

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№7/2018

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
ЭЛЕМЕНТОВ ЙОГИ
НА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ
ЗАНЯТИЯХ

ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ:
ЭЛЕМЕНТЫ ЧЕРЛИДИНГА

КВЕСТ-ИГРА
«ПОИСКИ СРЕДСТВ
ПОЖАРОТУШЕНИЯ»

ТЕМА НОМЕРА:

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
В ДЕТСКОМ САДУ



ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Подписные индексы в каталогах:

«Роспечать» — 48607; 36804 (в комплекте)
«Пресса России» — 42122; 39757 (в комплекте)
«Почта России» — 10399 (в комплекте)

№ 7/2018



ТЕМА НОМЕРА

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ

СОДЕРЖАНИЕ

Редакционный совет	3
Индекс	4

Колонка редактора

Парамонова М.Ю.	
О технологиях физического воспитания и оздоровления современных дошкольников	5

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Повышение квалификации

Ларионова Г.В.	
Формирование двигательных умений и навыков у детей в народных подвижных играх Поволжья	6
Сидоренко О.С.	
Использование элементов йоги на физкультурных занятиях для старших дошкольников	11
Самусева С.А.	
Дополнительные образовательные программы как средство реализации задач физического воспитания дошкольников	20
Анисина Ю.В.	
Система оздоровительно-профилактической работы с детьми в ДОО	24

Психофизическое развитие ребенка

Герасименко Т.А.	
Подвижная игра как средство гармоничного развития ребенка	34

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Образовательная работа

Гусакова Т.А.	
Физкультурное занятие «Цветок здоровья»	42
Лапина О.С.	
Сюжетное физкультурное занятие «Путешествие к бабушке»	45



Физкультурно-оздоровительная работа

Менькова Г.Д.

Туристский поход «Мы мороза не боимся — в играх с холодом сразимся!» 49

Павлова М.Н.

Спортивная квест-игра «Школа разведчиков» 52

Симакова М.Ю.

День здоровья «Быть здоровыми хотим!» 56

СОТРУДНИЧЕСТВО

Работа с родителями

Азизова М.Г.

Военно-патриотическая игра «Папа опыт передаст, солдат я буду высший класс!» 64

Часова А.С.

Спортивный праздник «Мамочка моя» 68

Анисимова С.А.

Физкультурный проект «С веревочкой играем — здоровье укрепляем» 74

Взаимодействие со специалистами

Гамбург Е.Н., Владимирова Л.И.

Квест-игра «Поиски средств пожаротушения» 79

Теверова О.И., Васильева Ж.Н.

Интегрированное физкультурное занятие «Как девочки и мальчики в сказку попали» 84

Новикова М.В.

Сказка на воде «Цветик-пятицветик» 90

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Дискуссионный клуб

Павлова М.Н.

Современное спортивное оборудование на физкультурных занятиях для старших дошкольников 94

Полтавская Н.И.

Фитнес-технологии для дошкольников: элементы черлидинга 97

Вести из регионов

Бублик Л.В., Пяткова Г.И.

Игра-соревнование для воспитанников дошкольных отделений образовательных организаций «Мяч капитану» 102

Мисник Ю.А.

Музыкально-спортивный праздник с участием тренеров спортивных организаций «Город спорта» 105

Тайгачкина О.Н., Мальцева Ю.Ю.

Проект «Ловкие пальчики» 108

Повышаем квалификацию

Книжная полка 41, 63, 107, 116, 120

Вести из Сети

Как подписаться 124

Анонс

..... 127

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.-кор. 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.-кор. 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.-кор. 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

ГБДОУ д/с № 65 Красносельского р-на, Санкт-Петербург	84	Республика	6, 108
ГБОУ «Школа № 1558 им. Росалии де Кастро», Москва	102	МБДОУ д/с «Малыш», г. Данилов Ярославской обл.	64
ГБОУ «Школа № 2051», Москва	90	МБДОУ ЦПР — д/с № 2 «Золотой ключик», г. Подольск	2
ГУ д/с № 118, г. Севастополь, Республика Крым.....	97	Московской обл.	56
МАДОУ д/с № 3, г. Крымск Краснодарского края	105	МДОБУ ЦПР — д/с № 118, г. Сочи Краснодарского края	74
МАДОУ д/с № 9, г. Наро-Фоминск Московской обл.	52, 94	МДОУ д/с № 3 «Золотая рыбка», г. Ростов Ярославской обл.	49
МАДОУ д/с № 80 «Светлячок», г. Нижневартовск, ХМАО — Югра...	20	МДОУ ЦПР — д/с № 14 «Аленький цветочек», с. Павловская Слобода Истринского р-на	
МБДОУ д/с № 3 «Золотая рыбка», г. Ростов Ярославской обл.		Московской обл.	68
МБДОУ «Детский сад № 8 «Колосок» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением физического направления развития воспитанников», г. Озерск Челябинской обл.	79	Отделение дошкольного образования д/с «Теремок» МАОУ «Образовательный комплекс «Лицей № 3», г. Старый Оскол Белгородской обл.	45
МБДОУ д/с № 55 «Чудесница», г. Воркута, Республика Коми.....	34	СП д/с «Солнышко» МАОУ «Казанская СОШ», с. Казанское Казанского р-на Тюменской обл.	42
МБДОУ д/с № 81, г. Самара	24	Факультет дошкольной педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», Москва	11
МБДОУ д/с № 205 «Новоград», г. Чебоксары, Чувашская			
Азизова Мадина Гусейновна.....	64	Менькова Галина Дмитриевна	49
Анисимова Светлана Алексеевна...	74	Мисник Юлия Анатольевна.....	105
Анисина Юлия Валерьевна	24	Новикова Марина Владимировна	90
Бублик Лидия Васильевна	102	Павлова Марина Николаевна	52, 94
Васильева Жанна Николаевна.....	84	Полтавская Наталья Ильинична....	97
Владимирова Людмила Ивановна.....	79	Пяткова Галина Ильинична	102
Гамбург Елена Николаевна	79	Самусева Светлана Анатольевна ...	20
Герасименко Татьяна Анатольевна	34	Сидоренко Оксана Сергеевна	11
Гусакова Татьяна Анатольевна.....	42	Симакова Мария Юрьевна	56
Лапина Оксана Сергеевна.....	45	Тайгачкина Ольга Николаевна	108
Ларионова Галина Васильевна	6	Теверова Оксана Ивановна	84
Мальцева Юлия Юрьевна.....	108	Часова Анна Семеновна	68

О технологиях физического воспитания и оздоровления современных дошкольников

Научно-технический прогресс обеспечивает удобную и комфортную жизнь, экономию времени и сил. Но человек всегда стремится к еще большему комфорту, отчего меняется стиль жизни современных людей. Дети и взрослые все больше времени проводят у экранов компьютеров, с гаджетами в руках, общаются, читают и даже осуществляют покупки в виртуальной среде. Люди все меньше двигаются по необходимости.

Современные дети, очень рано осваивающие сложные технические устройства, развиваются в цифровом, пересыщенном информацией мире, что требует изучения и поиска новых педагогических технологий. У многих детей сегодня отмечаются недостаток общения и движений, ослабленное здоровье, задержка развития, нарушения в эмоционально-волевой сфере, гиперактивность. Необходимо учитывать особенности и условия, в которых растут современные дети, обеспечивая им получение необходимого двигательного опыта для полноценного физического развития и укрепления здоровья.

Безусловно, вся физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками должна строиться на основе ведущей деятельности — игровой, а полноценному развитию способствует грамотно организованная двигательно-игровая деятельность. Однако педагогам и родителям следует очень ответственно относиться к выбору современных технологий, которые должны быть адекватны возрасту детей, отвечать требованиям санитарных норм и правил. Завышенная физическая и информационная нагрузка препятствует реализации возрастных биологических потребностей детского организма. Вариативность образования, внедрение инновационных технологий предполагают обязательный мониторинг здоровья и развития, контроль соответствия педагогических инноваций психофизиологическим особенностям детей и ответственность педагогов и семьи.

В настоящем номере журнала мы представляем опыт использования современных технологий специалистов из разных регионов.

Друзья! Только вместе, в сотрудничестве ученых и практиков, при грамотной повседневной воспитательно-образовательной работе с детьми на местах мы сможем решить задачу оздоровления и укрепления нации. Присылайте ваши новые статьи на наш адрес: 123@tc-sfera.ru.

Приглашаем на семинары и вебинары «ТЦ Сфера»: www.tc-sfera.ru.

М.Ю. Парамонова,

главный редактор журнала «Инструктор по физкультуре»

Формирование двигательных умений и навыков у детей в народных подвижных играх Поволжья

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Ларионова Г.В.,

инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 205
«Новоград», г. Чебоксары, Чувашская Республика

Аннотация. В статье представлен опыт работы по формированию двигательных умений и навыков у детей 5—6 лет средствами народных подвижных игр Поволжья. Дано краткое описание проекта «Фестиваль подвижных игр» с обозначением содержания работы на каждом этапе.

Ключевые слова. Двигательные умения, двигательные навыки, подвижные игры, физические качества, здоровый образ жизни, старшие дошкольники.

В дошкольном возрасте закладываются основы культуры здоровья, тела и движений. Поэтому приоритетные направления в физическом воспитании детей — сохранение и укрепление их здоровья, развитие двигательной активности, формирование у них основ здорового образа жизни.

Согласно ФГОС ДО, один из основных принципов дошкольного образования — учет этнокультурной ситуации развития детей. И.В. Махалова отмечает, что в ходе усвоения народных традиций физического воспитания у ребенка формируется ценностное отношение к здоровью, занятиям физической культурой, культуре своего народа и народов ближайшего окружения.

Анализ диагностики уровня физических качеств детей 5—6 лет показал, что большинство дошкольников характеризуются средним уровнем развития исследуемых физических качеств (табл. 1)

Уровни сформированности двигательных умений и навыков у детей 5—6 лет

Уровень физической подготовленности	Количество детей, %	
	начало учебного года	конец учебного года
Высокий	4,6 (7 чел.)	14,1 (21 чел.)
Средний	70,1 (106 чел.)	62,8 (93 чел.)
Низкий	25,1 (38 чел.)	22,9 (34 чел.)

В целях развития физических качеств у детей 5—6 лет в ДОО мы реализуем проект «Фестиваль подвижных игр». Во многих исследованиях подчеркивается, что наиболее эффективным средством развития физических качеств у дошкольников служат подвижные игры (В.А. Муравьев, Э.Я. Степаненкова и др.). Е.А. Покровский считает народные игры универсальным средством физического воспитания подрастающего поколения. Исследователь подчеркивает, что подвижные игры способствуют гармоничному развитию всех частей тела, нормальной работе всех его главных органов, подготавливают детей к активному и успешному выполнению жизненных задач.

Названный проект предусматривает формирование дви-

гательных умений и навыков у детей 5—7 лет средствами народных подвижных игр Поволжья.

Цель проекта — создание системы работы по формированию у детей интереса и ценностного отношения к народным традициям физического воспитания.

На первом этапе мы разработали паспорт проекта, определили цель и основные задачи модернизации образовательного процесса, концепцию и планы реализации проекта, мероприятия, взаимодействия с родителями воспитанников.

На втором этапе проходила реализация самого проекта, в рамках которого мы проводили работу по трем направлениям: создание предметно-развивающей среды этнофизкультурной направленности; осуществление



совместной деятельности взрослых и детей; организация сотрудничества с родителями.

В процессе реализации проекта мы обогатили двигательную среду ДОО, воссоздали снаряды и атрибуты, которые использовались в старину в играх и забавах, а также предметы, о которых повествуется в народных сказках богатырской тематики.

Для развития двигательной деятельности детей мы подобрали и составили картотеку подвижных игр народов Поволжья, потешек, считалок, прибауток, пословиц и поговорок. Педагоги творчески используют их не только на занятиях по физкультуре, но и в образовательной деятельности в процессе режимных моментов.

Так, например, со старшими дошкольниками на прогулке проводятся такие игры народов Поволжья, как «Хищник в море», «Круговой», «Горшок» и др. На занятиях из цикла «В гостях у дядюшки Ивана» дети знакомятся с легендами и сказками о богатырях, пословицами и поговорками о здоровье, старинными спортивными пособиями, предметами гигиены и т.д.

Во всех группах были оформлены национальные уголки, подобраны дидактический материал, художественная литература, из которой можно почерпнуть

знания об истории и культуре народов Поволжья, их обычаях и традициях. Педагоги создали мультимедийные презентации: «За играми в Поволжье», «Лиса — краса и гордость Мордовии» и др., с помощью которых можно виртуально путешествовать по городам, краеведческим музеям, национальным театрам и заповедникам Чувашской Республики, Республики Татарстан и Мордовия.

Физкультурные уголки пополнились нестандартным оборудованием: мешочками, наполненными песком, вязаными мячами, атрибутами народных игр. Так, к чувашским играм были изготовлены маски рыбки, совы, солнца, луны и др. Дополнением к данному инвентарю стали полотенце с национальным орнаментом «Татарская борьба», тюбетейки «Тимербай», канат и т.д. Для приобщения детей к культурным традициям народов Среднего Поволжья мы сшили русскую, чувашскую, татарскую и мордовскую национальную одежду.

Для ознакомления воспитанников с национальными видами спорта, состязаниями, летними и зимними развлечениями на свежем воздухе, спортсменами Чувашии были созданы альбомы (в форме презентации): «Олимпийская слава Чувашии», «Спортсмены Чувашии», «Спортсмены

Республики Татарстан», «Традиционные виды спорта Среднего Поволжья».

В течение года с детьми проводились занятия и развлечения по теме проекта, например: «Игревой турнир», «Игры народов Поволжья», викторина клуба знатоков культуры Поволжья «Что? Где? Когда?», смотр-конкурс подвижных игр народов Поволжья. Игры отбирались в соответствии с задачами по физическому воспитанию, которые решались в данный момент, и двигательными умениями и навыками, уже сформированными у детей.

При проведении подвижных игр мы также активно использовали народные считалки, скороговорки, например: «Щуку я ташу, ташу, щуку я не отпущу», «Я куплю себе дуду и по улице пойду. Громче, дудочка, дуди: мы играем, ты води», «Кукла матрешка потеряла сережку. Сережка сережку нашел на дорожке», «Проговорим за лисенком чистоговорку: са-са-са — рыжая лиса, су-су-су — живет лиса в лесу, ос-ос-ос — у лисички черный нос, ост-ост-ост — у лисы пушистый хвост, са-са-са — очень хитрая лиса».

Ежемесячно мы проводили занятия по здоровому образу жизни «Знахарские посиделки», на которых знакомили детей с народными способами

профилактики заболеваний, а именно системой закаливания, питания, гигиенической культурой и т.д.

В рамках проекта мы проводили Пасху (манкун) — праздник встречи весеннего нового года по древнему чувашскому календарю. «Манкун» переводится как «великий день». После распространения христианства чувашский манкун совпал с христианской Пасхой. Мы с детьми заранее слушали и разучивали заклички, прибаутки, песни, подвижные игры, раскрашивали пасхальные яйца при подготовке к праздникам, сравнивали традиции, подвижные игры и соревнования, проводимые чувашским и русским, татарским и мордовским народами и приходили к выводу об их общности в связи со схожестью географических и исторических условий проживания, с занятием одним видом деятельности, дружескими отношениями.

С целью установления сотрудничества с семьями воспитанников был организован детско-родительский клуб «Мы вместе». Встречи всегда проводятся в нетрадиционных формах, таких как викторина «Воспитание силы духа ребенка средствами фольклорных произведений», конкурс «Изготовление национальных спортивных снарядов, их ис-



пользование в подвижных играх и упражнениях», фольклорные посиделки с национальными играми, песнями и угощением, мастер-класс для родителей «Использование народных игр, забав, состязаний в досуговой деятельности», коучинг-сессия «Народная подвижная игра в укреплении здоровья ребенка», КВН «Воспитание у детей ценностного отношения к здоровью через народную сказку», круглый стол «Народные традиции в домашнем физическом воспитании» и т.д.

Итоговым мероприятием с родителями стал «Праздник национальных игр», где они знакомили детей с национальными играми. Дети с удовольствием вместе с родителями играли в чувашские («Расходитесь», «Кого вам?»), мордовские («Круговой», «Раюраю»), татарские («Перехватчики», «Продай горшок») народные игры.

Третий, заключительный, этап нашего проекта включал в себя проведение освоенных игр народов Поволжья на спортивном празднике «Фестиваль игр и забав народов Поволжья».

Использование игр народов Поволжья в образовательной деятельности с детьми 5—6 лет способствует повышению уровня развития физических качеств. Так, ловкость увеличилась на

20%, быстрота — на 25, выносливость — на 30%.

Таким образом, использование в практике работы по физическому воспитанию подвижных игр народов Поволжья позволяет не только повысить эффективность оздоровительного процесса, но и оказывает положительное влияние на состояние здоровья, обогащает опыт передачи эмоционального состояния в движении, расширяет зону общения и взаимодействия, элементарные знания о традициях, быте коренных народов родного края, побуждает интерес не только к культуре своего народа, но и к культуре народов ближайшего национального окружения.

Литература

Махалова И.В. Программа по приобщению детей 6—7 лет к национальным традициям физического воспитания. «Родники здоровья»: примерная парциальная образовательная программа. Чебоксары, 2015.

Махалова И.В., Николаева Е.И. Солнышко сияет, играть нас приглашает. Фольклорные физкультурные занятия и праздники в детском саду: Учеб.-метод. пособие. Чебоксары, 2006.

Махалова И.В., Ягодова Л.Г. Чувашские детские игры. Чебоксары, 1999.

Использование элементов йоги на физкультурных занятиях для старших дошкольников

Сидоренко О.С.,

выпускница магистратуры факультета дошкольной педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», Москва

Аннотация. В статье описаны цели и принципы йоги, особенности использования ее элементов на физкультурных занятиях для старших дошкольников с целью их гармоничного развития.

Ключевые слова. Йога, элементы йоги, старшие дошкольники, физкультурное занятие.

В настоящее время широкую популярность приобрела йога как разновидность физкультурно-оздоровительных занятий, в том числе с дошкольниками, в рамках деятельности различных секций, кружков, клубов, развивающих центров.

Высокая эффективность упражнений йоги, подтверждаемая рядом зарубежных и отечественных исследований, в сочетании с отсутствием особых требований к условиям и оборудованию для занятий делает применение ее элементов перспективным направлением физкультурно-оздоровительной работы с детьми в образовательных учреждениях.

Однако несмотря на все возрастающую известность, со словом «йога» связано много стереотипов и предубеждений. Обратившись к авторитетным источникам, мы попытались разобраться, что же такое йога и каковы цели этой древней дисциплины, из чего она состоит и на какие принципы опирается, и что мы имеем в виду, говоря о йоге для дошкольников, каковы особенности ее применения в целях гармоничного развития старших дошкольников.

Йога — детально разработанная система всестороннего физического и психического развития, укрепления и сохранения здоровья. Она рассматривает



человека как единое целое, дает исчерпывающие рекомендации по здоровому образу жизни, направленные на достижение сознательного контроля над физиологическими и психическими функциями организма. Одна из основных целей йоги — гармонизация физического, психического и духовного начал в человеке. Данный аспект находит отражение в одном из значений санскритского корня «йудж» — обуздание. Чаще всего его переводят как единение, соединение, связь, союз.

В древности целью йоги считалось достижение единства, гармонии тела, сознания и соответствующего возвышенного духовного и психического состояния. В современном мире йога получила вторую жизнь и приобрела значительную популярность благодаря высокому, подтверждаемому практикой рекреационному потенциалу. Сегодня ее используют для проектировки глубоких и слабо за действованных в повседневной жизни групп мышц, улучшения физической формы и самочувствия, развития осознанности, повышения сопротивляемости психики стрессовым факторам, гармонизации эмоционально-волевой сферы, улучшения взаимоотношений с окружающим миром и людьми и др. В 2016 г. ЮНЕСКО включила йогу в ре-

презентативный список нематериального культурного наследия человечества.

Корни йоги уходят в глубину веков. Самые ранние свидетельства существования древних форм йоги (или родственных ей ритуалов) относятся к периоду Индской цивилизации (3300—1700 г. до н.э.). При археологических раскопках в долине реки Инд были обнаружены печати, на 16 из них изображены специфические фигурки людей и божеств в йогических позах.

Идеи единения тела, ума и души человека с абсолютом и аскетические практики, направленные на достижение этого единения, упоминаются еще в ранних комментариях к Ведам (около 1700—1100 гг. до н.э.). Концепция йоги получает развитие в таких древнеиндийских литературных трудах, как «Упанишады», «Махабхарата», «Бхагавад-гита» и, наконец, «Йога-сутры» Патанджали, написанных в период с X по II вв. до н.э. «Йога-сутры» — общепризнанный классический источник по философии йоги. В своем труде Патанджали дает следующее определение слова «йога»: «обуздание волнений, присущих уму». Здесь же впервые йога рассматривается как дисциплина, состоящая из восьми ступеней (уровней).

1. Яма — моральная дисциплина, включающая следующие

принципы взаимодействия с внешней средой, распространяющиеся на действия, речь и мысли практикующего:

- ахимса — непричинение вреда ничему живому;
- сатья — правдивость перед собой и окружающими;
- астя — неприсвоение чужого, не только вещей, но и авторства, званий, заслуг и т.п., т.е. всего, что не принадлежит человеку по праву, в том числе отказ от незаслуженного;
- брахмачарья — контроль над желаниями, целомудрие, воздержание, внутренняя собранность и нераспущенность;
- апариграха — буквально «нечепляние за все вокруг», ненакопительство, щедрость, непривязанность к содеянному, внутренняя свобода.

2. Нияма — принятие, культивирование, выполнение и развитие позитивных добродетелей, добрых мыслей и принятие этих добродетелей как своей системы. Включает следующие принципы взаимодействия с внутренней средой:

- шауча — чистота, как внешняя (чистоплотность), так и внутренняя (чистота ума);
- самтоша — скромность, удовлетворенность настоящим, оптимизм;
- тапас — самодисциплина, аскетизм, усердие в достижении духовной цели;

- свадхья — самообразование и самопознание, формирование культуры мышления;
- ишвара-пранидхана — преданность высшему принципу.

3. Асана — положение тела, способствующее как концентрации сознания (медитации), так и физическому здоровью. Для статических поз в йоге характерно воздействие на мышечную систему через силовое сокращение работающих мускулов, вытягивание и растяжение противодействующих мышц, сухожилий и связок, мягкое воздействие на внутренние органы. Механизмы воздействия асан на организм изучались в работах В. Райха, Д. Эберта, Р. Минвалеева, А. Сафонова и других ученых. Так, Д. Эберт выделил гуморальный механизм действия асан. Он показал, что изменение гидростатического давления в различных полостях организма при выполнении асан влияет на деятельность его физиологических систем.

Г. Гед и Г. Захарин (1883) изучали рефлекторный механизм, суть которого заключается в компенсаторном усилении кровообращения после сжатия или растяжения зон физического тела, позволяющих напрямую воздействовать на функции различных органов. Кроме того, выделяют гормональный (Р. Минвалеев) и стрессовый



(Л. Гаркави) механизмы влияния хатха-йоги на организм человека.

В переводе с санскрита «асана» означает удобное и устойчивое положение тела. С точки зрения индийской философии, это положение выстраивает определенный энергетический контур, за счет которого осуществляется управление энергией и физиологическими процессами в организме. Асаны различаются по сложности и классифицируются по типу исполнения и положению тела в пространстве: поза релаксации (шавасана), сидячие позы, перевернутые позы (голова находится ниже туловища), позы скручивания, наклоны туловища вперед, прогибы туловища назад, позы равновесия.

В силу подтверждаемого экспериментами благотворного влияния йогических поз на состо-

яние здоровья и самочувствие, а также физическую форму практикующего, именно практика асан вошла в сознание современного человека как главное содержание йоги, хотя это является заблуждением.

4. Пранаяма — система различных дыхательных упражнений и техник, направленных на контроль дыхания, с помощью которого, повышая и уравновешивая психосоматическую энергию, можно достичь здоровья и концентрации ума. «Прана» в переводе с санскрита означает жизненная энергия, дыхание, жизнь, а «яма» — остановка, контроль, управление. По еще одной версии, вторая часть слова происходит от санскритского «аяма» — накопление, увеличение, распределение. Таким образом, в индийской философии пранаяма — искусство управления жизненной энергией посредством управления дыханием.

Современные исследователи выделяют конкретные механизмы, обусловливающие эффективность упражнений пранаямы, в том числе:

- рефлекторное действие на симпатическую и парасимпатическую нервную систему, мозг посредством воздействия на обонятельные и другие рецепторы;
- массаж внутренних органов;

- включение в работу максимального количества дыхательных мышц;
- изменение концентрации кислорода и углекислого газа в организме.

В восьмиуровневой системе йоги пранаяма — ступень на пути к предельной концентрации, единению тела и ума. Вместе с тем замечено, что она имеет ряд положительных эффектов для здоровья и самочувствия практикующих, поскольку:

- повышает адаптивные способности человеческого организма, устойчивость психики к изменениям внешней среды;
- успокаивает и умиротворяет;
- насыщает кислородом весь организм;
- улучшает кровообращение;
- расслабляет внутренние органы.

5. Пратьяхара — отвлечение от внешних влияний. Контроль чувств, предполагающий сме-

щение фокуса внимания на внутреннее состояние, чтобы подготовить его к различным стадиям медитации.

6. Дхарана — полная концентрация, или длительное сосредоточение, ума на выбранном объекте, служащая основой йогической медитации. С санскрита термин «дхарана» можно перевести как действие, направленное на поддержание, сохранение, удерживание (в памяти), или же как твердость, стойкость, уверенность.

7. Дхьяна — созерцание, медитация, высшая степень сосредоточения на объекте, при которой разделение на субъект и объект восприятия исчезает.

8. Самадхи — целостность, объединение, осуществление, завершение, собранность, совершенство. Высшая форма медитации, катарсическое переживание единства субъекта и объекта восприятия. Умиротворенное сверхсознательное состояние блажен-





ного осознания своей истинной природы.

Названные восемь ступеней служат отличительной чертой раджа-йоги («царской йоги»), известной также как классическая йога. Помимо нее, выделяют и другие подходы, берущие начало в различных древнеиндийских литературных трактатах. Среди основных ветвей йоги необходимо отметить следующие:

- бхакти-йога — йога преданности высшему принципу, реализующаяся через его прославление и размышление о высшей гармонии;
- гуру-йога — йога посвящения себя реализованному учителю;
- джняна-йога — йога мудрости, основанная на понятии о цельности (единой реальности), отдельные воспринимаемые элементы которой не обладают самосущей природой;
- карма-йога — йога действия, суть которой состоит в выполнении предписанных обязанностей без эгоистических мотивов, привязанности к результатам труда;
- хатха-йога — йога дисциплины тела; направление, сформированное в средневековой Индии, давшее развитие позам (асанам) раджа-йоги Патанджали с добавлением к

ним гимнастических йогических элементов и дыхательных упражнений. Практика хатха-йоги получила наибольшее распространение в современном мире: часто под «занятиями йогой» подразумевают именно это направление и его ответвления;

- мантра-йога — йога энергии звука;
- тантра-йога (в том числе кундалини-йога) — йога цельности и др.

