ОНР (общее недоразвитие речи) лежит овладение речью, в которое входит не только ее развитие, но и исправление имеющихся у ребенка отклонений.

Интегрированные занятия дают возможность решать задачи как по образованию и воспитанию детей, так и по расширению их двигательной активности. Странятся такие занятия в форме игры — основного вида деятельности дошкольников. В одну сюжетную линию вплетаются:

- различные игровые задания и упражнения дидактического и развивающего характера;
- специальные упражнения, способствующие созданию функциональной основы для становления речи ребенка;
- речевые задания;
- упражнения на координацию речи с движением;
- подвижные игры, а также компоненты физкультурного занятия.

К специальным упражнениям относятся элементы пальчиковой, артикуляционной и дыхательной гимнастики. Пальчиковая гимнастика выполняется в сочетании с другими движениями (ходьбой, в том числе и на месте, элементарными упражнениями для рук и ног). Она способствует развитию ручной умелости, мелкой моторики, координации, памяти, фантазии и речи. У дошкольников часто наблюдается несовершенство речевого дыхания, которое характеризуется очень слабыми вдохом и выдохом. В данном случае может помочь дыхательная гимнастика с акцентом на выдохе.

В интегрированных занятиях должны рационально сочетаться статические и динамические нагрузки. И строятся они на основе пройденного материала как итоговые.

Интегрированные занятия способствуют расширению объема двигательных умений и навыков, улучшают координацию движений, ориентировку в пространстве, чувство ритма; развивают основные психические процессы, память, внимание, мышление.

Далеко не всегда педагоги применяют в своей практике упражнения на увеличение двигательной активности детей, особенно это касается тех, у кого нарушена речь. Усиление двигательной активности до-

школьников возможно как за счет изменения методики проведения физкультурных занятий, так и применения нестандартного оборудования. При его использовании быстро формируются двигательные умения и навыки. Такое оборудование позволяет решать самые сложные задачи, поскольку может быстро и легко трансформироваться в различного вида тренажеры. Нестандартное оборудование часто используют для выработки равновесия, формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия. А самое главное, оно вызывает у ребенка положительный эмоциональный настрой, интерес к упражнениям.

В нашем детском саду в логопедических группах, спортивном зале имеется достаточное количество разнообразного и красиво оформленного нестандартного физкультурно-спортивного оборудования. Чаще всего оно используется при проведении корригирующей гимнастики после сна. Сами педагоги наблюдают положительную динамику речевых навыков у детей, занимающихся физкультурой с необычными предметами. Это могут быть: обтирание, самомассаж, упражнения для профилактики плоскостопия.

Приведем пример двух физкультурно-речевых занятий для старших дошкольников.



## Путешествие на остров

**Задачи:**

- учить детей выполнять общеразвивающие упражнения в соответствии с текстом, ритмом;
- закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко;
- развивать координацию движений, общую и мелкую моторику, дыхание;
- формировать образно-пространственное мышление;
- развивать артикуляционный аппарат, четкую дикцию, темп речи и речевой слух;
- вызывать интерес к занятиям физической культурой и спортом.

**Оборудование:** корзинка, картины с изображением грибов, игрушечная белка, мячи с «шипами», шишки, угощение «грибочки», канат, шведская стенка, гимнастическая и наклонная скамейки, по 4 гимнастических палки и обруча, туннель.

\* \* \*

Дети входят в физкультурный зал.

**Л о г о п е д.** Ребята, вы любите путешествовать? Сегодня мы отправимся на далекий остров, где нас ждут приключения, препятствия и встречи. Вы готовы? В путешествие мы полетим на самолете. *(Проводит дыхатель-*

*ные упражнения.)* Осталось мало времени. Готовы? Проверим, в рабочем ли состоянии наш самолет. «Продуваем двигатели», нажимаем «кнопки», заправляем бак топливом.

Дети выполняют упражнения.

### «Часики»

Сидя, дети энергично наклоняют голову то к правому, то к левому плечу, стараясь коснуться его ухом, со словами «тик-так». Повторить 15 раз.

### «Продуваем двигатели»

Сидя, дети дышат только через левую ноздрю, правую закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх. То же с другой стороны.

### «Кнопки»

Дети поочередно перебирают пальцами, соединяя их в кольцо с большим пальцем, в прямом и обратном порядке, каждой рукой отдельно. На каждое нажатие прищелкивают языком.

И н с т р у к т о р. К полету готовы? Экипаж, занять свои места!

Дети встают друг за другом в одну шеренгу по краю зала.

Повернулись направо, шагом марш!

Дружно в ногу мы идем  
Прямо на аэродром.

Идут на носках, подняв руки вверх.

А потом на пятках.

Мы проверили осанку  
И свели лопатки.

Идут на пятках, держа руки на поясе.

Заводим моторы.

Выполняют круговые движения прямыми руками.

Руки ставим мы вразлет,  
Получаем самолет.

Бегут в прямом направлении.

Покажите, как летят самолеты: разведите руки в стороны, как крылья, и по сигналу «Раз, два, три — полетели!» бегите по кругу друг за другом, покачивая руками-крыльями. По команде «Раз, два, три — сели!» приседайте.

Дети выполняют упражнение.

Мах крылом туда-сюда  
Делай раз и делай два.

Дети скачут боковым галопом в прямом и обратном направлении. Переходят на спокойный шаг и останавливаются.

Хорошо пробежали, взбодрились! Не устали? Молодцы!

Логопед. Вот мы и на острове. Здесь растут разные деревья и кустарники, их очень много. Остров большой. Давайте прогуляемся.

И н с т р у к т о р

Мы сейчас в поход выходим,  
По тропинке в лес заходим,

Руки за спину кладем  
И по бревнышку идем!

Дети по очереди друг за другом идут по канату, держа руки за спиной.

Дружно на берег крутой  
Поднимаемся гурьбой.

Друг за другом поднимаются по одной гимнастической стенке вверх и спускаются вниз по другой.

Мы в затылок поравнялись,  
На носочки приподнялись,  
На мосточек мы взошли,  
Вот и речку перешли.

Идут по гимнастическим наклонной и прямой скамейкам, расставив руки в стороны.

Группой по лугу шагаем,  
Вдруг болото мы встречаем.

Идут, перешагивая через гимнастические палки.

Перейдем преграду вмig  
И по кочкам —  
Прыг-прыг-прыг!

Прыгают из обруча в обруч.

Мы в пещеру залезали,  
Дружно все до трех считали,  
Пролезают в туннель.

Дальше к лесу мы идем  
И корзинку достаем.

Подпрыгивают и достают корзинку с полки.

Л о г о п е д

Нам и лето, нам и осень  
Чудеса всегда приносят.



А грибы, что дарит лес, —  
Это чудо из чудес.

Вот и корзинка пригодилась,  
будем грибы искать. Но найдет их  
только тот, кто назовет родствен-  
ное слово к слову «гриб».

Дети выполняют задание. За на-  
званное слово ребенок получает кар-  
тинку с изображением гриба.

Узнали грибы? Каждый назо-  
вет, какой гриб нашел. В нашу  
корзинку соберем только съедоб-  
ные грибы. Почему некоторые  
грибы остались? Почему их на-  
зывают несъедобными?

Дети отвечают.

Ребята, я слышу, кто-то пла-  
чет.

Дети подходят к дереву.

В сосне дупло.  
В дупле тепло.  
А кто в дупле  
Живет в тепле?

Инструктор (*держит иг-  
рушечную белку*)

А живет там белочка,  
Белочка-карелочка,  
Непоседа-егоза,  
Словно бусинки, глаза.

Логопед. Почему ты пла-  
чешь, белочка?

Инструктор (*от лица  
белки*). Пока я готовила запасы,  
мой домик кто-то сломал. Как же  
мне зимовать теперь, куда запасы  
складывать? (*Плачет.*)

Логопед. Не переживай, мы  
с ребятами починим твой дом.

Дети выполняют упражнения  
«молоток», «пила», «забор — тру-  
ба — окно».

Инструктор. Спасибо, ре-  
бята! Теперь я смогу сохранить  
свои запасы.

Логопед. Белочка, а про ка-  
кие запасы ты говоришь?

Инструктор. Я собираю  
орешки, шишки и грибы.

Логопед. Нам знакомы твои  
орешки. Хочешь, мы покажем,  
как умеем с ними играть?

Дети выполняют упражнения с  
мячиками с «шипами».

Повторяют вместе с логопедом:

Мячик я держу в руке,  
Зажимаю в кулаке.  
Разжимаю, зажимаю  
И ладошками катаю.

Еще нам захотелось помочь  
тебе в сборе шишек.

Инструктор (*от лица бел-  
ки*). Спасибо, ребята, за помощь.  
Примите от меня угощение. (*Уго-  
щает детей шоколадными гри-  
бочками.*)

Логопед. Ребята, наше  
путешествие подошло к концу.  
Теперь нам пора возвращаться в  
детский сад.

Инструктор. Экипаж, за-  
нять свои места. Заводим моторы.  
Полетели!

Дети идут друг за другом, расста-  
вив руки в стороны.

## Путешествие с Буратино на Поле чудес

### Задачи:

- совершенствовать фонематический слух, лексико-грамматические средства языка (согласование числительных с существительными), слоговой анализ слов, связную речь;
  - развивать координацию речи и движения, общую моторику, внимание;
  - упражнять в беге с заданиями и перебрасыванием мяча друг другу;
  - закреплять навык ходьбы по разным поверхностям;
  - воспитывать уважительное отношение к сверстникам;
  - упражнять в лазанье по гимнастической стенке;
  - совершенствовать двигательные умения и навыки (бег с захлестыванием голени назад, ходьба на носках, пятках, по канату с мячами, ходьба по степам, ребристым дорожкам, подлезание);
  - развивать физические качества и интерес к занятиям физическими упражнениями.

*Оборудование:* азбука, текст загадки, мяч, карточки с буквами, игрушки, школьные принадлежности, музыка из сказки про Буратино, мягкие модули, степы, веревка с прикрепленными к ней разноцветными шариками, обруч на стойке, шведская стенка, костюм Буратино.

\* \* \*

Дети входят в спортивный зал, на скамейке лежит азбука.

Воспитатель логопедической группы берет ее.

Воспитатель. Посмотрите, ребята, кто-то оставил здесь книгу. Как же она называется?

Дети читают название книги «Азбука». Воспитатель открывает книгу на закладке.

Тут напечатана загадка. Если вы ее разгадаете, узнаете, чья эта книга.

У отца есть мальчик  
странный,  
Необычный, деревянный.  
На земле и под водой  
Ищет ключик золотой.  
Всюду нос сует свой  
длинный.

Кто же это?

## Дети. Буратино!

Воспитатель. Разделим слово Буратино на слоги хлопками: Бу-ра-ти-но. Сколько слогов в слове? Какой по счету слог начинается с мягкого согласного?

### Дети отвечают.

Ребята, вспомните, какие приключения произошли с Буратино?

Входит инструктор в костюме Буратино.

Б у р а т и н о. Здравствуйте, ребята! Вы нашли мою азбуку,



спасибо вам! Я отправляюсь в путешествие на Поле чудес и приглашаю вас с собой. Путь будет трудным, но мы вместе одолеем все препятствия и трудности. Прежде чем отправиться, сделаем разминку. Друг за другом шагом марш!

Под музыку дети идут за Буратино на носочках, внутреннем своде стопы, приставным шагом, легким бегом, выполняют ОРУ с гантелями.

Ну что, вы готовы идти со мной?

Подходят к полосе препятствий, вслед за Буратино выполняют задания под музыку.

Сначала переправимся через болото по кочкам. По ним надо шагать от одного до десяти.

Дети шагают по стерегущим широкими шагами, на стенах написаны числа от одного до десяти.

Дальше придется идти через дремучий лес, где много поваленных деревьев. Через некоторые из них надо перелезать или пролезать, а под другими подлезать.

Дети перелезают, подлезают через мягкие модули, обручи.

Вот узкий ручеек. Через него перекинут ребристый мостик. Идем по нему, руки за головой.

Дети проходят 2 раза. Воспитатель собирает детей в круг.

**Воспитатель.** Чтобы нам вместе попасть на Поле чудес, надо научить Буратино считать.

Воспитатель бросает детям мяч, дети называют, какой он по счету: первый мяч, второй и т.д.

**Буратино.** Спасибо, я понял, как нужно считать. Отправляемся дальше. Смотрите, перед нами бежит быстрая река, через которую перекинут узкий мостик. Надо идти осторожно, а то можно упасть в воду.

Дети идут потоком приставным шагом по цветным шарикам.

**Стойте!** Перед нами высокая гора, нам надо ее преодолеть.

Дети забираются по гимнастической стенке с переходом на следующий пролет.

**Ребята, мы уже близко!** Вы молодцы!

Воспитатель собирает детей в круг.

**Воспитатель.** Вы преодолели много препятствий. Буратино увидел, какие вы сильные и ловкие. Теперь пусть увидит, что вы еще и внимательные.

В обруче лежат игрушки. Дети с подноса берут карточки, на которых изображены буквы. Под музыку идут вокруг обруча, рассматривая игрушки. Музыка смолкает, дети берут игрушку, название которой начинается со звука, написанного на их карточке буквой.

Возьмите игрушку, название которой начинается со звука, обозначенного на ваших карточкой буквой. Покажите друг другу карточки и игрушки. Проверьте друг друга. Разделите название своих игрушек на слоги, протопывая их. «Прошагайте» название своей игрушки, деля на его слоги. Теперь все вместе пропрыгаем, деля на слоги название игрушки.

**Б у р а т и н о.** Здорово, ребята, какие вы умные и все умеете. Я вот тоже в школу пойду и тоже все буду уметь и знать. Зато я знаю интересную подвижную игру.

Проводится игра «Ловишка с лентами».

**В о с п и т а т е л ь.** Ребята, после выполнения многих разных действий давайте восстановим дыхание.

### Дыхательное упражнение «Солнечный зайчик»

Сомкнуть губы, потягиваясь руками вперед, соединить руки, сделать вдох носом. На счет «три» «отпустить зайчика». Открыть ладони, подуть на них, сделав губы трубочкой. Дышать только носом. Повторить 2—3 раза.

**В о с п и т а т е л ь.** Скоро вы пойдете в школу, и по утрам вы будете вставать по будильнику.

Сделаем упражнение на дыхание «будильник».

### Упражнение «Будильник»

Сомкнуть губы, сделать вдох носом. Слегка потряхивая прямыми руками внизу, на выдохе произносим «дзинь». Повторить 2—3 раза.

**Б у р а т и н о.** Вот мы и на Поле чудес, сейчас я выкопаю мешочек, который я когда-то закопал.

Буратино достает мешочек, высыпает монеты, рассматривает их с детьми, благодарит их, что помогли добраться до Поля чудес, и дарит им монеты. Прощается и уходит. Дети возвращаются в группу.

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

# Музыкально-спортивный праздник к Дню защитника Отечества «Наша Армия на Олимпийских соревнованиях»

**Ниязова О.А.,**  
музыкальный руководитель;  
**Майорова Г.Ф.,**  
старший воспитатель МБДОУ д/с № 6 «Солнышко»,  
г. Лукоянов Нижегородской обл.