Разумеется, йога как серьезная и многосторонняя дисциплина не доступна для полноценного освоения дошкольниками. Однако ее элементы находят благотворное применение в физкультурно-оздоровительной работе с детьми, а морально-этические принципы, лежащие в ее основе, соответствуют общечеловеческим ценностям, на которых строится воспитательный процесс. Вместе с тем практика йоги детьми дошкольного возраста имеет ряд отличительных особенностей.

Игровая деятельность — ведущая на дошкольном этапе развития. Являясь одновременно источником и способом удовлетворения познавательной потребности, она предполагает активное участие ребенка. Получая удовольствие от следования правилам, он постепенно переходит к построе-

нию внутренних программ поведения. Адаптация упражнений йоги для детей дошкольного возраста означает преподнесение их в игровом контексте и обращение к воображению и эмоциям, что позволяет поддержать интерес к занятию, помочь в удержании внимания. Например, если, балансируя в позе дерева, дети называют вслух свои любимые деревья, удержать позу удается гораздо дольше и получается это лучше, чем обычно.

Вместе с тем к дошкольникам не предъявляются строгие требования в плане четкости выполнения указаний. Необходимо учитывать, что игровая деятельность должна быть направлена не только на следование установленным правилам, но и на побуждение ребенка к экспериментированию, созданию своих вариантов выполнения упражнений.

Принуждение к выполнению упражнений недопустимо. Педагог может начать выполнять их сам, постараться заинтересовать ребенка. Часто, наблюдая некоторое время со стороны, ребенок чувствует больше уверенности и готов присоединиться к занятию. Дети, в отличие от многих взрослых, хорошо чувствуют свои пределы и перестают делать упражнения, как только устают.

Необходимо помнить про индивидуальный темп освоения новой информации и индивидуальные пределы выносливости, чтобы не допускать перегрузки детей; учитывать, что до 7 лет внимание удерживается в среднем до 10 мин. Это значит, что примерно через такие временные промежутки в занятие нужно включать творческие задания или игры.

На занятиях по детской йоге используют музыку, элементы арт-терапии, спонтанного танца, контактной импровизации, сказки, познавательной деятельности. Этот список открыт и представляет простор для фантазии методиста. Применение различных сенсорных «зацепок» (визуальных — картинки, игрушки; слуховых — музыка, вокализации, пение, счет и др.) помогает включению образной памяти детей в процесс освоения асан. Занятие может быть посвящено какой-то теме или истории, которая объединяет набор упражнений. Например, геометрической форме — кругу и шару.

В начале занятия дети делают различные круговые движения — разминку, параллельно вспоминая знакомые им предметы и явления, связанные с этой формой: солнце, луну, шаровую молнию, круги на воде и др. Затем дошкольники выполняют



виньясу «Приветствие солнцу» и комплекс асан. Когда делается прогиб в спине, преподаватель подчеркивает, что он является частью круга. В конце занятия дети отдыхают в шавасане, расстелив коврики по кругу, и эта непрерывная линия означает: что то, что мы отдаём, вернется к нам по этому кругу рано или поздно.

Требования к подготовке к занятию йогой для детей такие же, как и для взрослых: не следует принимать пищу за 1—2 ч до занятия; непосредственно перед ним нужно сходить в туалет, а зал, в котором оно будет проходить, проветрить; при выполнении асан дети должны быть разутыми и не стремиться к соревнованию, нужно сосредотачиваться на собственном теле, дыхании и уме.

Нередко поведение старших дошкольников обусловливают возникающие мотивы соперничества, соревнования. Возможны даже случаи негативного отношения детей к тем, кто хуже справляется с выполнением задания. Необходимо доступно объяснить воспитанникам, что йоге чужд дух соперничества, уводящий от наблюдения своего состояния и искажающий адекватное понимание собственных возможностей. Развитие моральных и волевых качеств детской личности — важная

сторона педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания.

При адаптации упражнений йоги для дошкольников необходимо учитывать особенности моррофункционального развития детей шестого года жизни. Их костная система еще богата хрящевой тканью. Кости ребенка, мягкие и гибкие, не обладают достаточной прочностью, легко поддаются искривлению и приобретают неправильную форму под влиянием неблагоприятных внешних факторов, таких, как не соответствующие функциональным и возрастным возможностям детей физические упражнения, не соответствующая росту ребенка обувь и одежда, мебель и др. Резкие толчки во время приземления при прыжках, неравномерная нагрузка на левую или правую ногу могут вызвать смещение костей таза и неправильное их срастание с последующим искривлением позвоночника. Движения в упражнениях хатха-йоги неспешны и плавны и в основном не предполагают резких сгибаний, разгибаний и ротационных движений в суставах конечностей, а также резких движений туловища.

В целях безопасности поясничного отдела в занятиях с детьми исключаются такие эле-

менты, как махи ногой из положения стоя на четвереньках.

При наклонах туловища нужно соблюдать фронтальную, сагиттальную и горизонтальную плоскости. На занятиях с детьми не используются упражнения, связанные с переразгибанием в шейном отделе позвоночника в переднезаднем направлении. К ним в йоге относятся халасана — поза «плуг», матсиасана — поза «рыба», сарвангасана — «березка». Их можно заменять позами, схожими по воздействию, но более деликатными для шейного отдела позвоночника ребенка, например: уттанасана — наклон вперед; легкий прогиб назад из положения стоя. Важно напоминать ребенку, чтобы при выполнении таких упражнений он не заламывал шею: она должна быть вытянута по задней поверхности, как продолжение позвоночного столба, подбородок при этом должен стремиться к грудине.

Необходимо отдельно подчеркнуть важность адекватного дозирования нагрузки при выполнении детьми упражнений, направленных на развитие силы и выносливости. При выполнении упражнений йоги дошкольниками физическая нагрузка на отдельные группы мышц регулируется за счет преобладания динамического характера занятий, а также сокращения пери-

ода удержания статических поз до индивидуально комфортного для каждого ребенка уровня. При этом физическая работа осуществляется исключительно за счет силы и веса собственного тела занимающегося, дополнительные утяжелители в йоге не используются.

Динамическая работа с переменным напряжением и расслаблением мышц менее утомительна для детей, чем статическое напряжение, и способствует активному притоку крови не только к мышцам, но и к костям, что обеспечивает их интенсивный рост. В целях снятия вредного избыточного тонуса напряжение мышц всегда сопровождается последующими компенсирующими упражнениями на их направленную релаксацию.

Строение органов дыхания ребенка шестого года жизни еще далеко от дефинитивного, преобладает его поверхностный тип. Поэтому, во избежание гипоксии мозга, в занятиях с элементами йоги уделяется особое внимание полноте и непрерывности дыхания детей в процессе выполнения упражнений. Оно должно быть ровным, спокойным, без натуживания. Задержки дыхания, используемые в некоторых упражнениях пранаямы (дыхательной гимнастики йогов), с дошкольниками применять не рекомендуется.

Дополнительные образовательные программы как средство реализации задач физического воспитания дошкольников

Самусева С.А.,

инструктор по физкультуре МАДОУ д/с № 80 «Светлячок»,
г. Нижневартовск, ХМАО — Югра

Аннотация. В статье представлен опыт организации дополнительных образовательных услуг в ДОО, способствующей физическому развитию детей, их приобщению к здоровому образу жизни. Приведены результаты мониторинга показателей уровня здоровья детей, актуализируется значение дополнительных образовательных программ для повышения физической подготовленности дошкольников.

Ключевые слова. Физическое воспитание, дополнительная образовательная программа.

Большое значение для развития дошкольников имеет организация системы дополнительного образования, которое способно обеспечить переход от проявления интересов к развитию способностей. Дополнительное образование детей предоставляет возможность добровольного выбора ребенком направления и вида деятельности, педагога, организационных форм реализации дополнительных образовательных программ, времени и темпа их освоения, учета интересов и желаний, способностей и потребностей воспитанников.

Детский сад — первая ступень общей системы образования, главная цель которой — всестороннее развитие ребенка. Одна из задач дошкольного образования сегодня — создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития [3]. Предоставление дополнительных образовательных услуг служит неотъемлемой частью деятельности ДОО.

Важнейшие функции сферы дополнительного образования — не только развитие человеческого капитала страны, но и удовле-

творение вариативных и изменяющихся потребностей детей и семей. Дополнительные образовательные услуги физкультурно-оздоровительной направленности не заменяют, а расширяют и обогащают программу ДОО по физическому воспитанию, что благоприятно отражается на воспитательно-образовательном процессе в целом.

Дополнительные образовательные программы, реализуемые в ДОО, позволяют более эффективно решать задачи образовательной области «Физическое развитие» в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом, содействуют полноценному физическому развитию детей, совершенствованию общей физической подготовленности. Соответствующие подобранные средства, связанные с двигательной активностью, способствуют развитию координации движения, крупной и мелкой моторики, правильному формированию опорно-двигательного аппарата, начальных представлений о видах спорта, становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами.

Мониторинг показателей уровня здоровья и физического развития старших дошкольников указывает на ухудшение ра-

да показателей [1]. По данным Е.Н. Вавиловой, Н.А. Ноткиной, М.А. Правдова, В.И. Усакова, Ю.К. Чернышенко, 30—40% детей имеют низкий уровень физического развития.

В настоящее время детский сад посещают 273 ребенка. В их числе 62 ребенка с 1-й группой здоровья, 174 — со 2-й, 16 детей — с ослабленным здоровьем и часто болеющие. В основном наблюдаются заболевания органов дыхания, сердечно-сосудистые, нарушения осанки и плоскостопие. Все это заставляет педагогов искать новые, современные технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья [2].

Один из эффективных путей реализации данного направления — организация дополнительных образовательных услуг в условиях ДОО. Число детей, пользующиеся дополнительным образованием, ежегодно возрастает: в 2012/13 уч.г. — 65 детей, 2013/14 уч.г. — 70, 2014/15 уч.г. — 230 детей. В настоящее время доля воспитанников, задействованных в реализации дополнительных образовательных программ, составляет 90%.

Особой популярностью у дошкольников пользуются дополнительные образовательные услуги спортивной направлен-



ности. Организация спортивной деятельности в ДОО способствует повышению роли физической культуры и спорта для подготовки дошкольника к обучению в школе, подготовленности детей старшего дошкольного возраста, при использовании спортивных технологий, соревнований и элементов спорта в образовательном процессе [4].

Внедрение программ спортивного направления позволяет:

- повысить уровень физической подготовленности воспитанников через формирование спортивных навыков;
- овладеть базовыми навыками и элементами спортивных игр, что в условиях дальнейшего школьного обучения приведет к более успешной адаптации в школьной среде;
- сформировать основы личной спортивной культуры, мотивацию к занятиям спортом, волевые качества, внимание, соблюдение норм и правил;
- развить у детей двигательное мышление, творческое использование проблемно-игровых двигательных заданий;
- повысить компетентность педагогов и родителей в вопросах физического воспитания и образования дошкольников, а также возможности приобретения полезного спортивного опыта.

Инновационная направленность заключается в адаптации спортивной деятельности к условиям ДОО и ее реализации через внедрение программ: «Крепыш», «Морская волна», «Приобщение детей старшего дошкольного возраста к зимним видам спорта (ходьба на лыжах, элементы игры в хоккей)», ориентированных на повышение физической подготовленности воспитанников, использование технологий игры баскетбол, соревнования и элементов спорта. Учитывая, что все программы имеют современный комплекс технологического и методического обеспечения, можно с уверенностью сказать, что все воспитанники дошкольной организации получают качественное дополнительное образование.

Конечно, часто родители сомневаются: выбрать дополнительные услуги в детском саду или отдать ребенка в «серезную» секцию. Но где вероятность, что секция, подобранныя родителями, понравится детям? Возможность попробовать как можно больше направлений для развития может дать только детский сад, да и воспитатели расскажут, как вел себя ребенок во время занятия, что ему понравилось, а что нет. Как правило, занятия проводятся два раза в неделю в вечернее время, что способствует экономии не толь-

ко времени родителей, но и семейного бюджета.

Эффективность реализации дополнительных образовательных программ выражалась в улучшении показателей здоровья, физического развития и двигательной подготовленности, а также в успешном участии воспитанников детского сада в спортивно-оздоровительных мероприятиях на городском уровне. Традиционно дошкольники участвуют в соревнованиях: «Лыжня России», «Веселые старты», «Лыжня для всех», «Губернаторские состязания».

Таким образом, реализация дополнительных образовательных программ физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности с использованием максимального разнообразия средств, форм и способов двигательной деятельности способствует решению не только образовательных, воспитательных, но и оздоровительных задач. Она может быть представлена как различные спортивные досуги, развлечения, а для двигательно одаренных детей — как спартакиады. Это способствует и формированию интереса к физической культуре и спорту, что позволит ожидать увеличения численности тех, кто активно занимается спортом.

Повышение роли физической культуры и спорта в жизни дошкольников приобщает их к систематическим занятиям и позволяет привлечь к спортивным мероприятиям массового характера.

Литература

1. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Под ред. С.А. Козловой. М., 2000.
2. Красникова О.С., Соловьева А.М. Исследование нарушений осанки младшего школьника и пути ее профилактики // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы VI Всерос. науч.-практ. конф. с международным участием. Нижневартовск, 2014.
3. Пащенко Л.Г. Гармонизация физического и умственного развития младших школьников. Нижневартовск, 2010.
4. Пащенко Л.Г., Кислицина О.П. Повышение познавательной активности дошкольников в процессе физического воспитания // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы Всерос. науч.-практ. конф. (г. Нижневартовск, 25 марта) / Отв. ред. А.А. Клетнева. Нижневартовск, 2012.

Система оздоровительно-профилактической работы с детьми в ДОО

Анисина Ю.В.,

инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 81, г. Самара

Аннотация. В статье представлена система оздоровительно-профилактической работы с дошкольниками, описаны основные направления оздоровления воспитанников, рациональные подходы к организации и проведению оздоровительных и закаливающих мероприятий.

Ключевые слова. Оздоровительно-профилактическая работа, оздоровительные мероприятия, закаливающие мероприятия.

В числе многообразных факторов, влияющих на ухудшение состояния здоровья и работоспособности, — значительное снижение двигательной активности. Гиподинамия в детском возрасте приводит к снижению жизненного тонуса, защитных сил организма, задержке умственного развития. По мнению академика Н.М. Амосова, ребенок сталкивается с тремя пороками цивилизации: накапливанием отрицательных эмоций без физической разрядки, перееданием и гиподинамией. Два последних обстоятельства, по мнению ученых, ведут к акселерации — ускоренному развитию организма и увеличению массы тела. Внутренние органы в своем раз-

витии отстают от роста, поэтому возникают различные заболевания.

Комфортные условия жизни способствуют уменьшению количества движений, производимых детьми в течение дня. Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление, что влечет за собой возрастного развития быстроты, ловкости, координации движения, выносливости, гибкости и силы.

В последние годы ученых все больше привлекает проблема детских стрессов: отсутствие положительных эмоций у ребенка, отрицательная психологическая обстановка в семье. Известный ученый Н.М. Щелованов гово-

рил, что эмоции не только составляют наиболее ценное психологическое содержание жизни ребенка, но и важное физиологическое значение в жизнедеятельности организма. Таким образом, детские стрессы ведут к ухудшению здоровья.

Мы сталкиваемся со снижением интереса детей к физической культуре, малоподвижности, их нежеланием принимать участие в спортивных и подвижных играх, несмотря на принимаемые профилактические меры. Для получения устойчивого оздоровительного эффекта мало лишь увеличить удельный вес движения в жизни ребенка, хотя на фоне прогрессирующей гиподинамии, присущей современным дошкольникам, это не лишено смысла. К успеху данные меры автоматически не приведут. Нужно расширить диапазон оздоровительных процедур. Все зависит от того, как двигаться и как оздоровливать.

В ДОО физическая культура — один из ведущих компонентов деятельности детей. Именно занятия по физкультуре благоприятно воздействуют на оптимизацию жизнедеятельности ребенка. Систематические физические упражнения совершенствуют основные свойства ЦНС. Двигательный режим, обеспечивающий активный

отдых, удовлетворяющий естественную потребность детей в движении — важнейший оздоровительный и профилактический фактор общего режима дня. Положительное влияние оптимального объема двигательной активности в режиме дня проявляется в работе всех органов и физиологических систем.

Дошкольный возраст — наилучшее время для «запуска» человеческих способностей. В это время формирование личности происходит очень быстро. От того, как ребенок проведет данный отрезок своей жизни, будет в дальнейшем зависеть многое. Именно поэтому задача всех работников ДОО — обеспечить условия для всестороннего развития детей и их подготовки к систематическому обучению в школе. Использование физических упражнений в воспитательно-образовательном процессе не только способствует формированию у детей готовности к обучению, но и позволяет полноценно проявлять себя в жизни.

В систему оздоровительно-профилактической работы входят:

- создание условий, способствующих благоприятному развитию организма;
- организация рациональной двигательной активности детей;



— проведение специфической и неспецифической иммунопрофилактики.

Работу по развитию движений целесообразно начинать с выявления индивидуальных особенностей двигательной сферы ребенка, привития интереса к занятиям физической культурой. При этом сразу следует исключить утомление детей, излишнюю авторитарность; нужно организовать работу в игровой, занимательной форме.

В системе физического воспитания дошкольников используются следующие формы двигательной деятельности:

- занятия в физкультурном зале и на спортивной площадке;
- плавание в бассейне;
- утренняя гимнастика;
- физкультминутки;
- оздоровительный бег;
- подвижные игры и физические упражнения на прогулках и в группе;
- физкультурные досуги, праздники, дни здоровья и т.п.

При организации двигательной активности воспитанников применяется индивидуальный подход. Важно помнить о том, что физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту и полу ребенка, состоянию его здоровья, уровню развития и биологической зрелости. Двигательная активность сочетается с общедоступными закаливающими про-

цедурами, при этом в комплекс физического воспитания включаются элементы дыхательной гимнастики.

Все физкультурно-оздоровительные мероприятия проводятся под контролем медицинского работника ДОО. Для укрепления здоровья воспитанников проводится специфическая и неспецифическая иммунопрофилактика. Цель специфической иммунопрофилактики — усилить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Ведущий метод борьбы с инфекционными заболеваниями — вакцинопрофилактика.

Вакцинация детей осуществляется в соответствии с национальным календарем профилактических прививок, утвержденным Приказом Минздрава России от 27.06.2001 № 229.

Неспецифическая иммунопрофилактика представляет собой совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. К средствам повышения неспецифической резистентности организма относятся:

- фито- и витаминотерапия, которые проводятся в соответствии с годовым планом;
- закаливающие мероприятия.

У дошкольников физиологические системы организма име-

ют относительно небольшие резервы, поэтому при проведении закаливающих процедур, необходимо соблюдать ряд требований:

- осуществлять закаливание только здоровых детей;
- увеличивать интенсивность процедур постепенно, в соответствии с возрастающими компенсаторными возможностями организма;
- соблюдать систематичность и последовательность (перерыв на 2—3 недели и более снижает сопротивляемость организма к простудным факторам);
- тщательно учитывать индивидуальные особенности ребенка, его возраст (недопустимо проведение закаливания при наличии отрицательных эмоциональных реакций — страха, плача, беспокойства);
- осуществлять закаливание при строгом соблюдении гигиенических условий (чистый воздух, оптимальные соотношения температуры воздуха, одежда по погоде и т.д.).

Не обязательно стремиться к кардинальным закаливающим процедурам: умывание детей водой комнатной температуры также дает ощутимый положительный эффект. Оздоровительную роль закаливания необходимо сочетать с поддержанием бодрого настроения, формированием принципов и правил здорового

образа жизни. В ДОО используется комплексная система закаливания детей. Она включает в себя как специальные закаливающие воздействия, так и повседневные закаливающие элементы.

Ежедневно проводится *утренняя гимнастика*: зимой в спортивном зале, летом на свежем воздухе. Используются сквозные проветривания групповых и спальных помещений (в отсутствии детей) и одностороннее проветривание (в присутствии детей).

Используется и *воздушное закаливание*: летом сон при открытых фрамугах, прогулки босиком по траве, песку (продолжительностью от 2—3 до 10—12 мин). Дети приучаются ходить босиком в помещении как в летний, так и в холодный период года. Перед дневным сном дети ходят по мокрым дорожкам.

Широко используется *закаливание водой*. Вода с целью закаливания применяется при формировании навыков личной гигиены (умывание после ночного и дневного сна). Незакаленные дети начинают с умывания лица и рук, затем постепенно переходят к мытью шеи и т.д. Дошкольники приучаются к полосканию рта, горла и мытья носа водой комнатной температуры. Кроме этого, используется гимнастика после дневного сна. В 15.00 дети



просыпаются под звуки музыки, что создает радостный эмоциональный фон, и, лежа в постели поверх одеяла, выполняют в течение 2—3 мин 3—4 физических упражнения, охватывающих все группы мышц.

Эффективное средство оздоровления дошкольников — *дыхательная гимнастика*.

Уникальная методика дыхательных упражнений восстанавливает нарушенное носовое дыхание; улучшает дренажную функцию легких; положительно влияет на обменные процессы, играющие роль в кровоснабжении; исправляет развившиеся в процессе заболеваний деформации грудной клетки и позвоночника; повышает общую сопротивляемость организма, его тонус; улучшает нервно-психическое состояние.

Широко применяются в работе с дошкольниками *массаж* и *самомассаж*. Массаж активизирует защитные силы организма, благоприятно действует на нервную систему, повышает настроение, работоспособность, снимает физическое и умственное утомление, нормализует сон. Полезен любой массаж: точечный или выполненный при помощи массажеров. Главный принцип, который необходимо соблюдать при его выполнении, — последовательность, т.е. поочередное ис-

пользование приемов: поглаживание, растирание, разминание и потряхивание.

Все названные оздоровительно-профилактические мероприятия позволяют выработать разумное отношение детей к своему организму, привить необходимые санитарно-гигиенические навыки, наилучшим образом приспособить ребенка к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды. Такая приспособленность проявляется в устойчивости к экстремальным условиям, невосприимчивости организма ребенка к различным болезнестворным факторам, учит вести здоровый образ жизни с раннего детства.

Формы и методы оздоровительно-профилактической работы с дошкольниками в ДОО

Физическое воспитание дошкольников представляет собой комплекс оздоровительно-образовательных мероприятий, основу которых составляет двигательная деятельность. Формы этой работы могут быть различными:

- физкультурные занятия;
- активный отдых (физкультурные досуги, дни здоровья);
- самостоятельная двигательная деятельность;
- домашние задания по физкультуре;
- кружковые занятия;

- физкультурно-профилактическая работа в течение дня (утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливающие мероприятия, подвижные игры на прогулке);
- индивидуальная работа с детьми, имеющими отклонения в физическом развитии.

Главные задачи занятий — удовлетворять естественную биологическую потребность детей в движении; добиваться высокого уровня здоровья и всестороннего физического развития; обеспечивать овладение дошкольниками двигательными умениями, навыками и элементарными знаниями по физкультуре; создавать условия для разностороннего (умственного, нравственного, эстетического) развития детей и воспитания у них потребности к систематическим физическим упражнениям.

Каждая форма физического воспитания имеет свое назначение: обучение (занятия по физкультуре); организация (утренняя гимнастика); стимулирование умственной работоспособности (физкультминутки), активный отдых (досуг, дни здоровья, каникулы); коррекция физического и двигательного развития (индивидуальная и дифференцированная работа); создание условий для развития дыхательных способностей детей на занятиях по ин-

тересам (кружковая работа); лечебная профилактика.

Формы работы по физическому воспитанию для конкретной группы или детского сада в целом отбираются по примеру системности.

При этом учитываются состояние здоровья детей в группе, особенности их физического развития, возраст, общая физическая подготовленность, условия семейного воспитания, профессионально-личностные интересы воспитателей, задачи дошкольного учреждения в области физической культуры на предстоящий период.

Можно выделить как внешние по отношению к развивающейся личности ребенка (формы обучения, специфика стиля педагогического общения, общий психологический климат группы и детского сада и др.), так и внутренние (готовность и способность самого ребенка соответствовать требованиям здоровой среды детского сада, поскольку вряд ли можно «оздоровить» кого-то без его собственной активности) условия. Соответственно усилия педагогов и психологов должны быть совместными и направлены на соблюдение двух групп условий.

Воспитание культуры здоровья дошкольников включает в себя три компонента:



1) интеллектуальный — знания в области валеологии, организации здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья;

2) эмоционально-ценственный — положительное отношение к своему здоровью, к организации здорового образа жизни;

3) собственно-практический — применение валеологических знаний, умений и навыков в практике организации здорового образа жизни.

Задача детского сада — обеспечивать условия для всестороннего развития ребенка и его подготовки к систематическому обучению в школе. Использование физических упражнений в воспитательно-образовательном процессе способствует формированию у детей готовности к обучению и позволяет полноценно проявлять себя в жизни.

Формы и направления реализации воспитания здоровья дошкольников, используемые в нашем детском саду:

- посещение бассейна;
- спортивные праздники и соревнования;
- недели здоровья;
- походы выходного дня;
- проект «Здоровье и безопасность»;
- просвещение дошкольников по данной теме (беседы, практикумы, праздники, путешествия).

В нашем детском саду организуется досуг воспитанников с целью воспитания культуры здоровья вне дошкольного учреждения, мы сотрудничаем с работниками оздоровительных инфраструктур: Дворец спорта, стадион, тренажерный комплекс, бассейн, кабинет релаксации, ингаляторий, а также с работниками театров, музеев, библиотек и других общественных заведений с целью проведения мероприятий на базе этих учреждений.

Чтобы взаимодействие воспитателя со всеми субъектами процесса воспитания культуры здоровья дошкольников было эффективным, педагог должен обладать такими качествами личности, как коммуникативность, увлеченность профессией, общественная активность, гуманное отношение к детям, высокая культура здоровья, требовательность к себе, поскольку он — первый пример для своих воспитанников. Рассмотрим методы оздоровительно-профилактической работы.

Основным методическим направлением в процессе воспитания культуры здоровья является строгая регламентация действий. Суть методов строго регламентированного действия заключается в том, что все действия по укреплению и поддержания здорового образа жизни

должны совершаться в строгой последовательности (например, чистка зубов после еды, два раза в день). Методы строго регламентированного действия обладают большими педагогическими возможностями. Они позволяют:

- осуществлять оздоровительную деятельность дошкольников по твердо предписанному алгоритму;
- строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости от психофизического состояния детей и решаемых задач;
- избирательно воспитывать физические качества.

В системе воспитания культуры здоровья игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Суть игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Основные методические особенности применения игрового метода:

- игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолирован-

но, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с его помощью можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры);

- наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;
- широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;
- соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества (чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т.д.);
- присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся устойчивого положительного



интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

Соревновательный метод — способ выполнения действий и определенных упражнений в форме соревнований. Его суть заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности дошкольников. Обязательное условие соревновательного метода — подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

В воспитании культуры здоровья дошкольников широко применяются общепедагогические методы, в частности методы использования слова (словесные) и методы обеспечения наглядности (наглядные).

Использование общепедагогических методов в воспитании культуры здоровья зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки занимающихся, их возраста, особенностей личности и подготовки преподавателя-тренера, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования.

В основу воспитания культуры здоровья положены *личностно ориентированные принципы*:

— ребенок самоценен, педагог не формирует личность, а создает условия для проявлений

внутреннего мира ребенка, педагог не ведет, а идет рядом и впереди, он сотрудничает с ребенком, раздумывает вместе с ним над его проблемами, принимает его таким, каким он пришел;

— педагог воздерживается от нравственных оценок личности, а дает ребенку возможность самому найти себя и пройти свой путь в поиске истины;

— педагог организует работу исходя из гуманистических принципов: ребенок имеет свои индивидуальные возможности в деятельности; учится у другого ребенка, как и от воспитателя; успешен в учении, когда ему хорошо; успешен в учении, когда его поддерживают и вдохновляют воспитатель и родители.

Методы воспитания культуры здоровья в условиях детского сада:

— беседа «Здоровый образ жизни»;

— практикум «Аппарат вредных привычек»;

— сюжетно-ролевая игра «Сам себе доктор»;

— спортивное мероприятие «В спортзал за здоровьем»;

— устный журнал «Полезные привычки» и др.

Таким образом, несмотря на основные теоретические аспек-

ты, содержащиеся в литературе и в том числе в нашей работе, есть и результаты, которые мы получаем в ходе определенного рода исследований.

Оздоровительно-профилактическая работа с дошкольниками играет большую педагогическую роль. Она воспитывает здоровый дух, помогает добиться успехов, быть физически подготовленными. Физически воспитанные дошкольники становятся здоровыми людьми и полноценными гражданами. Главная задача — сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

Литература

Алферова В.П. Как вырастить здорового ребенка. М., 2001.

Аркин Е.А. Ребенок в дошкольные годы / Под ред. А.В. Запорожца и В.В. Давыдова. М., 1968.

Веремкович Л., Иванова О. Закаливание детей в современных условиях // Дошкольное воспитание. 2003. № 2.

Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века. / Авт.-сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. М., 2001.

Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. М., 2003.

Иванов В.А. Методика комплексного развития основных двигатель-

ных качеств детей 3—7 лет в режиме дошкольных учреждений. Красноярск, 1997.

Козырева О. Комплексная физическая реабилитация дошкольников с нарушением осанки // Дошкольное воспитание. 1998. № 12.

Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Програм.-метод. пособие. М., 2004.

Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6—7 лет: профилактика и лечение. М., 2004.

Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе. М., 2004.

Маханева М.Д. Новые подходы к организации физического воспитания // Дошкольное воспитание. 1993. № 2.

Москаленко В. К вопросу о физическом воспитании детей // Дошкольное воспитание. 1993. № 2.

Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М., 2000.

Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., 2006.

Рунова М. Помогите ребенку укрепить здоровье! // Дошкольное воспитание. 2004. № 9.

Рунова М., Пушкинская М. Активный отдых — физкультурные праздники и досуги // Дошкольное воспитание. 2001. № 12.

Федеральный закон от 29.12.1012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Подвижная игра как средство гармоничного развития ребенка

Герасименко Т.А.,

инструктор по физкультуре МБДОУ д/с № 55 «Чудесница»,
г. Воркута, Республика Коми

Аннотация. В статье представлены подвижные игры и игровые задания с речевым сопровождением для детей 3—7 лет, направленные на всестороннее развитие, увеличение двигательной активности во время прогулок, динамических часов, занятий, коррекцию недостатков опорно-двигательного аппарата, налаживание эмоционального, речевого и игрового общения с окружающими.

Ключевые слова. Подвижные игры, игровые задания, двигательная активность.

Игра — это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребенка вливается живительный поток представлений, понятий об окружающем мире.

Игра — это искра, зажигающая огонек пытливости и любознательности.

В.А. Сухомлинский

Мир детства неповторим и многообразен. Дошкольники развиваются гармонично, если в их жизни присутствует игра, которая отражает внутреннюю потребность в активной деятельности для познания окружающей среды. В игре обогащается чувственный и жизненный опыт каждого ребенка, особенно когда он вступает в определенные игровые взаимоотношения со

сверстниками и взрослыми. Совместные действия помогают как нельзя лучше развить у детей способность свободно общаться, творчески мыслить и проявлять свою индивидуальность.

Кроме того, игры положительно влияют на целый ряд психических процессов, к числу которых относятся внимание, память, воображение, мышление и восприятие. Они формируют

первые нравственные ориентиры, волевые качества, учат ориентироваться во времени и пространстве, укрепляют опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Все это способствует социальной адаптации, укреплению физического и психического здоровья.

Игровые задания помогают сформировать у детей необходимые двигательные навыки, вызвать радостные эмоциональные переживания, воспитывают дружеские взаимоотношения со сверстниками, учат коллективным действиям и элементарной дисциплинированности. А использование в каждой игре веселых стишков, потешек, речевок, считалок — прекрасное средство перевоплощения из одного образа в другой, способствующее развитию речи, обогащению словарного запаса, интеллекта не только здоровых детей, но и воспитанников с ограниченными возможностями здоровья.

Ниже представлены подвижные игры и игровые задания с речевым сопровождением для дошкольников. Выучив текст, дети могут повторять его вместе с воспитателем.

Игры для детей 3—4 лет

• «Медвежата»

Дети-«медвежата» выстраиваются с одной стороны зала.

«Медведица» (взрослый или ребенок) располагается с другой стороны. Дети передвигаются на высоких четвереньках до нее.

Инструктор произносит текст:

Мы, медвежата молодые,
Заводные, озорные.
Кушаем малину,
Свежие грибы...
Кувыркаться любим мы,
Ну-ка, мама, догони!

По окончании слов «медвежата» убегают, а «медведица» их догоняет.

• «Птички и кошка»

Дети-«птички» сидят на скамейке. Выбирается «котик» (взрослый или ребенок), который отходит в сторону. Инструктор читает текст:

Птички кушать захотели,
Птички с веточек слетели.
Дружно зернышки клюют,
Кошечку они не ждут....
Та же в стороне сидит
И на птичек не глядит.
Вдруг она сказала: «Мяу»,
Разлетайтесь по ветвям.

«Птички» разбегаются по площадке, приседают и начинают постукивать пальцами рук по полу («клюют зернышки»). По окончании слов они убегают на скамейку, «котик» ловит их.

• «Зайчата»

Дети выполняют действия в соответствии с текстом:



Зайки в круг скорее встали.

Дети встают в круг.

И головкой покачали.

Наклоняют голову вправо-влево.

Лапка — вправо, лапка —
влево,

Отводят в сторону сначала правую, затем левую руку.

Все прогнулись, улыбнулись.

Наклоняются вперед, разводят руки в стороны.

Лапки вверх и потянулись.

Поднимают руки, встают на носки.

Лапки за спину убрали,

Убирают руки за спину.

Спинкой зайки покачали.

Делают наклоны в стороны.

Наклонились дружно вниз.

Наклоняются вперед, тянутся к носкам.

Вот следы свои нашли.

Мы поскакем вместе в лес.

Прыгают вокруг себя.

Где же зайка?

Он исчез!

Приседают, обхватывают колени, нагибают голову.

• «Котята и клубочек»

Оборудование: корзина, мячи.

Дети встают на одну линию с одной стороны зала. Инструктор

держит корзину с несколькими мячами в ней (количество мячей на один меньше, чем детей) и говорит:

У меня в руках клубок.
Посмотри сюда, дружок!
Я клубочек верчу,
Рассмотреть его хочу.
Вы, котята, не ленитесь,
За клубочком пробегитесь
Раз, два, три, четыре, пять —
я качу,
Вам догонять!

Дети бегут за мячами. Если кто-то не успел взять мяч, инструктор говорит:

Котик ... (имя ребенка),
не ленись,
За клубочком пробегись.
Должен ты его догнать,
Если хочешь поиграть.

Игра проводится еще раз.
Усложнение: дети бегут за двумя, тремя мячами. Задание выполняется по подгруппам.

• «Оленьи бега»

Дети-«олени» встают на одну линию с одной стороны зала, руки на пояс, «волк» немножко позади. Пока воспитатель говорит слова, «олени» поднимают ногу, сгибают колено, опускают ее на носок («копытце»).

Инструктор произносит:

Оленята молодые,
Резвые и заводные

Копытцем цокают цок-цок.
Не догонит серый волк!

По окончании слов «оленята» убегают, «волк» догоняет их. Детей, забежавших за линию на противоположной стороне зала, ловить нельзя. Выбирается новый «волк». Игра повторяется.

• «Зайчата и лиса»

Оборудование: обручи.

По периметру зала разложены обручи («домики»), в которых стоят дети-«зайки». Ребенок-«лиса» присаживается посередине зала. Инструктор произносит текст:

Зайки скачут: скок, скок, скок
На заснеженный лужок.
Кувыркаться хотят
И зовут с собой бельчат.
Но лиса не спит,
На охоту спешит...
Не удалось им поиграть,
Лиса их будет догонять.
В свой домик надо убегать!

«Зайки» выскачивают из обрущей и прыгают на двух ногах врассыпную по всему залу и запрыгивают в обруч («домик»), поднимают его над головой. «Лиса» их догоняет. Руки в локтях не сгибать, нужно встать на носки, стараясь удержать равновесие.

Инструктор отмечает тех, кто быстрее и правильнее выполнил задание.

Игры для детей 4—7 лет

• «Ловишки»

Оборудование: веревка.
Дети встают в круг и выполняют движения согласно тексту:

Быстро мы в кружок встаем,
Друг другу руки подаем
И по кругу мы идем.
Руки вверх мы поднимаем,
А потом их опускаем.
Наклоняемся вперед.
Вот так, вот так!
А потом наоборот.
Приседаем и встаем,
Ножки, ручки разомнем.
И готовимся бежать,
Таня будет догонять!

По окончании слов участники разбегаются врассыпную. Названный водящий догоняет детей. Пойманные дети отходят в сторону и выполняют ходьбу по веревке прямо, руки на пояс или в сторону, стараясь сохранить равновесие. Старшие дошкольники передвигаются по веревке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.

• «Колобок»

Оборудование: мягкий мячик.
Дети встают в круг и, произнося вместе с инструктором текст, быстро передают друг другу мягкий мячик:

По тропинке катится Колобок,
Колобок, Колобок,
Колобок — румяный бок!



Он от зайца убежал
И от волка убежал,
А лисе на нос попал.
Раз, два, три, четыре, пять —
От лисы нужно сбежать!

По окончании слов игроки разбегаются. Ребенок, у которого оказался мяч, старается догнать их и запятнать. Касаться можно только мячиком.

Тот, кого поймали, отходит в сторону, берет мешочек, кладет на голову и старается удержать его, выполняя «пружинки» (полуприседания).

• «Мороз»

Дети встают в круг, выбирают водящего и выполняют движения в соответствии с текстом:

Ой, Мороз, Мороз, Мороз,

Дети прижимают ладони к щекам и покачиваются вправо-влево.

Мерзнут руки, мерзнет нос!

Обнимают себя за плечи, прячут нос в ладони.

Нас, Мороз, не обижай,

Грозят указательным пальцем правой руки.

Не пугай, не угрожай,

Грозят указательным пальцем левой руки.

Хватит по дворам ходить,

Шагают на месте.

Узор на окнах наводить.

Рисуют рукой воображаемый узор.

Тебе, Мороз, нас
не догнать —

Двигают согнутыми руками вдоль туловища.

Будем дружно убегать.

Разбегаются врасыпную.

Игру можно проводить также в виде перебежек с одной стороны зала в другую. «Мороз» встает посередине зала или сбоку. Пойманные дети замирают там, где до них дотронулся водящий.

«Мороз» выбирается с помощью считалки:

Я по кругу шагаю
И Мороза выбираю.
Ты — Мороз, нет, ты —
Мороз!

У кого же красный нос?
Не могу угадать,
Значит, буду я считать.
Раз, два, три, четыре, пять —
Тебе Морозом нужно стать.

Игры для детей 5—7 лет

• «Ноги от пола»

Дети встают в круг и с помощью считалки выбирают водящего. Он занимает место в центре круга в и.п. (упор руки сзади, ноги прямые вверх) и выполняет упражнение «Ножницы вертикальные»: поочередно двигает ногами вверх-вниз, не касаясь, пола. Все остальные играющие

идут по кругу, взявшись за руки, и произносят следующие слова:

Вместе прыгаем, играем,
От ловишки убегаем.
Чтобы он нас не поймал,
Нужно на пол быстро сесть,
Ноги вверх и замереть.
Раз, два, три — ты беги,
А он лови!

По окончании слов дети разбегаются врассыпную, водящий начинает догонять детей. Нельзя ловить тех, кто садится в и.п. (упор руки сзади, ноги прямые вверх). Если водящий отвернулся, необходимо сразу встать.

Кто долго сидит, выбывает из игры. Кого поймали, отходит в сторону, принимает и.п. (упор руки сзади, ноги прямые вверх) и выполняет упражнение «Ножницы горизонтальные»: скрестные движения прямыми ногами, не касаясь пола (2 подхода по 10 раз).

• «Фигура»

Дети встают врассыпную по всему залу. Взрослый-ведущий читает текст:

Мы — спортсмены,
Мы — атлеты.
Диск раскручиваем дружно.
Ему скорость придаем,
Вдаль метаем и встаем.
Раз, два, три —
Руки в стороны, замри.

Дети в и.п. (о.с., руки в стороны) начинают крутиться вокруг

себя. По окончании текста они останавливаются и замирают в предложенной позе, стараясь удержать равновесие. Когда дети выучат слова игры, тот, кто лучше всех справляется с заданием и не теряет равновесия, становится ведущим и произносит текст, предлагая новую позу.

Усложнение: увеличивать скорость вращения вокруг себя; выполнять повороты только в одну сторону.

• «Рыбалка»

Оборудование: ленточки с рыбками.

Дети встают в круг. По считалке выбирается водящий — «рыбак». Дети закрепляют сзади ленточки с рыбками и выполняют движения в соответствии с текстом:

Рыбак удочку берет,

Дети имитируют, что несут удочку на плече.

На рыбалку он идет.

Шагают на месте.

Леску в прорубь опустил,

Вытягивают руки вперед и поднимают вверх.

Рыбки много наловил.

Опускают руки через стороны вниз, встают в круг.

Раз-два, раз-два —

Шагают по кругу.



Начинается игра.

Шагают на месте лицом в круг.

По окончании текста дети разбегаются, «рыбак» догоняет их. Пойманным считается тот, у кого водящий заберет рыбку.

«Рыбки» не должны поворачиваться к водящему лицом и мешать ему забирать рыбку.

• «Акула»

Дети стоят в кругу. По считалке выбирают водящего — «акулу»:

Раз, два, три, четыре,
пять —

Акулу будем выбирать:
Вот морская черепаха
И большущий осьминог.
Вот тюлень, а там дельфин
Показался вдруг один.
Это морж, а это кит
Из глубины на нас глядит.
Но мы увидели плавник —
Акула показалась вмиг!

Игроки повторяют тест за взрослым и выполняют движения:

Жемчуг на дне океана
собрали
И за кораллами дети ныряли.

Дети делают приседания-«пружинки».

Плавали брассом, плавали
кролем,

Вытягивают руки вперед, разводят их в стороны, как при плавании

брассом; поочередно двигают руками, как при плавании кролем.

Вдруг повстречали акулу
на воле.

Соединяют ладони, делают волнообразные движения руками вперед.

Ребята, глазами корабль
находите,

Прикладывают ладонь ко лбу
(«козырек»).

Быстрее, быстрее, быстрее
плывите!

Двигают руками как при плавании брассом или кролем.

На палубу дружно все
вылезайте,

Делают приседания-«пружинки», двигают руками вниз-вверх.

Акуле на зуб не попадайте.

По окончании слов дети разбегаются, «акула» ловит их.

Дети, которых поймала «акула» уходят в сторону, выполняют стойку на одной ноге, руки на пояс («морской конек»), стараясь после бега удержать равновесие. Можно менять положение ног.

• «Белые Мишки»

Выбираются два водящих — «медведя»: девочка и мальчик. Они берутся за руки, встают в центре круга лицом друг к другу и выполняют синхронные переступания на месте с ноги на ногу.

гу. Остальные идут по кругу и произносят вместе с инструктором текст:

Два огромных белых мишки
По льдине гуляли,
Детишек растеряли.
Раз, два, три, четыре, пять —
Теперь попробуй их собрать.

Или:

Белые мишки,
мишки-малышки,
Любят кувыркаться,
С горочки кататься.
Папа с мамой не справляются,
За медвежатами гоняются.
Раз, два, три, четыре, пять —
Нужно медвежат поймать.

По окончании слов дети разбегаются, а «медведи» их ловят, захватывая с двух сторон, затем уводят в «берлогу» — за линию площадки. Там пойманные игроки образуют пары и встают спиной друг к другу, руки вниз.

Инструктор проверяет осанку, и дети, у которых самые ровные спины, становятся водящими. Если у ребенка не оказалось пары, он встает к стене. Можно поменяться парами, если один из детей некачественно выполняет задание.

Игра повторяется.

Литература

Бабенкова Е.А., Федоровская О.М.
Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. М., 2008.

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

Малюкова И.Б. Абилитация детей с церебральными параличами: формирование движений. Комплексные упражнения творческого характера: Практ. пособие. М., 2011.

Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии / Под ред. Л.В. Шапковой. СПб., 2001.



Книжная полка



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Автор — Громова О.Е.

В книгу включены разнообразные игры с детьми: подвижные групповые и командные игры, соревнования-поединки, спокойные игры и игры народов нашей страны.

Разработаны методические рекомендации к проведению игр, критерии выбора и организационные требования.

Книга предназначена учителям начальных классов, воспитателям и методистам ДОО, организаторам детского досуга и отдыха.

Закажите в интернет-магазине: www.sfera-book.ru



Физкультурное занятие «Цветок здоровья» Для старших дошкольников

Гусакова Т.А.,

инструктор по физкультуре СП д/с «Солнышко»

МАОУ «Казанская СОШ», с. Казанское

Казанского р-на Тюменской обл.

Аннотация. В статье представлен сценарий физкультурного занятия для старших дошкольников, в ходе которого закрепляются знания детей о здоровье, о том, как себя нужно вести и что нужно делать, чтобы меньше болеть.

Ключевые слова. Физкультурное занятие, старшие дошкольники.

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

В статье представлен сценарий физкультурного занятия для старших дошкольников, направленного на развитие физических качеств, формирование представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

- учить метать мяч двумя руками от груди в баскетбольное кольцо;
- упражняться в ползании по-пластунски с подлезанием под шнур;
- развивать чувство равновесия при ходьбе по скамье с поворотом вокруг себя, выносливость, меткость;
- закреплять умение спрыгивать с высоты, приземляясь на носки в обруч;
- воспитывать дружеские взаимоотношения.

Оборудование: мячи, скамьи и шнуры (каждых по 2 шт.); баскетбольное кольцо, гантели и цветы из киндер-сюрприза (по количеству детей); модуль-«камень» с надписями, массажная дорожка, корзина, обручи, кусочки чеснока, музыкальное сопровождение.

* * *

Инструктор. Говорят, есть на свете волшебный цветок — цветок здоровья. Кто его найдет и понюхает, будет самым сильным, ловким, а главное — самым здоровым человеком. Растет этот цветок в стране Неболейка. Добраться до нее нелегко. Как бы я хотела хоть раз понюхать этот цветок, чтобы быть всегда здоровой. А вы хотите?

Дети отвечают.

Так, может быть, совершим путешествие в страну Неболейку?

Дети отвечают.

Тогда не будем терять времени — в путь!

Дети ходят на носочках, руки в стороны, на пятках, руки за головой, в полуприседе, руки на поясе, обычным шагом. Бегают, захлестывая голову назад.

Затем останавливаются рядом с камнем, на котором написано: «Налево пойдешь — в сонное царство попадешь. Прямо пойдешь — здоровье найдешь. Направо пойдешь — гору сладостей найдешь».

Какую дорогу вы выбираете?

Дети. Мы пойдем прямо.

Инструктор. А может, спать ляжем или конфет поедим?

Дети. Нет.

Инструктор. Тогда вперед!

Дети проходят по массажной дорожке, затем берут гантели и перестраиваются в две колонны.

ОРУ с гантелями

1. И.п.: о.с., руки в стороны.

1 — согнуть руки с гантелями к плечам; 2 — вернуться в и.п. Повторить 8 раз.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 1 — наклониться вправо, руки с гантелями скользят по ногам; 2 — вернуться в и.п.; 3 — наклониться влево; 4 — вернуться в и.п. Повторить 8 раз.

3. И.п.: о.с., руки опущены. 1 — присесть, руки с гантелями вытянуть вперед; 2 — вернуться в и.п. Повторить 7 раз.

4. И.п.: стоя на коленях, руки с гантелями на поясе. 1 — наклониться вперед, руки с гантелями отвести назад; 2 — вернуться в и.п. Повторить 7 раз.

5. И.п.: лежа на животе, руки с гантелями вытянуты вперед. 1 — поднять руки и голову вверх; 2 — вернуться в и.п. Повторить 7 раз.

6. И.п.: о.с., руки с гантелями на поясе. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (20×2).

7. И.п.: о.с., руки с гантелями у плеч. 1 — поднять руки вверх, правую ногу отвести в сторону и поставить на носок; 2 — вернуться в и.п.; 3 — поднять руки вверх, левую ногу отвести в сторону и поставить на носок; 4 — вернуться в и.п. Повторить 8 раз.



Дети перестраиваются в одну колонну, ходят по залу, кладут гантели в корзину.

И н с т р у к т о р. Гантели помогли нам стать сильнее. Оставим их для других детей. А нам пора идти дальше.

ОВД

1. *«Пройди по мостику».* Ходьба по скамье с поворотом вокруг себя на середине.

2. *«Спрыгни в обруч».* Спрингивание со скамьи в обруч.

3. *«Подлезь под сломанное дерево».* Подлезание под шнур по-пластунски.

4. *«Попади в цель».* Метание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками.

И н с т р у к т о р. Молодцы! Вы преодолели все препятствия. Мне кажется, волшебный цветок здоровья совсем близко.

Звучит музыка. Появляется Микроб (взрослый в костюме).

М и к р о б. К цветку здоровья подбираетесь? Ничего у вас не выйдет! Я — злой Микроб. Вас не пущу!

И н с т р у к т о р. А сейчас мы проверим, как ты нас не пустишь.

Инструктор раздает детям ленты.

Мы с тобой поиграем в игру.

Игра «Ловишка, бери ленту»

Дети становятся в круг, выбирают «ловишку». Играющие

закладывают ленточку за пояс сзади или за ворот. «Ловишка» встает в центр круга.

По сигналу «Беги!» дети разбегаются по площадке. «Ловишка» бегает за играющими, стремясь вытянуть у кого-нибудь из них ленточку. Лишившийся ленточки отходит в сторону.

По сигналу «Раз, два, три, в круг скорей беги!» дети встают в круг. «Ловишка» подсчитывает количество взятых лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым водящим. Повторяется 3 раза.

М и к р о б. Я теряю силы. Что случилось? Караул! Запах здоровья! Спасайся кто может!

Микроб убегает.

И н с т р у к т о р. Микроб убежал. А мы, чтобы не заболеть, сделаем самомассаж для профилактики простудных заболеваний.

Самомассаж «Не болей»

Чтобы горло не болело,
Мы его погладим смело.

Дети поглаживают ладонями
шею сверху вниз.

Чтоб не кашлять, не чихать,
Надо носик растирать.

Указательными пальцами растирают крылья носа.

Лоб мы тоже разотрем,

Прикладывают ко лбу ладони «козырьком» и растирают его.

Ладошку держим козырьком.
«Вилку» пальчиками сделай,

Раздвигают указательный и
средний пальцы и растирают точки
перед ухом и за ним.

Массирай ушки ты умело.
Знаем, знаем — да-да-да!

Потирают ладони друг о друга.

Нам простуда нестрашна!

Повторяется 2 раза.

И н с т р у к т о р. Ребята, по-
смотрите, вот что напугало
Микроба. Это цветок здоровья
распустился. Да не один! Здесь

целый букет этих замечательных
цветов.

Инструктор показывает цветы,
сделанные из контейнеров кин-
дер-сюрпризов и цветной бумаги, в
которые вложены кусочки чеснока.

Понюхайте их!

Дети берут цветы, нюхают их.

Чем пахнет цветок здоровья?
Д е т и. Чесноком.

И н с т р у к т о р. Запах чесно-
ка отпугивает микробов. Поставь-
те эти чудесные цветы в группе,
и ни один микроб близко к вам не
подойдет.

Сюжетное физкультурное занятие «Путешествие к бабушке» В средней группе

Лапина О.С.,

инструктор по физкультуре отделения дошкольного образования
д/с «Теремок» МАОУ «Образовательный комплекс «Лицей № 3»,
г. Старый Оскол Белгородской обл.

Аннотация. В статье предлагается сценарий физкультурного занятия для детей 4—5 лет с использованием здоровьесберегающих технологий, направленного на формирование привычки к здоровому образ жизни.

Ключевые слова. Физкультурное занятие, средняя группа, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии.

Предлагаем вашему вниманию сценарий физкультурного занятия в средней группе, в ходе которого

формируется стремление к здоровому образу жизни и используются здоровьесберегающие технологии.



Цель: формирование сознательной установки на здоровый образ жизни.

Задачи:

- учить способам подлезания под дугу;
- упражнять в прыжках в высоту, ходьбе с сохранением равновесия;
- воспитывать морально-волевые качества (выдержку, уверенность в себе, чувство товарищества).

Оборудование: рейки, цветочки разного цвета, дуги, мульжи грибов, гимнастические скамейки разной длины, мягкие модули, обруч, коврики разного цвета, костюмы Красной Шапочки, Волка, Бабушки, музыкальное сопровождение.

Дети под музыку входят в спортивный зал. Появляется Красная Шапочка.

Инструктор. Ой! Здравствуй, Красная Шапочка!

Красная Шапочка. Здравствуйте!

Инструктор. Куда это ты такая нарядная идешь?

Красная Шапочка. Иду в гости к своей любимой бабушке.

Инструктор. А ты не боишься одна ходить по лесу?

Красная Шапочка. Бояюсь! Но мне очень хочется про-

ведать свою бабушку. Она мне рассказывала, что путь к ней не близок и сопряжен с различными препятствиями.

Инструктор. Ребята, давайте проводим Красную Шапочку к бабушке, чтобы ей было не так скучно и страшно одной в лесу.

Дети отвечают.

Красная Шапочка. Ой, ребята, вы действительно хотите сходить в гости к моей бабушке?

Дети отвечают.

Инструктор. А где она живет?

Красная Шапочка. Она живет в лесу, на волшебной полянке.