---

**Аннотация.** В статье представлен сценарий музыкально-спортивного праздника для старших дошкольников к Дню защитника Отечества.

**Ключевые слова.** Музыкально-спортивный праздник, День защитника Отечества.

---

**П**редставляем вашему вниманию музыкально-спортивный праздник для старших дошкольников.

*Задачи:*

- развивать физические качества дошкольников;
- воспитывать желание и интерес к занятиям физкультурой;
- формировать основы здорового образа жизни.

*Оборудование:* олимпийский флаг, макет олимпийского огня, кольца, шайба, клюшки, ориентиры, факел, обручи, швабры, набивной мяч, скамейка, корзина, снежки, большие мячи, сultanчики.

\*\*\*

Под музыку в зал входят папы и выстраиваются вдоль трибун, дети стоят напротив.

*Ведущий.* Сегодня мы собрались, чтобы поздравить пап и дедушек с Днем защитника Отечества! Но поздравим мы их сегодня необычно — отправимся вместе с папами на зимние Олимпийские игры!

Дети исполняют танец «Зима», затем мальчики убегают к папам, девочки — на трибуны, инструктор уводит команды на старт.

*Внимание, внимание!* Наш микрофон установлен на олимпийском стадионе. С минуты на

минуту начнутся зимние Олимпийские игры! Встречайте олимпийский флаг!

Дети несут олимпийский флаг.

### 1 - й ребенок

Пусть в Олимпию прибудет  
Кто отважен и силен.

Для сражений мирных будет  
Полем боя стадион.

Ведущий. Для открытия Олимпиады поднять олимпийский флаг!

Дети поднимают олимпийский флаг.

### 2 - й ребенок

Над высокими домами  
Выше ночи, выше дня  
Расправляет крылья пламя  
Олимпийского огня.

### 3 - й ребенок

Мы огню такому рады,  
Виден он с любых орбит.  
Добрый знак Олимпиады —  
Факел солнечный горит.

Ведущий. На стадион прибыл олимпийский огонь из Древней Греции.

Под музыку входит жрица с факелом, навстречу ей бежит девочка-гимнастка.

Факел с олимпийским огнем несет будущая олимпийская чемпионка по художественной гимнастике.

Девочка выполняет гимнастический этюд.

На планете в нашем мире  
Пять живых материков



Шлют спортивные отряды  
На призыв Олимпиады!

1 - й ребенок

На Востоке рано-рано  
Солнце окна золотит,  
Потому-то желтый цвет —  
Это Азии привет!

2 - й ребенок

Цвет травы — зеленый цвет,  
Из Австралии привет!

3 - й ребенок

А Америке негоже быть  
Без собственных примет,  
Красный цвет вам шлет  
привет!

4 - й ребенок

Знают все, что черный цвет —  
Знойной Африки привет!

5 - й ребенок

А какой же цвет Европы?  
Голубой Европы цвет,  
Из Европы дружбы тропы  
К нам спешат —  
препятствий нет!

Ведущий

Пять колец, пять кругов —  
Знак пяти материков.  
Знак, который означает  
То, что спорт как общий друг  
Все народы приглашает  
В свой всемирный мирный  
круг.

Дети выполняют упражнение с  
кольцами.

На всех Олимпийских играх  
есть судьи. На нашей Олимпиаде  
они тоже есть. И мы сейчас пред-  
ставим их...





Зимние Олимпийские игры открыты! Начинаем спортивные соревнования!

### Эстафета «Хоккей»

1 - й ребенок

Во дворе с утра игра —  
Разыгралась детвора.  
Крики: «Шайбу!», «Мимо!»,  
«Бей!»  
Значит, там игра... хоккей!

В е д у щ и й. Команды, на старт! У нас первые соревнования по хоккею с шайбой!

И н с т р у к т о р. Игроки поочередно должны провести шайбу между ориентирами. Сделать проброс шайбы назад своей команде.

### Эстафета «Санный спорт»

2 - й ребенок

Ой, насыпало снежка!  
Вывожу коня-дружка.  
За веревочку-узду  
Через двор коня веду.  
С горки вниз на нем лечу,  
А назад его ташу.

В е д у щ и й. На старт приглашаются спортсмены по санному спорту.

И н с т р у к т о р. Ребенок встает в обруч-санки и держит его. Папа держится за обруч сзади. По команде папа с ребенком бегут до ориентира и обратно, передав обруч следующим участникам.



**Ведущий.** Пока команды отдыхают, девочки пап поздравляют.

### Девочки

Мы девочки-снежинки,  
Мы легкие пушишки,  
Везде-везде летаем  
И пап всех поздравляем.

Девочки исполняют танец снежинок.

### Эстафета «Кёрлинг»

#### 3 -й ребенок

Очень быстро лед натрут,  
Камень гладкий пустят тут,  
Рядом быстро все бегут,  
Кёрлинг этот спорт зовут.

**Ведущий.** На старт приглашаются спортсмены-кёрлингисты!

**Инструктор.** Папа трет шваброй около мяча перед участником, который ведет набивной мяч до ориентира, обратно возвращаются бегом, держась за руки.

**Ведущий.** Пока команды отдыхают, девочки пап поздравляют.

### Эстафета «Бобслей»

#### 4 -й ребенок

По трассе снежной на санях  
Спортсмены мчат,  
как на конях.

По желобу съезжают.  
Бобслей спорт называют.

**Инструктор.** Двое детей друг за другом садятся на мешок, двое пап, держа мешок за углы, везут их до ориентира и обратно.

Ведущий. Пока команды отдыхают, девочки пап поздравляют.

### Эстафета «Биатлон»

#### 5 - й ребенок

А здесь в эстафете  
спортсмены блестят,  
На лыжах скользят  
и в мишени стреляют.  
Выстрелы точно в мишень  
попадут,  
И чемпионов награды найдут.

Ведущий. На лыжне спортсмены-биатлонисты.

Инструктор. По команде ребенок прыгает из обруча в обруч, добегает до скамейки, берет снежок и бросает в корзину, возвращается обратно, передав эстафету папе. Папа прыгает из обруча в обруч, добегая до ска-

мейки, ложится на нее и подтягивается до конца, берет снежок и из положения лежа бросает его в корзину, затем возвращается обратно.

### Эстафета «Слалом»

#### 6 - й ребенок

С горы несется он стрелой  
И лыжник, видно, не простой.  
Флажков целый ряд огибает  
он ловко,  
К победе приводит, друзья,  
тренировка.  
Судьи победные баллы  
считают,  
Слалом — так этот спорт  
называют.

Ведущий. На трассу приглашаются лыжники слалома.

Инструктор. Участники, держа в руках две палки, бегут,





огибая ориентиры, и возвращаются по прямой, передавая палки.

**Ведущий.** Сейчас на горных трассах появился новый зимний вид аттракциона «Зорб» — катание в шаре. И сейчас мы приглашаем девочек и мам спустить большие шары с горы.

**Историк.** Три пары (мама — девочка) берут по большому мячу и, одновременно продвигаясь вперед до ориентира, отбивают его, возвращаясь назад, катя мяч.

**Ведущий.** Пока судьи подводят итоги, перед вами выступят спортсмены-черлидеры.

Выступают девочки с султанчиками.

**Ведущий**

Тихо стало на трибунах,  
Награждение идет.

Кто же станет чемпионом?  
Сейчас узнает весь народ.

Участники награждаются медалями.

И, конечно, какой праздник без песни. Мы поздравляем наших мужчин с праздником! Желаем им здоровья, счастья, быть активными и спортивными! Вы — наши герои! И вся женская половина поет для вас песню.

Мамы и девочки исполняют спортивную песню.

Вот и закончились наши Олимпийские игры, мы не прощаемся, а говорим до свидания!

### Литература

*Агеева И.Д.* 500 олимпийских загадок для детей. М., 2017.

*Бабенкова Е.А., Федоровская О.М.* Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. М., 2017.

*Громова О.Е.* Подвижные игры для детей. М., 2017.

*Никитина Е.А.* Праздник 23 Февраля в детском саду. Сценарии с нотным приложением. М., 2017.

*Сулим Е.В.* Детский фитнес. Физическое развитие детей 5—7 лет. М., 2017.

*Сулим Е.В.* Занятия физкультурой: Игровой стретчинг для дошкольников. М., 2017.

*Харченко Т.Е.* Спортивные праздники в детском саду. М., 2017.

*Шорыгина Т.А.* Стихи к детским праздникам. Книга для воспитателей, гувернеров и родителей. М., 2017.

# Спортивный праздник для старших дошкольников и школьников «Правила дорожного движения достойны уважения»

Лапина О.С.,

инструктор по физкультуре ОДО д/с «Теремок»

МАОУ ОК «Лицей № 3», г. Старый Оскол Белгородской обл.

**Аннотация.** В статье представлен сценарий, который в игровой форме позволяет вспомнить и закрепить с детьми правила дорожного движения.

**Ключевые слова.** ПДД, дорога, опасность, правила дорожного движения.

Представляем сценарий спортивного праздника для старших дошкольников, посвященного закреплению знаний о правилах дорожного движения.

*Задачи:*

- развивать физические качества в эстафетах (силу, ловкость, скорость);
- формировать навыки выполнения основных правил поведения на улице и дороге;
- вызывать потребность в занятиях физической культурой.

*Оборудование:* по 2 ориентира, мольберта с черным фоном, разрезных дорожных знака, самоката, автомобильных руля, обруча; по 2 дуги, куклы, корзины; дорожные знаки, мешочки с песком (по количеству игроков),

12 белых полосок, костюм старухи Шапокляк.

\* \* \*

Под веселую, бодрую музыку дети приходят на спортивный участок.

И н с т р у к т о р. Здравствуйте, уважаемые зрители и участники нашего спортивного праздника. Очень приятно видеть вас. Праздник наш сегодня необычный, вы станете участниками спортивно-развлекательных состязаний по правилам дорожного движения. И в гостях у нас сегодня учащиеся 3 «В» класса общеобразовательной школы «Лицей № 3», которые будут тоже принимать участие в наших соревнованиях.



Звучит музыка, появляется Ша-  
покляк.

Ша-покляк. Здравствуйте, ребята! Пока к вам добиралась, чего только не натерпелась! Я ехала на своей новенькой машине по дороге, никого не трогала, вдруг автомобили как высокочат да как понесутся, водители свистят, кричат.

Я растерялась, испугалась,  
Чуть под машину не попала,  
Пока до вас добиралась.  
Увидела какой-то страшный  
столб:  
Он все моргал  
Зеленым, желтым, красным.

Ох... еле уехала! Ребята, вы знаете, что это за столб такой был?

Дети. Это светофор.  
Ша-покляк (удивленно.)  
Светофор? А для чего он нужен?  
Зачем в нем столько цветов?

Дети рассказывают о светофоре.

Благодаря вам я узнала, что это такое. Кстати, я там по дороге ваш сюрприз забрала. (Смеется.) Теперь вы будете все со мной дружить и играть.

Давайте поиграем в игру, которая называется «Светофор». Я вам буду показывать его цвета. Если я показываю зеленый цвет — надо топать ногами, желтый — хлопать в ладоши, а красный — стоять на месте.

Под веселую музыку дети играют.

Какие вы молодцы, все знаете! Научите меня правилам дорожного движения. Если научите, я вам не буду мешать проводить соревнования и отдаю сюрприз. Но прежде мы немного разомнемся.

Брассыпную становись, на машине быстрой ты катись!

Дети встают вокруг и вместе с Шапокляком делают разминку.

Ох, молодцы! А сейчас немножко отдохнем. Я вам загадаю загадки об участниках дорожного движения, а вы их попробуете отгадать. Договорились?

Дети. Да.

Шапокляк загадывает загадки.

Ша-покляк

Этот конь не ест овса,  
У него два колеса,  
На цепи он не сидит,  
Цепь-то есть, он с ней бежит,  
Есть седло и две педали.  
Вы коня с рулем узнали?

Дети. Велосипед.

Ша-покляк

Двери, окна, но не дом.  
Есть сиденья даже в нем.  
Фары светят, как глаза,  
Есть четыре колеса.  
Из-под них клубится пыль.  
Это что?

Дети. Автомобиль.

## Ш а п о к л я к

Что за странная машина?  
Есть салон, рога и шины.  
Не автобус, не трамвай...  
Эй, прохожий, не зевай,  
Разгадай скорее ребус:  
Это новенький...

## Д е т и. Троллейбус.

## Ш а п о к л я к

Что за чудо — длинный дом!  
Пассажиров много в нем.  
Носит обувь из резины  
И питается бензином.  
Он по рельсам едет звонко  
И звенит: «Эй, не зевай!»  
Отдохнет на остановке  
И поедет вновь...

## Д е т и. Трамвай.

Ш а п о к л я к. И загадки все разгадали, какие вы молодцы. Спасибо, ребята, что научили меня правилам дорожного движения, теперь всегда буду их соблюдать. Как и обещала, я удаляюсь и не мешаю вам проводить соревнования. До свидания!

И н с т р у к т о р. Постой, Шапокляк, а как же обещание вернуть нам сюрприз?

Ш а п о к л я к. Я разве обещала? Не помню? Ой! Ладно, ладно, держите ваш сюрприз (*прячет за спиной*), но откроете его, чур, только после соревнований. Пока!

И н с т р у к т о р. Хорошо, откроем после соревнований. До свидания, Шапокляк!

Ребята, сегодня к нам в гости пришла ученица 2-го класса, которая учится в общеобразовательной школе милиции. Поприветствуем нашу гостью. Расскажи нам, как же нужно вести себя на дороге.

Ученица рассказывает стихотворение.

Большое спасибо! Ребята, вы запомнили, как нужно вести себя на дороге?

Ну а нам пора приступать к соревнованиям, в которых будут принимать участие две команды. А оценивать вас сегодня будет наша гостья. Команды построились, хотелось бы познакомиться с вами поближе. Первая команда, представьтесь, пожалуйста.

Команда говорит свое название и приветствие.

Молодцы! Аплодисменты команде «Гонщики».

Вторая команда, представьтесь. Спасибо! Молодцы! Аплодисменты команде «Дальнобойщики».

За каждое правильно выполненное задание вы получаете один флагжок. В конце соревнований мы подсчитаем, какая команда заработала больше флагжков.

Итак, первая эстафета называется...

### «Быстрые самокаты»

Первый игрок едет по прямой, объезжает ориентир, воз-



вращается к команде, передает эстафету.

### «Кто быстрее выложит пешеходный переход?»

У каждого участника — полоски. Первый игрок по сигналу бежит до ориентира, кладет рядом полоску, обегает ориентир, передает эстафету следующему.

### «Подземный переход»

Первый игрок бежит, проползает на четвереньках под дугой, обегает ориентир, передает эстафету следующему.

### «Автокресло»

Дети берутся за руки: правая рука обхватывает левое запястье, левая — правое запястье партнера. На получившееся из скрещенных рук «кресло» сажают куклу. Пара боковым галопом пробегает дистанцию, следя, чтобы кукла не упала, передает ее следующей паре.

### «Дорожные знаки»

Дети по одному подбегают к столу, берут нужный знак, возвращаются на место. Первая команда выбирает знаки для пешеходов, вторая — для водителей. Когда прибегает последний игрок, все дети поднимают знаки вверх.

### «Собери знак»

На столе лежат части дорожного знака, задача команды —

добежать «змейкой» до противоположной стороны, собрать дорожный знак, по прямой дорожке вернуться обратно на свое место. Побеждает команда, которая быстрее соберет дорожный знак.

### «Грузовики»

Играющие держат в руках автомобильные рули — это грузовики. Им необходимо доставить срочный груз. Игроки по очереди добегают до стола на противоположной стороне, бегут мешочек с песком. Кладут на голову и возвращаются обратно к команде. Мешочек складывают в корзину. Кто, не уронив груз, придет к финишу первым, тот и побеждает.

### «Перевоз пассажиров»

Выбирается «водитель», он держит обруч — это автобус. По сигналу «Водитель» перевозит пассажиров с одной остановки на другую. Чья команда быстрее перевезет пассажиров, та и побеждает.

И с т р у к т о р . Какие молодцы наши команды! Пришло время подвести итоги наших соревнований. Давайте вместе с болельщиками посчитаем заработанные флагшки.

Идет подсчет флагжков.

Давайте посмотрим, какой сюрприз нам оставила проказни-

ца Шапокляк. Вот это да! Ребята, что это такое?

**Дети.** Световозвращающие брелки.

**Инструктор.** Правильно, вот это настоящий сюрприз. Дорогие гости, помогите мне раздать подарки нашим командам.

Проводится вручение подарков.

Ребята, давайте попрощаемся с нашими гостями, им пора возвращаться в школу. Спасибо вам

большое за помощь, приходите к нам в гости еще. Мы с ребятами тоже подготовили подарки (школьные принадлежности и световозвращающие значки). До свидания.

**Гости.** Спасибо! До свидания!

**Инструктор.** Ну и нам пора прощаться, наши соревнования подошли к концу. Школьникам большое спасибо за участие. До новых встреч.

## Издательство «ТЦ Сфера» представляет



### БЕСЕДЫ О ПРАВИЛАХ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ С ДЕТЬМИ 5-8 ЛЕТ

Автор — Шорыгина Т.А.

В пособии представлены беседы о правилах дорожного движения. Они сопровождаются стихами, сказками, загадками автора, помогающими лучше усвоить предлагаемый материал. Дети узнают о правилах поведения на пешеходных дорожках, переходе через улицу, о том, где следует проводить подвижные игры на воздухе.

Рекомендуем использовать с плакатами «Правила дорожного движения» и «Дорожные знаки».



### ШКОЛА ДОРОЖНЫХ НАУК Дошкольникам о правилах дорожного движения.

Автор — Старцева О.Ю.

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

Закажите в интернет-магазине: [www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru)

# Фитбол как средство оздоровления детей дошкольного возраста

Петухова Т.В.,

инструктор по физкультуре ГБДОУ д/с № 34

Выборгского р-на, Санкт-Петербург

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос использования фитбола в оздоровительной работе со старшими дошкольниками. Представлены занятия с использованием фитболов.

**Ключевые слова.** Фитбол, мячи, здоровый образ жизни.

С древних времен в культуре любого народа мяч использовался в качестве развлечений. Родоначальницей игр в мяч принято считать Англию. В настоящее время накоплен значительный опыт по применению мячей. На практике их используют в спорте, педагогике, медицине для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Мячи большого размера — фитболы, или гимнастические мячи, — появились сравнительно недавно. Фитбол в переводе с английского означает «мяч для опоры», используется в оздоровительных целях. Надувной гимнастический фитбол — тренажер для индивидуальных и малогрупповых занятий оздоровительной и лечебной физкультуры.

Занятия с фитболом формируют правильную осанку и нужны для профилактики ее нарушений, создают крепкий мышечный корсет, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса. Упражнения на гимнастических мячах способствуют развитию выносливости, силы, координации движений.

Уникальность оздоровительного эффекта занятий на мячах обусловливается физиологическим механизмом действия на позвоночный столб, и, как следствие, на весь организм, опорно-двигательный аппарат и работу вегетативных систем человека.

Применение гимнастического мяча создает детям необходимый двигательный режим и положительный настрой, что очень важ-

но при обучении новым упражнениям.

На занятиях ставятся следующие цели и решаются задачи.

*Цель:* формирование здорового образа жизни.

*Задачи:*

- знакомить детей с гимнастическими мячами (фитболами);
- научить правильной посадке на мячах;
- выполнять упражнения из разных исходных положений (сидя, лежа на мяче на груди, животе, лежа на полу, ноги на мяче и т.д.);
- укреплять мышцы, поддерживающие правильную осанку;
- формировать навыки правильной осанки;
- тренировать способность удерживать равновесие, развивать общую и мелкую моторику;
- научить выполнять упражнения в паре со сверстниками;
- поддерживать интерес к упражнениям и играм с мячами, учить оценивать свои движения и исправлять ошибки других;
- побуждать к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности;
- формировать привычку к здоровому образу жизни.

Практическая значимость заключается в возможности ис-

пользования элементов упражнений с фитболами в детском саду для оздоровительной работы, развития физических качеств: выносливости, гибкости, быстроты, силы; танцевальных и творческих способностей.

Мяч подбирается в соответствии с ростом ребенка:

- 3—5 лет — 40—45 см в диаметре;
- 5—7 — 45—55 см.

Упражнения проводятся в слегка обтягивающей одежде, удлиненных шортах. На ногах полукеды.

Первые занятия проводятся индивидуально или в подгруппе с 1—2 детьми. Строго дозируются нагрузки, ориентируясь на внешние признаки утомления.

Совместная деятельность с детьми проводится в форме сказки, используется игровой метод обучения. Упражнения выполняются по ходу рассказывания сказки педагогом.

Каждое занятие состоит из трех частей:

- подготовительная;
- основная;
- заключительная.

*Организация проведения занятия*

1. Организованный вход в зал под музыку.

2. Построение (детям сообщается, чем они будут заниматься, что узнают нового).



3. Предоставление детям возможности познакомиться с мячом, объяснить правила безопасности при занятиях на мяче. Дать представление о форме.

4. Игровые упражнения «Разминка» (подготовка организма к дальнейшей работе).

5. ОРУ с мячом.

6. Разучивание упражнений на разные группы мышц (создается ряд знакомых ребенку образов, воображаемые игровая и ролевая ситуация, сюжет).

7. Работа с мячом (броски, ловля, упражнения в парах).

8. Музыкально-подвижные игры с мячом, соблюдение правил.

9. Упражнения на дыхание, укрепление осанки, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж.

*Планируемые результаты:*

- дети хорошо владеют фитболом, знают правила безопасности, правильно сидят на нем;
- физически развиваются, в двигательной деятельности проявляют выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;
- проявляют интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняют упражнения;

- выполняют необходимый самоконтроль и самооценку;
- стремятся к достижению лучшего результата.

Для оценки эффективности оздоровительного курса совместной деятельности с детьми проводятся контрольные упражнения, мониторинг (развитие двигательных способностей, формирование двигательных навыков и умений).

Дети показывают свои результаты в досугах, на конкурсах, соревнованиях. Выступают перед родителями на спортивных праздниках, открытых занятиях, родительских собраниях.

Воспитанникам нашего детского сада очень нравится заниматься с «волшебными» фитболами, даже трехлетние малыши с удовольствием играют с ними.

Предлагаем вам совместное занятие детей 3—4 лет и родителей.

## Волшебные мячи

*Цель:* укрепление здоровья, профилактика различных заболеваний и приобщение к здоровому образу жизни.

*Задачи:*

- формировать у малышей интерес и желание выполнять физические упражнения с фитболом;

- учить правильно катить мяч;
- развивать силы мышц рук и ног, спины, брюшного пресса;
- развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве;
- учить родителей контролировать поведение своего ребенка без замечаний и сравнений с другими детьми;
- приучать принимать своего ребенка таким, какой он есть, независимо от его способностей, достоинств и недостатков;
- помочь родителям и детям ощутить радость от совместной двигательно-игровой деятельности, быть естественными, открытыми, раскрепощенными.

**Участники:** дети младшей группы и родители.

**Оборудование:** фитболы (по количеству детей).

\*\*\*

Под веселую музыку дети входят в зал и встают рядом с фитболами. Родители сидят в зале.

### Ведущий

Давайте мячики возьмем  
И с ними мы играть начнем.

Под музыку дети катят мяч вперед, потом назад: приседают и прячутся за фитбол, придерживая его рукой; шагают и несут мяч в ру-

ках, потом кладут его на голову. Повторить 3—4 раза.

Приглашаю вас, ребятки,  
Поиграть со мною в прятки.

Ведущий приглашает родителей поиграть вместе с детьми в прятки.

### Игра «Кто не спрятался, я не виноват»

Под музыку дети и родители выполняют упражнения.

1. Катят фитбол вперед, потом назад.
2. Приседают (прячутся за фитбол).
3. Берут в руки фитбол, шагают с ним.
4. Приседают (прячутся за фитбол).
5. Тихо идут на носочках, медленно катят фитбол вперед.
6. Приседают (прячутся за него).
7. Берут фитбол в руки и весело шагают.

### Ведущий

Мячик, мячик, покатись  
В колобочка превратись!

Дети и родители дуют на фитбол.

Остыл наш колобок и запел свою любимую песенку.

Дети и родители крутят колобок двумя руками и поют песенку.

Спел наш колобок песенку и покатился по дорожке.

Сидя на полу ноги вместе, катят колобок по дорожке (по ногам). Родители помогают детям.

Катится, катится наш колобок, а навстречу ему зайка: «Колобок, колобок, я тебя съем». «Не ешь меня, зайка, я тебе песенку спою».

Спел колобок заиньке песенку и опять покатился по дорожке.

То же ведущий повторяет с другими героями сказки (волком и медведем).

Мишка косолапый  
Машет детскам лапой.  
Любит веселиться,  
С колобком резвиться.

Дети, сидя на полу, зажимают ногами мяч, руки в упоре сзади, подни-

мают ноги с мячом вверх, опускают вниз. Повторить 6—8 раз. Родители помогают детям.

Покатился наш колобок дальше,

На тропиночке в лесу  
Встретил рыжую лису.  
Испугался, притаился,  
Быстро дальше покатился.

Дети катят свои колобки к домику (родители садятся на скамейку), подходят к ведущему без фитбола, у ведущего находится самый большой колобок (фитбол диаметром 55 см). Все встают вокруг колобка, гладят его и говорят слова:

Раз, два, три —  
Колобок, ребяточек догони.



## Подвижная игра «Дети и колобок»

Дети убегают от колобка, а тот старается их догнать.

Игру можно повторить 2—3 раза. В конце игры колобок хвалит всех детей.

### Ведущий

А теперь мы с колобком И станцуем и споем.

Колобок предлагает ребятам станцевать с ним танец (под песню «Колобок» Т. Морозовой).

По дорожке, по тропинке...

Дети катят мяч вперед.

Он от бабушки ушел...

Грозят пальцем правой руки, левой придерживают мяч, потом меняют руки.

### Принев:

Прыг-скок, колобок...

Прыгают на месте с поворотами вправо-влево.

Он похож на пирожок...

«Пекут пирожок».

На проигрыш дети обходят вокруг мяча.

Повстречался он с медведем...

Берут в руки фитбол и изображают косолапого медведя, переминаясь с ноги на ногу с продвижением вперед.

Топнул лапой...

Топают ногой (2—3 раза).

### Принев:

Ты от бабушки ушел...

Кладут мяч на пол и грозят пальцем правой руки, левой придерживают мяч, затем меняют руки.

На проигрыш дети обходят вокруг мяча.

Колобок благодарит детей за прекрасный танец и предлагает пройти на полянку.

Наш веселый мяч сейчас Будет делать нам массаж.

Дети ложатся на живот, родители делают массажные движения по спине ребенка: прокатывания, постукивания, вибрационные и круговые движения фитболом. Далее родители хвалят детей и вместе с ними под музыку выходят из зала.

## Литература

Медведева Л., Баранова В. Использование гимнастических мячей при нарушениях осанки детей // Дошкольное воспитание. 2005. № 6.

Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте: Учеб. пособие. СПб., 2007.

Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учеб. пособие. СПб., 2007.

# Фитнес в детском саду

Домаева Т.П.,

инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 66

«Журавушка», г. Старый Оскол Белгородской обл.

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос использования фитнес-технологий в физическом воспитании дошкольников.

**Ключевые слова.** Детский фитнес, оздоровление дошкольников.

В нашем детском саду разработана программа дополнительного образования «Детский фитнес», направленная на укрепление здоровья дошкольников, обеспечение оптимальной двигательной активности, повышение уровня привлекательности занятий физической культурой через приобщение к детскому фитнесу.

Содержание программы способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности дошкольников, их познавательной и мыслительной сферы средствами игры.

Актуальность обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОО.

В физическую активность дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес-технологий.

*Детский фитнес* — грамотно подобранная программа с учетом возраста ребенка, его уровня развития и физической подготовки, включает в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования.

Современная система оздоровительных тренировок «Фитнес» известна во всем мире как одна из наиболее востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность фитнеса заключается в том, что, базируясь на

огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и развивает их.

Применение в физкультурно-оздоровительной работе ДОО методик фитнеса гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

Новизна данной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и

креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

*Цель программы:* укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

*Задачи:*

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формировать правильную осанку);
- развивать основные физические качества (силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);
- содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;





- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- формировать чувство ритма и музыкальной памяти;
- развивать творческие способности;
- повышать интерес к занятиям физической культурой.

В программе применена комбинация методик:

- классическая аэробика;
- степ-аэробика;
- фитбол-гимнастика;
- хореография;
- элементы акробатики и гимнастики;
- работа на тренажерах;
- игровой стретчинг;
- в сочетании со здоровьесберегающими технологиями: дыхательная, пальчиковая, звукова-

вая гимнастика, самомассаж, релаксация.

*Сроки реализации:* программа рассчитана на четыре года обучения, по 72 ч в год, за 4 года обучения — 288 ч.

*Режим занятий:* 2 раза в неделю; продолжительность 1 занятия — 2 × 20 мин с перерывом 5 мин.

*Возраст детей:* 3—7 лет.

Набор в группу производится в начале учебного года на свободной основе из числа детей основной и подготовительной физкультурной групп при отсутствии медицинских противопоказаний. Учебно-тренировочный процесс рассчитан на период обучения детей дошкольного возраста в общеобразовательном учреждении — 4 года. Учебные



**Учебный план занятий детским фитнесом  
для дошкольников 3—7 лет**

Раздел программы	Обучение, год			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Бег	Теория Бега	Теория Бега	Теория Бега	Теория Бега
Классическая аэробика	14	1,2	12,8	8
Степ-аэробика	8	0,8	7,2	12
Фитбол-аэробика	8	0,8	7,2	12
Хореография	12	1	11	10
Элементы акробатики и гимнастики	10	0,9	9,1	10
Работа на тренажерах	8	0,8	7,2	10
Игровой стретчинг	12	1	11	10
Итого:	72	6,5	65,5	72



группы в отделении «Детский фитнес» комплектуются в соответствии с учетом возраста, состояния здоровья и подготовленности занимающихся.