Инструктор. Ну что, ребята, согласны отправиться в лес и преодолевать препятствия?

Дети. Да!

Инструктор. Тогда в путь! Показывай нам дорогу, Красная Шапочка.

Красная Шапочка. Постройтесь в колонну по одному и шагом марш в лес.

Под музыку дети идут по реечкам, выложенным на полу.

Темным лесом, темным лесом

Дети ходят на носках, руки на поясе.

Мы шагаем друг за другом.
Посмотрели все подножки,

Чтоб цветочки не помять,
Нужно ножки поднимать.

Ходят, высоко поднимая колени,
руки в стороны.

Инструктор. А давайте соберем красивый букетик для твой бабушки?

Красная Шапочка. Здорово! Давайте! Ей будет очень приятно. Ищем мы грибочки, разные цветочки. (Дети ходят на высоких четвереньках.) Вот тропинку мы нашли. (Ходят друг за другом.) Наклонились и сорвали каждый по цветочку. (Наклоняются вперед.) И тихонько побежали, радуясь денечку. (Выполняют легкий бег.)

Ребята, мы оказались на сказочной цветочной поляне. Вы чувствуете, какой чистый воздух здесь? Давайте подышим.

ОВД

Ходьба и дыхательное упражнение «Душистые цветы»

Дети делают глубокий вдох и медленный выдох.

Красная Шапочка
На пенечки становитесь,
Повторяйте за мной,
не ленитесь.

Дети строятся в шахматном порядке.

Инструктор. Теперь, я думаю, можно отправиться дальше к бабушке.

Красная Шапочка. Размывали свои ручки и ножки?

Дети. Да!

Красная Шапочка. Тогда в путь!

1. «Прыжки через пеньки». Дети перепрыгивают через высокие и низкие пеньки (модули) на двух ногах, продвигаясь вперед.

2. «Пройди по мостику». Дети идут по короткой рейке прямо, руки в сторону, по длинной — приставным шагом, руки на пояс.

3. «Проползем под деревьями». Дети проползают под дугами разной высоты поточным способом.

Красная Шапочка. Посмотрите, сколько грибов! Какие вы знаете грибы?

Игра «Собери грибы»

Под музыку дети собирают муляжи грибов и складывают их в корзинку.

Красная Шапочка. Давайте для бабушки выложим солнышко.

Дети подходят к лежащему на полу обручу и выкладывают из реечек лучики.

Инструктор. Ребята, какие вы молодцы! Как хорошо справились с заданием!



Красная Шапочка. Вот мы и пришли к моей бабушке с подарком: букетом цветом и солнышком.

Из домика выходит Бабушка.

Бабушка. Здравствуйте, гости дорогие!

Дети и инструктор здороваются с Бабушкой.

Красная Шапочка. Здравствуй, Бабушка, как я рада тебя видеть. Меня провожали ребята из детского сада, чтобы мне не было страшно. А еще мы с ними собрали для тебя вот такой красивый букет.

Красная Шапочка дарит букет Бабушке.

И выложили на полянке перед твоим домом красивое солнышко.

Бабушка. Как же мне приятно. Ребята, внученька, спасибо за красивый букет и радостное солнышко. Вы, наверное, устали? Предлагаю немного отдохнуть. У меня есть волшебные разноцветные коврики, давайте на них полежим.

Дети ложатся на коврики, проводится релаксация на фоне тихой музыки.

Закроем, детки, глазки,
Представим, что мы в сказке.
Мы, словно цветы на поляне
лесной,

Согретые солнцем, умыты весной.

Мы тянемся вверх.

Дети вытягивают руки вверх.

Лепестки раскрывая,
И ласковый ветер нас тихо качает,
И нежные песни нам птицы поют,
И соки земные нам силы дают.

Открываем глазки,
Мы вышли из сказки.

Инструктор. Отдохнули?
Ну вот и молодцы.

Спасибо, Бабушка, за интересную сказку. А тебе, Красная Шапочка, за путешествие. Нам пора возвращаться в детский сад. Ребята, вам понравилось путешествовать с Красной Шапочкой? Что больше всего понравилось?

Дети отвечают.

Давайте со всеми прощаться. Построились друг за другом, шагом марш по волшебному мостику в детский сад.

Дети выполняют задание.

Литература

Анферова В.И. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3—4 лет. М., 2012.

Картушина М.Ю. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5—6 лет. М., 2012.

Туристский поход

«Мы мороза не боимся — в играх с холодом сразимся!»

В подготовительной к школе группе

Менькова Г.Д.,

инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 3 «Золотая рыбка»,
г. Ростов Ярославской обл.

Аннотация. В статье представлен сценарий зимнего туристского похода для детей 6—7 лет в целях формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни, развития физических качеств, побуждения детей и родителей к активной совместной деятельности.

Ключевые слова. Туристский поход, здоровый образ жизни, подвижная игра, подготовительная к школе группа.

Прогулки-походы — одна из форм активного отдыха, в ходе которого решаются задачи воспитания любви и эстетического отношения к природе, формируются знания об окружающем мире. Прогулки развивают у детей важнейшие нравственные качества, организованность, отзывчивость, доброжелательность.

Цель: формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у детей и родителей посредством участия в туристском походе.

Задачи:

— формировать навыки ходьбы на длительное расстояние по пересеченной местности;

— развивать физические качества (быстроходу, ловкость, силу);
— создавать положительный эмоциональный настрой;
— побуждать родителей принимать активное участие в совместной деятельности.

Оборудование: посох, конверт, бубен, костюмы Мороза — Красного Носа и Мороза — Синего Носа, чай, бутерброды.

В группу входит Почтальон.

Почтальон. Здравствуйте, ребята! У меня для вас письмо. Получите, распишитесь.



Инструктор. Давайте посмотрим, что написано в письме.

«Здравствуйте, мои друзья!
Вас в гости жду сегодня я.
Поскорее приезжайте,
Прилетайте, прибегайте.
У себя я видеть рад
Целый детский сад ребят.
Поспешите по тропинке
Мимо сосен и берез...
С уважением, Дед Мороз».

Ребята, это письмо от самого Деда Мороза. Вы хотите отправиться к нему в гости?

Дети. Да!

Инструктор. Путь во владения Деда Мороза не близкий, давайте поторопимся.

Дети одеваются, строятся парами и начинают движение по заранее подготовленному маршруту. Дойдя до опушки леса, дети зовут Деда Мороза. Из леса появляются Мороз — Красный Нос и Мороз — Синий Нос.

Мороз — Красный Нос

Здравствуйте, детишки,
Девчонки и мальчишки!

Дети здороваются.

Мороз — Синий Нос

Ох, ох, ох — устали ноги,
Долго были мы в дороге.
По сугробам, буреломам
Спешили к деткам мы
знакомым
Кости старые размять,
Себя людям показать.

Мороз — Красный Нос

Я — Мороз — Красный Нос.

Мороз — Синий Нос.
Я — Мороз — Синий Нос.

Ну-ка кто из вас решится
В играх с холодом сразиться?

Дети

Мы мороза не боимся,
От души повеселимся!

Мороз — Красный Нос

Ну тогда поторопитесь,
В круг скорее становитесь!

Игра «Ветер, снежинки, сосульки, льдинки»

На сигнал «Ветер!» дети бегут врассыпную; «Снежинки!» — кружатся на месте; «Сосульки!» — переступают с ноги на ногу, руки вверх, пальцы соединены; «Льдинки!» — группируются в приседе.

Игра проводится 2—3 раза.

Мороз — Синий Нос

Эй, друзья, не ленимся,
На морозе греемся.
Санки, лыжи и коньки —
С вами нам, друзья, близки.

Игра «Санки, лыжи и коньки»

На сигнал «Санки!» дети выполняют ходьбу в полууприседе, руки вперед; «Лыжи!» — ходьбу скользящим шагом; «Коньки!» — ходьбу скользящим шагом, руки в стороны за спиной.

Игра проводится 2—3 раза.

И н с т р у к т о р

Эй, ребята-дошкольята,
Мерзнут руки, мерзнет нос.
Постарался же сегодня
Наш любимый Дед Мороз.
Ну-ка, бубен, прозвени,
Всех детей развесели!

Игра «Веселый бубен»

Дети передают бубен по кругу и произносят:

Ты катись, веселый бубен,
Быстро-быстро по рукам.
У кого веселый бубен —
Тот выходит сразу к нам.

В круг выходит тот ребенок, на ком закончились слова текста, и танцует под дружные аплодисменты.

М о р о з — К р а с н ы й Н о с

Мы в избушке не сидим
И на печке не лежим.
От избушки к соснам
близким
По утрам бежим на лыжах.

А чем вы любите заниматься зимой?

Инструктор проводит беседу о зимних забавах.

Игра «Два Мороза»

М о р о з — К р а с н ы й
Н о с. Я — Мороз Красный нос.

М о р о з — С и н и й Н о с.
Я — Мороз Синий Нос.

Ну-ка, кто из вас решится
В путь-дороженьку
пуститься?

Д е т и
Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз!

Дети перебегают на другую сторону площадки. Мороз — Красный Нос и Мороз — Синий Нос ловят их. «Замороженные» дети остаются стоять на месте.

Игра проводится 2—3 раза.

М о р о з — К р а с н ы й Н о с

Ну а кто из вас решится
В силушке со мной
сразиться?

И девчонок и ребят
Вызываю на канат.

Морозы по очереди перетягивают канат с детьми и их родителями.

Мороз — Синий Нос начинает медленно качать посохом в разные стороны.

Игра «Посох»

Мороз — Синий Нос

Ребята, смотрите, посох мой качается. Наверное, тоже хочет с нами играть.

Посох качается... раз,
Посох качается... два,
Посох качается... три —
Снежная фигура замри!

Дети замирают в разных позах. Начинают двигаться на сигнал «Отмори!».



Мороз — Красный Нос
Позабавились на славу,
Кости старые размяли,
Себя людям показали.

Приглашаем всех к новогод-
нему костру.

Родители помогают развести ко-
стер, угощают бутербродами и чаем.

Спортивная квест-игра «Школа разведчиков»

Для старших дошкольников

Павлова М.Н.,

инструктор по физкультуре МАДОУ д/с № 9,
г. Наро-Фоминск Московской обл.

Аннотация. В статье представлен сценарий спортивно-интегрированной квест-игры для старших дошкольников, направленной на воспитание патриотических чувств, уважения к профессии военного, формирование командного духа, физических качеств, пропаганду здорового образа жизни.

Ключевые слова. Спортивная игра, квест, старшие дошкольники.

В статье представлен сценарий спортивной квест-игры для старших дошкольников, способствующей развитию быстроты, силы, ловкости, координации движений, пропаганде здорового образа жизни (ЗОЖ).

Цели: воспитание патриотических чувств и уважения к армии; развитие смекалки, двигательного опыта; формирование командного духа.

Задачи:

- формировать знания о военных и защитниках Родины, дружеские взаимоотношения, взаимопомощь и поддержку;
- развивать быстроту, силу, ловкость, координацию движений;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Оборудование: «сухой бассейн», световой стол с песком,

интерактивный стол; кисти, узкие доски, корзины, плоские мягкие модули (каждых по 4 шт.); стеклянные камешки, флаги двух цветов, валики с шипами, мячи, цели (каждых по 20 шт.); 12 контейнеров от киндер-сюрприза; туннели, большие кубы, обручи плоские, рюкзаки, флаги, пистолеты, военные пайки, фонарики, коробки спичек, перочинные ножи, муляжи гранат, грамоты (каждых по 2 шт.); бытовые вещи, 10 конусов, медали, разрезная картинка с изображением транспорта, музыкальное сопровождение.

* * *

Под торжественную музыку команды входят в спортивный зал.

Ведущий. Здравствуйте, дорогие ребята. Сегодня мы отмечаем день разведчика. А вы знаете, кто такие разведчики?

Дети отвечают.

Это солдаты, которые тайно проникаются в тыл врага и узнают важную информацию. Сегодня я предлагаю вам поступить в школу разведчиков. Вы согласны?

Дети. Да!

Ведущий. Тогда начнем наше обучение. Команды готовы. Осталось только наметить план операции, позволившей бы выявить лучших разведчиков. Команда, которая в сегодняшней

игре наберет максимальное количество баллов, будет признана победителем. Не забывайте о строгой дисциплине среди разведчиков. Передвижения команд осуществляются скрытно, без потока и шума. Разведчик должен оставаться неуловимым, незаметным для врага.

Задание «Донесение»

Выполняется в спортивном зале.

Выбираются 7 чел. от каждой команды, которые выстраиваютя в колонны на линии старта. Первым участникам вручают конверт с надписью «Совершенно секретно», они должны донести его, преодолев «полосу препятствий».

По сигналу первые участники начинают выполнять задание: необходимо, удерживая равновесие, пройти по доске, пролезть под дугой, залезть на куб, спрыгнуть в обруч, лежащий на полу, вернуться по прямой на место, передать «донесение» следующему.

Побеждает команда, выполнившая задание быстрее, с меньшим количеством ошибок. За победу дается флагок.

Задание «Найди бомбу»

Выполняется в сенсорной комнате.

Ведущий. Разведчик должен быть наблюдательным и аккуратным. На подносе рассыпан



песок, в котором спрятаны пять маленьких стеклянных камешков, символизирующих бомбу.

От каждой команды выбираются 3 участника, которым даются кисточки. По сигналу ведущего участники начинают сметать песок в поисках «бомб». Нужно найти их как можно быстрее и обезвредить (сдвинуть к краю), руками трогать нельзя.

На выполнение задания отводится 3 мин. Побеждает команда, которая «обезвредит бомбу» быстрее. За победу вручается флагок.

Задание «Снайперы»

Задание выполняется в кружковой комнате.

Ведущий. Разведчик должен быть смелым и отважным. Он не испугается, если надо будет броситься на врага и уничтожить его.

От каждой команды выбираются 10 участников, которые выстраиваются в колонну. Каждой командедается «боевой запас» — 10 мячей (диаметром 8 см). На расстоянии 2 м расположены цели, которые нужно сбить.

Побеждает команда, уничтожившая больше целей за минимальный отрезок времени. За победу дают флагок.

Задание «Собери картинку»

Выполняется в компьютерном классе на интерактивном столе.

Ведущий. Разведчик должен уметь думать, размышлять, сопоставлять факты. Сообразительность, смекалка не раз выручали разведчиков — людей риска и точного расчета.

Нужно собрать разрезную картинку с изображением транспорта. От каждой команды выбираются 3 игрока. Участники выполняют задание на время. Кто справится быстрее и правильно, тот и побеждает. Команда-победитель получает флагок.

Задание «Найди послание

Выполняется у «сухого бассейна».

От каждой команды выбираются 6 игроков, которые выстраиваются в колонну на линии старта. Первым участникам дают два «островка» — плоские мягкие модули, по которым следует перемещаться, поочередно переставляя их руками, шагая по ним до «сухого бассейна». Затем следует залезть в него и среди шариков найти контейнер от киндера-сюрприза, в котором лежит сообщение. Вместе с сообщением бегом по прямой надо вернуться к своей команде, передавая эстафету следующему игроку.

Команда, которая быстрее найдет все подсказки, считается победителем. Ведущий зачитывает сообщения — пословицы про смелость и отвагу.

Пословицы

- ◆ «В бою побывать — цену жизни узнать».
- ◆ «Если армия сильна — не победима и страна».
- ◆ «В бою нужна смекалка, отвага и закалка».
- ◆ «Бой красен мужеством, а солдат дружеством».
- ◆ «Без смелости не возьмешь крепости».
- ◆ «Автомат да лопата — друзья солдата».
- ◆ «Где смелость, там и победа».
- ◆ «Кто храбр и стоек, тот десятерых стоит».
- ◆ «Приказ свят: без дисциплины солдат не солдат».
- ◆ «Тяжело в учении — легко в бою».
- ◆ «У разведчика ум хитер, глаз остер, отличный слух и охотничий нюх».
- ◆ «Русский боец всем образец».

Задание «Передай снаряд»

Ведущий. Разведчики должны быть дружными и всегда приходить друг другу на помощь.

Участники обеих команд выстраиваются в две шеренги параллельно друг другу. В начале шеренги стоит корзина, полная «снарядов» (мячи, кубики или валики с шипами), а в конце — пустая. Задача участников — как можно быстрее передать «снаряды» по цепочке. Последний игрок кладет их в корзину.

Побеждает команда, которая быстрее переправит «снаряды». Победитель получает флагок.

Задание «Собери рюкзак»

Ведущий. Мы все убедились, что и мальчики и девочки достойны служить в армии. Настало время самого сложного испытания.

От каждой команды выбираются 6 игроков, которые выстраиваются в колонну на линии старта. Первым участникам дают пустой рюкзак. Напротив команд на полу разложены пистолет, бинокль, граната, бинт, перочинный нож и бытовые предметы. По сигналу ведущего первые участники бегут «змейкой» между препятствиями до вещей, берут один предмет, необходимый разведчику на задании, и кладут его в рюкзак, по прямой возвращаются к команде, отдавая рюкзак следующему игроку.

Побеждает команда, выполнившая задание быстрее и с наименьшими ошибками. Победитель получает флагок.

Все участники возвращаются в спортивный зал. Наблюдатели и ведущий подсчитывают баллы.

Ведущий объявляет победителя и награждает участников медалями и грамотами.

Ведущий. «Глаза и уши командования» — говорят о разведке. Разведчиков тщательно подбирают и обучают. Без раз-



ведчиков нельзя победить ни одно сражение. Мы желаем вам быть быстрыми, сильными, ловкими и дружными, как настоящие разведчики!

Литература

Громова О.Е. Спортивные игры для детей. М., 2002.

Желобкович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. М., 2013.

Кириллова Ю.А. Навстречу Олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста. СПб., 2014.

<http://pro-poslovicy.ru/poslovicy-pro-vojnu/>

День здоровья «Быть здоровыми хотим!»

Для дошкольников разного возраста

Симакова М.Ю.,

инструктор по физкультуре, МБДОУ ЦРР — д/с № 2

«Золотой ключик», г. Подольск Московской обл.

Аннотация. В статье представлен сценарий Дня здоровья в детском саду для дошкольников разного возраста. Это итоговое мероприятие предваряющей серии физкультурно-оздоровительных мероприятий, в ходе которого используются инновационные методы и формы работы — квест-технологии, флешмобы и др.

Ключевые слова. День здоровья, оздоровительная работа, квест, флешмоб, физкультурное развлечение.

В нашем детском саду организуется систематическая работа по охране и укреплению здоровья дошкольников: с мая по сентябрь проводятся общая музыкальная утренняя зарядка, закаливающие процедуры в летний период, занятия по физкультуре, кружок

детского фитнеса, дни здоровья и спортивные праздники.

Уже традицией стало проведение Недели здоровья, заключительным этапом которой становится общий День здоровья.

Цель: закрепление культурно-гигиенических навыков, при-

общение к занятиям физкультурой и спортом, здоровому образу жизни.

Задачи:

- создавать благоприятную атмосферу во время спортивных соревнований;
- воспитывать внимание друг к другу, дружбу, честность, взаимопомощь, вежливость, взаимоуважение;
- совершенствовать двигательные навыки, психофизические качества в подвижных играх, эстафетах и др.

Оборудование: флаги, обручи, мостик, дуги, ленты, свитки, помпоны (по два на каждого ребенка), спортивная дорожка, таблички-указатели с инструкциями, муляжи продуктов; тазики, пластмассовые тарелочки и кор-

зинки (каждых по 2 шт.); игрушечные деньги, набор карточек на тему «Режим дня», цветной парашют, корзина с разноцветными шариками, музыкальное сопровождение.

* * *

Вход в детский сад оборудован спортивной дорожкой и табличками-указателями с инструкциями. Родители с детьми, следуя инструкциям, проходят по дорожке к площадке. Их встречают педагоги, которые рассказывают о Неделе здоровья, предлагают им достать из мешочка пожелание.

И н с т р у к т о р
Утром рано спозаранку
Выходите на полянку.
Расправляйте дружно спинку,





Будем делать мы разминку.
Утром рано мы проснулись.
Потянулись, улыбнулись.
Всем давно вставать пора —
На зарядку, детвора.

Дети выполняют имитационные
движения согласно тексту.

Появляется Баба Яга на метле.

Б а б а Я г а

Я сегодня рано встала
И над садиком летала.
Вижу, полон двор людей.
Поспешила к вам скорей.
Буду вам сейчас мешать,
Будете тогда вы знать,
Как меня в гости не звать!

И н с т р у к т о р. Баба Яга, ты
чего такая сердитая?

Б а б а Я г а. Зуб болит, в жи-
воте урчит, в спину стреляет.

И н с т р у к т о р

А если мы с ребятами тебя
вылечим, не будешь нам мешать?

Б а б а Я г а. Ну ежели у вас
получится, обещаю вам не ме-
шать.

И н с т р у к т о р

Ты скорей к нам вставай
И зарядку начинай.

Под музыкальное сопровожде-
ние дети выполняют зарядку.

Б а б а Я г а

Ой, спасибо вам, ребятки,
За веселую зарядку.
Полетела дальше я,
До свидания, друзья!

Дети делятся на три команды и
выстраиваются на спортивной пло-
щадке.





Инструктор. Здравствуйте, ребята! Добро пожаловать на праздник — День здоровья. Физкульт-ура!

Здоровья день,
день красоты,
Его все любят: я и ты.
И все вокруг твердят всегда:
«Здоровым быть —
вот это да!

Кто с зарядкой дружит смело,
Кто с утра прогонит лень,
Будет смелым, и умелым,
И веселым целый день!

Ребята, вы сегодня делали зарядку? Кто к нам в гости приходил? Ей понравилась зарядка? Почему?

Дети отвечают.

А наш праздник продолжается. Предлагаю вам сделать веселую разминку. В каждую руку возьмите помпон, разойдитесь по полянке. Смотрите на меня внимательно. Повторяйте то, что я покажу.

Дети берут по два помпона и становятся врасыпную. Под музыкальное сопровождение они повторяют движения за инструктором.

Зарядкой позанимались и сразу стали бодрее, веселее! Разминка — это путь к здоровью! А что нужно делать кроме зарядки и разминки, чтобы сохранить и укрепить здоровье?

Дети отвечают.



Да, вы правы. Нужно заниматься спортом, закаляться, есть витамины и полезные продукты, чаще двигаться. Предлагаю поиграть в подвижную игру.

Игра «Выполните правильно»

Задачи:

- учить ориентироваться в пространстве;
- развивать умение выполнять действия по показу взрослого.

Под музыкальное сопровождение дети повторяют движения инструктора.

Инструктор. Ребята, всю прошедшую неделю мы выясняли, что нужно делать, чтобы быть здоровыми. В понедельник говорили о вкусной и здоровой пище,

во вторник — о лекарственных растениях, в среду — о том, как важно соблюдать чистоту, в четверг выясняли важность соблюдения режима дня. Давайте проверим свои знания о здоровом образе жизни.

Сейчас все команды отправятся на станции, будут выполнять важные задания. Всего нужно посетить 4 станции: «Большая стирка», «Магазин», «Соблюдаем режим дня» и «Салют». После успешного выполнения всех заданий нужно вернуться на спортивную площадку. Готовы?

Дети. Да!

Инструктор. Тогда вперед!

Команды расходятся по станциям.



Станция «Магазин»

Перед детьми — муляжи продуктов питания.

Продавец. Здравствуйте, ребята! Вы попали в продуктовый магазин. К сожалению, магазин скоро закрывается, поэтому поторопитесь: пусть каждый из вас по очереди выберет один вкусный и полезный продукт. Но есть одно условие: нельзя покупать вредные для здоровья продукты.

Дети делятся на две команды. Проводится эстафета. У каждого участника есть монетка или бумажные деньги, у первых игроков — продуктовая корзинка. Дети по очереди подбегают к Продавцу, кладут деньги в блюдечко, берут полезный продукт, помещают его в корзинку и возвращаются. Затем передают корзинку следующему участнику.

Продавец подводит итог: выясняет, все ли купленные продукты полезны.

Станция «Большая стирка»

Детей встречает Хозяйка.

Хозяйка. Здравствуйте, ребята! Хорошо, что вы пришли. Я весь день хлопотала — полы намывала, пыль вытирала, посуду начищала, белье стирала.

Инструктор. Ребята, зачем Хозяйка все это делала?

Дети отвечают.



Хозяйка. Конечно, очень важно для здоровья содержать дом в чистоте и самим быть опрятными. Может, вы поможете мне: повесите чистое белье на веревку.

Дети делятся на две команды. Проводится эстафета. Участники бегут к веревке, вешают платочки, крепят их прищепками, возвращаются назад. Затем бегут, снимают платочки с веревки, складывают их в тазик.

Хозяйка благодарит ребят за помощь.

Станция «Соблюдаем режим дня»

Ребят встречает Доктор. Он беседует с детьми о важности соблюдения режима дня и предлагает расставить по порядку сюжетные картинки. Загадывает загадку



о режимном моменте, предлагает показать соответствующую карточку.

Доктор

Просыпаюсь утром рано,
Вместе с солнышком
румянным.
Заправляю сам кроватку,
Быстро делаю ... (зарядку).
Чтобы сил тебе хватало
Бегать, прыгать и играть,
В самый полдень на кроватку
Нужно лечь и отдыхать.
Это значит, что у нас
По режиму ... (тихий час).

Станция «Салют»

Детей встречает Спортсменка.

Спортсменка. Здравствуйте, ребята! Вы сегодня попали на праздник физкультуры и здоровья. На многих праздниках устраивают красивый салют. Давайте сегодня тоже сделаем это в честь физкультуры, спорта и здоровья.

Дети берутся за края парашюта.

Инструктор высыпает разноцветные шарики в центр парашюта, дети подбрасывают их вверх.

Инструктор. Очень красивый получился салют. Молодцы!

После прохождения всех станций дети собираются на площадке.

Ребята, понравился вам праздник здоровья?

Дети отвечают.

Вы — молодцы! Выполните все задания, много двигались, играли. Я хочу пожелать вам здоровья: играйте, занимайтесь физкультурой.

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

До свиданья! До новых встреч!

Литература

Игры-забавы на участке детского сада / Авт.-сост. Е.А. Алябьева. М., 2015.

Желобкович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. М., 2010.

Сборник подвижных игр для работы с детьми 2—7 лет / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. М., 2011.

Сочеванова Е.А. Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря. СПб., 2010.

Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду: Пособие для воспитателя подготовительной к школе группы. М., 1974.

Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя. М., 1986.

К ЗДОРОВОЙ СЕМЬЕ ЧЕРЕЗ ДЕТСКИЙ САД

Система обеспечения эмоционального благополучия и укрепления здоровья детей:

- вооружит конкретным механизмом укрепления физического и психического здоровья детей;
- повысит компетентность родителей через различные формы школ здоровой семьи;
- реализуется в ДОО, в любой образовательной программе, а также в семейном образовании;
- разработана специалистами 42 вузов и практических центров России;
- предназначена педагогам, психологам, методистам, медицинским работникам.



БУДЬ ЗДОРОВ,
ДОШКОЛЬНИК!