Группа по детскому фитнесу формируется из детей, имеющих допуск врача. Минимальная наполняемость групп — 15 чел.

В детском фитнесе предусматривается теоретическая, физическая, техническая, хореографическая, психологическая и профессиональная подготовка. Время в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения распределяется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

*Целевые ориентиры* воспитанников, обучающихся в кружке «Детский фитнес»:

- знают и применяют правила безопасного поведения и основы здорового образа жизни, понятия «осанка», «гибкость», «растяжка», назначение спортивных тренажеров;
- знают, что такое фитнес;
- исполняют движения в танцевальных и гимнастических композициях выразительно, соответственно музыке;
- знают названия упражнений игрового стретчинга, выполняют их с помощью взрослого, суставной и дыхательной гимнастики, приемы самомассажа (поглаживание и разминание);
- владеют элементами классической аэробики, фитбол- и

степ-аэробики, выполняют движения в разном ритмическом темпе;

- владеют элементарными приемами выполнения упражнений акробатики и художественной гимнастики (с лентой, скакалкой, мячом, обручем);
- самостоятельно выполняют под музыку комплексы фитбол- и степ-аэробики, разученные ранее;
- выполняют с помощью педагога упражнения дыхательной гимнастики, стремятся контролировать движения и дыхание;
- используют различные приемы самомассажа, соблюдая их последовательность выполнения.

Педагог использует различные формы аттестации. Оценка эффективности освоения курса программы проводится на основе:

- данных планового мониторинга физической подготовленности и физического развития детей в ДОО (сентябрь и май);
- наблюдений за проявлением позиции субъекта деятельности при выполнении физических упражнений (таких как интерес, исследовательское поведение, самостоятельность, проявление волевых качеств, творчества в двигательной деятельности);
- бесед с воспитанниками и их родителями; анкетирования родителей.

## Модель развивающей предметно-пространственной среды

Название	Количество
1	2
<i>Оборудование для развития основных движений</i>	
Лестница гимнастическая	2
Скамейки гимнастические (2,5 м)	10
Модули мягкие	Набор (35 шт.)
Кубики	20
Мешочки для метания	20
Мячи теннисные	25
Мячи резиновые	30
Мячи-футболы	15
Мячи набивные	2 больших и 10 малых
Маты	3
Фишки-ограничители	6
Диски здоровья	10
Корзины для мячей	6
Сетки для мячей	2
Кольцеброс	1
Велотренажер	1
Батут	1
Доска для пресса	1
Степ-платформы	20
Туннель	1
Самокаты	2
Ролики спортивные	8
Массажные коврики	6



## Окончание

1	2
Массажные дорожки	3
Бревна мягкие	3
Коврики	40
Игродром	1
Резинки для прыжков	15
<i>Измерительные приборы</i>	
Секундомер	1
Комнатный термометр	1
Мерная планка	1
<i>Инвентарь для общеразвивающих упражнений</i>	
Гантели	40
Обручи	25
Кубики	40
Кегли	34
Палки гимнастические	50
Скакалки короткие	25
Ленточки разноцветные	25
Косички	20
Помпоны	30
Платочки	25
Флажки	30

*Формы подведения итогов реализации программы:*

*1-й этап:* выступление на родительском собрании, открытое занятие кружка, выставка рисунков детей на физкультурную тематику.

*2-й этап:* выступление на родительском собрании, совместное с родителями занятие, фоторепортаж фрагментов занятий.

*3-й этап:* выступление на общей родительской конферен-

ции, открытый физкультурный досуг.

Программой предусматривается вовлечение родителей в образовательный процесс через участие в открытых занятиях, анкетирование, организацию фоторепортажа.

В основу реализации программы положены следующие *принципы*:

— доступности — применение упражнений сообразно возрастным особенностям детей, уровня развития физической подготовленности;

— индивидуальности — осуществление индивидуального подхода к детям разного возраста, пола, разной двигательной подготовки и физического развития;

— систематичности и последовательности — необходимость преемственности и регулярности при формировании у детей двигательных умений и навыков, адекватных особенностям их развития в период дошкольного возраста; постепенная подача материала от простого к сложному;

— рассеянности — направленность на различные группы мышц;

— сознательности и активности — формирование устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, развитие сознательности, инициативы, творчества;

— результативности и гарантированности — реализация





прав детей на получение необходимой помощи и поддержки. Гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Основные *методы*, используемые при реализации программы.

*Наглядный*, обеспечивающий яркость чувственного восприятия двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей.

*Словесный*, обращенный к сознанию детей, помогающий осмыслению поставленной за-

дачи и сознательному выполнению упражнений, играющий большую роль в самостоятельном их применении в различных ситуациях.

*Практический*, связанный с практической двигательной деятельностью, обеспечивающий проверку правильности восприятия движений на собственных мышечно-моторных ощущениях. Практические методы характеризуются полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой (образной) форме, использованием элементов соревнования.

Регламентация упражнений необходима при многократном повторении двигательных дей-

ствий или их отдельных элементов. Она характерна конкретной последовательностью движений, соблюдением нормирования нагрузки и отдыха, их определенным чередованием. Все это содействует лучшему освоению двигательных умений и навыков, сохранению оптимального функционального состояния организма и психики ребенка.

*Метод аналогий*, используемый с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирующую работу правого полушария мозга, его пространственно-образное мышление, способствует высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

*Игровой*, близкий к ведущей деятельности детей, наи-

более специфичный, эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.

В процессе игры у детей формируются морально-волевые качества, развиваются познавательные силы, приобретается опыт поведения и ориентировки в условиях действия коллектива.

*Соревновательный*, применяемый при условии педагогического руководства. Используется в целях совершенствования уже приобретенных двигательных





навыков. Обязательное условие соревнования — соответствие их физическим силам детей, воспитание.

*Методические рекомендации при организации детского фитнеса*

♦ Содержание занятий должно быть разнообразным, с использованием образов, сюжетов, игр, и в то же время нести определенную тренировочную нагрузку. При адекватной нагрузке детский фитнес позволяет развивать силу, скоростно-силовые качества, гибкость, выносливость, координацию движений, ловкость.

♦ Оздоровительные занятия должны носить аэробный характер: умеренные, низкоинтенсивные упражнения выполняются 5—8 мин непрерывно

при частоте пульса в диапазоне 110—120 ударов в минуту. Упражнения скоростно-силового характера (бег, различные прыжки) необходимо выполнять через два-три месяца предварительной подготовки.

♦ При выполнении упражнений под музыкальное сопровождение необходимо первые три месяца выполнять движения с частотой пульса 110—120 ударов в минуту и в последующие месяцы довести до 120—140.

♦ Количество общеразвивающих упражнений фитнеса может быть одинаковым для всех возрастных групп, структура их должна быть одной и той же, а усложняются они за счет изменения исходного положения ног и рук, включения дополнитель-

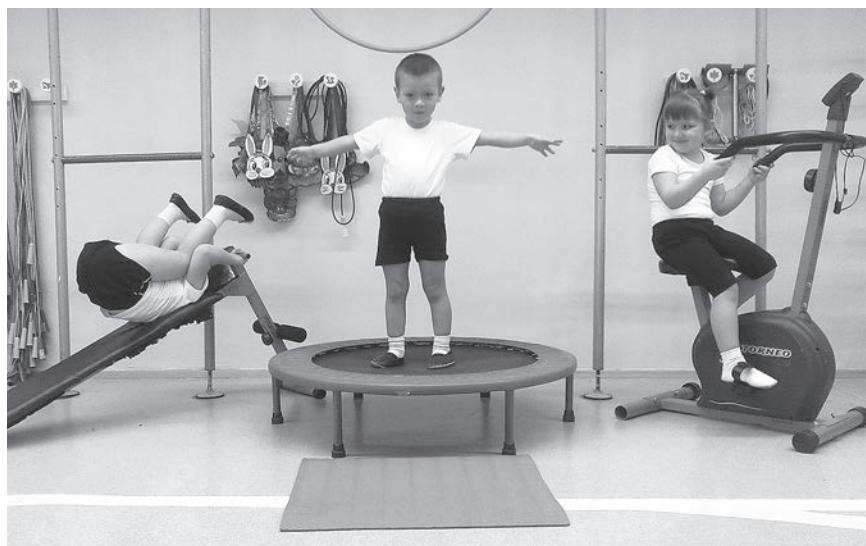
ных движений руками и ногами, дозировки и качества выполнения. У старших дошкольников (5–7 лет) при выполнении общеразвивающих упражнений ставятся более сложные задачи: четко принимать различные исходные положения, выполнять упражнения с разной амплитудой (большой, малой), соблюдать направление движения.

♦ При выполнении упражнений степ-аэробики нужно обращать внимание на следующее:  
— не торопиться приступать к освоению целостных комбинаций для достижения аэробного эффекта, поскольку техника шагов с использованием специальных платформ сложна и не всегда доступна занимающимся с малым опытом двигательной активности;

— для повышения аэробного эффекта занятий в последующем, в течение одного-двух месяцев, уделять до 25% времени занятия обучению технике базовых шагов с последующим их комбинированием.

♦ При выполнении упражнений с фитболами используют мячи различного диаметра в зависимости от роста и возраста занимающихся: для детей 4–5 лет диаметр фитбола — 45 см, для детей 6–7 лет — 55 см. Фитбол подобран правильно, если при посадке на нем угол между бедром и голеню равен или чуть более 90°.

Желательно комбинировать различные упражнения с фитболом и без него, передвижения по залу (ходьба, бег) сочетать





с комплексами ОРУ с фитболом и сидя на нем. Специальные упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата следует сочетать с танцами и подвижными играми для повышения эмоционального фона занятий. Необходимо в каждом занятии уделять внимание упражнениям на укрепление мышц спины, брюшного пресса, боковых мышц туловища, имеющим приоритетное значение при решении задачи формирования правильной осанки.

♦ Музыкальный материал должен быть динамичным, ритмичным, побуждать детей к подражательным движениям и вызывать эмоциональный отклик. Показ движений должен быть зеркальным.

## Литература

Асачева Л.Ф. и др. Система занятий по профилактике нарушения

осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. СПб., 2013.

Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). СПб., 2015.

Железнова Е.Р. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников. СПб., 2013.

Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. М., 2009.

Пономарева Е.Ю., Панарин С.А. Фитнес-аэробика: программа проведения занятий в ДОУ для детей 5—7 лет. Елец, 2013.

Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5—7 лет. М., 2014.

Сочеванова Е.А. Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря. СПб., 2010.

Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4—7 лет: Метод. пособие для педагогов ДОУ. СПб., 2012.

Сулим Е.В. Детский фитнес: физкультурные занятия для детей 3—5 лет. М., 2014.

Сулим Е.В. Детский фитнес: физкультурные занятия для детей 5—7 лет. М., 2015.

Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учеб.-метод. пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. СПб., 2000.

Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. СПб., 2013.

# Формирование культуры здорового образа жизни у воспитанников детских домов Кузбасса\*

## Социальный проект

Перебоева В.П.,

заведующий отделением по профилактике правонарушений среди несовершеннолетних;

Тимофеева И.Г.,

методист ГОО «Кузбасский региональный центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи “Здоровье и развитие личности”, г. Кемерово

---

**Аннотация.** В статье представлен социальный проект «Физическое воспитание и формирование культуры здорового образа жизни у воспитанников детских домов Кузбасса». Раскрываются его цель, задачи, этапы реализации.

**Ключевые слова.** Культура здорового образа жизни, дети-сироты, детский дом, социализация.

---

### Модель формирования позитивного социального опыта у воспитанников

Модернизированная воспитательная система детского дома, созданная на основе применения системного, деятельностного и личностно ориентированного подходов, должна содержать следующие компоненты:

- *целевой*, объединяющий цель и задачи модернизации воспитательной системы детского дома;
- *содержательный*, раскрывающий принципы, функции и содержание социализирующей деятельности;
- *процессуальный*, описывающий применяемые формы и методы реализации социализирующих воспитательных программ;

---

\* Окончание. Начало см. в № 7/2017.



— контрольно-диагностический, позволяющий оценивать эффективность функционирования данной системы.

Эффективность формирования социального опыта у воспитанников в модернизированной воспитательной системе детского дома будет обеспечиваться совокупностью педагогических условий:

— организация коллективной спортивной и творческой деятельности, соответствующей индивидуальным интересам и потребностям воспитанника;

— организация разновозрастных творческих и спортивных объединений по интересам, обеспечивающих разноплановое межличностное общение и освоение социальных ролей;

— сформированность детского актива как основы разновозрастных связей и формы организации самоуправления;

— реализация индивидуального подхода в воспитательном процессе как основного принципа воспитания детей в детском доме.

Модель процесса формирования позитивного социального опыта представлена тремя взаимосвязанными блоками: структурно-содержательным, организационным, процессуальным.

*Структурно-содержательный блок* включает компоненты,

критериальные показатели, уровни.

*Организационный блок* содержит комплекс педагогических условий.

*Процессуальный блок* включает этапы, диагностику и коррекцию процесса формирования социального опыта.

На каждом этапе реализации модели предусмотрены последовательное решение поставленных задач, применение адекватных целям и задачам этапа методов и средств формирования социального опыта у воспитанников детского дома.

Для модернизации воспитательной системы предложено учитывать своеобразное содержательное наполнение жизни и деятельности детей, способное сплотить их, обогатить эмоциональный и социальный опыт. В этом случае воспитательная система способна сформировать позитивный социальный опыт у воспитанников через социально-ролевую, социально-полезную, творческую, спортивную и социально-бытовую деятельность, определяющую сущность социального опыта, и обеспечить им успешное владение ролями мужчины или женщины, создать прочную семью, чтобы не порождать вторичного социального сиротства и чтобы сирота хотел участвовать в социальной и экономи-

ческой жизни общества, быть законопослушным гражданином, а также стать творческой, физически развитой и разносторонней личностью.

Модернизированная воспитательная система детского дома подразумевает формирование коллектива, состоящего из разновозрастных групп, связанных творческим интересом и спортивной деятельностью. Таким образом обеспечивается участие ребенка в нескольких группах различного состава: группе проживания и группах по интересам (мозаичность). Такая система обеспечивает синергетический эффект, умножая усилия всех своих субъектов в повышении результативности воспитания и формирования социального опыта.

Разновозрастные мозаичные группы способствуют освоению значительного числа социальных ролей и приобретению эмоционального и коммуникативного опыта.

Спортивная деятельность — ключевой фактор воспитания, обеспечивающий успешную социализацию детей-сирот. Потребность, ставшая жизненной необходимостью, преобразует все сферы личности ребенка — интеллектуальную, эмоционально-волевую, мотивационную, физическую и ведет к формированию позитивной социальной направленности.

Для реализации парадигмы модернизированной воспитательной системы детского дома необходимо изменить ценностно-смысловую направленность воспитания, чтобы приоритетом стал личностно ориентированный подход к воспитаннику, а основополагающей задачей — обеспечение самоопределения на базе творческой или спортивной самореализации в социально-полезной деятельности как главного слагаемого личностного роста. Качественным этапом развития разновозрастных творческих объединений по интересам выступает сформированность детского актива.

Положительные качества детей, выявляемые педагогами, становятся ориентирами в воспитательной работе, поскольку, опираясь на них, можно построить сотрудничество. Это позволяет обеспечить формирование субъектной позиции воспитанников, определить их творческую и спортивную мотивированность, проявляющуюся в инициативе и самостоятельности, ответственности за себя и за других, лидерской позиции, сформировать их личный социальный опыт.

Для обеспечения комплексной диагностики и коррекции формирования социального опыта у воспитанников в модернизированной воспитательной системе



детского дома разработаны уровни его сформированности: *понятие, представление, убеждение*, которые позволяют получить дифференцированную оценку социального опыта у воспитанников.

В социальном портрете воспитанника детского дома предусматриваются четыре стратегических направления: человек знающий; человек-труженик; человек-спортивный; человек социальный.

Изучение сформированности социального опыта у воспитанников проводилось по следующим направлениям.

*Социально-ролевая деятельность* — оценивает динамику социальных характеристик, ответственность за родных людей, самостоятельность, взаимопомощь. Включает диагностику освоения ролей: я — мама (папа), я — муж (жена), я — член семьи. Соответствует направленности социального опыта на общение. Количественная оценка будет производиться при помощи анкет «Адаптация» и «Доверие», диагностического комплекса «Формирование социального опыта».

*Социально-полезная деятельность* оценивает компетентность, включенность в социальные процессы, практическую полезность приобретенных умений, социальную активность.

Включает диагностику освоения ролей: я — труженик; я — гражданин, я — член коллектива; соответствует деятельностному направлению формирования социального опыта. Диагностируется при помощи анкет «Коллективизм» и «Общественная активность».

*Спортивная деятельность* оценивает динамику таких физических характеристик воспитанника, как стремление к самореализации, спортивную направленность личности, дисциплину, самоорганизацию, инициативность, наставничество. Соответствует направленности формирования социального опыта на самопознание и саморазвитие.

*Социально-бытовая деятельность* оценивает уровень владения финансовой грамотностью, рачительность, бережливость, умение планировать семейный бюджет. Диагностируется при помощи написания эссе.

Данные показатели отражают степень сформированности социального опыта, т.е. меру освоения воспитанником социальных понятий, представлений, суждений, социальных установок, ценностных ориентаций, проявления рефлексии и социальной активности.

В комплексе они, на наш взгляд, формируют целостную субъектную позицию социализированного индивида. Более

того, они передают специфику личности сироты, воспитывающегося в детском доме. Мы заметили, что социально-полезная и социально-бытовая деятельность сопряжена с потребностью детей-сирот в познании и достижении успеха, творческая деятельность — с потребностью в самореализации, а социально-ролевая — с потребностью в общении.

Спортивная деятельность выступает основой для образования социальных связей как в детском доме, и за его пределами.

### **Практическая значимость проекта**

Состоит в том, что использование его результатов позволяет обеспечить процесс формирования позитивного социального опыта у детей-сирот в условиях воспитательной системы детского дома, личностную самореализацию и готовность к самостоятельной жизни на основе принятия воспитанниками социальных ценностей как личностно значимых. Полученные в ходе исследования результаты способствуют модернизации сложившейся в детских домах воспитательной работы с воспитанниками, влияют на изменение педагогического сознания воспитателей детских домов, переориентируя их на работу

в творческо-поисковом ключе, развитие физических качеств воспитанников.

Впервые в Кузбассе будет разработана модель взаимодействия между детскими домами области и детскими-юношескими спортивными организациями Кемеровской области по созданию условий для позитивной социализации с учетом индивидуальных задатков, склонностей и интересов детей. В рамках проекта дети из детских домов на основании соглашений о сотрудничестве будут посещать тренировочные занятия по различным видам спорта.

Будет разработана система социально-психологического сопровождения воспитанников детских домов, а также оказание консультативной помощи тренерам-преподавателям по индивидуальным особенностям данной категории детей.

Проект предполагает сотрудничество детских домов не только с детскими-юношескими спортивными организациями области, но и с общеобразовательными школами, спортивными комплексами, дворцами спорта, клубами по месту жительства.

Социальный опыт детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, представляет собой результат освоения достаточно широкого спектра



социальных ролей, а также приобретения представлений и навыков деятельности, общения и самопознания, которые позволяют им гармонично включиться в систему общественных отношений за пределами детского дома. Структурными компонентами социального опыта выступает

социально-ролевая, социально-полезная, творческая, спортивная и социально-бытовая деятельность.

Ключевым фактором эффективного формирования социального опыта у воспитанников служит модернизация воспитательной системы детского дома.

### План мероприятий по реализации проекта

Мероприятие	Сроки	Ответственные
1	2	3
<i>Подготовительный этап</i>		
Областной семинар с педагогами-организаторами Отделения по профилактике правонарушений среди несовершеннолетних по реализации проекта	Сентябрь	Руководители проекта
Областное совещание с руководителями детских домов и детско-юношеских спортивных школ Кемеровской области по реализации проекта	Ноябрь	— // —
Создание опросников, табличных матриц для изучения учебно-воспитательных систем детских домов Кемеровской области, участвующих в проекте	Декабрь — январь	— // —
Определение педагогических условий, обеспечивающих формирование социального опыта у воспитанников в модернизированной учебно-воспитательной системе детского дома	Декабрь — январь	— // —

## Продолжение

1	2	3
Разработка программно-методического обеспечения физического воспитания детей-сирот на основе индивидуального подхода	Январь — февраль	Тренеры-преподаватели ДЮСШ
Формирование плана проведения мониторинга о состоянии интегрального здоровья, индивидуальных задатков, склонностей и интересов воспитанников детских домов	Февраль — март	Руководители проекта, ПМПК, врачи, психофизиологи
Подготовка табличных матриц для мониторинга о состоянии интегрального здоровья, индивидуальных задатков, склонностей и интересов воспитанников детских домов	Декабрь	Руководители проекта, ПМПК, врачи, психофизиологи
Подготовка проекта договора сетевого взаимодействия между учреждениями интернатного типа и детско-юношескими спортивными школами	— // —	Руководители проекта, педагоги-организаторы Отделения
Определение содержания мониторинга физического развития и характеристик физической подготовленности детей-сирот	Январь	Тренеры-преподаватели ДЮСШ, руководители проекта, ПМПК, врачи, психофизиологи
Определение средств и методов организации учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию	Февраль — март	Руководители проекта, педагоги-организаторы, тренеры-преподаватели ДЮСШ Отделения, ПМПК, врачи, психофизиологи
Мониторинг успеваемости детей-сирот, занимающихся и не занимающихся спортом	В течение учебных годов (по итогам учебных четвертей), в течение всего периода эксперимента	Руководители проекта, педагоги-организаторы Отделения

*Продолжение*

1	2	3
Проведение среза по определению начального уровня сформированности социального опыта, физического развития и культуры здорового образа жизни у детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей	Февраль — март	Руководители проекта, педагоги-организаторы Отделения, ПМПК, врачи, психофизиологи
Разработка индивидуальных маршрутов каждого ребенка — участника проекта по формированию позитивного социального опыта, физическому развитию и культуры здорового образа жизни и на группу детей каждого детского дома, участвующего в проекте	Апрель — июнь	— // —
<i>Основной этап</i>		
Круглые столы на базе детских домов. Планирование деятельности по реализации проекта. Определение направлений и способов модернизации воспитательной системы детских домов	Январь	Руководители проекта, педагоги-организаторы Отделения
Проведение мониторинга состояния интегрального здоровья, индивидуальных задатков, склонностей и интересов воспитанников детских домов	Февраль — март	Руководители проекта, педагоги-организаторы Отделения, педагоги-психологи центра
Цикл групповых и индивидуальных консультаций с тренерами-преподавателями по индивидуальным особенностям воспитанников детских домов	По запросу спортивной организации	Руководители проекта, психологи ГОО «Кузбасский РЦППМС»

## Продолжение

1	2	3
Организация и проведение тренировочных занятий по различным видам спорта. Формирование тренировочных групп. Участие в соревнованиях различного уровня	Работа продолжается в течение всего периода реализации проекта: октябрь — май	Руководители проекта, педагоги-организаторы Отделения, тренеры-преподаватели детско-юношеских спортивных школ
Областной круглый стол «Основные проблемы реализации проекта»	Декабрь	Руководители проекта, педагоги-организаторы Отделения
Разработка макета, изготовление, вручение именных сертификатов детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей, на получение гарантированных бесплатных спортивных услуг	Март	Руководители проекта, педагоги-организаторы Отделения
Публикация статей в печатных изданиях Кемеровской области	Февраль — март	— // —
Разработка и внедрение образовательных программ, направленных на развитие спортивно-досуговой деятельности для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в том числе и индивидуализированных программ развития для воспитанников с особой одаренностью	Апрель — май	— // —
Создание сайта, аккумулирующего сведения о результатах работы в рамках проекта	Апрель — май	— // —
Разработка и внедрение модели процесса формирования социального опыта у воспитанников в модернизированной воспитательной системе	Март	— // —

*Продолжение*

1	2	3
детского дома, обеспечивающей поэтапную реализацию педагогических условий, средств и методов физического воспитания		
Комплектование групп проживания детей на добровольной основе по признакам разновозрастности и направленности физических и творческих интересов	Сентябрь	Руководители детских домов
Заключение договоров сетевого взаимодействия между учреждениями интернатного типа и детско-юношескими спортивными школами	Январь	Руководители проекта, педагоги-организаторы Отделения
Проведение среза по определению промежуточного уровня сформированности социального опыта, физического развития и культуры здорового образа жизни у детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей	Февраль — март	Руководители проекта, педагоги-организаторы Отделения, ПМПК, врачи, психофизиологи
Коррекция индивидуальных маршрутов каждого ребенка — участника проекта по формированию позитивного социального опыта, физическому развитию и культуры здорового образа жизни	Апрель — июнь	— // —
Проведение мастер-классов, товарищеских встреч, тренерских советов	Ежемесячно	Руководители проекта, педагоги-организаторы Отделения, тренеры-преподаватели
Областной марафон, посвященный Дню Победы. Разработка положения по организации и проведению марафона	Апрель — май	Руководители проекта

Окончание

1	2	3
Областное совещание «Планирование деятельности по проекту на 2017/18 учебный год»	Сентябрь	— // —
<b>Заключительный этап</b>		
Проведение заключительного среза для определения достигнутого в процессе работы уровня сформированности социального опыта у детей-сирот в модернизированной воспитательной системе детского дома, определение динамики физического развития и сформированности культуры здорового образа жизни	Февраль — март	Руководители проекта, педагоги-организаторы Отделения, ПМПК, врачи, психофизиологи
Выпуск сборника научно-методических материалов по итогам реализации проекта	Июнь	Руководители проекта, педагоги-организаторы Отделения

## Литература

*Байтингер И.Е.* Творческая деятельность детей-сирот младшего школьного возраста как фактор социально-педагогической адаптации в условиях детского дома: Автoref. дисс. ... канд. пед. наук. Челябинск, 2000.

*Бегидова С.Н.* Формирование социального опыта как целевой ориентир процесса воспитания детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2015. № 2.

*Беличева С.А.* Социально-педагогические методики оценки социального развития дезадаптированных подростков // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. 1995. № 1.

*Блудов Ю.М.* Личность в спорте: Учеб. пособие. М., 1987.

*Горбунов Г.Д.* Психология физической культуры и спорта: Учеб. пособие. М., 2009.

Государственный доклад о положении детей и семей, имеющих детей в Российской Федерации (Министерство труда и социальной защиты РФ, 2011) // <http://>



- komitet2-6.km.duma.gov.ru/site.xp/050049124053056055.html.
- Гулина М.А.* Словарь-справочник по социальной работе. СПб., 2008.
- Дубровина И.В., Лисина М.И.* Особенности психического развития детей в семье и вне семьи // Возрастные особенности психического развития детей. М., 1998.
- Ермакова А.А.* Творческое разновозрастное объединение как фактор социализации подростков в системе дополнительного образования: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Челябинск, 2010.
- Загайнов Р.М.* Как осознанный долг: Учеб. пособие. М., 1991.
- Загайнов Р.М.* Психологическое мастерство тренера и спортсмена: Учеб. пособие. М., 2005.
- Казин Э.М.* и др. Здоровье учащихся как базовая адаптивная и социальная ценность // Валеология. 2008. № 3.
- Китаева М.В.* Психология победы в спорте: Учеб. пособие. Ростов-н/Д., 2006.
- Кондратьев М.Ю.* Социальная психология закрытых образовательных учреждений. СПб., 2005.
- Концепция государственной семейной политики Российской Федерации на период до 2025 года (общественный проект): В 3 ч. / Сост. Е.Б. Мизулина и др. Ч. 1. М., 2013.
- Кумарина Г.Ф., Вайнер М.Э., Вьюнкова Ю.Н.* Коррекционная педагогика в начальном образовании: Учеб. пособие. М., 2003.
- Лебединский В.В.* Нарушения психического развития в детском возрасте: Учеб. пособие. М., 2003.
- Молодежь в России. 2010: Стат. сб. М., 2010.
- Морозова И.В.* Детский дом как социализирующая воспитательная система // Воспитание школьников. 2011. № 6.
- Морозова И.В.* Призрение детей-сирот в России как средство их социализации // Образование XXI века: Сб. науч. тр. / Под ред. проф. Л.П. Крившенко. М., 2011.
- Морозова И.В.* Принципы организации социализирующей воспитательной системы детского дома // Стандарты и мониторинг в образовании. 2011. № 2.
- Морозова И.В.* Социализация детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в условиях воспитательной системы: Метод. рекомендации. М., 2012.
- Полозов А.А.* Модули психологической структуры в спорте: Учеб. пособие. М., 2009.
- Рожкова М.И.* Воспитание трудного ребенка. Дети с девиантным поведением. М., 2001.
- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 21.12.1996 № 159-ФЗ «О дополнительных гарантиях по социальной защите детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей».

**ПОЛОЖЕНИЕ  
о Всероссийском конкурсе «Безопасность  
дошкольника на дороге: как ее обеспечить?»**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Главный редактор  
издательства  
«Творческий Центр Сфера»  
Т.В. Цветкова

**УТВЕРЖДАЮ**  
Председатель  
Общероссийской  
Детско-молодежной  
общественной организации  
«ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ»  
Н.А. Баринова

**УТВЕРЖДАЮ**  
Декан факультета дошкольной  
педагогики и психологии  
Московского педагогического  
государственного университета  
М.Ю. Парамонова

**Сроки проведения:** 01 декабря 2017 г. — 31 марта 2018 г.  
**Подведение итогов:** 01 апреля 2018 г. — 31 мая 2018 г.

### **1. Общие положения**

Проблема профилактики и предупреждения детского дорожно-транспортного травматизма (далее — ДДТТ) актуальна и злободневна. Несмотря на большую работу по профилактике ДДТТ, на сегодняшний день действующая система предупреждения ДДТТ пока не может считаться удовлетворительной. Прежде всего оказывается невысокая методическая подготовленность педагогов дошкольных образовательных организаций, учителей школы и родителей, знакомящих детей с правилами дорожного движения.