НОВИНКА



Сохранение здоровой нации — одна из основных задач образовательной системы и семьи.

Семья — главный воспитатель, и замены ей нет. Ведь именно от старшего поколения к младшему передаются нравственные и духовные ценности, культурные традиции, составляющие базис этноса.

Объединив усилия семьи и детского сада, мы сделаем все, чтобы защитить наших детей, укрепить их здоровье, уберечь от бед и разочарований. Ведь именно от нас, взрослых, зависит, как сложится судьба каждого из них.

Руководитель партийного проекта «Детские сады — детям»,
заместитель председателя комитета по образованию
Государственной Думы Федерального собрания РФ

А. Аршинова

Издательство «ТЦ СФЕРА»

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

Тел.: (495) 656-75-05 (реализация), 656-73-00, 656-70-33 (редакция)

E-mail: sfera@tc-sfera.ru. **Сайты:** www.tc-sfera.ru, www.sfera-podpiska.ru

Интернет-магазин: www.sfera-book.ru



Военно-патриотическая игра «Папа опыт передаст, солдат я буду высший класс!» Для старших дошкольников

Азизова М.Г.,

инструктор по физкультуре МБДОУ д/с «Малыш»,
г. Данилов Ярославской обл.

Аннотация. В статье представлен сценарий военно-патриотической игры для старших дошкольников, направленной на развитие физических качеств и воспитание патриотизма.

Ключевые слова. Военно-патриотическая игра, старшие дошкольники.

СОТРУДНИЧЕСТВО

Предлагаем вашему вниманию сценарий военно-патриотической игры для старших дошкольников и их пап, в ходе которой развиваются физические качества, формируется стремление к победе, осуществляется патриотическое воспитание.

Цель: формирование основ патриотизма и гражданственности средствами физической культуры.

Задачи:

- развивать физические качества (силу, ловкость, быстроту, выносливость), быстроту реакции, сообразительность, точность выполнения заданий, умение работать сплоченной командой;
- формировать стремление к победе;
- доставлять детям и родителям удовольствие от совместного участия в празднике;
- воспитывать гражданственность и патриотизм, взаимовыручку и взаимопонимание.

Оборудование: Российский флаг, эмблемы для команд; разметки «Старт», корзины, обручи, таблички с

надписью: «Мин нет», пары портнянок (каждых по 2 шт.), 20 мячей («мины»), гимнастическая скамейка, пластилин, 8 картофелин, воздушные шарики, гирлянды из флагов, плакаты с изображением солдат, грамоты, призы, музыкальное сопровождение.

* * *

Центральная стена украшена Российским флагом, плакатами с изображением солдат Российской армии, гирлянда из флагов.

За победу в каждом конкурсе команда получает 1 очко.

Под спортивный марш дети и их папы входят в зал и выстраиваются полукругом.

И н с т р у к т о р . Здравствуйте, уважаемые родители! Мы рады вас приветствовать на спортивном празднике «Папа опыт передаст, солдат я буду высший класс!».

Защитник Отечества —
звание гордое,
Его все мальчишки готовы
носить,
Но нужно быть смелым,
выносливым, твердым,
Со спортом для этого нужно
дружить.

1 - й р е б е н о к

Стоят ракеты где-то,
И на замке граница.
И так чудесно это,
Что нам спокойно спится!

2 - й р е б е н о к

Об армии любимой
Поет наш детский сад
И ей, непобедимой,
Сегодня каждый рад. [4]

И н с т р у к т о р

Внимание! Внимание!
Начинаем игру-соревнование.

В спортивном празднике участвуют две команды: «Моряки» и «Летчики». Давайте поприветствуем их аплодисментами. Оценивать ваши результаты будет справедливое жюри. Начнем мы соревнования с приветствия команд.

Команды строятся в шеренги. Папы, принимающие участие в эстафете, присоединяются к ним.

**У ч а с т н и к и к о м а н д ы
«М о р я к и »**

Мы — моряки отважные,
И нас сильнее нет.
Мы шлем своим соперникам
Горячий наш привет!
Наш девиз:
«Всегда вперед к заветной

цели!

Будем первыми на деле!»

**У ч а с т н и к и к о м а н д ы
«Л е т ч и к и »**

Мы — летчики отважные,
Победа — наша цель.
К суровым испытаниям
Готовы мы теперь.
Команде соперников —
Физкульт-ура!



Наш девиз:
«Пока с командой мы едины,
Вместе мы непобедимы!»

И н с т р у к т о р. Перед соревнованиями участники должны показать сноровку.

Дети исполняют военный танец.

Наши соревнования будут проходить в четыре этапа.

І этап — «Плац»

И н с т р у к т о р. Команда «Моряки», к выполнению задания готовы?

Д е т и. Да!

Команда «Летчики», к выполнению задания готовы?

Д е т и. Да!

И н с т р у к т о р. Итак, приступим. Первой начинает команда «Моряки».

Участники команд «Моряки» и «Летчики» выполняют строевые команды: Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!», «В обход по залу шагом марш!», «На месте шагом марш!», «Стой!»

Жюри оценивает правильность и четкость выполнения строевых команд.

ІІ этап — «Строевые песни»

Папы вытягивают билетик с названием песни, которую они будут исполнять (два куплета).

Песни: «Идет солдат по городу» (муз. В. Шаинского, сл.

М. Танича), «Катюша» (муз. М. Блантера, сл. М. Исаковского).

ІІІ этап — «Игры-эстафеты»

Игра «Тачанка»

Участники строятся за линией старта парами (папа — ребенок). В руках у первых игроков (пап) — обруч. По сигналу они надевают обруч на своих детей, оббегают ориентир, возвращаются на место, передают его следующей паре и т.д.

Игра «Саперы»

И н с т р у к т о р. Солдатам необходимо перенести мины, чтобы разминировать минное поле.

В обруче лежат набивные мячи — «мины». Команды стоят в шеренге спиной друг к другу. По сигналу папа берет «мяч» и осторожно передает его ребенку и т.д. по цепочке. Когда все «мины» перенесены, последний участник поднимает табличку «Мин нет».

Игра «Минное поле»

И н с т р у к т о р. Так получилось, что на поле еще остались мины. Солдаты должны полностью разминировать его. Это задание для опытных солдат — пап. Посмотрим, как они справятся.

Папам привязывают к ноге воздушные шарики. Они должны лопнуть как можно больше шариков противника.

Игра для болельщиков (детей) «Мы — разведчики»

По сигналу дети проползают по-пластунски по туннелю, возвращаются на место, передают эстафету следующему игроку.

Конкурс «Отец-молодец»

И н с т р у к т о р. А теперь конкурс для пап.

Папы лепят из пластилина самолеты.

Эстафета «Живая переправа»

И н с т р у к т о р. Солдаты должны срочно перебраться на другую сторону реки, а моста нет.

Дети по сигналу строятся в колонну по одному за одним из пап, становятся «мостиком»: опираются ладонями и носками о пол, образуя «живой туннель». Друг за другом дети проползают через туннель. Затем это делают папы.

Все участники друг за другом обегают свой ориентир, возвращаясь к команде бегом. Кто быстрее пересечет финишную линию, тот и победит.

И н с т р у к т о р. А теперь команды по сигналу должны преодолеть полосу препятствия.

Эстафета «Полоса препятствия»

Участники строятся в колонну друг за другом. Первый ложится на мат, несколько раз переворачивается со спины на живот, встает, перепрыгивает через мяг-

кий модуль, передает эстафету следующему участнику.

И н с т р у к т о р

На мачте наш трехцветный флаг,
На палубе стоит моряк
И знает, что моря страны,
Границы океанов
И днем и ночью быть должны
Под бдительной охраной! [7]

Н. Иванова

Дети танцуют под песню «Отважный капитан» (муз. В. Лебедева-Кумача, сл. И. Дунаевского).

IV этап — «На привале»

И н с т р у к т о р. Солдаты на привале отдыхают: кто-то пишет стихи, а кто-то наматывает портняшки, чтобы не было мозолей.

Конкурс капитанов (для детей)

Капитаны наматывают портняшки. Кто быстрее справится с заданием, тот и побеждает.

И н с т р у к т о р. Как говорится в поговорке «Каша густая — пища мужская». Ведь голодному бойцу и воевать трудно и охранять тяжело. А у нас задание для более опытных солдат.

Конкурс для пап «Чистка картошки»

Выполняется под музыку.

Папы на привале чистят картошку. Побеждает команда, у которой будет больше длинных ленточек из картофельной кожуры.



Инструктор. Пока уха варится, у солдат — танцы.

Папы выполняют танцевальные движения по показу воспитателя.

Вот и подошел к концу наш праздник. Пока жюри подводит итоги — музыкальная пауза.

Дети танцуют.

Вы отлично справились с заданиями! Показали не только ловкость, быстроту, смелость, но и то, что вы дружные, а это очень важно — быть единой командой.

Жюри объявляет итоги игры, награждает команды грамотами и призами.

Литература

Кравец О.Г. Военно-спортивная игра «Зарница» в подготовительной к школе группе // Инструктор по физкультуре. 2016. № 4.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. М., 2016.

Подольская Е.А. Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3—7 лет. Волгоград, 2009.

<http://www.zanimatika.narod.ru/>

<http://iplayer.fm/q/будем+солдатами+музыка+роот/>

<http://muz-color.ru/>

<http://chudesenka.ru/>

<http://a-pesni.org/baby/detislnca.php>

Спортивный праздник «Мамочка моя»

Для старших дошкольников и их родителей

Часова А.С.,

инструктор по физкультуре МДОУ ЦРР — д/с № 14 «Аленький цветочек», с. Павловская Слобода Истринского р-на Московской обл.

Аннотация. В статье представлен сценарий спортивного праздника для старших дошкольников и их родителей с использованием эстафет, конкурсов, направленного на психологическое сближение детей и родителей, формирование интереса к физкультуре и спорту, развитие физических качеств.

Ключевые слова. Спортивный праздник, День матери, социальное партнерство.

В статье представлен сценарий спортивного праздника детей старшего дошкольного возраста их родителей, посвященный Дню матери.

Задачи:

— способствовать психологическому сближению детей и родителей, развитию поло-

- жительных эмоций, чувства взаимопомощи, овладению игровой деятельностью с соблюдением основных правил игры;
- развивать выдержку, выносливость, воображение, кругозор, соревновательные качества;
 - обеспечивать высокую двигательную активность;
 - формировать доступные знания об основах здорового образа жизни и приобщать детей к физической культуре, интерес к физическим упражнениям, умение играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других, проявлять активность в играх и упражнениях, действовать по сигналу, использовать раз-личное физкультурное оборудование;
 - закреплять и совершенствовать элементарные знания и представления о разных видах движений и способах их выполнения, двигательные умения и навыки в соответствии с программным содержанием;
 - побуждать к самостоятельности;
 - воспитывать доброжелательность, умение радоваться своим успехам и достижениям товарищей;
 - сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
 - создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении.



Предварительна работа: проведение беседы на тему «День матери»; чтение художественных произведений, разучивание стихов, и пословиц о матери; составление сценария спортивного праздника; подбор музыкального сопровождения; оформление зала; проведение подобных эстафет с детьми на занятиях физкультуры; подготовка атрибутов для эстафет; изготовление значков для награжденных; обеспечение безопасности места проведения праздника; организация совместной работы с родителями: создание команды из числа родителей, проведение консультаций; подготовка места для организации соревнований, спортивной одежды.

Оборудование: 5 конусов, игрушечные коляски, куклы, ведра

детские, фитболы, туннели (каждого по 2 шт.); 3 ленты (длиной 3 м); обручи, пластмассовые шарики (каждого по 4—5 шт.), эмблемы, грамоты, шоколадные медали, музыкальное сопровождение.

Под музыку дети входят в зал.

И н с т р у к т о р

На свете добрых слов не мало,
Но всех добнее есть одно
Из двух слогов простое —
«мама» —

И нет дороже, чем оно!

Здравствуйте, уважаемые гости! Мы рады приветствовать вас на нашем спортивном празднике, посвященном Дню матери. «Мама» — самое прекрасное слово





на Земле. Это первое слово, которое произносит человек, и звучит оно нежно на всех языках мира. Сколько бы тебе не было лет, мама нужна всегда: ее доброта и забота, ее отзывчивое сердце.

1 - й ребенок

Мамино сердце не знает покоя,
Мамино сердце, как факел,
горит,
Мамино сердце от горя укроет,
Будет ему тяжело —
промолчит.

2 - й ребенок

Мамино сердце обид
не хранит,
К детям любовь ее не угасает,
Мамино сердце поймет
и простит,
Сердце границы тревогам
не знает.

3 - й ребенок

День матери —
день торжественный,
День радости и красоты,
На всей Земле он дарит мамам
Свои улыбки и цветы.

Инструктор. Ну и, конечно, какой же спортивный праздник без наших прекрасных мам. Давайте их поприветствуем! Сегодня мы предлагаем мамам поучаствовать в празднике вместе со своими детьми. Но перед эстафетами нужно провести разминку.

Дети выполняют разминку под музыку.

Размялись? Теперь начнем соревнования.

Для проведения эстафет мамы вместе с детьми делятся на команды «Веселые ребята» и «Непоседы».

Эстафета «Кто быстрее?»

Мама вместе с ребенком стоят друг напротив друга, удерживаю-
вая фитбол руками. Они должны
обежать конусы и передать эста-
фету следующей паре.

Эстафета «Большие гонки»

Мама вместе с ребенком про-
лазят в обручи, оббегают конус
и передают эстафету следующей
паре.

Эстафета «Туннель»

Мама держит туннель с од-
ного конца, ребенок пролезает
через него. Участники оббегают
конус и передают эстафету сле-
дующей паре.

Эстафета «Меткий стрелок»

Эстафету начинают дети. Ма-
мы берут ведерки и занимают
позиции на линии напротив вос-

питанников. Ребенок берет мяч и
старается попасть им в ведерко
с линии старта. Мама пытает-
ся поймать мяч. Затем эстафета
передается следующей паре.

Эстафета «На прогулке»

Мама вместе с ребенком везут
коляску с куклой вокруг конуса
и обратно, стараясь при этом не
уронить куклу.

Эстафет «Гусеница»

Дети и взрослые становятся
в колонну через одного, держась
за пояс впереди стоящего. Таким
образом получается длинная «гу-
сеница». Выигрывает команда,
которая обойдет вокруг конуса
и вернется на линию старта, не
разорвав цепочку.

И н с т р у к т о р. А теперь про-
верим, умеют ли мамы заплетать
косы.





Игра «Заплети косу из лент»

Участвуют 8 мам. Три ленты длиной по 3 м закреплены на одном конце. Мамы берутся за свободные концы. Нужно, не выпуская ленты из рук, заплести косу.

Инструктор. А теперь девочки станцуют спортивный танец с лентами.

Девочки исполняют танец под музыку.

Молодцы! Вы показали, какие вы ловкие, быстрые и дружные! Мы благодарим всех мам — участниц конкурсов за внимание к детям, за доставленное удовольствие и праздничное настроение. Нам очень приятно было видеть ваши добрые и нежные улыбки и счастливые глаза.

Инструктор награждает участников шоколадными медалями и грамотами.

Литература

Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольника: Старший возраст: Учеб. пособие для вузов. М., 2001.

Глушкова Г.В. Здоровье и физическая культура // Ребенок в детском саду. 2003. № 1—3.

Лысова В.Я., Яковлева Т.С., Запечина М.Б. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников: Сценарии: Старший дошкольный возраст. М., 1999.

Программа воспитания и обучения в детском саду / Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. М., 2005.



Физкультурный проект «С веревочкой играем — здоровье укрепляем»

Для старших дошкольников и их родителей

Анисимова С.А.,

инструктор по физкультуре МДОБУ ЦРР — д/с № 118,
г. Сочи Краснодарского края

Аннотация. В статье представлен физкультурный проект для старших дошкольников, педагогов и родителей с элементами поисково-исследовательской деятельности, в ходе которого дети и взрослые изготавливают нестандартное оборудование из бытового материала (веревки) для подвижных игр, физкультурных занятий, спортивных развлечений.

Ключевые слова. Проект, физическое воспитание, нестандартное оборудование, старшие дошкольники.

Основная цель разработки проекта «С веревочкой играем — здоровье укрепляем» — внедрение нетрадиционных форм в систему физического развития и воспитания детей. Здоровьесберегающие технологии помогают выработать полезную привычку вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и спортом с использованием нестандартного оборудования.

Проект представляет собой комплекс мероприятий, которые призваны обеспечить организацию физического воспитания дошкольников таким образом, чтобы быстро и качественно сфор-

мировать двигательные умения и навыки, интерес к здоровому образу жизни.

Вид проекта: групповой, долгосрочный.

Тип проекта: практико-ориентированный, творческий.

Участники проектной деятельности: воспитанники старшей и подготовительной к школе групп, педагоги, родители.

Цель проекта: активизация поисково-исследовательской деятельности детей, педагогов, родителей в процессе создания проекта по изготовлению нового нестандартного оборудования из бытового материала (веревки) для

подвижных игр, физкультурных занятий, спортивных развлечений.

Задачи:

- развивать творческое мышление, память, мелкую моторику, умение экспериментировать с новым оборудованием;
- обогащать развивающую предметно-пространственную среду спортивных центров в дошкольных группах продуктами проекта;
- совершенствовать двигательные навыки;
- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности как в ДОО, так и в семье.

Планируемые результаты

Для детей:

- сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни;

— повышение уровня физических способностей и интереса к нетрадиционному оборудованию, используемому при проведении физкультурных занятий, самостоятельной деятельности и подвижных игр.

Для родителей:

- сформированная активная родительская позиция;
- повышение компетентности в вопросах физического развития и здоровья;
- активное участие в приобретении и изготовлении необходимого нестандартного оборудования из бытового материала (веревки).

Для педагогов:

- качественное освоение инновационных технологий физического воспитания и оздоровления детей с применени-





- ем оборудования, изготовленного своими руками;
- повышение профессионального уровня;
 - улучшение качества работы по физическому воспитанию дошкольников;
 - личностный и профессиональный рост, самореализация, моральное удовлетворение.

План работы над проектом представлен в таблице.

Работа над проектом

Применение нестандартных пособий позволяет шире использовать знакомые упражнения, вносит разнообразие и эффект новизны в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу ДОО.

На организационном этапе после выбора темы, обсуждения с родителями с целью получения семейной поддержки была опре-

делена цель проекта, составлен план его реализации.

Педагоги и родители нашли в сети Интернет информацию по изготовлению спортивного инвентаря из веревки и ознакомились с ним.

На основном этапе работы над проектом во время экскурсии в магазин хозяйственных товаров «Орхидея» дети обратили внимание на разнообразие и цветовую гамму веревок. Родители проявили активность в приобретении материалов для изготовления нового нестандартного оборудования и инвентаря.

Дети принесли веревочные и резиновые скакалки для художественной гимнастики и провели с ними эксперимент. Пришли к выводу, что веревочная скакалка тяжелее, красочнее, без ручек, не травмоопасна.



Таблица

План работы над проектом

Этап	Содержание работы	Задачи мероприятий	Сроки
1	2	3	4
Организационный	Выбор темы. Постановка цели. Составление плана реализации проекта. Изучение информации по его теме	Разрабатывать проект. Изучать информацию в сети Интернет по изготовлению поделок из бытового материала (веревки)	С 15.01. по 19.01.2018 г.
Основной	Экскурсия в магазин хозяйственных товаров «Орхидея». Экспериментирование с веревками разного производства для создания новых спортивных атрибутов. Придумывание совместно с воспитанниками, педагогами, родителями нового нестандартного оборудования из веревки.	Расширять знания детей о производстве различных типов веревки. Купить разные по качеству и цвету веревки. Развивать мышление, любознательность, фантазию.	22.01.2018 г. 24.01.2018 г.
	Изготовление нестандартного оборудования для физкультурных занятий, игр, спортивных развлечений	Развивать инициативу, мыслительную активность, творчество при изготовлении и использовании нестандартного оборудования.	С 25.01. по 31.01.2018 г.
		Повышать двигательную активность, опробовать нестандартное оборудование на спортивном празднике	С 01.02. по 06.02.2018 г.
Заключительный	Подведение итогов, подготовка проектных продуктов, изготовленных детьми, родителями, педагогами.	Опробовать оборудование, сделанное своими руками	С 07.02. по 14.02.2018 г.
			15.02.2018 г.



Окончание табл.

1	2	3	4
	<p>Проведение спортивного праздника с использованием проектных продуктов — нестандартного оборудования из бытового материала (веревки).</p> <p>Проведение занятия для родителей воспитанников младшей группы с новыми атрибутами проекта.</p> <p>Подготовка презентации, печатного варианта проекта и проектных продуктов к участию в семинаре на краевом уровне</p>		<p>16.02.2018 г.</p> <p>28.04.2018 г.</p> <p>18.05.2018 г.</p>

Рассмотрев разные по качеству и цвету веревки, воспитанники с родителями и педагогами приступили к изготовлению нового нетрадиционного инвентаря. Дети проявили фантазию, выдумку, инициативу в изготовлении атрибутов для игр и соревнований.

Совместно с родителями и педагогами был изготовлен следующий инвентарь: веревочные лестницы, «змейки», «колокольчики», «круги-домики» из веревки, длинные и короткие «косички», «заколдованные обручи», «черепашки», «елочки», скакалки из веревки, «Кошка Мурка» (оборудование для подлезания).

На заключительном этапе были проведены:

- фотовыставка творческих работ и спортивного инвентаря с использованием веревок;
- спортивный праздник «С Днем защитника Отечества» с ис-

пользованием нестандартного оборудования из веревки;

— занятие по физкультуре «Кошка Мурка в гостях у ребят» во второй младшей группе для родителей с использованием нового спортивного инвентаря.

В процессе работы над проектом у детей повысился интерес к занятиям физкультурой и спортом, обогатилась двигательная предметно-пространственная среда, сформировался опыт социального партнерства с семьями воспитанников.

Литература

<https://kot-i-koshka.com/gibkij-kot-iz-provoloki/>

<https://samayamk.ru/podelki-iz-shpagata/novogodnij-suvenir-kolokolchiki-iz-shpagata-svoimi-rukami.html>

<http://svoimi-rukami-da.ru/delaem-stilnyj-kovrik-za-1-chas-master-klass-i-idei-kovrov-iz-verevki>

Квест-игра «Поиски средств пожаротушения» Для старших дошкольников

Гамбург Е.Н., Владимирова Л.И.,
инструкторы по физкультуре МБДОУ «Детский сад № 8 «Колосок»
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
физического направления развития воспитанников»,
г. Озерск Челябинской обл.

Аннотация. В статье представлен сценарий квест-игры для воспитанников подготовительной к школе группы, направленной на развитие ловкости, умения ориентироваться в пространстве, социально-коммуникативных навыков, закрепление знаний о пожарной безопасности.

Ключевые слова. Квест-игра, старшие дошкольники, пожарная безопасность.

Предлагаем вашему вниманию сценарий квест-игры для старших дошкольников, в ходе которой дети закрепят знания о пожарной безопасности, разовьют ловкость, внимательность, умение ориентироваться в пространстве.

Цель: создание условий для развития познавательных способностей детей в процессе игры и формирование самостоятельности и инициативы в различных видах деятельности.

Задачи:

— закреплять знания о пожарной безопасности, средствах пожаротушения;

— развивать пространственную ориентировку, ловкость, сообразительность;

— формировать социально-коммуникативные навыки.

Оборудование: костюмы Незнайки, Буратино, разрезные картинки с изображением пожароопасной ситуации, конверт с заданиями, интерактивная доска, кроссворд, стрелки-указатели, стрелка-ключ, султанчики, ребристая доска, тунNELи, мягкие кубы, лестница, «кузнечики», сундук, игрушечные средства пожаротушения (огнетушитель, пожарная машина, мешочек с песком, ведро, лопата), 12 игрушек и красных платочеков, плакаты с правилами



пожарной безопасности, красные воздушные шары, рисунки детей, музыкальное сопровождение.

Помещения украшены плакатами с правилами пожарной безопасности, рисунками детей, красными воздушными шарами.

Под музыку входит ведущий.

Ведущий. Здравствуйте, ребята!

Придумано кем-то
Просто и мудро
При встрече здороваться:
— Доброе утро!
— Доброе утро!
Солнцу и птицам
— Доброе утро!
Улыбчивым лицам.

Н. Красильников

Ребята, отгадайте загадку:

Если дым валит клубами,
Пламя бьется языками,
И огонь везде и жар
Это бедствие...

Дети (хором). Пожар!

Звучит веселая музыка, вбегает Забияка.

Забияка. Меня узнает сразу всякий, ведь я Забияка-хулиган!

Круто зажигаю я ночью
и днем,
Весело играю с огнем!

Забияка подходит к ребенку.

Ну привет! Бери спички!

Забияка протягивает коробок.

У меня еще есть. Давай поиграем с ними!

Ребенок. Нет, я не буду.

Забияка. Ой, а я люблю играть со спичками. Вот сейчас играл, и у меня получился красивый костер.

Ведущий. Забияка, так делать нельзя. Твой костер надо потушить.

Забияка. Зачем его тушить, он ведь такой яркий, тепленький.

Ведущий. Успокойся, Забияка. Из-за такого, как ты, хулигана может случиться пожар! Нужно срочно его потушить. Ты знаешь, как это сделать?

Забияка. Нет, не знаю.

Ведущий. А вот ребята знают и тебя научат. Чем потушить пожар?

Дети отвечают.

Забияка. Ой, все это у меня есть (*ищет в своей сумке и достает неподходящий предмет*). Но у меня же это было, я забыл! Наверно я положил его в сундук. И ключ был. Ой, я все потерял. Помогите мне найти мой сундук со средствами пожаротушения.

Ведущий. Ну что, ребята, поможем? Маршрут нашего следования непростой. Надо пройти несколько станций с выполнением сложных заданий, показать свою смекалку, ловкость, и, конечно, проявить дружбу. Двигаться мы

будем по стрелкам-указателям. Все готовы? Тогда в путь!

Станция «Самые смекалистые» (коридор)

Ведущий. Вот мы и оказались на станции «Самые смекалистые». Задание, которое нам надо выполнить, находится в конверте.

Ведущий открывает конверт и читает задание.

Нужно сложить разрезные картинки с изображенной опасной ситуацией при пожаре.

Дети выполняют задание, затем ведущий обговаривает ситуацию.

Ведущий. Молодцы! С заданием справились правильно! Можно дальше продолжить путь. Двигаемся по стрелкам-указателям.

Станция «Умники и умницы» (музыкальный зал)

В музыкальном зале детей встречает грустный Незнайка.

Ведущий. Здравствуй, Незнайка!

Незнайка. Здравствуйте, ребята!

Забияка. Незнайка, ты случайно не знаешь, где мой ключ от сундука со средствами пожаротушения?

Незнайка. Нет, не знаю, но у меня есть загадка. Если вы ее отгадаете и сложите слово из кубиков с буквами, то узнаете, куда нужно двигаться дальше.

Ведущий. Хорошо, мы постараемся.

Незнайка. Тогда слушайте загадку:

Там купаться и зимой
Сможем запросто с тобой
Там научат нас нырять.
Как то место нам назвать?

Дети. Бассейн.

Незнайка. Молодцы! А теперь давайте составим слово «бассейн» из кубиков с буквами.

Дети выполняют задание, ведущий им помогает.

Молодцы, справились с заданием.

Забияка. Теперь мы знаем куда идти. Пора отправляться в бассейн. Незнайка, спасибо за помощь. До свидания!

Станция «Игровая» (сухой зал)

В сухом зале детей встречает Буратино.

Буратино. Здравствуйте, ребята! Я веселый Буратино. Моя станция не простая, а игровая. Предлагаю вам поиграть в игру «Топай — хлопай». Я буду называть поступки детей. Если они правильные, хлопайте, а если неправильные и опасные — топайте.

Подвижная игра «Топай — хлопай»

Вышла на улицу Маша.
Про утюг совсем забыла.



Он на юбке грелся, грелся,
Легкий шелк и загорелся.

Дети топают.

Братик старший мой Сережа
Увидал огонь в окошко.
«01» он позвонил
И пожарным сообщил.

Дети хлопают.

Спички весело горят.
Буду с ними я играть.

Дети топают.

Коля убежал за дом.
Там играет он с костром.

Дети топают.

Знаем мы, друзья,
Что с огнем играть нельзя.

Дети хлопают.

Б у р а т и н о. Молодцы!

А сейчас еще одна игра.
Вам понравится она.

Подвижная игра «Пожарные и искорки»

Мальчики — «пожарные», девочки — «искорки». Мальчики встают в круг, взявшись за руки, девочки с султанчиками — за кругом.

«Пожарные» идут по кругу:

Тили-бом, тили-бом,
Загорелся новый дом.
Искры сыплются кругом,
Раз, раз, раз, раз —
И огонь погас!

Под музыку «пожарные» поднимают руки «воротцами», «искорки» с султанчиками пробегают под ними, пересекая круг. Когда музыка останавливается, «пожарные» резко опускают резко руки. «Искорки», которые не успели выбежать из круга, выбывают из игры.

Игра продолжается до последней «искорки», затем команды меняются местами.

Б у р а т и н о. Здорово!

Вы дружно, весело играли,
Свою удаль показали!

За это, Забияка, получи ключ, который поможет открыть сундук со средствами пожаротушения.

В е д у щ и й. Ребята, двигаемся дальше по нашим стрелкам-указателям!

Станция «Полоса препятствий» (галерея)

В е д у щ и й. Мы прибыли на следующую станцию. Она называется «Полоса препятствий». Ребята, чтобы продолжить путь, вам нужно показать силу, ловкость, сноровку и хорошую физическую подготовку! Выполняем все задания правильно.

«Полоса препятствий»

1. «Дорожка» — ходьба по ровристой доске.

2. «Туннель» — проползание под туннелями.

3. «Змейка» — бег «змейкой» между предметами.

4. «Лестница» — ползание по рейкам гимнастической лестницы.

5. «Кузнечики» — перепрыгивание через планку.

Дети выполняют задания и идут в холл, где стоит сундук.

Ведущий. Вы молодцы! Ловко и правильно преодолели все препятствия. Ребята! Посмотрите, здесь сундук. А открыть его поможет ключ, который нам дал Буратино.

Дети открывают сундук.

Забияка. Ребята! Ура! Мы нашли мой сундук со средствами пожаротушения.

Забияка по очереди достает предметы (огнетушитель, пожарная машина, ведро, лопата, песок, пожарный рукав) из сундука и спрашивает, что это.

Дети отвечают.

Я вспомнил, вспомнил! Пойдемте, я покажу, где играл со спичками.

Станция «Юные пожарные» (физкультурный зал)

В физкультурном зале команду детей встречает группа девочек, которые исполняют «Танец огня».

Ведущий. Забияка, что ты наделал! Пожар! Теперь все игрушки в огне! Ребята, надо потушить пожар и спасти игрушки!

Ребята, быстро на две команды разделитесь И пожар тушить поторопитесь!

Эстафета «Тушим пожар»

За ориентиром стоят предметы (по количеству детей), которые надо «тушить». На них сверху кладут красные платочки («огонь»).

Первый участник в руках держит огнетушитель. По сигналу он подбегает к любому предмету, «тушит» его (направляет огнетушитель на платочек), забирает, возвращается в свою команду и передает огнетушитель следующему игроку.

Ведущий

Все вы силы приложили, И пожар вы потушили

Ваши умения и ловкость спасли нас от беды. Молодцы!

Забияка, ты больше не будешь шалить с огнем и что-то поджигать?

Забияка. Нет, не буду, это очень опасно! Играть с огнем — ужасно!

Ведущий

Взрослые и дети, не играйте с огнем!

Берегите свой дом, чтобы тепло и уютно было в нем!

А сейчас для всех друзей и гостей мы исполним песню «Пожарам — нет!».



Дети поют песню.

Вот и подошла наша игра к завершению.

Вы, ребята, молодцы!

Вы, ребята, удальцы!

Поиграли вы на славу,

За игру вам вот награда!

Ведущий раздает детям красные воздушные шары.

Помашем на прощанье,
Скажем гостям: «До свидания!»
Благодарим за внимание!

Дети прощаются и под музыку выходят из зала.

Интегрированное физкультурное занятие «Как девочки и мальчики в сказку попали»

В подготовительной к школе группе

Теверова О.И.,
инструктор по физкультуре;

Васильева Ж.Н.,
педагог-психолог ГБДОУ д/с № 65
Красносельского р-на, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье представлено интегрированное физкультурное занятие для старших дошкольников, цели которого — физическое и психическое развитие детей. Оно направлено на совершенствование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств.

Ключевые слова. Здоровьесбережение, физкультурное занятие, старшие дошкольники, физическое развитие, психическое развитие.

Предлагаем вашему вниманию сценарий интегрированного физкультурного занятия для старших дошкольников, в ходе которого осуществляется как физическое, так и психическое развитие детей.

Цель: совершенствование двигательных умений и навыков через использование дифференцированного подхода к физическому развитию дошкольников с учетом их возможностей.

Задачи:

- закреплять осмысленное отношение к достижению точности и правильности выполнения движений сложно координированных двигательных действий с предметами;
- совершенствовать прыжки через малый обруч, закреплять навыки метания мяча;
- развивать выносливость, силу, ловкость, гибкость, пластичность;
- создавать эмоционально-позитивный настрой;
- формировать умение проявлять добрые, теплые чувства, дружеские взаимоотношения;
- активизировать словарь;
- закреплять умение составлять целое из частей;
- развивать психические процессы.

Оборудование: мячи (диаметр 15 см), обручи, мешочки с песком и ленты (по количеству детей), контейнеры, разрезные картинки с изображением банта и золотого ключика, ориентиры, мячи, мягкие модули («камешки»), магнитные доски, гимнастические скамейки, аудиозапись кваканья лягушек, звуков леса, воды, музыкальное сопровождение.

* * *

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Инструктор приглашает детей в зал и включает музыку.

И н с т р у к т о р. Здравствуйте, девочки! Здравствуйте, мальчишки!

П е д а г о г - п с и х о л о г. Ребята, а вы обратили внимание, что с вами поздоровались как-то необычно?

Дети отвечают.

Скажите, пожалуйста, чем отличаются девочки и мальчики? Какими должны быть мальчики? Девочки?

Дети отвечают.

Давайте поздороваемся, как сильные мальчики и как нежные девочки.

Дети выполняют задание.

Ребята, вы любите путешествовать? А хотите отправиться в сказку?

Дети отвечают.

Мы сегодня приглашаем вас в мир сказки, а какой, вы узнаете, если отгадаете загадки:

Из сказки в нашу жизнь
проник
Любимец взрослых и детей,
Смельчак и выдумщик затей,
Проказник, весельчак
и плут.

Скажите, как его зовут?

Д е т и. Буратино.

П е д а г о г - п с и х о л о г. А это мальчик или девочка?

Дети отвечают.



Она Буратино учила писать,
И ключ золотой помогала
искать.
Та девочка-кукла с большими
глазами,
Как неба лазурного высь,
волосами,
На милом лице —
аккуратненький нос.
Как имя ее? Отвечай
на вопрос.

Дети. Мальвина.

Педагог-психолог. Буратино и Мальвина — герои какой сказки?

Дети отвечают.

Появляются Мальвина и Буратино.

Буратино. Помогите! Кот Базилио и Лиса Алиса обманом забрали у меня золотой ключик, а у Мальвины — красивый бант!

Мальвина. Эти вещи всегда должны находиться при нас, иначе сказки не получится!

Иструектор. Ребята, что же делать? Хитрые и коварные Кот Базилио и Лиса Алиса, наверное, спрятали вещи в сказочной стране, где нас поджидают трудности и сложные испытания.

Педагог-психолог. Не стоит пугать ребят. Мальчики у нас какие?

Дети. Сильные и смелые.

Педагог-психолог. А девочки какие?

Дети. Гибкие и ловкие.

Педагог-психолог. Вместе они обязательно справятся!

Иструектор. Тогда не будем тратить времени даром. Отправляемся в путь!

За дело взявшись весело
и смело,

Дети соединяют руки.

Героям сказки мы помочь
сумеем.

Скрепляют пальцы.

Так поспешим скорее в путь,
Ходят на месте.

Чтоб вещи ценные для них
вернуть.

Прижимают руки к груди.

Девочки, налево, раз-два.
Мальчики, направо, три-четыре,
два шага вправо, раз-два. К маршу готовься!

Колонна девочек идет по внешнему кругу, колонна мальчиков — по внутреннему. Затем дети выполняют обычную ходьбу. Девочки идут на носках, руки в стороны, мальчики — в полуприседе. Далее вновь выполняют обычную ходьбу. Затем идут, высоко поднимая колени, руки на поясе, переходят на обычную ходьбу. Нужно соблюдать дистанцию в один-два шага.

Девочки подскоками движутся во внешнем кругу, мальчики бегом — по внутреннему кругу. Затем дети выполняют ходьбу врасыпную, перестраиваются в одну шеренгу.

Педагог-психолог

Вы старались, не ленились.

Хорошо вы потрудились.

Упражнением на восстановление дыхания «Сдущий шар»

Выполнять вдох через нос, не поднимая плеч, выпятили живот, слегка задержать дыхание, продолжительный выдох ртом, произнести: «Ш-ш-ш».

Инструктор. Подравняйтесь, подтянитесь, путь далек и труден.

Инструктор проверяет осанку детей. Включает аудиозапись кваканья лягушек.

Мы по тропке дружно шли, только кажется мне, что мы попали в болото.

Инструктор обращает внимание детей на зеленые гимнастические коврики (на одних лежат мешочки с песком, на других — ленты).

Я вижу кувшинки, на них — предметы для разминки. Как вы думаете, для кого приготовлены мешочки с песком, а для кого — ленты? Почему?

Дети отвечают.

Да, силу мальчикам придают мешочки с песком, а девочки станут пластичнее, выполнив упражнения с ленточками. Чтобы и дальше все шло гладко, нам стоит здесь сделать зарядку.

Девочки и мальчики встают врасыпную по залу (девочки впереди, мальчики — сзади).

ОРУ

1. И.п: стойка ноги врозь, руки с предметами внизу. 1 — руки вытянуть вперед; 2 — поднять руки вверх; 3 — развести их в стороны; 4 — вернуться в и.п.

Повторить 7 раз.

2. И.п.: стойка ноги врозь, правая рука с предметом вверху, левая опущена вниз. 1 — резким движением поменять положение рук; 2 — вернуться в и.п.

Повторить 7 раз.

3. И.п.: стойка ноги врозь, руки с предметом внизу. 1 — руки согнуты в локтях, направлены к плечам; 2 — поворот вправо, развести руки в стороны; 3 — руки к плечам; 4 — вернуться в и.п.

Повторить 8 раз.

4. И.п.: сидя, ноги врозь, руки в стороны. 1 — мешочком (ленточкой) в правой руке коснуться носка левой ноги, левая рука отведена назад; 2 — вернуться в и.п. Поменять руки, повторить.

Повторить 6 раз.

5. И.п.: лежа на спине. 1 — согнуть ноги в коленях, подтянуть их к животу, одновременно обхватив ноги руками, соединив мешочки (ленточки); 2 — вернуться в и.п.

6. И.п.: лежа на животе, руки с предметами в упоре у плеч. 1—2 — выпрямить руки, опира-



ясь предметами о пол, прогнуться; 3—4 — вернуться в и.п.

7. И.п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, руки с предметами опущены вниз («окошечки»). 1 — присесть, развести прямые руки в стороны; 2 — вернуться в и.п.

Повторить 8 раз.

8. И.п.: стоя, ноги вместе, руки с предметами опущены вниз. 1 — прыжок, ноги врозь, руки развести в стороны; 2 — прыжок, ноги вместе, руки опустить вниз.

Повторить 8 раз.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Од

Педагог-психолог включает аудиозапись шума воды.

П е д а г о г - п с и х о л о г . Слышите, впереди протекает река. Как же нам попасть на другой берег в сказочную страну?

Дети отвечают.

Отлично, девочки пойдут по мостику с препятствиями, а мальчики отправятся вплавь через речку.

Девочки ходят по гимнастической скамейке, перешагивая через «камешки», разводят руки в стороны, выполняют прыжок со скамейки.

Мальчики ползают по скамейке на животе и подтягиваются на руках.

И н с т р у к т о р . Молодцы, ребята, справились с заданием! Пора двигаться дальше.

Инструктор включает аудиозапись звуков леса.

Как вы думаете, где мы оказались?

Дети отвечают.

Инструктор обращает внимание детей на мячи в корзине и обручи.

Посмотрите, похоже, здесь ежик и белочка оставили свои запасы: ягоды и яблоки, давайте поможем им разобрать заготовки. Девочки будут помогать ежику: перекатывать яблоки, а мальчики — белочке: перекладывать ягоды из одной корзины в другую.

Мальчики встают в колонну, берут по одному мячу, подходят к ориентиру, выполняют бросок, встают в конец колонны. Метание выполняется 2 раза, расстояние — 3 м.

Девочки становятся парами, друг напротив друга и прокатывают обруч.

Ребята, мы разобрали яблоки и ягоды, а белочка и ежик остались нам послание.

Инструктор достает письмо из корзины.

Прочитаем, что тут написано. «Если дальше вы пойдете по двум разным тропинкам, прямо к пруду подойдете. Там большая черепаха поможет вам найти веши Буратино и Мальвины».

П е д а г о г - п с и х о л о г . Девочки, что вы будете искать? А вы, мальчики?

Дети отвечают.

Ребята, теперь нам надо разделиться на две группы и пойти по разным тропинкам.

Мальчики зажимают мешочки с песком между коленями и выполняют прыжки с продвижением вперед. Девочки прыгают через обруч с продвижением вперед.

Дети строятся в круг.

Ребята, давайте искать вещи Буратино и Мальвины.

В синих и розовых контейнерах с горохом, фасолью, мелкими декоративными камешками спрятаны детали. Девочки ищут части банта, а мальчики — золотого ключика и складывают картинки на магнитных досках.

И н с т р у к т о р. Давайте положим эти вещи в волшебную коробочку, произнесем волшебные слова, и вещи окажутся у Буратино и Мальвины.

Дети кладут картинки с изображением золотого ключика и банта в коробку с двойным дном, инструктор крутит ее и произносит:

Раз, два, три, четыре, пять —
Пусть чудо нам поможет
Вещи в сказку передать.
До пяти считаем,
Коробку открываем.

Дети хором считают до пяти, открывают коробку, она пустая.

Посмотрите, ребята, бант и золотой ключик отправлены в

сказку. Мальчики такие смелые, а девочки такие ловкие! Давайте поиграем в интересную игру.

Подвижная игра «Елочки-пенечки»

Под музыку дети ходят врасыпную по залу. На проигрыш они делятся на мальчиков и девочек. Выполняют движение по тексту.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Педагог-психолог. А теперь пришло время отдохнуть. Сядьте правильно, выпрямите спины, положите руки на колени. Все мальчики сейчас будут выполнять упражнения носом, как Буратино, а девочки — кистями рук. Нарисуйте цветочек, бабочку, тучку, дождик. А теперь закройте глаза и представьте, что мы летим в самолете в наш детский сад.

Дети выполняют задания.

Вот мы и вернулись!

И н с т р у к т о р. Ребята, в одну шеренгу становись!

Дети выполняют задание.

Педагог-психолог. Как вы думаете, вам удалось выполнить все задания? Какое задание было самым трудным? Что помогло выполнить сложные задания? Что вам запомнилось больше всего?

Дети отвечают.



М а л ь в и н а. Спасибо, ребята, что помогли вернуть наши вещи!

Б у р а т и н о. Мы хотим отблагодарить вас.

Мальвина и Буратино раздают детям конфеты.

И н с т р у к т о р. Всем большое спасибо. Направо, в колонне по одному, из зала шагом марш!

Дети выходят из зала под маршевую музыку.

Сказка на воде «Цветик-пятицветик»

Для детей 4—7 лет

Новикова М.В.,

инструктор по физкультуре ГБОУ «Школа № 2051», Москва

Аннотация. В статье представлен конспект физкультурного праздника в бассейне для дошкольников, направленного на формирование интереса к занятиям физкультурой, закрепление навыков плавания.

Ключевые слова. Физкультурный праздник в бассейне, дошкольники, плавание.

Представляем вашему вниманию сценарий физкультурного праздника на воде со сказочным сюжетом для детей 4—7 лет.

Цель: приобщение к физической культуре и здоровому образу жизни.

Задачи:

- формировать интерес к занятиям физической культурой и плаванием;
- закреплять навыки плавания;
- воспитывать взаимопомощь и дружеские взаимоотношения.

Оборудование: 4 гимнастических кольца, мяч, комплект тонущих яиц, тонущая корзина-садок, цветок с пятью отрывными лепестками, музыкальное сопровождение.

Под музыку дети-зрители входят в бассейн и выстраиваются вдоль обводной дорожки. На воде лежит мяч. В бассейн вбегают дети.

1 - й ребенок. Ой, ребята, кто-то мячик на пруду забыл. Да-вайте поиграем!

Дети залезают в воду, начинают играть в мяч.

Появляется девочка Саша (воспитанница подготовительной к школе группы).

Саша. Ребята, возьмите меня с собой поиграть. Я хотела бы с вами подружиться.

Дети. Уходи, не хотим мы с тобой играть.

2 -й ребенок. Ребята, да ну ее. Пошли играть в другое место.

Дети вылезают из воды и убегают.

Саша идет и горько плачет. Появляется Бабушка (инструктор).

Бабушка. Деточка, почему ты плачешь?

Саша. Ребята не хотят со мной играть. Мне так грустно и одиноко.

Бабушка. Не плачь, девочка, я подарю тебе волшебный цветок. Отрывая от него по лепестку, ты сможешь воплотить в жизнь любое желание.

Бабушка уходит.

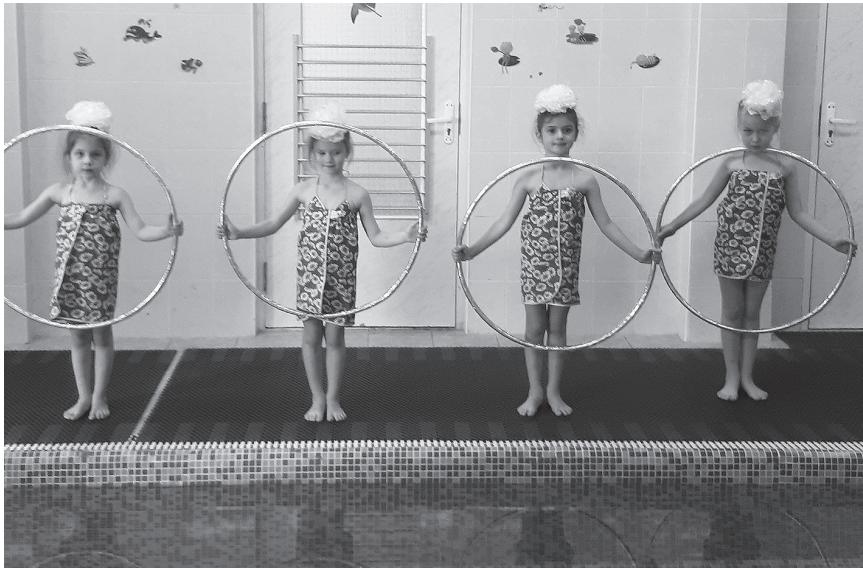
Саша. Ура! У меня теперь есть волшебный цветок. Что же мне загадать? Хочу, хочу... Хочу побывать на Северном полюсе и увидеть, как белые медведи ловят рыбу.

Саша отрывает первый лепесток и говорит: «Лети, лети, лепесток, через запад на восток, облети вокруг Земли, быть по-моему вели! Хочу оказаться на Северном полюсе!»

Звучит музыка.

В бассейн спускаются дети-«рыбки» (воспитанники старшей группы). Появляется Белый медведь (воспитанник старшей группы).





Он спускается в воду и начинает ловить «рыбок». Саша тем временем ежится, как от холода.

Бр, как холодно на этом Севере! Что-то я совсем замерзла. Не хочу больше Северного полюса, хочу к теплому морю, чтобы посмотреть, как плавают дельфины.

«Рыбки» и Белый медведь вылезают из бассейна и уходят.

Саша отрывает второй лепесток и говорит: «Лети, лети, лепесток, через запад на восток, облети вокруг Земли, быть по-моему вели! Вели, чтобы я оказалась на Черном море, и у моих ног резвились дельфины».

Звучит музыка, появляются дети-«дельфины» (воспитанники подготовительной к школе группы). Под музыку они синхронно плавают от бортика к бортику. Саша смотрит на

них, потом начинает обмахиваться рукой.

Фу, какая жара на юге! А дельфинов можно и в дельфинарии посмотреть. Не хочу больше быть здесь.

«Дельфины» вылезают из воды и убегают.

Чего бы мне еще пожелать? А, знаю. Вчера мы с мамой ходили в магазин, и там была такая красивая кукла... Я просила ее купить, но мама не сделала этого.

Саша отрывает третий лепесток и произносит: «Лети, лети, лепесток... хочу, чтобы у меня было много кукол, и чтобы они для меня танцевали!»

Под музыку выходят «куклы» (воспитанницы подготовительной к

школе группы) и исполняют танец на сушке и в воде.

Куклы, конечно, красивые, но только они не живые, и дружить с ними нельзя. Нет, не хочу я кукол.

Звучит «Песенка Красной Шапочки» (муз. А. Рыбникова, сл. Ю. Кима), появляется Красная Шапочка (воспитанница старшей группы). В руке у нее корзина с яйцами. Она напевает песенку, затем останавливается, присаживается на бортик бассейна и ставит корзинку рядом. Потом случайно задевает ее локтем, и та падает в воду. И корзина и яйца идут на дно, а девочка начинает плакать.

Что ты так горько плачешь?

Красная Шапочка. Моя мама решила испечь праздничный пирог и послала меня в магазин. Я купила десяток яиц и случайно уронила их в пруд. Мама теперь так расстроится... Что мне делать?

Саша. Не печалься, я тебе сейчас помогу.

Саша отрывает четвертый лепесток и говорит: «Лети, лет, лепесток, хочу... чтобы кто-нибудь достал девочке со дна то, что она уронила».

Под веселую музыку появляются «лягушата» (воспитанники средней группы), они ныряют и достают со дна бассейна корзину и яйца.

Красная Шапочка. Большое спасибо тебе, девочка.

Красная Шапочка убегает.

Саша (*смотрит на свой цветок*). Ой, у меня остался последний лепесток. Что же мне еще загадать? Так много всего хочется. Может, мороженого, может, конфет?

В это время появляется Девочка (воспитанница подготовительной к школе группы). Она идет по дорожке, играя с мячом и что-то напевая. Вдруг мяч случайно катится в воду. Девочка пытается его достать, неуклюже падает в воду и начинает тонуть.

Девочка. Тону, спасите!

Саша. Что же мне делать, ведь у меня осталось последнее желание? Как быть? Ребята, как вы думаете, помочь мне девочке?

Дети. Да! Да!

Саша отрывает последний лепесток и произносит: «Лети, лети, лепесток... желаю, чтобы девочка научилась плавать!»

Девочка перестает барабанить и проплывает весь бассейн кролем. Затем она останавливается и поднимает голову.

Девочка. Спасибо тебе, девочка, ты спасла меня! Теперь я умею плавать. Давай с тобой дружить!

Саша. Давай!

Девочка вылезает из воды, берет Сашу за руку. Героини вместе уходят из бассейна.



Современное спортивное оборудование на физкультурных занятиях для старших дошкольников

Павлова М.Н.,

инструктор по физкультуре МАДОУ д/с № 9,
г. Наро-Фоминск Московской обл.

Аннотация. Статья посвящена внедрению современных форм работы с дошкольниками и использованию современного спортивного оборудования на занятиях физической культурой. Представлены варианты комплексов общеразвивающих упражнений с использованием эластичной ленты для старших дошкольников.

Ключевые слова. Спортивное оборудование, эластичная лента, старшие дошкольники.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

В настоящее время активно разрабатываются и вводятся новые формы работы с дошкольниками, так называемые фитнес-технологии, тренажеры и разнообразный инвентарь нового поколения. Использование современного спортивного оборудования в физическом воспитании дошкольников способствует повышению эффективности занятий.

Новый яркий инвентарь вызывает у детей эмоционально-положительное отношение к двигательной деятельности, желание заниматься физкультурой, побуждает к активности, способствует их развитию. А творческий подход педагога обеспечивает неисчерпаемый интерес дошкольников к занятиям в спортивном зале.

Детский фитнес — прекрасное дополнение государственных программ воспитания и обучения. Один из видов его эффективного оборудования, используемых в фитнесе, — ленточный эспандер, или эластичная лента.

Это силовой тренажер, предлагающий сжатие или растяжение, способствующий развитию многих групп мышц: плечевого пояса, груди, спины и кистей рук.

Стандартная длина эластичной ленты для взрослого 120 см. Для дошкольников используются ленты длиной 60 см, шириной 7 см и самой легкой степени упругости — до 5 кг.

Упражнения с эластичной лентой можно выполнять с 5 лет. Перед занятиями нужно провести с детьми беседу о технике безопасности: растянутую ленту отпускать нельзя, крепко держать ее во время упражнений.

Приведем пример комплексов ОРУ с использованием ленточного эспандера для детей 5—6 лет.

Комплекс 1

Упражнение 1. И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу, ленту держим хватом сверху. 1 — вытянуть руки вперед; 2 — растянуть ленту, разводя руки в стороны; 3 — свести руки; 4 — вернуться в и.п.

Повторить 4—5 раз.

Упражнение 2. И.п.: стоя, правая нога на центре ленты, правой рукой натягиваем ленту. 1 — наклонить туловище вправо, расслабляя ленту; 2 — вернуться в и.п., натягивая ленту.

Повторить 4—5 раз. Тоже с левой ноги.