Всероссийский конкурс «Безопасность дошкольника на дороге: как ее обеспечить?» (далее — Конкурс) направлен на создание условий для распространения передового педагогического опыта в области современных образовательных технологий и методов формирования дорожной культуры у дошкольников, а также межведомственного взаимодействия с целью повышения эффективности работы по обеспечению безопасности дорожного движения.



Организаторами Конкурса являются издательство «Творческий Центр Сфера», Общероссийская детско-молодежная общественная организация «ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ» и факультет дошкольной педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет» (МПГУ).

**Цель Конкурса** — изучение опыта работы и развитие межведомственного взаимодействия в вопросах детской дорожной безопасности.

### **Задачи Конкурса:**

- создание базы учебно-методических материалов для успешной реализации программ по детской дорожной безопасности;
- активизация работы межведомственного взаимодействия по пропаганде безопасного образа жизни в сфере дорожного движения;
- распространение передового опыта и возможности совершенствования организационных форм работы по профилактике ДДТ;
- вовлечение родителей в процесс обучения детей безопасности на дороге.

Интернет-ресурсом Конкурса являются сайты <http://tc-sferra.ru> и <http://zdorn.ru/>

## **2. Участники Конкурса**

В Конкурсе могут принимать участие педагогические и руководящие работники дошкольных образовательных, общеобразовательных организаций, реализующих программы по детской дорожной безопасности, а также организации дополнительного образования.

## **3. Условия проведения Конкурса**

3.1. Конкурс проводится в заочной форме.

3.2. К участию в Конкурсе принимаются работы, отправленные не позднее 31.03.2018 г.

3.3. Организаторы Конкурса могут использовать авторский материал участников с сохранением авторского права участника.

3.4. Участие в Конкурсе бесплатное.

3.5. Участник оформляет заявку на участие в Конкурсе на странице <http://tc-sferra.ru/konkurs/reg>, выражает согласие с условиями Положения данного Конкурса.

## **4. Номинации Конкурса**

Конкурс проводится по 5 номинациям:

1. *Разработка модели межведомственного взаимодействия для более эффективной работы в области БДД в муниципальных образованиях* (город, округ, район, село и т.д.):

- опыт проведения совместных мероприятий с федеральными, региональными, местными органами власти, общественными организациями и коммерческими структурами (совместные планы, мероприятия, акции и др.);
- новые идеи в области межведомственного взаимодействия (дорожная карта).

*2. Модель работы с родителями:*

- опыт проведения работы с родителями для повышения их компетенций в области дорожной безопасности;
- инновационные подходы в работе с родителями.

*3. Модель повышения квалификации педагогов по проблемам обеспечения безопасности детей на дороге:*

- разработка программ повышения квалификации педагогов, работающих с детьми дошкольного возраста в разных образовательных структурах;
- создание методического сопровождения работы педагогов с разными участниками образовательных отношений по проблеме обеспечения безопасности детей на дорогах.

*4. Совершенствование содержания, форм и технологий работы с детьми дошкольного возраста по профилактике безопасности на дороге:*

- разработка парциальных программ формирования у детей безопасного поведения на дороге;
- подготовка методических материалов (конспектов, проектов, сценариев, технологий и др.), обеспечивающих образовательную работу по формированию у дошкольников безопасного поведения на дороге;
- создание инновационных учебно-наглядных материалов и пособий для работы с дошкольниками по вопросам обеспечения безопасности детей на дороге.

*5. Методика работы с пособием «Путешествие на зеленый свет»:*

- разработка образовательной программы по безопасности дорожного движения (далее — БДД) на базе обучающего пособия «Путешествие на зеленый свет»;
- методическая разработка проектов и занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста на базе обучающего пособия «Путешествие на зеленый свет»;
- создание при помощи компьютерных технологий наглядных методических и дидактических пособий для использования на занятиях по БДД на базе обучающего пособия «Путешествие на зеленый свет».



## 5. Подведение итогов и награждение

5.1. Победителей (I место) и призеров (II, III места) определяет жюри Конкурса.

5.2. Подведение итогов Конкурса проводится отдельно по каждой номинации (определяется 1 победитель и 2 призера).

5.3. Списки победителей и призеров Конкурса будут размещены на сайтах <http://tc-sfera.ru> и <http://zdorn.ru> не позднее 1 июня 2018 г.

### 5.4. Призы:

I место: 1 дополнительный балл для поступления в МПГУ; возможность презентации своей методики на Всероссийской конференции в Москве; годовой курс пособия «Путешествие на зеленый свет»; печатные издания от издательства «Творческий Центр Сфера»; публикации на сайтах <http://tc-sfera.ru> и <http://zdorn.ru>; публикация в одном из номеров пособия «Путешествие на зеленый свет», диплом победителя.

II место: печатные издания от издательства «Творческий Центр Сфера»; публикации на сайтах <http://tc-sfera.ru> и <http://zdorn.ru>; публикация в одном из номеров пособия «Путешествие на зеленый свет», диплом призера.

III место: публикации на сайтах <http://tc-sfera.ru> и <http://zdorn.ru>; публикация в одном из номеров пособия «Путешествие на зеленый свет», диплом призера.

*Приложение 1  
к Положению о Всероссийском конкурсе  
«Безопасность дошкольника на дороге:  
как ее обеспечить?»*

### АНКЕТА-ЗАЯВКА на участие во Всероссийском конкурсе «Безопасность дошкольника на дороге: как ее обеспечить?»

1. Номинация \_\_\_\_\_
2. Название конкурсной работы \_\_\_\_\_
3. ФИО автора (полностью), место работы, должность \_\_\_\_\_
4. Адрес: регион, город (насел. пункт) \_\_\_\_\_
5. Образовательная организация \_\_\_\_\_
6. Контактный телефон, e-mail \_\_\_\_\_

Отправка заявки и материалов на Конкурс означает, что Вы полностью ознакомились и согласны с условиями Конкурса и выражаете свое согласие с обработкой Ваших персональных данных.

# Указатель статей журнала «Инструктор по физкультуре» за 2017 год

## Колонка редактора

- Парамонова М.Ю.* Физическое воспитание дошкольников  
в содружестве с семьей ..... № 1, с. 5
- Парамонова М.Ю.* Игра в физическом и психологическом  
благополучии детей ..... № 2, с. 5
- Парамонова М.Ю.* Интегративный подход в работе  
по физическому воспитанию ..... № 3, с. 5
- Парамонова М.Ю.* Отдыхаем и укрепляем здоровье ..... № 4, с. 5
- Парамонова М.Ю.* Детские сады в сентябре: новый старт  
физкультурно-оздоровительной работы ..... № 5, с. 5
- Парамонова М.Ю.* Спортивно-оздоровительные  
мероприятия в детском саду с родителями ..... № 6, с. 5
- Парамонова М.Ю.* Здоровый образ жизни в приоритете  
у государства ..... № 7, с. 5
- Парамонова М.Ю.* Курс на усиление физического  
воспитания и формирование здорового образа жизни ..... № 8, с. 5

## ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

### Наука — практике!

- Щербак А.П., Чешуина Е.И.* Организация деятельности  
регионального методического объединения  
инструкторов по физической культуре ДОО ..... № 5, с. 6

### Повышение квалификации

- Белькова Т.Ю.* Организация летней физкультурно-  
оздоровительной работы с дошкольниками ..... № 4, с. 6

- Головлева Т.Н.* Мультимедийные электронные пособия  
по физической культуре ..... № 3, с. 6

- Давыдова Н.В.* Мастер-класс «Самомассаж  
для воспитателей» ..... № 6, с. 26

- Емельянцева Н.С.* Работа инструктора по физкультуре  
с детьми с ограниченными возможностями здоровья ..... № 1, с. 22

- Кирток Ю.А.* Проект «Спорт любить —  
здоровым быть» ..... № 3, с. 15



- Коточигова Е.В.* Здоровьесберегающая компетентность воспитателя и инструктора по физической культуре в ДОО ..... № 5, с. 22
- Полтавцева Н.В., Анохина И.А.* Взаимодействие с родителями по реализации компетентностного подхода в двигательной деятельности младших дошкольников ..... № 8, с. 6
- Порывкина Т.А.* Спортивные праздники в летний период ..... № 4, с. 22
- Рябикова Н.Н., Новикова Т.М.* Спорт в системе физического воспитания: классификация видов спорта ..... № 7, с. 6
- Соколова Г.Г., Кузнецова Е.В.* Духовно-нравственное развитие в процессе физического воспитания в семейных детских садах ..... № 1, с. 6
- Степанова Л.Н.* Подвижные игры экологической направленности для старших дошкольников ..... № 6, с. 6
- Чеберда О.А.* Приемы организации двигательной деятельности детей на основе открытого задания ..... № 1, с. 13
- Шпинь О.Т.* Нестандартное физкультурное оборудование в условиях применения здоровьесберегающих технологий в ДОО ..... № 6, с. 17
- Шутилова С.А.* Индивидуально-дифференцированный подход в развитии физических качеств при обучении катанию на коньках ..... № 2, с. 6
- Щербак А.П.* Программа повышения квалификации «Реализация адаптированных программ физического развития детей» ..... № 5, с. 11
- Яковлева Л.И., Мальцева А.В.* Интегрированная игровая программа «Космические разведчики» ..... № 2, с. 11
- Психофизическое развитие ребенка**
- Домаева Т.П.* Развитие физических качеств детей средствами ритмической гимнастики ..... № 4, с. 32
- Кракосевич Я.С.* Обучение плаванию и комплексное тестирование физического развития дошкольников ..... № 5, с. 27
- Кулемина И.Н.* Психофизическое развитие и формирование здорового образа жизни у дошкольников в процессе оздоровительных мероприятий ..... № 1, с. 26
- Лебедева О.И., Яковлева Т.В.* Квест-игра «Зарничка» как инновационная технология позитивной социализации дошкольников ..... № 2, с. 24

- Маклакова Л.Г.* Формирование у дошкольников бережного отношения к своему здоровью..... № 2, с. 37
- Менькова Г.Д.* Формирование мелкой моторики на физкультурном занятии «Отряд юных спасателей» в старшей группе ..... № 6, с. 31
- Миляева Ж.В., Галкина Т.В., Пронина Н.С.* Самостоятельная двигательная активность детей в условиях ограниченного пространства ..... № 7, с. 16
- Очнева Е.И., Лохматова Л.В.* Сюжетно-познавательная спортивная квест-игра «Испытания Форта Боярд» ..... № 2, с. 32
- Сечина О.Н.* Развитие у детей основных видов движения. Мастер-класс по взаимодействию инструктора по физкультуре и воспитателей ..... № 3, с. 23
- Шутилова С.А.* Технология использования нетрадиционного оборудования «Балансир» в развитии равновесия у дошкольников ..... № 8, с. 21

## ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

### Образовательная работа

- Азизова М.Г.* Занятие по физкультуре «Подружимся со скакалочкой» ..... № 5, с. 34
- Аулова Е.С.* Организация физкультурных занятий в детском саду с учетом гендерного компонента ..... № 4, с. 56
- Бабешко М.В.* Обучение детей правилам безопасного поведения на спортивных мероприятиях ..... № 8, с. 32
- Бегун Н.И.* Занятие по физкультуре «Минутки здоровья» в старшей группе ..... № 6, с. 36
- Борисова М.В.* Физкультурное занятие «Снежная королева»... № 7, с. 30
- Босенко О.Н.* Проект для детей разновозрастной группы «Я расту здоровым»..... № 4, с. 63
- Витязева Т.В.* Физкультурное занятие «Тренировка космонавтов» в подготовительной к школе группе..... № 6, с. 39
- Данич Е.И.* Физкультурное занятие на свежем воздухе «Путешествие по Радуге здоровья»..... № 1, с. 38
- Зайцева О.П.* Познавательно-исследовательское занятие «Чтобы ноги были здоровы» ..... № 5, с. 38
- Кутова А.А.* Занятие «Дочки и сыночки» с элементами спортивного танца, силовой гимнастики и игрового стретчинга ..... № 1, с. 32



- Лопатина В.Г.** Физкультурно-познавательное занятие  
«Путешествие в город Мастеров» ..... № 3, с. 42
- Маклакова Л.Г.** Ознакомление дошкольников с игрой  
в футбол и историей ее возникновения ..... № 8, с. 36
- Татаринцева Л.В.** Игровое занятие с использованием  
русских народных подвижных игр «Весну встречай,  
весело играй!» ..... № 3, с. 32
- Ткаченко М.Н.** Сюжетное занятие  
«Космический десант»..... № 3, с. 37
- Шпинь О.Т.** Физкультурное занятие-сказка  
«Эльфы-художники»..... № 8, с. 40
- Физкультурно-оздоровительная работа**
- Балюкина В.М.** Спортивный праздник «Маму милую  
люблю, быть здоровой помогу!» ..... № 6, с. 62
- Боброва И.И.** Использование здоровьесберегающих  
технологий на занятиях по плаванию ..... № 7, с. 42
- Бугаенко Е.А.** День здоровья «Если хочешь быть  
здоров — закаляйся»..... № 2, с. 60
- Быкова Т.А.** Квест-игра с элементами степ-аэробики  
«В поисках инструментов для Симки»..... № 8, с. 50
- Войцеховская Н.В.** Физкультурное развлечение  
«Лесная сказка» ..... № 2, с. 42
- Гойда Е.А.** Музыкально-спортивный праздник  
«В поисках друга» к 110-летию со дня рождения  
Астрид Линдгрен ..... № 3, с. 59
- Головачева Е.С.** Как подобрать лыжи ребенку?..... № 7, с. 44
- Гузенко Е.В.** Спортивно-развлекательное мероприятие  
«В гости к Мише» по мотивам мультфильма  
«Маша и Медведь» ..... № 1, с. 47
- Данишевская О.П.** Физкультурное развлечение  
«Пожарные, на учение!»..... № 5, с. 50
- Деревянко О.А.** Спортивный праздник к Дню защиты  
детей «Здравствуй, лето!»..... № 4, с. 65
- Донцова Е.И.** Спортивный праздник для старших  
дошкольников «Олимпийские игры — 2017» ..... № 6, с. 55
- Зайцева Л.В.** Элементарный туризм в ДОО..... № 5, с. 54
- Зубрицкая Н.Б., Цурукина Е.А.** Спортивное  
развлечение «Вместе с мамой мы вдвоем  
все преграды обойдем!»..... № 2, с. 54

- Киселева О.В.** Физкультурный праздник  
 «Этот День Победы!» ..... № 3, с. 53
- Лекомцева Л.Н.** Спортивный праздник  
 «Летние Олимпийские игры дошкольят» ..... № 4, с. 79
- Львова Т.В.** Физкультурное развлечение  
 «Путешествие в Лукоморье» ..... № 2, с. 46
- Малышева Т.С., Данилеко Н.А.** Физкультурное  
 развлечение «Пижамная вечеринка с Машей» ..... № 5, с. 47
- Микрюкова Н.М.** Спортивный праздник  
 «Готовим будущих воинов» ..... № 2, с. 51
- Михайлова Е.С., Кузнецова О.И., Яковлева Н.Б.**  
 Физкультурные досуги в первой младшей группе ..... № 6, с. 46
- Пугачева Э.В.** Спортивный праздник  
 «А ну-ка, мамочки!» ..... № 1, с. 53
- Пышненко М.В.** Праздник «Веселые соревнования»  
 в рамках всемирного Дня здоровья ..... № 1, с. 43
- Пышненко М.В.** Физкультурный досуг  
 «Посылка из Простоквашино» ..... № 4, с. 75
- Терпугова М.В.** Физкультурный праздник  
 «Куб здоровья» ..... № 5, с. 42
- Хмельницкая А.Н.** Спортивный праздник  
 к Международному дню кино с использованием  
 ИКТ «Занимательный мир кино» ..... № 8, с. 44
- Церковная О.Е.** Спортивный праздник «Игры доброй  
 воли», посвященный Дню Победы ..... № 3, с. 48
- Чугунова Л.Е.** Спортивное развлечение «Космическое  
 путешествие» ..... № 3, с. 63
- Шуйская Н.В.** Физкультурный праздник «На границе» ..... № 4, с. 68
- Яковleva L.M.** Оздоровительный досуг  
 «Праздник воды и солнца» ..... № 4, с. 73
- Ярославцева И.Б.** Спортивно-игровой досуг  
 «Мы — спортсмены» ..... № 7, с. 39
- Планирование**  
**Акатьева В.Ю., Медведева Т.А.** Планирование  
 работы по физическому развитию  
 дошкольников в ДОО ..... № 7, с. 47
- Коррекционная работа**  
**Герасименко Т.А.** Корrigирующая гимнастика  
 «Волшебные превращения» ..... № 1, с. 69



Игенова Н.А. Нестандартное оборудование в физкультурно-оздоровительной работе с часто болеющими детьми.....	№ 1, с. 62
Осинкина Г.Ф. Физкультурное занятие с фитболами «Красивая осанка — ровная спина» .....	№ 5, с. 64
Тихомирова А.Ю. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ходе работы клуба «Здоровая семья» .....	№ 1, с. 57

## СОТРУДНИЧЕСТВО

### Работа с родителями

Афанасьева Е.Р. Семейный спортивный праздник «Отдых на Черном море» .....	№ 4, с. 89
Вилисова О.Р. Кружок «Веселая йога» для детей и родителей .....	№ 2, с. 69
Дмитриева В.В., Назарова О.В., Иванова О.Н. Совместная деятельность детей и родителей «Мамина школа».....	№ 2, с. 85
Егоренкова Ж.Н. Спортивный праздник с родителями «Моя семья» .....	№ 1, с. 82
Залузская Е.Н. Досуг с родителями «Путешествие в страну Детства» с использованием подвижных и коммуникативных игр .....	№ 1, с. 100
Ильина Е.В., Вагачева Н.Н. Спортивный досуг с родителями «На рыбалку с Машей и Медведем» .....	№ 4, с. 93
Киреева И.П. Парная утренняя гимнастика с мамами .....	№ 2, с. 78
Кирсанова В.Э. Развлечение с родителями «Папа, мама, я — спортивная семья» к праздникам 23 Февраля и 8 Марта.....	№ 1, с. 91
Коваленко О.А. Совместная деятельность детей и родителей «Космическое путешествие» .....	№ 2, с. 81
Корцова О.С. Роль семьи и общества в формировании у ребенка представлений о здоровом образе жизни.....	№ 3, с. 68
Кузнецова Е.А. Совместное физкультурное занятие с родителями «Цирковое представление».....	№ 1, с. 86
Лапина О.С. Спортивное развлечение с родителями «Русские богатыри» .....	№ 4, с. 84

- Нефедова И.В., Мурзина Е.М.* Семейный час  
 «Здоровый ребенок — счастливый ребенок» ..... № 1, с. 95
- Николаева Т.Н.* Физкультурно-оздоровительный клуб  
 как форма взаимодействия с родителями..... № 5, с. 70
- Овсянникова З.А., Бикметова Н.Я.*,  
 Спортивно-интеллектуальное развлечение  
 «Путешествие в страну Сенсорики»..... № 3, с. 70
- Рюмина Т.А., Рындина С.Л., Рознер О.В.*  
 Родительская компетентность по формированию  
 у детей здорового образа жизни. Родительское  
 собрание с применением коуч-метода..... № 6, с. 75
- Тихомирова А.Ю.* Физкультурное мероприятие  
 совместно с родителями «Здравствуй, городок!» ..... № 6, с. 68
- Шолмова Н.А.* Программа физкультурно-  
 оздоровительного семейного клуба  
 «Мы вместе» ..... № 6, с. 79
- Взаимодействие со специалистами**
- Арельева Л.В., Скворцова Л.И.* Интегрированное занятие  
 по физкультуре и плаванию в форме круговой  
 тренировки «На помощь Русалочке!» ..... № 1, с. 76
- Войцеховская Н.В., Кайль О.А.* Музыкально-спортивное  
 занятие «Веселое путешествие в зоопарк» ..... № 7, с. 62
- Данилова Т.Ю., Варламова Н.В.* Интегрированное  
 развлечение «Большое космическое путешествие» ..... № 3, с. 80
- Дмитриева И.В., Менькова Г.Д.* Межмуниципальный  
 семинар «Когда мы вместе — вдвое интересней!» ..... № 5, с. 89
- Доколько Т.Ю.* Организация городских физкультурных  
 мероприятий для дошкольных организаций ..... № 5, с. 98
- Игенова Н.А.* Интеграция двигательной и речевой  
 деятельности в процессе физического воспитания  
 дошкольников ..... № 8, с. 56
- Икаева Б.З., Крапивко Е.В.* Физкультурно-логопедическое  
 занятие «Загадочный мир тундры» ..... № 3, с. 76
- Кузнецова С.В.* Физкультурное занятие по сказке  
 «Красная Шапочка» ..... № 3, с. 86
- Маркова Е.Ю.* Проект «От значка ГТО к олимпийской  
 медали» ..... № 5, с. 81
- Мишкина О.П.* Спортивный квест «Нас ждет победа!» ..... № 4, с. 99
- Нагаева Н.Ф.* Занятие по физкультуре «Как дети  
 помогали коту Леопольду» ..... № 3, с. 88



- Немцова Е.В.** Физкультурно-познавательное развлечение «В гостях у осени» ..... № 7, с. 58
- Никитина Е.В.** Тематический праздник в бассейне «Человек и море» в подготовительной к школе группе ..... № 6, с. 92
- Ниязова О.А., Майорова Г.Ф.** Музыкально-спортивный праздник к Дню защитника Отечества «Наша Армия на Олимпийских соревнованиях» ..... № 8, с. 64
- Рябикова Н.Н., Новикова Т.М.** Тематический физкультурный досуг «Зимние игры и забавы» ..... № 7, с. 66
- Сайфетдинова Г.Р.** Спортивно-познавательное развлечение «Подготовка космонавтов» ..... № 2, с. 66
- Синько Н.В., Свиридов А.И.** Физкультурно-речевое занятие по лексической теме «Посуда» ..... № 4, с. 96
- Щербак А.П., Смирнов Е.А.** Региональная Олимпиада «Инструктор по физической культуре» ..... № 5, с. 74
- Преемственность**
- Кузнецова Е.А.** Физкультурно-познавательное занятие «В поисках сокровищ» ..... № 7, с. 70
- Лапина О.С.** Спортивный праздник для старших дошкольников и школьников «Правила дорожного движения достойны уважения» ..... № 8, с. 71
- Здоровьесберегающая среда**
- Иваненко О.А.** Создание здоровьесберегающей среды — фактор успешного коррекционного развития и обучения ..... № 6, с. 99
- Масленникова Н.Г.** Предметно-развивающая среда физкультурного зала ..... № 7, с. 74
- Монахова Е.Н., Гуцал И.О.** Использование игрового парашюта в работе с дошкольниками ..... № 7, с. 78
- Петухова Т.В.** Фитбол как средство оздоровления детей дошкольного возраста ..... № 8, с. 76

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

### Дискуссионный клуб

- Анисимова С.А.** Творческий проект «Нетрадиционный спортивный инвентарь: необычное применение обычной крышки» ..... № 6, с. 106

- Антонишина Е.Н.* Лэпбук «Школа для будущих чемпионов» ..... № 2, с. 94
- Арсеньева Л.Ю.* Досрочная пенсия инструктора по физкультуре ДОО ..... № 5, с. 106
- Афанасьева О.А.* Психологическая разрядка дошкольников в подвижных играх с полотенцами ..... № 1, с. 106
- Байрак Я.В.* К вопросу о ГТО в дошкольной организации ..... № 2, с. 110
- Васильева Е.Ю.* Детский фитнес как средство гармоничного психофизического развития дошкольника ..... № 5, с. 112
- Гурман Ю.О.* Занятие с элементами квест-технологии «В поисках потерянных подарков» ..... № 4, с. 104
- Данич Е.И.* Занятие по формированию здорового образа жизни «Дым вокруг от сигарет» ..... № 7, с. 92
- Домаева Т.П.* Фитнес в детском саду ..... № 8, с. 82
- Жидкова С.В.* Сказко- и музыкотерапия с элементами игрового стrectчинга ..... № 1, с. 112
- Кушнова Ж.П.* Использование нетрадиционного спортивно-дидактического оборудования «Разноцветный парашют» в подвижных играх ..... № 6, с. 102
- Левагина И.М.* Интерактивная игра «Юные следопыты» ..... № 3, с. 96
- Масленникова Н.Г.* Первоапрельская физкультура ..... № 2, с. 97
- Вести из регионов**
- Гольцова М.В.* Спортивно-музыкальное развлечение «Освобождение Старого Оскола» ..... № 4, с. 111
- Духина Д.С.* Опыт реализации регионального компонента в физической культуре ДОО Краснодарского края ..... № 2, с. 112
- Козлова Ю.В., Киселева О.В.* Районные спортивные соревнования «Будь здоров, педагог!» ..... № 3, с. 104
- Перебоева В.П., Тимофеева И.Г.* Формирование культуры здорового образа жизни у воспитанников детских домов Кузбасса ..... № 7, с. 107, № 8, с. 95
- Чешуина Е.И., Рощина Г.О.* Модель культурно-досуговой деятельности детей на основе массовых видов спорта ..... № 5, с. 120



<b>Шпинь О.Т.</b> Физкультурное занятие «Поход в Крымские горы» .....	№ 4, с. 108
<b>Народная педагогика</b>	
<b>Деревянко О.А.</b> Спортивно-игровой практикум «Сохраним традиции наших предков».....	№ 3, с. 108
<b>Клементьева Е.В.</b> Физкультурный досуг «В школе чародейства и волшебства» .....	№ 3, с. 111
<b>Мийна Т.В.</b> Спортивный микс «Как Ёма баба к Яг-Морту на день рождения собиралась» .....	№ 3, с. 112
<b>Кружки, секции</b>	
<b>Волкова Е.Н.</b> Игровой стретчинг «Сказочное путешествие» в старшей группе .....	№ 6, с. 115
<b>Икаева Б.З.</b> Организация и планирование секционной работы в ДОО.....	№ 6, с. 111
<b>Церковная О.Е.</b> План работы спортивной секции по обучению игре в бадминтон «Веселый воланчик» .....	№ 2, с. 114
<b>Юревич Е.Н., Александрова Ю.Е.</b> Программа дополнительного образования «Азбука здоровья» .....	№ 1, с. 118
<b>Экспериментальная площадка</b>	
<b>Гончарик Т.А., Сецко Р., Аглиуллин Д.</b> Исследовательский проект «Выбираем мяч для игры» .....	№ 4, с. 117
<b>Это интересно</b>	
<b>«Часто болеющие дети: 8 способов повысить иммунитет ребенка» .....</b>	№ 1, с. 68
<b>Десять доказанных фактов о пользе физкультуры.....</b>	№ 6, с. 120
<b>Интересные факты о детском развитии.....</b>	№ 1, с. 31
<b>Интересные факты о мышцах .....</b>	№ 3, с. 67
<b>Интересные факты о мышцах .....</b>	№ 3, с. 95
<b>Несколько фактов о развитии дошкольника:</b>	
<b>костно-мышечная система .....</b>	№ 2, с. 41
<b>Несколько фактов о развитии дошкольника: нервная, сердечно-сосудистая, дыхательная системы .....</b>	№ 2, с. 65
<b>Несколько фактов о развитии дошкольников: движения .....</b>	№ 2, с. 68
<b>О спортивных рекордах пожилых людей .....</b>	№ 1, с. 75
<b>Рябикова Н.Н., Новикова Т.М.</b> Олимпийская символика: ее характеристика и значение.....	№ 7, с. 98

# НОВАЯ ПАРЦИАЛЬНАЯ

## ПРОГРАММА

по физическому развитию  
детей 3–7 лет



**Будь здоров,  
дошкольник!**

Программные  
требования



Методики  
и листы  
диагностики



Планирование



Конспекты занятий  
на все возрастные  
группы



Сценарии  
праздников



Описание игр



и многое другое

Закажите на  
[www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru)



**Издательство «ТЦ СФЕРА»**

Адрес: 129226, Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, к. 3

Тел.: (495) 656-75-05, 656-73-00, 656-70-33

E-mail: [sfera@tc-sfera.ru](mailto:sfera@tc-sfera.ru). Сайты: [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru), [www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru)

Интернет-магазин: [www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru)





# НОВЫЕ КНИГИ ИЗДАТЕЛЬСТВА «ТЦ СФЕРА» за 2017 год

## Серия «Библиотека Воспитателя»

*Алябьева Е.А.* Дошкольникам о предметах быта. Сказки и беседы для детей 5–7 лет.

*Антипина Е.А.* Театральные представления в детском саду. Сценарии с нотным приложением. 2-е изд.

*Волков Б.С.* Как воспитать ребенка, чтобы он стал успешным.

*Казакова Р.Г.* и др. Занятия по рисованию с дошкольниками. 2-е изд.

*Качанова И.А., Лялина Л.А.* Традиционные игры в детском саду. 2-е изд., испр. и доп.

*Леонова Н.Н.* Кружковая работа летом с детьми 5–6 лет.

*Леонова Н.Н.* Кружковая работа летом с детьми 6–7 лет.

*Мищенко Г.В.* Отправляемся в путешествие. Сценарии встреч в семейном клубе.

*Модель Н.А.* Химия в ванной. Исследовательская деятельность детей.

*Модель Н.А.* Химия на кухне. Исследовательская деятельность детей.

*Попцова Р.В.* Праздничная карусель. Сценарии праздников для дошкольников.