Упражнение 3. И.п.: стоя, ноги врозь, стопы на ленте, руками

держать ее за концы, натягивая. 1 — полуприсед, выставить таз назад, корпус держать прямо; 2 — вернуться в и.п.

Повторить 4—5 раз.

Упражнение 4. И.п.: сидя, ноги вытянуты, лентой сделать петлю за стопами, руками держать за концы. 1—3 — пружинистые наклоны туловища вниз, колени не сгибать; 4 — отдых. Повторить 4 раза.

Упражнение 5. И.п.: то же. 1—2 — отклонить корпус назад, не отрывая стопы от пола и растягивая ленту; 3—4 — вернуться в и.п.

Повторить 6—8 раз.

Упражнение 6. И.п.: стоя, ноги вместе, лента в руках внизу. Прыжком развести ноги врозь, руки вытянуть вперед — в стороны, растягивая ленту, ноги вместе, руки вниз.

Выполнить 8—10 раз, чередуя с ходьбой на месте.

Комплекс 2

Упражнение 1. И.п.: стоя, ноги врозь, руки согнуты в локтях перед грудью, хват ленты сверху. 1—2 — развести руки в стороны, растягивая ленту; 3—4 — вернуться в и.п.

Повторить 5—6 раз.

Упражнение 2. И.п.: стоя, ноги врозь, лента за спиной на плечах, руки согнуты в локтях. 1 — повернуть туловище вправо, развести руки в стороны, растягивая ленту; 2 — вернуться в и.п.



То же влево. Стопы при повороте от пола не отрывать.

Повторить 5 раз.

Упражнение 3. И.п.: стоя, ноги врозь, стопы на ленте, руками придерживать ее концы. 1 — приподнять прямую правую ногу, растягивая ленту в сторону; 2 — вернуться в и.п.; 3—4 — тоже с левой ноги, ленту удерживать в натяжении.

Повторить 6—8 раз.

Упражнение 4. И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, пятки как можно ближе к ягодицам, лента лежит на поясе, ладонями фиксировать ее к полу. 1 — поднять таз от пола, растягивая ленту; 2 — вернуться в и.п. Выполнять в среднем темпе.

Повторить 5—7 раз.

Упражнение 5. И.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях, лента в руках, голова на полу. 1—3 — поднять голову, плечи и руки вверх, растягивая ленту, удерживать это положение; 4 — вернуться в и.п.

Повторить 5—7 раз.

Упражнение 6. Прыжки боком на двух ногах через ленту. Ленту расправить, встать боком к ней. Выполнить 8—10 прыжков через ленту правым (левым) боком с двух ног, ходьбу на месте.

Повторить 2 раза.

Комплекс 3

Упражнение 1. И.п.: стоя, ноги врозь, руки вытянуты вперед, на ширину плеч, лента в руках

слегка натянута. 1 — развести руки по диагонали, растягивая ленту; 2 — вернуться в и.п.

Повторить 5—6 раз.

Упражнение 2. И.п.: то же. 1 — повернуть туловище вправо, отвести правую руку в сторону, растягивая ленту; 2 — вернуться в и.п. То же влево. При повороте стопы не смещать.

Повторить 4 раза в каждую сторону.

Упражнение 3. И.п.: ноги широко врозь. Стопой правой ноги наступить на один край ленты, а второй взять в левую руку. 1 — перенести вес тела на левую ногу, согбая ее в колене. Левой рукой натягиваем ленту, согбая руку в локте и отводя назад; 2 — вернуться в и.п. То же с другой ногой.

Повторить 5 раз.

Упражнение 4. И.п.: сидя, ноги вытянуты, лентой сделать петлю за стопами, руками держать ее за концы. 1 — отклониться корпусом назад, натягивая ленту, оторвать ноги от пола; 2—3 — удержаться в «уголке», не опуская ног на пол; 4 — вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

Упражнение 5. И.п.: стоя, ноги широко врозь, лента в руках внизу за спиной, хват снизу. 1—3 — наклонить туловище вперед и вниз, поднять руки за спиной вверх, развести их в стороны, растягивая ленту; 4 — вернуться в и.п.

Повторить 5 раз.

Упражнение 6. И.п.: о.с., лента в руках внизу. 1 — прыжком сделать выпад правой ногой вперед, поднимая руки вверх, растягивая ленту; 2 — вернуться в и.п. То же с левой ноги.

Повторить 8—10 раз.

Правильное и интересное использование спортивного оборудования повышает интерес к физической культуре, способствует устраниению двигательных нарушений у детей, увеличивает эффективность физкультурных занятий, следо-

вательно, помогает в решении физкультурно-оздоровительных задач инструктора.

Литература

Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). СПб., 2015.

Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3—5 лет. М., 2016.

Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5—7 лет. М., 2015.

Фитнес-технологии для дошкольников: элементы черлидинга

Полтавская Н.И.,
инструктор по физкультуре ГУ д/с № 118,
г. Севастополь, Республика Крым

Аннотация. В статье рассматривается один из видов фитнес-технологий — черлидинг, применяемый на физкультурных занятиях кружка для детей 6—7 лет. Предлагаются упражнения с использованием элементов этой технологии в различных видах двигательной деятельности.

Ключевые слова. Фитнес-технологии, черлидинг, старшие дошкольники.

Черлидинг — современный и массовый вид спорта, который пользуется большой популярностью среди детей и подростков, доступен всем обучающимся независимо от группы здоровья

и уровня физической подготовленности. Он способствует воспитанию волевых и нравственных качеств личности, способствует развитию лидерских качеств и чувства коллективизма.



Черлидинг — новый командный вид спорта для нашей страны, который развивается по правилам Европейской ассоциации черлидинга (European Cheerleader Association — ECA) и Международной федерации черлидинга (International Federation of Cheerleading — ICF). Он сочетает в себе энергичные спортивные танцы с элементами гимнастики, акробатики и хореографии. Группа поддержки спортивных команд — направление спорта черлидинг. Минимальное количество участников команды — 8 чел., максимальное количество — неограниченное.

Черлидинг для детей — образовательная деятельность по физическому развитию дошкольников, включающая в себя элементы спортивного танца, хореографии, выполняемая детьми с помпонами под ритмичное музыкальное сопровождение по определенным правилам, с использованием «кричалок».

Данная технология используется в нашем творческом объединении детей на занятиях кружка «Фитнес-тренировка» для детей 6—7 лет. Занятия проходят 2 раза в неделю в вечернее время наряду с другими видами фитнеса: степ-аэробикой, силовой гимнастикой с резиновыми жгутами

разной степени натяжения, занятиями на детских тренажерах, стретчингом с гимнастической палкой.

На занятии можно использовать помпоны, прикрепленные к шнуркам-косичкам.

Формы работы с детьми по физическому развитию с использованием элементов черлидинга

- ◆ Использование черлидинговых блоков, речевок, танцевальных упражнений в разных частях физкультурного занятия.
- ◆ Утренняя гимнастика с элементами черлидинга.
- ◆ Участие в показательных выступлениях и спортивных праздниках с черлидинговыми композициями, флешмоб.

Цели использования элементов черлидинга: повышение уровня двигательной активности у детей; поддержание комфортного микроклимата в детском коллективе; содействие физическому развитию.

Задачи использования элементов черлидинга:

- развивать гибкость и координацию движений дошкольников через использование элементов черлидинга;
- формировать навыки общения детей в коллективной деятельности, коммуникативных способностей, участвовать в публичных выступлениях,

спортивных праздниках, детских утренниках;

— популяризировать черлидинг среди дошкольников.

Черлидинг — одна из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных технологий. Его доступность основывается на простых шагах, базовых положениях рук, прыжках и танцевальных движениях, задействует самые разные группы мышц. Танцевальные ритмы также стремительны и неуловимы, как и дети, отвечают многим их потребностям, в том числе в движении.

Положение туловища: шея вытянута, плечи опущены, глаза подняты вверх, таз выдвинут вперед и поясница ровная без прогиба, мышцы пресса, ягодиц и ног максимально напряжены, колени прямые.

Движения рук: кисти собраны в кулаки, большой палец сверху, руки сильные, напряженные, движения рук резкие, точные.

Положения кистей: кулак, клинок, клэп («хлопок»), клэсп («пряжка»).

Базовые движения рук в черлидинге

♦ «Риди» — руки на бедрах, кулаки упираются в тазовые kostи, локти в стороны.

♦ «Верхний тачдаун» — руки вытянуты вверх в одну линию с туловищем.

♦ «Нижний тачдаун» — руки опущены и прижаты к бокам.

♦ «Хай ви» — рисование в воздухе буквы *V* («ви»), руки в стороны — вверх.

♦ «Лоу ви» — движение руками сверху вниз через крест.

♦ «Лук и стрела» — одна рука полностью выпрямлена, а вторая согнута в локте.

♦ «Мускул мэн» — руки согнуты в локтях под углом 90°, разведены ровно в стороны, кисть расположена над локтем, который находится напротив плеча. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны).

♦ «Галочка» — одна рука находится в положении «Хай ви», вторая согнута в локте, который направлен в тазовую кость, тыльная сторона кисти развернута вниз.

♦ «Кинжалы» — руки согнуты в локтях и прижаты к корпусу, кисть расположена над локтем на одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены в разные стороны (наружу).

♦ «Панч» — одна рука находится в положении «верхний тачдаун», другая в положении «риди».

♦ «Форвард панч» — удар кулаком вверх.

♦ «Индеец» — руки согнуты в локтях под углом 90° и расположены на уровне плеч друг над



другом: локоть над кистью, кисть над локтем (лежат одна на другой). Тыльные стороны кистей направлены вверх.

◆ Руки скрещены на груди, локти вниз.

◆ «Ломаное Т» — руки перед грудью, локти и плечи прямые.

◆ «Диагональ» — руки вытянуты в диагональ. Правая диагональ — правая рука вверх, левая диагональ — левая рука вверх.

◆ «Буква К» — движение с разворотом корпуса, влево, вправо.

◆ Буква L — передвижение рук как в левую, так и в правую сторону, будто между ними нить.

◆ «Буква Т» — руки вытянуты, кисти рук находятся на уровне плеч.

Базовые движения ног

В программах черлидинга используются самые разнообразные движения ног: положения стоя и сидя, шаги, повороты, седы, выпады, передвижения, махи, стойки, прыжки и т.д.

Комплекс упражнений черлидинга

Ходьба на месте, «кричалка» (речевка), движения руками «Буква L».

1. «Руки в стороны», или «Буква Т»

И.п.: узкая стойка, руки согнуты перед грудью, локти раз-

ведены в стороны. Перекаты на стопе с пятки на носок. 1—2 — руки в стороны; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—6 — поднять руки вверх; 7—8 — прижать руки к груди, опустить локти вниз.

Повторяется 8 раз.

2. «Повороты», или «Буква К»

И.п.: узкая стойка, ноги врозь при шаге в сторону правой ногой, поворот вправо, левая рука — вперед-вверх, правая рука — вперед-вниз. 1—8 — махи руками вверх-вниз; поворот влево; правая рука — вперед-вверх, левая рука — вперед-вниз.

Повторяется 8 раз.

3. «Диагональ»

И.п.: узкая стойка, руки прижать к груди, локти опущены вниз. 1—2 — правую ногу согнуть в колене, левую руку отвести в сторону — вверх, правую руку — в сторону — вниз (диагональ); 3—4 — вернуться в и.п.; 5—6 — левую ногу согнуть в колене, правую руку отвести в сторону-вверх, левую — в сторону-вниз; 7—8 — вернуться в и.п.

Повторяется 8 раз.

4. «Выпады в сторону»

И.п.: то же. 1—2 — выпад вправо, правую руку отвести в сторону, левую поднять вверх; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—6 — выпад влево, левую руку отвести

в сторону, правую поднять вверх;
7—8 — вернуться в и.п.

Повторяется 8 раз.

5. «Выпад вперед» или «Буква V»

И.п.: узкая стойка, руки опущены вниз скрестно. 1—2 — выпад правой ноги вперед, руки в стороны-вверх; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—6 — выпад левой ноги вперед, руки — в стороны-вверх; 7—8 — вернуться в и.п.

Повторяется 8 раз.

6. «Шаг — прыжок»

И.п.: узкая стойка, руки прижаты к груди, локти вниз. Прыжки влево 4 раза. 1 — шаг влево, руки развести в стороны; 2 — прыжком поворот влево на 90°, руки прижать к груди. Ходьба на месте. Прыжки вправо 4 раза. Ходьба на месте, восстановление дыхания.

7. Упражнение «Уголок»

И.п.: сед в положении ноги вместе, руки в упоре сзади. Удерживать положение «уголок»; расслабиться.

Выполнять 6—8 раз.

8. «Разножка»

И.п.: узкая стойка, руки опущены вниз. Прыжок ноги врозь, в воздухе — руки в стороны.

Повторить 8—12 раз.

9. Ходьба на месте, «кричалка» (речевка).

10. Финал — шпагаты, колесо, стойки на одном колене с различным положением рук.

Литература

Варакина Т.Т. Упражнения с предметами. М., 1973.

Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения. М., 2001.

Есаулов И.Г. Устойчивость и координация в хореографии. Ижевск, 1992.

Колесникова С.В. Детская аэробика. Методика, базовые комплексы. Ростов-н/Д., 2005.

Майсейчик А.Н. Черлидинг. Программа факультативных занятий для учащихся III—VI классов общеобразовательных учреждений. Минск, 2010.

Носкова С.А. Черлидинг как инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в высшей школе. М., 2010.

Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях: Моногр. СПб., 2006.

Официальный сайт Федерации Черлидинга России // <http://www.cheerleading.ru>

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3—7 лет). М., 2003.

Правила соревнований по черлидингу. Федерация черлидинга России. М., 2013.

Соколова Э.Ю. Черлидинг. Как подготовить команду: Метод. пособие для тренеров по черлидингу. М., 2008.

Игра-соревнование для воспитанников дошкольных отделений образовательных организаций «Мяч капитану»

Для старших дошкольников

Бублик Л.В., Пяткова Г.И.,
инструкторы по физкультуре ГБОУ «Школа № 1558
им. Росалии де Кастро», Москва

Аннотация. В статье описана игра-соревнование для старших дошкольников, направленная на совершенствование умений применять в игре разнообразные движения с мячом, согласовывать свои действия с действиями участников команды.

Ключевые слова. Игра-соревнование, старшие дошкольники.

После объединения детских садов и школ в образовательные комплексы перед инструкторами по физкультуре всталась задача организации межкомплексной коммуникации.

Мы разработали игру-соревнование «Мяч капитану», которая уже несколько лет успешно проводится среди воспитанников дошкольных отделений. Используя эту игру, мы видим, что эмоциональный накал, стремление к победе, командная коммуникация не оставляют равнодушным и с первой минуты, держат участников и зрителей в постоянном напряжении.

В нашем образовательном комплексе четыре дошкольных отделения, поэтому игра-соревнование «Мяч капитану» проводится в четыре этапа. Перечислим их.

Этап 1 — отборочный

Соревнования проходят отдельно внутри каждого корпуса. Команда-победитель переходит во второй этап.

Этап 2 — полуфинал

Победители первого этапа соревнуются между собой для выявления двух лучших итоговых команд. Призер определяется по

балльной системе. Выигрыш — 1 балл, проигрыш — 0 баллов, ничья — 0,5 баллов. Продолжительность данного этапа — не менее двух недель.

Этап 3 — финальная игра

Две команды, набравшие большее количество баллов, встречаются на финальном соревновании.

Этап 4 — заключительный

Организуется встреча всех команд, проводится награждение, раздаются призы, подарки.

Цель: популяризация физической культуры и спорта среди дошкольников.

Задачи:

- воспитывать коллективизм;

- совершенствовать умение применять в игре разнообразные движения с мячом;
- развивать умение согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Участники соревнований: воспитанники подготовительных к школе групп (команды из 7 чел. + 3 запасных — по желанию).

Подготовительная работа: придумывание названия и девиза.

* * *

Команды приветствуют друг друга. Проводится разминка.

Команды выбирают капитана, который становится в кружок, отмеченный в конце площадки соперника. Игроки одной команды





бросают мяч своему капитану, а участники другой стараются его перехватить и передать своему капитану.

В начале игры в центральном круге площадки разыгрывается спорный мяч между двумя игроками-соперниками (по правилам баскетбола). Участники играют облегченным волейбольным мячом.

В ходе игры можно делать замену игроков, но не капитана.

Броски мяча выполняют как одной, так и обеими руками. Игрок можно сделать три шага с мячом или две передачи. Нельзя передавать мяч из рук в руки. Его можно только перебрасывать по воздуху.

Капитан может ловить мяч слету и после отскока. Когда он

поймает его, встает на место игрока, который сделал результативный бросок. Этот участник становится капитаном.

Обе команды делают переход по часовой стрелке. Капитан команды не имеет права выходить из круга при ловле мяча.

Игра продолжается установленное время (10 мин). После этого перерыв (выступление групп поддержки). Затем команды меняются сторонами площадки и играют вторую половину игры (еще 10 мин).

Выигрывает команда, получившая больше очков.

Затем команды, занявшие призовые места, награждаются. Командам-участникам вручают грамоты.

Музыкально-спортивный праздник с участием тренеров спортивных организаций «Город спорта» Для старших дошкольников

Мисник Ю.А.,

инструктор по физкультуре МАДОУ д/с № 3,
г. Крымск Краснодарского края

Аннотация. В статье представлен сценарий музыкально-спортивного праздника для старших дошкольников и их родителей с участием тренеров и воспитанников спортивных организаций города, в ходе которого уточняются знания детей, и воспитывается интерес к разным видам спорта: баскетболу, футболу, хоккею на траве, бадминтону, греко-римской борьбе. В ходе праздника дети отгадывают загадки, определяют вид спорта по выполняемым юными спортсменами композиционным движениям, знакомятся с тренерами.

Ключевые слова. Музыкально-спортивный праздник, старшие дошкольники, популяризация спорта.

Предлагаем вашему вниманию сценарий музыкально-спортивного праздника для старших дошкольников, в котором приняли участие тренеры спортивных организаций города со своими воспитанниками. Они провели мастер-классы по футболу, бадминтону, баскетболу, хоккею на траве. В его ходе все желающие: и взрослые и дети, могли попробовать свои силы не только в этих видах спорта, но и в танцевальном искусстве.

* * *

Под музыкальное сопровождение выходят взрослые-ведущие.

1 - й ведущий. Добрый вечер, уважаемые мамы и папы, девочки и мальчики!

2 - й ведущий. Здравствуйте, дорогие гости! Приглашаем вас совершить замечательное путешествие в Город спорта. Перед вами откроется удивительный мир увлекательных спортивных игр!



1 - й ребенок

Спорт — это жизнь, легкость
движенья.

Спорт вызывает у всех
уваженье.

Спорт продвигает всех вверх
и вперед.

Бодрость, здоровье он всем
придает.

Все, кто активен и не ленится,
Могут со спортом легко
подружиться.

Из-за ширмы выбегает девочка
и вместе с тренером выполняет
композицию с мячом.

1-й ведущий представляет юную
спортсменку.

1 - й ведущий

Мячик весело ведет
И в кольцо бросает.
Вверх, взлетая на ходу,
Мяч в кольцо влетает.

Ребята, вы догадались, каким
видом спорта занимается ... (имя
девочки)?

Дети. Баскетболом.

1 - й ведущий (*обращается*
к девочке). Правильно ребята
отгадали? А чем тебя привлекает
баскетбол?

Девочка отвечает. Тренер рассказывает,
как баскетбол влияет на
развитие детей, и с какого возраста
можно заниматься.

2 - й ведущий. Сегодня у
нас в гостях воспитанник спортивной
школы. Догадайтесь, чем
он увлекается?

Мальчик выполняет движения с
мячом и клюшкой совместно с наставником.

В хоккей на траве ... (*имя ребенка*)
играет давно и добился
определенных успехов.

Мальчик рассказывает о своих
достижениях. Его тренер рассказывает
о секции хоккея на траве.

Спасибо, что вы пришли к
нам в гости, желаем вам новых
побед!

2 - й ребенок

На прогулку мы пойдем
И в футбол играть начнем.
И с хорошей тренировкой
Каждый станет сильным,

ловким.

Члены футбольной команды показывают
музыкально-спортивную
композицию «Футбол».

1 - й ведущий. Уважаемые
гости Города спорта. Позвольте
вам представить тренера по фут-
болу.

Тренер рассказывает о занятиях
футболом, достижениях детей.

2 - й ведущий. Ребята, по-
смотрите, у меня в руках волан и
ракетки. В какой игре используются
эти предметы?

Дети. В бадминтоне.

Методист спортивной школы
олимпийского резерва и тренер
рассказывают о бадминтоне. 2-й ведущий
благодарит гостей.

3 - й ребенок

Гимнастика — это особенный спорт.
Каждой девочке нужен рекорд!
Ловко мячом управлять, скакалку вертеть, В «мостик» прогнуться и на «шпагат» сесть. Гимнастикой все занимайтесь, девочонки! Красивыми будете, быстрыми, ловкими!

Инструктор и три девочки исполняют акробатический танец «Аэробика для Бобика».

1 - й ведущий. И взрослые и дети любят настольный теннис.

4 - й ребенок

В теннис любим мы играть: Нужно шариком попасть Не в ладошки и не в сетку — В центр маленькой ракетки.

5 - й ребенок

Как коснулся — отбивай, Другу шарик направляй...

Скачет звонко по столу, Ловко мы ведем игру!

Родители рассказывают, почему им нравится настольный теннис.

2 - й ведущий. Друзья, к нам в гости пришли воспитанники спортивной школы. Мальчики, представьтесь, пожалуйста. Каким видом спорта вы занимаетесь? Кто вас тренирует? Что вы сегодня покажете гостям Города спорта?

Дети отвечают.

Мальчики — воспитанники спортивной школы — показывают приемы греко-римской борьбы.

Спорт — не только сила, это еще и красота.

Воспитанники танцевального клуба исполняют танец. Затем рассказывают о себе.

1 - й ведущий. Уважаемые гости Города спорта, мамы и папы, девочки и мальчишки! Давайте вместе сфотографируемся.

Участники и гости фотографируются.



Книжная полка

СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ В ДЕТСКОМ САДУ

Автор — Харченко Т.Е.

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



Проект «Ловкие пальчики»

Развитие мелкой моторики у младших дошкольников с помощью пальчиковых игр

Тайгачкина О.Н.,
старший воспитатель;

Мальцева Ю.Ю.,
воспитатель МБДОУ д/с № 205 «Новоград»,
г. Чебоксары, Чувашская Республика

Аннотация. В статье представлен проект по развитию мелкой моторики у младших дошкольников с помощью пальчиковых игр. Обозначены этапы его реализации и планирование работы с детьми и родителями.

Ключевые слова. Пальчиковая гимнастика, развитие мелкой моторики, развитие речевых способностей, младшие дошкольники, проектная деятельность.

Немаловажную роль в успешности интеллектуального и психофизического развития ребенка играет сформированная мелкая моторика. Движения рук важны на всех этапах его жизни. Самый благоприятный период для развития интеллектуальных и творческих возможностей человека — от 3 до 9 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована. Именно в этом возрасте необходимо развивать память, восприятие, мышление, внимание.

В XX в. такие исследователи, как А. Валлон, Л.А. Венгер,

Л.С. Выготский, М.М. Кольцова, А.Р. Лурия, Ж. Пиаже, Э.Г. Пильгина и др., доказали, что сенсомоторное развитие составляет фундамент умственного развития. Психологи отмечают, что умственные способности начинают формироваться очень активно по мере расширения деятельности ребенка, в том числе общей двигательной и ручной.

Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. Взаимосвязь общей и речевой моторики изучена и подтверждена исследованиями многих круп-

нейших ученых, таких как А.А. Леонтьев и И.П. Павлов. Когда ребенок овладевает двигательными умениями и навыками, развивается координация движений. Они формируются при участии речи.

Недостаточное развитие общей и мелкой моторики, зрительного восприятия, внимания может привести к задержке развития, проблемам во взаимодействии со взрослыми и сверстниками и, как следствие, — к негативному отношению к детскому саду, а потом и к учебе в школе.

Известный физиолог И.П. Павлов считал: «Руки учат голову, затем поумневшая голова учит руки, а умелые руки снова способствуют развитию мозга. Можно сделать вывод: начало развитию мышления дает рука».

Преодоление нарушений тонкой моторики, развитие и совершенствование комплекса тонко моторных навыков, силы, координации, точности, пластичности движений кисти и пальцев рук приобретают в работе с дошкольниками важнейшее значение. Необходимо создавать условия для накопления ребенком двигательного и практического опыта развития навыков ручной умелости. Эту тему поднимали в своих работах М.И. Аксенова, А.В. Антонова, Н.А. Бернштейн, О.С. Бот, М.М. Кольцова, А.Н. Леонтьев, В.А. Сухом-

линский и др. Комплексы упражнений для развития ручной умелости предлагают в своих работах С.Е. Гаврина, Ю.Р. Силкин, Л.В. Филиппова, О.Ю. Узорова, И.К. Шилкова и др.

В современных программах воспитания и обучения в детском саду работа по развитию мелкой моторики не является приоритетной, и ей не уделяется должного внимания. Поэтому она будет эффективна только в том случае, если в ней примут активное участие педагоги, специалисты и родители.

Актуальность данной темы послужила разработке проекта «Ловкие пальчики».

Цель проекта — развитие мелкой моторики рук у младших дошкольников посредством пальчиковых игр.

Задачи:

- развивать мелкую моторику посредством пальчиковых игр, учитывая возрастные и индивидуальные особенности, эмоциональную отзывчивость и воображение;
- расширять и активизировать словарь на основе обогащения представлений об окружающем мире;
- повышать профессиональную компетентность родителей по использованию пальчиковых игр в работе с детьми.

Качество реализации проекта обеспечивается использованием нескольких видов ресурсов.



Нормативно-правовые

◆ Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

◆ ФГОС ДО (Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»).

◆ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"».

Методическое обеспечение

◆ Истоки: Примерная основная образовательная программа дошкольного образования / Под ред. Л.А. Парамоновой. 5-е изд. М., 2015.

◆ Программа образования ребенка-дошкольника / Авт.-сост. Л.В. Кузнецова. Чебоксары, 2006.

◆ Развивающие занятия с детьми 3—4 лет / Под ред. Л.А. Парамоновой. М., 2015.

◆ Пальчиковые игры и упражнения для детей 2—7 лет / Сост. Т.В. Калинина и др. 2-е изд. Волгоград, 2013.

◆ Здравствуй, пальчик! Как живешь? Картотека пальчиковых игр / Сост. Л.Н. Калмыкова. Волгоград, 2014.

◆ Ткаченко Т.А. Веселые пальчики. Развиваем мелкую моторику. М., 2012.

Материально-технические

◆ Наглядно-дидактический материал (иллюстрации, картины для детей, дидактический материал).

◆ Картотека пальчиковых игр.

◆ Картотека консультаций для родителей.

◆ Тренажеры для развития мелкой моторики (пуговицы, баночки, шнурочки, массажные мячи, крышки, крупа, полотенца, тряпочки, массажные палочки, бумага, ватные диски, салфетки, разноцветные нитки мулине, бусы, пластиковые и бумажные тарелки, стаканчики, губки).