## Серия «Библиотека Логопеда»

*Воронова А.Е.* Логоритмика для детей 5–7 лет.

*Гайдук Л.Л., Жужома В.Х.* Интегрированные занятия для детей с ОНР.

*Громова О.Е., Соломатина Г.Н.* Диагностика и развитие речи детей 2–4 лет. Методическое пособие. 2-е изд., перераб.

*Гуцал И.Ю., Мищенко Г.В.* Познавательные путешествия. Интегрированные занятия для детей 5–7 лет.

*Парфенова Е.В., Пескова Н.Л.* Интегрированные занятия по развитию речи с дошкольниками 5–7 лет.

*Сапожникова О.Б., Петрик Т.А.* Педагогическая песочница для развития речи детей 3–5 лет.

*Танциора С.Ю., Данилевич Т.А.* Логопедический массаж зондами: упражнения и артикуляционная гимнастика для детей раннего и дошкольного возраста.

*Танциора С.Ю., Кононова С.И.* Альтернативная коммуникация в обучении детей с ОВЗ.

*Танциора С.Ю., Кононова С.И.* Тьюторское сопровождение детей с ОВЗ в условиях инклюзии: Метод. рекомендации.

*Танциора С.Ю., Мартыненко С.В., Басангова Б.М.* Сопровождение семьи ребенка с ОВЗ: Метод. рекомендации.

#### **Серия «Библиотека современного детского сада»**

*Алябьева Е.А.* Итоговые дни по лексическим темам: Планирование и конспекты. Кн. 1. 2-е изд.

*Алябьева Е.А.* Итоговые дни по лексическим темам: Планирование и конспекты. Кн. 2. 2-е изд.

*Алябьева Е.А.* Итоговые дни по лексическим темам: Планирование и конспекты. Кн. 3. 2-е изд.

*Гришина Г.Н.* Игры для детей на все времена. 2-е изд.

*Данилова С.И.* Психологическое сопровождение дошкольников. Диагностика и сценарии занятий.

#### **Серия «Будь здоров, дошкольник!»**

*Алябьева Е.А.* Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5–7 лет. 2-е изд.

*Верховкина М.Е.* К здоровой семье через детский сад: Метод. рекомендации к программе.

*Громова О.Е.* Подвижные игры для детей. 2-е изд.

*Сулим Е.В.* Детский фитнес. Физическое развитие детей 3–5 лет.

*Токаева Т.Э.* Будь здоров, дошкольник. Технология физического развития детей 5–6 лет.

*Токаева Т.Э., Бояршинова Л.М., Троегубова Л.Ф.* Будь здоров, дошкольник. Технология физического развития детей 1–3 лет.

#### **Серия «Вместе с детьми»**

*Шорыгина Т.А.* Беседы о диких и домашних животных.

*Шорыгина Т.А.* Беседы о насекомых с детьми 5–8 лет.

*Шорыгина Т.А.* Беседы о птицах с детьми 5–8 лет.

*Шорыгина Т.А.* Беседы о фруктах и ягодах с детьми 5–8 лет.

*Шорыгина Т.А.* Беседы об овощах с детьми 5–8 лет.

*Шорыгина Т.А.* Беседы об экономике: Метод. рекомендации. 2-е изд.

#### **Серия «Вместе с музыкой»**

*Никитина Е.А.* ВМЕСТЕ С МУЗЫКОЙ. Праздник 23 Февраля в детском саду. Сценарии с нотным приложением. 2-е изд.



*Никитина Е.А. ВМЕСТЕ С МУЗЫКОЙ.* Праздник 8 Марта в детском саду. Сценарии с нотным приложением. 2-е изд.

### **Серия «Детям о природе России»**

*Шорыгина Т.А. Беседы о Дальнем Востоке:* Метод. рекомендации. 2-е изд.

*Шорыгина Т.А. Беседы о пустыне и полупустыне:* Метод. рекомендации. 2-е изд.

*Шорыгина Т.А. Беседы о русском лесе:* Метод. рекомендации. 2-е изд.

*Шорыгина Т.А. Беседы о русском Севере:* Метод. рекомендации. 2-е изд.

*Шорыгина Т.А. Беседы о степи и лесостепи:* Метод. рекомендации. 2-е изд.

*Шорыгина Т.А. Беседы о субтропиках и горах:* Метод. рекомендации. 2-е изд.

*Шорыгина Т.А. Беседы о тайге и ее обитателях.* Методические рекомендации. 2-е изд.

### **Серия «Как развить ребенка?»**

*Алябьева Е.А. Как развить воображение у ребенка 4–7 лет.* 2-е изд.

*Алябьева Е.А. Как развить логическое мышление у ребенка 5–8 лет.* 2-е изд.

*Алябьева Е.А. Как развить память у ребенка. Учим запоминать стихи.* 2-е изд.

*Севостьянова Е.О. Как развить интеллект у ребенка 5–7 лет.* 2-е изд.

### **Серия «Мир, в котором я живу»**

*Иванова А.И. Мир животных. Эксперименты и наблюдения в детском саду.* 2-е изд., перераб. и доп.

*Иванова А.И. Мир растений. Эксперименты и наблюдения в детском саду.* 2-е изд., перераб. и доп.

*Иванова А.И. Организация детской исследовательской деятельности:* Метод. пособие. 3-е изд., перераб. и доп.

*Иванова А.И. Человек. Эксперименты и наблюдения в детском саду.* 2-е изд., испр. и доп.

*Иванова А.И., Уманская Н.В. Мир, в котором я живу. Программа по познавательно-исследовательскому развитию дошкольников.*

**Серия «Музыкальные шедевры»**

*Радынова О.П.* МУЗЫКАЛЬНЫЕ ШЕДЕВРЫ. Набор «Музыкальная шкатулка»: 10 CD + книга «Слушаем музыку».

**Серия «Ребенок в мире поиска»**

*Дыбина О.В.* Ребенок в мире поиска. Программа по организации познавательно-исследовательской деятельности дошкольников. 2-е изд.

**Серия «Сказки-подсказки»**

*Алябьева Е.А.* Сказки-подсказки. Географические сказки. Беседы с детьми о природе и народах России.

*Савченко В.И.* Сказки-подсказки. Позитивные сказки. Беседы с детьми о добрे, дружбе и трудолюбии.

**Серия «Стихотворный детский сад»**

*Шорыгина Т.А.* Стихи к детским праздникам. Книга для воспитателей, гувернеров и родителей.

**Серия «Управление детским садом»**

*Белая К.Ю.* Организация инновационной деятельности в ДОО: Метод. пособие.

*Белая А.Е.* Педагогический совет и деловые игры в ДОО.

*Демихова Л.Ю.* Разработка модели рабочей программы воспитателя: Учеб.-метод. пособие.

*Зебзееева В.А.* Организация режимных процессов в ДОО.

*Кузнецова С.В.* Современные подходы к развитию ДОО: Метод. пособие.

*Кузнецова С.В., Пронина М.Ю., Ромахова М.В.* Инновационный поиск. Обновление системы методической работы в ДОО.

*Лаврова Л.Н., Чеботарева И.В.* Педагогическая диагностика в детском саду в условиях реализации.

*Сажина С.Д.* Составление рабочих программ для ДОО. Метод. рекомендации.

---

**Наш адрес:** 129226, Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3  
**Тел.:** (495) 656-72-05, 656-73-00

**E-mail:** sfera@tc-sfera.ru

**Сайты:** [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru), [www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru)

**Интернет-магазин:** [www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru)



## НОВЫЙ САЙТ — НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ!

Интернет-магазин  
**www.sfera-book.ru**



### НА НОВОМ САЙТЕ



Весь ассортимент издательства



Обновленный рубрикатор



Возможность купить оптом и в розницу



Разнообразные фильтры для отбора



Поля для отзывов и предложений



Новый дизайн и многое другое

**ЗАХОДИТЕ, ИЗУЧАЙТЕ, ПОКУПАЙТЕ!**

Мы вас ждем на **www.sfera-book.ru**



## Издательство «ТЦ Сфера»

Представляем периодические издания  
для дошкольного образования

Наименование издания (периодичность в полугодии)	Индексы в каталогах		
	Роспечать	Пресса России	Почта России
<b>Комплект для руководителей ДОО (полный):</b> журнал «Управление ДОУ» с приложением (5); журнал «Методист ДОУ» (1), журнал «Инструктор по физкультуре» (4), журнал «Медработник ДОУ» (4); <b>рабочие журналы (1):</b> — воспитателя группы детей раннего возраста; — воспитателя детского сада; — заведующего детским садом; — инструктора по физкультуре; — музыкального руководителя; — педагога-психолога; — старшего воспитателя; — учителя-логопеда.	36804  Под- писка с рабочи- ми жур- налами в первом полу- годии	39757  Без рабо- чих журна- лов	10399
<b>Комплект для руководителей ДОО (малый):</b> журнал «Управление ДОУ» с приложением (5) и «Методист ДОУ» (1)	82687		
<b>Комплект для воспитателей:</b> журнал «Воспитатель ДОУ» с библиотекой (6)	80899	39755	10395
<b>Комплект для логопедов:</b> журнал «Логопед» с библиотекой и учебно-игровым комплектом (5)	18036	39756	10396
Журнал «Управление ДОУ» (5)	80818		
Журнал «Медработник ДОУ» (4)	80553	42120	
Журнал «Инструктор по физкультуре» (4)	48607	42122	
Журнал «Воспитатель ДОУ» (6)	58035		
Журнал «Логопед» (5)	82686		
<b>Для самых-самых маленьких: для детей 1—4 лет</b>	<b>ДЕТСКИЕ ИЗДАНИЯ</b>	34280	16709
<b>Мастерилка: для детей 4—7 лет</b>		34281	16713

Чтобы подписаться на все издания для специалистов дошкольного воспитания Вашего учреждения, вам потребуется **три индекса:**  
**36804, 80899, 18036 — по каталогу «Роспечать»**

**Если вы не успели подписаться** на наши издания,  
то можно заказать их в интернет-магазине: [www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru).

**На сайте журналов: [www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru) открыта подписка  
РЕДАКЦИОННАЯ И ЭЛЕКТРОННАЯ**

# В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

- ◆ Организация двигательной деятельности детей дошкольного возраста на открытом воздухе
- ◆ Спартакиада для дошкольников «Наша семья — с Байкалом друзья!»
- ◆ Физкультурное занятие в средней группе «Палочка-выручалочка»
- ◆ Спортивная квест-игра «Георгиевская ленточка»
- ◆ Викторина о здоровом образе жизни «Что? Где? Когда?» в подготовительной к школе группе
- ◆ Совместная деятельность детей и родителей «Туристический поход»

## УВАЖАЕМЫЕ ПОДПИСЧИКИ!

Вы можете заказать предыдущие номера журнала «Инструктор по физкультуре», книги издательства «ТЦ Сфера» в нашем интернет-магазине [www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru).



**«ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ»**  
2017, № 8 (68)

*Научно-практический журнал*  
ISSN 2220-1467

**Журнал издается с 2008 г.**

**Выходит 8 раз в год: с февраля по май, с сентября по декабрь**

**Учредитель и издатель**  
Т.В. Цветкова

**Главный редактор**  
М.Ю. Паромонова

**Литературный редактор**  
Д.В. Пронин

**Оформление, макет**  
Т.Н. Полозовой

**Дизайнер обложки**  
М.Д. Лукина

**Корректоры**

И.В. Воробьева, Л.Б. Успенская

Точка зрения редакции может не совпадать с мнениями авторов. Ответственность за достоверность публикуемых материалов несут авторы.

Редакция не возвращает и не рецензирует присланные материалы.

При перепечатке материалов и использовании их в любой форме, в том числе в электронных СМИ, ссылка на журнал «Инструктор по физкультуре» обязательна.

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия.

Свидетельство ПИ № ФС77-28787 от 13 июля 2007 г.

**Подписные индексы в каталогах:**  
«Роспечать» — 48607, 36804

(в комплекте), «Пресса России» — 42122, 39757 (в комплекте),  
«Почта России» — 10399 (в комплекте)

**Адрес редакции:**

129226, Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3. Тел./факс: (495) 656-70-33, 656-73-00.

E-mail: [dou@tc-sfera.ru](mailto:dou@tc-sfera.ru); [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru)

**[www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru)**

**Рекламный отдел:**

Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05

Номер подписан в печать 23.11.17.  
Формат 60×90<sup>1/16</sup>. Усл. печ. л. 8. Тираж 2500 экз.  
Заказ №

© Журнал «Инструктор по физкультуре», 2017  
© Цветкова Т.В., 2017



4 667 091 440270 0 0 0 6 7

# ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ЗДОРОВЬЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

Серия «Будь здоров, дошкольник!» включает в себя книги по физическому развитию и воспитанию дошкольников, а также физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности в работе с детьми.



**Будь здоров,  
дошкольник!**



Закажите на

**[www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru)**

**Издательство «ТЦ СФЕРА»**

**Адрес:** 129226, Москва,  
ул. Сельскохозяйственная, д. 18, к. 3

**Тел.:** (495) 656-75-05, 656-73-00

**E-mail:** [sfera@tc-sfera.ru](mailto:sfera@tc-sfera.ru)

**Сайты:** [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru),  
[www.sfera-podpiska.ru](http://www.sfera-podpiska.ru)

**Интернет-магазин:** [www.sfera-book.ru](http://www.sfera-book.ru)



# ДОСТУП К ИНФОРМАЦИИ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ

Сайт подписных изданий

**www.sfera-podpiska.ru**



СОЗВЕЗДИЕ ПОДПИСНЫХ ИЗДАНИЙ  
для дошкольного образования

ГЛАВНАЯ ПОДПИСКА ЖУРНАЛЫ О НАС АВТОРАМ КОНТАКТЫ

Подписка на первое полугодие 2018 года открыта  
Для специалистов ДОО

Почтовая Редакционная Электронные журналы

sfera-podpiska.ru

**Управление** **Методист** **Воспитатель** **Логопед** **Инструктор по физкультуре** **Медработник**

**Управление доу** **Воспитатель доу** **Медработник доу** **Инструктор по физкультуре доу** **Медработник доу**

**Управление дошкольного образовательного учреждения** **Воспитатель дошкольного образовательного учреждения** **Медработник дошкольного образовательного учреждения** **Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения** **Медработник дошкольного образовательного учреждения**

**Для самых самых маленьких** **Для самых самых маленьких** **Мастерилка** **Логопед** **Методист доу** **Методист**

На стороне ребенка Сердце отдано детям И все получится! Говорим и разываемся Растим детей здоровья Сотрудничаем во имя ребенка Учимся быть здоровыми

**WWW.SFERA-PODPISKA.RU это:**



Свежие номера журналов



Приложения к журналам



Архив журналов



Бесплатный доступ ко многим статьям



Редакционная и электронная подписка

**ЗАХОДИТЕ, ИЗУЧАЙТЕ, ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ!**



Всем **зарегистрированным** пользователям предлагаются дополнительные бонусы, подарки и участие в образовательных программах «Творческого Центра Сфера»

**Мы ждем вас на www.sfera-podpiska.ru**