◆ Уголок по сенсомоторному развитию для детей 3—4 лет.

◆ Изготовленные родителями дидактические игры и пособия, способствующие развитию мелкой моторики рук.

Этапы реализации проекта

Подготовительный

◆ Постановка целей, определение актуальности и значимости проекта.

◆ Изучение нормативно-правовых документов и методической литературы по теме.

◆ Изучение эффективных технологий и методик по развитию мелкой моторики рук.

- ◆ Анализ развивающей предметно-пространственной среды.
- ◆ Подготовка картотеки пальчиковых игр.
- ◆ Анкетирование родителей.
- ◆ Подготовка письменных консультаций для родителей.
- ◆ Беседа с детьми и родителями.
- ◆ Мониторинг уровня развития мелкой моторики детей.
- ◆ Привлечение родителей к пополнению предметно-развивающей среды по развитию мелкой моторики детей.

Основной

Работа с детьми:

- проведение игр, упражнений на развитие мелкой моторики (пальчиковые игры с предметами, активные игры со стихотворным сопровождением, игры-манипуляции, пальчиковые кинезиологические игры, пальчиковые игры с элементами самомассажа, с музыкальным сопровождением) в ходе индивидуальной работы, режимных моментов;
- занятия;
- художественное творчество;
- пальчиковый театр;
- проведение дидактических игр;
- чтение художественной литературы.

Работа с родителями:

- родительское собрание «Мир на кончиках пальцев»;

- проведение индивидуальных и групповых консультаций, бесед для родителей: «Влияние пальчиковой гимнастики на развитие ребенка», «Ум ребенка находится на кончиках его пальцев»;
- мастер-класс для родителей «Волшебные пальчики».

Заключительный

- ◆ Обобщение результатов работы над проектом.
- ◆ Освещение опыта работы на конкурсах профессионального мастерства.
- ◆ Оформление методической копилки.
- ◆ Проведение повторного мониторинга уровня развития мелкой моторики детей.
- ◆ Показ пальчикового театра по сказке «Репка» родителям.
- ◆ Выставка детских работ «Все умеют наши ручки».
- ◆ Итоговое родительское собрание «Наши пальчики играют — говорить нам помогают».

План реализации проекта

Подготовительный этап

Октябрь

- ◆ Постановка целей, определение актуальности и значимости проекта.
- ◆ Изучение нормативно-правовых документов и методической литературы по теме, эффективных технологий и ме-



тодик по развитию мелкой моторики рук.

- ◆ Анализ развивающей предметно-пространственной среды.
- ◆ Подготовка картотеки пальчиковых игр «Умелые пальчики».
- ◆ Анкетирование родителей на тему «Пальчиковые игры».
- ◆ Подготовка письменных консультаций для родителей на темы: «Для чего нужны пальчиковые игры?»; «Методические рекомендации к проведению пальчиковых игр», «Развиваем пальчики — стимулируем речевое развитие».
- ◆ Беседа с родителями «Страна пальчиковых игр».
- ◆ Привлечение родителей к пополнению предметно-развивающей среды по развитию мелкой моторики.
- ◆ Беседа с детьми на тему «Знакомство с рукой и пальцами».
- ◆ Мониторинг уровня развития мелкой моторики у детей.

Основной этап

Работа с детьми

1-я неделя ноября

- ◆ Повторение пальчиковых упражнений: «Сорока-белобока», «Ладушки», «Моя семья».
- ◆ Упражнения с массажными мячиками су-джок.
- ◆ Разучивание потешек, сопровождающих пальчиковые игры: «Засолка капусты», «Замок», «Очищаем апельсин», «Ручки».

- ◆ Пальчиковые игры с предметами «Бусинки-горошки».
- ◆ Дидактическая игра «Бусы для мамы».
- ◆ Занятие «Витаминки для котенка» (лепка из соленого теста).
- ◆ Знакомство с мозаикой, игры с мозаикой.
- ◆ Разглаживание скомканных бумажных комочков из цветной бумаги.
- ◆ Игра в пальчиковом бассейне «Найди шарик».
- ◆ Знакомство с куклами Би-бабо: «Жили у бабуси...».
- ◆ Нетрадиционные техники рисования (рисование пальчиками) «Мухомор».
- ◆ Дидактическая игра «Чудесный мешочек».

2-я неделя ноября

- ◆ Повторение пальчиковых игр со стихотворным сопровождением: «Засолка капусты», «Замок», «Очищаем апельсин», «Ручки».
- ◆ Знакомство с пальчиковой гимнастикой «Мы делили апельсин».
- ◆ Пальчиковая игра с элементами самомассажа «Гуси щиплют травку».
- ◆ Разучивание потешек, сопровождающих пальчиковые игры «Большая стирка», «Ватрушки», «Кошка и мышка».
- ◆ Дидактическая игра «Накорми поросенка».
- ◆ Пальчиковая игра с музыкальным сопровождением «У жирафа...».

◆ Чтение художественной литературы: сказка «Репка».

◆ Игры с прищепками: «Солнышко», «Тучка», «Ежик».

◆ Выкладывание из палочек Кюизенера дорожек.

◆ Лепка «Дождик, дождик кап-кап-кап» (отщипывание, надавливание).

◆ Знакомство с играми-шнурковками.

◆ Пальчиковая кинезиологическая игра «Ладонь — кулак — ребро».

◆ Инсценировка сказки «Репка».

3-я неделя ноября

◆ Повторение ранее разученных пальчиковых игр.

◆ Знакомство с пальчиковой гимнастикой «Дружные пальчики».

◆ Разучивание пальчиковых игр со стихотворным сопровождением: «В гости к кошке», «Дом», «Ветер».

◆ Рисование на манной крупе «Узоры на подносе».

◆ Игры с напольной мозаикой.

◆ Чтение художественной литературы: сказка «Колобок».

◆ Дидактическая игра «Волшебные пуговицы».

◆ Пальчиковая песенка-игра «Бабушка Маруся».

◆ Занятие «В поисках Колобка» (лепка).

◆ Пальчиковая кинезиологическая игра «По голове похлопаем, по животу погладим».

◆ Дидактическая игра «Лабиринт для карандаша».

◆ Разучивание пальчиковых игр на основе сказок: «Осьминожки», «Паучок».

◆ Игра-драматизация сказки «Колобок».

◆ Пальчиковая игра с элементом самомассажа «Надеваем перчатки».

4-я неделя ноября

◆ Повторение ранее разученных пальчиковых игр.

◆ Знакомство с пальчиковой гимнастикой «Раз, два, три, четыре, кто живет в моей квартире».

◆ Пальчиковые игры с элементами самомассажа «Если пальчики грустят».

◆ Разучивание пальчиковых игр со стихотворным сопровождением: «Магазин», «Волшебник», «Помощники».

◆ Занятие «День рождения мышки».

◆ Игры с предметами «Игра с крышками».

◆ Дидактическая игра «Помощник» (сортировка круп).

◆ Массаж гречкими орехами «Орехи».

◆ Знакомство со счетными палочками. Построение дорожки и забора.

◆ Пальчиковая игра с музыкальным сопровождением «Автобус».

◆ Знакомство с играми-шнурковками. Дидактическая игра «Бусы для мамы».



- ◆ Игры с прищепками: «Цветок», «Стирка».
 - ◆ Рисование пальчиками гуашью «Осень».
- 1-я неделя декабря*
- ◆ Повторение ранее разученных пальчиковых игр.
 - ◆ Знакомство с пальчиковой гимнастикой «Прячки-гномики».
 - ◆ Пальчиковые игры с элементами самомассажа «Карандаш».
 - ◆ Занятие «Цветы для любимой мамочки» (нетрадиционные техники рисования).
 - ◆ Разучивание пальчиковых игр со стихотворным сопровождением: «Баян и барабан», «Подарки», «По воду».
 - ◆ Игры с водой «Рыбалка».
 - ◆ Лепка «Звездочка» (вдавливание зерен в пластилиновую основу).
 - ◆ Чтение сказки «Курочка Ряба».
 - ◆ Игра с использованием шнурковки «Волшебные пуговицы».
 - ◆ Рисование пальчиком «Веточка рябины».
 - ◆ Знакомство с фасолью. Дидактическая игра «Золушка» (выбрать фасоль белого цвета).
 - ◆ Пальчиковая игра-инсценировка по сказке «Курочка Ряба».
 - ◆ Пальчиковая кинезиологическая игра «Горизонтальная восьмерка».
- 2-я неделя декабря*
- ◆ Повторение ранее разученных пальчиковых игр.
 - ◆ Разучивание пальчиковых игр со стихотворным сопровождением: «Музыканты», «Подарок мишке».
 - ◆ Рисование пальчиками «Ягодки».
 - ◆ Пальчиковая кинезиологическая игра «Лезгинка».
 - ◆ Криомассаж с кусочком льда.
 - ◆ Чтение художественной литературы: сказка «Теремок».
 - ◆ Дидактическая игра «Выбери горох из гречки» (работа с крупами).
 - ◆ Знакомство с цветными крышечками (складывание в стакан).
 - ◆ Тактильные рисунки.
 - ◆ Игры со скрепками: «Тучка», «Солнышко».
 - ◆ Дидактическая игра «Подбери ключик».
 - ◆ Пальчиковая игра-драматизация по сказке «Теремок».
- Работа с родителями*
- Октябрь*
- Родительское собрание «Мир на кончиках пальцев».
- Ноябрь*
- ◆ Мастер-класс для родителей «Волшебные пальчики».
 - ◆ Проведение индивидуальных и групповых консультаций, бесед для родителей на темы: «Влияние пальчиковой гимнастики на развитие ребенка», «Ум ре-

бенка находится на кончиках его пальцев».

Заключительный этап

Декабрь

- ◆ Обобщение результатов работы над проектом.
- ◆ Освещение опыта работы на конкурсах профессионального мастерства.
- ◆ Оформление методической копилки.
- ◆ Проведение повторного мониторинга уровня развития мелкой моторики рук детей.
- ◆ Показ родителям пальчикового театра по сказке «Репка».
- ◆ Выставка детских работ «Все умеют наши ручки».
- ◆ Итоговое родительское собрание «Наши пальчики играют — говорить нам помогают!».

Ожидаемые результаты:

- у детей развита мелкая моторика посредством пальчиковых игр;
- наблюдаются расширение и активизация словаря на основе обогащения представлений об окружающем мире;
- развитие эмоциональной отзывчивости и воображения;
- повышение профессиональной компетентности родителей по использованию пальчиковых игр в работе с детьми.

Критерии оценки эффективности:

- достижение цели проекта и выполнение поставленных задач;

- соблюдение механизма реализации проекта и полное выполнение плана мероприятий;
- достижение ожидаемых результатов.

Педагогический потенциал использования пальчиковых игр определяется высокой личностно-мотивированной активностью участников игрового тренинга. Реализация их воспитательного потенциала будет продолжена на следующей ступени. Система взаимодействия педагогов, детей и их родителей в развитии мелкой моторики через использование пальчиковых игр будет применяться педагогическими работниками в рамках сотрудничества, обмена опытом.

Литература

Александрова Т.В. Сказки на кончиках пальцев. Пальчиковые игры по мотивам народных песен и сказок // Дошкольная педагогика. 2008. № 7.

Здравствуй, пальчик! Как живешь? Картотека пальчиковых игр / Сост. Л.Н. Калмыкова. Волгоград, 2014.

Ивантер Ю.Е. Маленькая куколка на руке ребенка: Кукольный театр в школе. М., 2008.

Истоки: Примерная основная образовательная программа дошкольного образования / Под ред. Л.А. Парамоновой. 5-е изд. М., 2015.

Пальчиковые игры и упражнения для детей 2—7 лет / Сост. Т.В. Ка-



линина [и др.]. 2-е изд. Волгоград, 2013.

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»».

Прищепа С., Попкова Н., Коняхи на Т. Мелкая моторика в психофизическом развитии детей // Дошкольное воспитание. 2005. № 1.

Программа образования ребенка-дошкольника / Авт.-сост. Л.В. Кузнецова. Чебоксары, 2006.

Развиваем мелкую моторику и координацию движений рук / Сост. И. Светлова. М., 2005.

Развивающие занятия с детьми 3—4 лет / Под ред. Л.А. Парамоновой. М., 2015.

Ткаченко Т.А. Веселые пальчики. Развиваем мелкую моторику. М., 2012.

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

ФГОС ДО (Приказ Минобрнауки о России от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»).

Шанина С.Е. Играем пальчиками — развиваем речь. М., 2008.



Книжная полка



РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ 3—5 ЛЕТ Методическое пособие

Автор — Артемьева А.В.

В пособии представлены организационно-методические, практические основы и диагностика уровня развития мелкой моторики, а также занятия по развитию мелкой моторики у детей 3—5 лет с элементами изодеятельности, пальчикового театра, рукоделия и использованием дидактических игр.

Пособие адресовано воспитателям, логопедам и родителям детей дошкольного возраста.

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

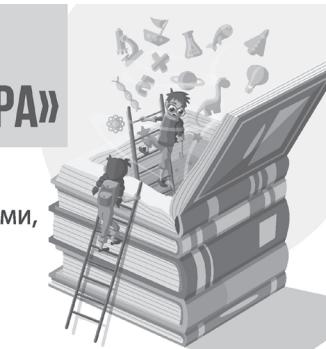
E-mail: sfera@tc-sfera.ru

Сайты: www.tc-sfera.ru, www.sfera-podpiska.ru

Интернет-магазин: www.sfera-book.ru

ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ «СФЕРА»

Центр помогает педагогам и родителям, которые хотят воспитать своих детей умными, здоровыми и счастливыми, тем, что дает удобный доступ в любое время к знаниям и опыту по образованию детей.



НАШИ СПИКЕРЫ

Преподаватели-практики, авторы популярных программ и учебников, неоднократные лауреаты всероссийских и международных конкурсов.

Все материалы доступны, современны и содержат практические задания и рекомендации, знакомят с передовыми образовательными практиками России и мира.

ИТОГОВЫЙ ДОКУМЕНТ

Участник онлайн-мероприятия получает сертификат, а за прохождение учебного курса по дополнительной профессиональной программе от 16 часов — удостоверение установленного образца.
(Лицензия № 038799 от 05 октября 2017 года на осуществление образовательной деятельности.)

ФОРМЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ



Учебные курсы



Онлайн-семинары



Вебинары



Очные семинары

БЫТЬ УСПЕШНЫМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ И СЧАСТЛИВЫМИ РОДИТЕЛЯМИ ЛЕГКО, ПРИХОДИТЕ К НАМ И УБЕДИТЕСЬ В ЭТОМ

ЗАДАТЬ ВОПРОСЫ И УЗНАТЬ ПОДРОБНОСТИ:

📞 +7 (495) 656-75-05 доб. 104 📩 @YCHIMSA_DOMA 🌐 WWW.TC-SFERA.RU

НА САЙТЕ РАЗМЕЩАЕТСЯ ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ



ПОВЫСЬТЕ СВОЮ КВАЛИФИКАЦИЮ ВМЕСТЕ С ИЗДАТЕЛЬСТВОМ «ТЦ СФЕРА»!

Приведенные ниже вебинары состоялись на базе нашего издательства в текущем году. Теперь вы можете посмотреть их записи и получить сертификаты!

Для просмотра вам нужно открыть плейлист «**вебинары**» на канале **«Творческий Центр СФЕРА»** в YouTube. По вопросам получения сертификатов обращайтесь по телефону (495) 656-75-05 или по адресу site@tc-sfera.ru

Ждем вас на наших предстоящих мероприятий!

Информацию о них можно узнать на сайте www.tc-sfera.ru в разделе «План мероприятий издательства».

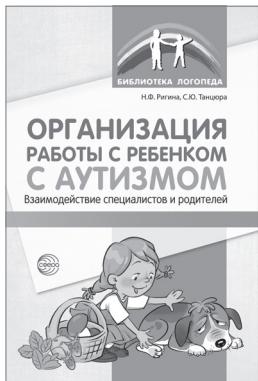
Вебинары 2018 года

Название	Автор
1	2
Развитие и воспитание детей раннего возраста	Печора Ксения Люциановна
Занимательные истории для малышей	Савушкин Сергей Николаевич
Художники в памперсах	Воробьёва Ирина Николаевна
Современный менеджмент – новая управленческая философия	Белая Ксения Юрьевна
Повышение качества дошкольного образования в условиях общего образования	Майер Алексей Александрович
Как повысить профессиональную компетенцию педагогов в общении с родителями воспитанников	Кротова Татьяна Викторовна
Дифференцированный подход к планированию образовательной деятельности в условиях инклюзивной группы	Микляева Наталья Викторовна

1	2
Формирование лидерской компетентности руководителя ДОО — необходимый фактор мотивации профессионального роста педагогов	Богославец Лариса Геннадьевна
Методические аспекты развития речи у неговорящих детей дошкольного возраста	Соломатина Галина Николаевна
Логопедические занятия с применением компьютера	Лиманская Ольга Николаевна
Формирование начального детского лексикона в условиях направленного коррекционно-развивающего обучения	Громова Ольга Евгеньевна
Игровые технологии в формировании социально-коммуникативной компетентности у старших дошкольников	Алябьева Елена Алексеевна
Социализация как ориентир социально-коммуникативного развития детей дошкольного возраста	Коломийченко Людмила Владимировна
Методы и приемы социально-коммуникативного развития дошкольников	Свободина Наталья Генриховна
Формирование социальной картины мира ребенка в детско-родительских отношениях	Потапова Ольга Евгеньевна
Мультипликационные фильмы как средство художественно-эстетического развития детей	Грошенкова Виктория Алексеевна
Художественный труд в детском саду	Бревнова Юлия Александровна
Художественно-эстетическое воспитание детей дошкольного возраста	Зацепина Мария Борисовна
Эстетическое развитие и формирование творческих способностей у дошкольников	Красносельская Валентина Борисовна



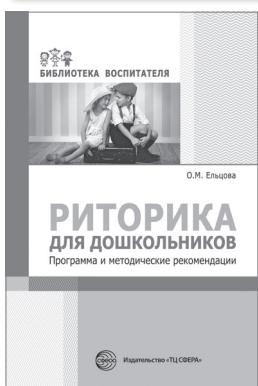
Книжные новинки октября 2018 г.



ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ С РЕБЕНКОМ С АУТИЗМОМ Взаимодействие специалистов и родителей

Авторы — Ригина Н.Ф., Танцюра С.Ю.

В книге представлены формы коррекционно-педагогического взаимодействия специалистов и семьи, воспитывающей ребенка с аутизмом: организация режима дня, формирование коммуникации, навыков самообслуживания. Помимо практических вопросов приводится анализ исследований аутизма. Книга предназначена для логопедов, психологов, воспитателей, дефектологов и родителей.



РИТОРИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ Программа и методические рекомендации

Автор — Ельцова О.М.

В данной книге раскрываются основные направления работы и даются методические рекомендации по приобщению старших дошкольников к основам риторики в контексте развития выразительной связной речи. Программа и технология в форме опорных конспектов по обучению дошкольников 5–7 лет риторике, конкретно подобранный методический и литературный материал позволяют целенаправленно развивать культуру речевого общения и творческие способности детей.



ИГРАЕМ С СОЮЗАМИ

**Союзы и, а, но
Союзы потому что, так как, когда»**

Автор — Танцюра С.Ю.

Каждый комплект «Играем с союзами» представляет собой 12 обучающих картинок, состоящих из 26 карточек, 6 графических схем и 4 игр. В игровой форме ребенок познакомится с часто употребляемыми союзами, освоит их смысловое значение, научится правильно использовать на занятиях по развитию речи и в повседневной жизни. Каждая из представленных игр направлена на формирование и развитие определенных умений, необходимых для полноценного развития речи.



Закажите в интернет-магазине www.sfera-book.ru

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.



Закажите на
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

Сайты: www.tc-sfera.ru,

www.sfera-podpiska.ru



Интернет-магазин: www.sfera-book.ru

ФОРМИРУЕМ ПРИВЫЧКИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

с наглядным пособием «ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА»

Демонстрационный материал рекомендован для использования в групповой и индивидуальной работе с детьми от 3 лет.

Занятия по формированию здорового образа жизни можно включать в режимные моменты работы ДОО, а также интегрировать с другими направлениями развивающей деятельности.

Методический комплект опирается на идею единства здоровья: физического, психического и духовно-нравственного, и включает в себя занятия на темы:

- | | |
|------------------|---------------------|
| ► Режим дня | ► Интерес |
| ► Закаливание | ► Грусть |
| ► Личная гигиена | ► Воображение |
| ► Зарядка | ► Отдых |
| ► Прогулка | ► Сон |
| ► Физкультура | ► Прощение |
| ► Питание | ► Самостоятельность |
| ► Ощущение | ► Радость |



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. Сайты: www.tc-sfera.ru, www.sfera-podpiska.ru

Интернет-магазин: www.sfera-book.ru



КНИГИ ДЛЯ ДЕТЕЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

в серии «Академия солнечных зайчиков»
Входят в систему развития ребенка 3–7 лет



АКАДЕМИЯ
СОЛНЕЧНЫХ
ЗАЙЧИКОВ



3+

4+



В серии
36
книг

Закажите на www.sfera-book.ru

Издательство «ТЦ СФЕРА»

Тел.: (495) 656-72-05, 656-75-05, 656-73-00, 656-70-33

Сайты: www.tc-sfera.ru, www.sfera-podpiska.ru. Интернет-магазин: www.sfera-book.ru



ДЕРЖИМ ФОКУС!

Приглашаем Вас на наши странички
в социальных сетях

Подпишитесь на наши странички и узнавайте
первыми о новостях издательства



Творческий Центр СФЕРА

www.instagram.com/tvorchesky_centr_sfera



www.vk.com/sferabook



www.facebook.com/groups/tcfera



www.ok.ru/tcsferaok



Издательство «Карапуз»

www.instagram.com/karapuzbook



www.vk.com/karapuzbook



www.facebook.com/karapuzbook



Подписавшись на наши группы Вы сможете:

- следить за обновлениями ежедневно и всегда быть в курсе новостей
- участвовать в интересных акциях, конкурсах, викторинах и розыгрышах подарков
- легко и удобно рекомендовать друзьям интересные материалы
- оперативно получить ответ на ваш вопрос у администратора сообщества

ЗАХОДИТЕ, ИЗУЧАЙТЕ, ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ!

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, www.sfera-podpiska.ru

Интернет-магазин: www.sfera-book.ru

ДОСТУП К ИНФОРМАЦИИ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ

Сайт подписных изданий

www.sfera-podpiska.ru



СОВЕЗДИЕ ПОДПИСНЫХ ИЗДАНИЙ
СФЕРА для дошкольного образования

[ГЛАВНАЯ](#)
[ПОДПИСКА](#)
[ЖУРНАЛЫ](#)
[О НАС](#)
[АВТОРАМ](#)
[КОНТАКТЫ](#)

Подписка на первое полугодие 2018 года открыта
Для специалистов ДОО

Управление
дошкольным
образовательным
учреждением

Журнал
УПРАВЛЕНИЕ ДОУ
на стороне
ребенка

Методист

Помощник
педагога
и воспитателя

Воспитатель

Воспитатель
дошкольного
образовательного
учреждения

Почтовая

Редакционная

Электронные журналы

Логопед

Воспитатель
дошкольного
образовательного
учреждения

Инструктор
по физкультуре

Воспитатель
дошкольного
образовательного
учреждения

Медработник

Воспитатель
дошкольного
образовательного
учреждения

sfera-podpiska.ru

Управление
дошкольным
образовательным
учреждением

Журнал
УПРАВЛЕНИЕ ДОУ
на стороне
ребенка

Журнал
ДЛЯ САМЫХ
САМЫХ
МАЛЕНЬКИХ
Дети - другое!

Воспитатель
дошкольного
образовательного
учреждения

Сердце отдаю
детям

Журнал
МАСТЕРИЛКА

Для самых
самых
маленьких
И все получается!

Медработник
дошкольного
образовательного
учреждения

Логопед

Логопед

Инструктор
по физкультуре

Растим детей
здоровыми

Журнал
МЕТОДИСТ ДОУ

Сотрудничаем во
имя ребенка

Методист
дошкольного
образовательного
учреждения

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**



Книги по доступным ценам
в интернет-магазине издательства «ТЦ Сфера»
www.sfera-book.ru

* Производство: продукции издательства «ТЦ Сфера» и торговой марки «Атмосфера праздника».
** Продажи: продукции собственного производства и издательства «Ранок» (Харьков), «Детство-пресс» и «Речь» (С.-Петербург).

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		
	Роспра- чать	Пресса России	Почта России
Комплект для руководителей ДОО (полный): журнал «Управление ДОУ» с приложением (5); журнал «Методист ДОУ» (1), журнал «Инструктор по физкультуре» (4), журнал «Медработник ДОУ» (4); рабочие журналы (1): — 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 Без рабочих журналов
Комплект для руководителей ДОО (малый): журнал «Управление ДОУ» с приложением (5) и «Методист ДОУ» (1)	82687		
Комплект для воспитателей: журнал «Воспитатель ДОУ» с библиотекой (6)	80899	39755	10395
Комплект для логопедов: 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		
Для самых-самых маленьких: для детей 1—4 лет		34280	16709
Мастерилка: для детей 4—7 лет	ДЕТСКИЕ ИЗДАНИЯ	34281	16713

Чтобы подписать на все издания для специалистов дошкольного воспитания Вашего учреждения, вам потребуется **три индекса:**
36804, 80899, 18036 — по каталогу «Роспечать»

Если вы не успели подписать на наши издания,
то можно заказать их в интернет-магазине: www.sfera-book.ru.

На сайте журналов: www.sfera-podpiska.ru открыта подписька
РЕДАКЦИОННАЯ И ЭЛЕКТРОННАЯ

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

- Спортивный праздник с использованием ИКТ «Свистать всех наверх!»
- Занятие по обучению дошкольников игре в шахматы «Пешка, вперед!»
- Физкультурный праздник «Кросс нации» на территории детского сада
- Образовательная работа в процессе организации двигательной деятельности детей 5—6 лет
- Фитбол-гимнастика для всех

УВАЖАЕМЫЕ ПОДПИСЧИКИ!

Вы можете заказать предыдущие номера журнала «Инструктор по физкультуре», книги издательства «ТЦ Сфера» в нашем интернет-магазине www.sfera-book.ru.



«ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ»
2018, № 67 (75)

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
И.В. Пучкова

Оформление, макет
Т.Н. Полозовой

Дизайнер обложки
М.Д. Лукина

Корректоры

Л.Б. Успенская, И.В. Воробьева

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.: (495) 656-70-33,
656-73-00.

E-mail: dou@tc-sfera.ru; www.tc-sfera.ru

www.sfera-podpiska.ru

Рекламный отдел:

Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05

Номер подписан в печать 25.10.18.
Формат 60×90^{1/16}. Усл. печ. л. 8. Тираж 2000 экз.
Заказ №

© Журнал «Инструктор по физкультуре», 2018
© Цветкова Т.В., 2018



4 607091 440270

0 0 0 7 4